＊上次心情不好是什麼時候呢？為了什麼原因？會有什麼行為改變嗎？

＊通常會做什麼來調適心情？覺得哪個方法最有效呢？為什麼？

＊曾經在處理情緒上遇到困難嗎？覺得自己需要情緒控管嗎？如果需要是什麼時候需要呢？