情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/10/03 星期三

天氣：晴朗

地點：T0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：心靈調味罐

 相信今天的課程大家都玩得很開心，家丞學長與我們共同參與兩項增加同學友誼的遊戲，並分享NLP換框達人的課程。

 第一款是眉目傳球，小技巧是撥開眉目之間的瀏海，每組組員近距離互助傳接，才可以順利地將汽球傳給第三人，最快讓球回到原點的組別就是贏家。



另一款是管管相傳，傳接的雙方運用吸管傳遞橡皮筋，講究的是組員默契，和上下對應的對位時間點，才能將輕飄飄的橡皮筋交到不停晃動的吸管上。



 從堂上的歡笑聲，可以想見各位同學經歷兩樣小遊戲的接觸，對自己的小組員更加熟悉了；情緒也就如同小遊戲一般，輕鬆仔細的滑往傾聽之路，讓深藏在心底的聲音，以真實的面貌，如實地回饋於自身。

 **情緒是受狀態、思考與行動左右的「第一手五感情報」，喜悅、悲傷、憤怒、無奈……這些都是我們每天會體驗到的情緒。如果硬要把這些明顯的感受想成是「錯覺」或當作從沒發生，是根本不可能的。在NLP裡，情緒是用來確認當下的狀態、思考與行動的重要「第一手情報」。**

 **換句話說，了解「什麼是讓我們產生/喪失動力的情緒」、「什麼是你期望的情緒」，就能知道「該怎麼做才能獲得自己想要的情緒」，再進一步說明，「理想的自己」就是「獲得自己期望的情緒/知道如何獲得並運用的技術」。學會提升自己的思考過程與行動模式，也可說是NLP的妙處。**

 **生活中有些莫名的情緒嗎？生活上總有是也不是、很難說出口的壓力嗎？你的情緒對你是阻力還是助力？面對情緒與壓力這對難兄難弟，記得試不同的眼光，轉換自己真切的情緒，學習轉換自我的情緒壓力，找到舒適開闊的處遇方式唷。**



 家丞學長的NLP教學，是不是很精彩活潑呢？看到大家以笑聲與點頭回應學長的臨場情緒扮演，就知道學長用心的用淺顯易懂的名詞解釋，有了不錯的迴響，這堂精心安排的ＮＬＰ教學與換框達人學習單的書寫，讓大家對情緒有更深一層地瞭解，也學習面對、改造、轉換自己的情緒。

老師提醒，10/14家庭圖製作，5~6節上課地點是S104。

 11/24(六)一日家庭重塑成長工作坊，有興趣的同學們，請儘速向老

 師或學長報名，名額有限喔！！

 ***你知道第一次小組團體加分的題目了嗎?請參考討論區***

P.S老師再次提醒大家，請大家至情緒與壓力管理的班級網頁：<http://my.stut.edu.tw/board.php?courseID=15552&f=activity> 請大家多走走看看喔！上網留言討論，表現優秀老師會加分喔！