

4F 自省成長單

日期:

姓名:

Facts (事實)	請寫下事件發生的客觀事實(人事時地物):
Feeling (感受)	請描述事件發生時，自己的感受: 請試著同理事件發生時，對方的感受:
Finding (發現)	想一想，當下的作法會造成哪些後果:
Future (未來)	給自己的承諾與期許(未來若遇到類似的情形，我會怎麼做):
老師 的話	