情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/10/31 星期三

天氣：多雲時晴

地點：S104

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：我的家庭圖＆期中複習

老師為同學準備了EQ（Emotional Quotient）「情緒智商」或「情緒管理能力」，心理學家彼得．沙洛維（Peter Salovey）所彙整的心理學界對於ＥＱ的看法，並為大家說明ＥＱ包含了五項情緒處理能力：了解自己的情緒、妥善管理自己的情緒、自我激勵、了解他人的情緒，以及妥善處理人際關係。這些能力究竟如何影響一個人幸福與否，課程進行時也指導同學以生活中常見的例子來說明。



**課程中介紹了兩個核心概念：一、情緒感受沒有對錯。**不同的人對同樣的事情，情緒感受是不一樣的。樂觀固然讓人充滿希望，悲觀也可能讓人學會謹慎；對事情感到難過可以化為內省的能量，憤怒也可能成為利他行為的動力。ＥＱ教養的目標不在於將每個人都套上一個標準的情緒模樣，而在於引導自己發揮情緒優勢，改善自己的情緒弱點，找到最適合自己的情緒風格。一樣米養百樣人，也正因為人各有異，人際互動才顯得多采多姿。而不同的工作、角色，也需要不同特質的人，只要具有自我掌握的能力，一個人都有他存在的價值與意義。唯有了解人的差異，才能夠造就互相與尊重的多元文化。

**核心概念二、情緒反應有恰當與否。**主觀的情緒經驗沒有對錯，但如何表現情緒反應這個行為層面就有了恰當與否的差別。我們尊重每個人感受上的差異，但每個人在成長過程中都必須學習，情緒在什麼時候、什麼場域、以什麼方式來反應是恰當的，在什麼狀況下則必須有所調整。

所以說「情緒感受沒有對錯，但情緒反應有恰當與否」是情緒教育最核心的概念，能夠接納自己、了解自己的主觀情緒，並且能因著人、事、時、地、物，來調整情緒反與的方式，才是高ＥＱ的表現。



大家今天都很認真地為期中考復習，以及回顧上週家庭圖的製作







老師提供大家許多資源，有文章、問卷、課本資料等讓大家進一步了解情緒的形成及排解的方法，並希望大家透過練習及討論，獲取好成績。

並且祝福大家下週期中考一切順利。

＊希望大家盡情參與11/24的工作坊喔！！歡迎大家來共襄盛舉。

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！