情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/10/17 星期三

天氣：晴朗帶雲

地點：T0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：家庭宅急便

課堂一開始老師向大家告知下週要在不同的教室上課，請大家不要跑錯教室了！地點是Ｓ棟的Ｓ104，會和其他班級合班上課，將由家丞學長帶兩班同學製作家庭原子圖，有興趣的同學可點閱教學網站上，由學長向大家示範家庭原子圖的示範影音檔，先行模擬一番或課後自學以加深印象：<http://my.stut.edu.tw/project/emotion>。



壓力的來源很廣泛，不論是課業、社團、家庭、愛情、友誼還是自我給予自己的壓力，都可能製造出許多突如其來的、飄忽不定、難以捉摸的情緒，為了要確實管理這些變化多端的情緒與壓力，可以就生活層面的各項事件加以整理，像是想要兼顧社團和課業，或是和同學義氣相幫、兩性和諧相處等，就是要看自我的具實選擇、時間管理、調整分配…，在適當的時間做適當的事。

　而情緒的變化迅速，常下一刻就轉換成不同形態，甚至面對不同的人也會有不同的表現。就拿家庭關係來說，我們情緒的產生大多與親近的家人息息相關，與家人的對應方式就顯得十分關鍵，親疏遠近、愛惡憎欲等能從各方面傳遞出一個家庭資源系統的內容，所以我們要探討、認識自己的家，找尋最根源的壓力來源，觀察自身從家庭學習到的以及受到的影響。

老師先介紹今天的課題，家庭圖的繪製包含：家庭成員基本資料、年齡、職業、信仰等，還要記錄每個人的三個特點，以及家庭中的教條或潛規則。家丞學長接著以自家為例示範簡單的家庭基本結構畫法，提醒大家方框代表男性、圈圈代表女性，每個人依據目前狀況畫出屬於自己的家庭架構，並在圖表上寫出家庭資源，作為下一次製作家庭原子圖的預先準備。



**老師隨後補充，我們在家庭裡先看最初的三角關係：父--母--子的關係，並進一步了解這其間的應對姿態。**

**一般說來求生存姿態，存在於三角關係之間的應對姿態有討好、指責、超理智、指責以及一致五種，前四種求生存姿態是身心不一致的情況下所表現出來的樣態，若長期使用，容易造成身心失衡，以及家庭關係滯礙不通順。所以，最理想的溝通姿態是一致，說出真正的想法和感受，以便自己的內在意見獲得「被聽見」的機會，不委屈自己又能使事情順利發展，達到關係和諧。**

教學網站上的第三次加分，為小組團體成績加分形式，請以小組為單位來教學網站參與討論後回答問題。由專家評審從近200題問卷題目中，挑選出50題供大家選擇，請大家預測哪30題會被留下來成為正式施測的題目，讓各小組帶到各班供同學填答。請大家在第七週前上網討論並說明原因，每大類挑出6題，五大類共計30題。



大家很認真的畫家庭結構圖





P.S老師再次提醒大家，請大家將預計施測的班別及時間po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！