|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 情绪种类 | 体验时间 | 体验过程 | 情绪产生的原因 | 情绪的影响 |
| 煎熬但是快乐 | 2022.10.14 | 上课 | 课程很无聊但是马上就到周末了 |  |
| 遗憾 | 10.15 | 参加歌唱比赛海选 | 没唱好 |  |
| 后悔 | 10.16 | 打游戏 | 打游戏到半夜，只好抹黑洗漱 | 感觉时间被浪费了 |
| 劳累却又有点开心 | 10.17 | 上课、看病 | 上了一天课并且抽空去看病，晨读也没能参加，但是成功按时吃饭和锻炼 |  |
| 沮丧 | 10.18 | 看病，上体育课 | 病治起来需要持之以恒，没有买到想吃的半熟芝士，踢球守门还漏了俩球 |  |
|  |  |  |  |  |
| 烦躁 | 10．24 | 想起这周有好多ddl | 许多作业没写完，这周就要收了 | 做事忙乱 |