情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/09/19 星期三

天氣：天氣晴

地點：T0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：情緒翹翹板

登！登！登！登！上課中又再度地響起，今天彭易璟老師介紹了一位來自台南大學主修諮輔碩士生＿白家丞學長，家丞學長將擔任這堂課的助教，易璟老師說大家有問題也可以多請教學長，學長很樂意為大家解惑。而我也會在課堂中陪伴同學一起上課，我會用相機記錄同學們認真向學的模樣，請大家不要害羞噢！

老師發下一份攸關情緒的問卷給大家填寫，老師及家丞學長在同認真填寫問卷的同時，都在旁邊陪伴大家，隨時和同學討論或者幫大家解惑。這學期的期中，每一小組都要改寫出一份：新的情緒問卷 出來，每人要印出5份和親朋好友分享，而問卷的主題分五大類：1.正向情緒2.負向情緒3.愛情4.人際5.課業，每人分好組後，可以選擇2個主題出來作為小組研究目標。

老師也提醒大家，到了第九週11/7發放為卷給他人填寫時，一份問卷最好的作答時間不超過20分鐘為限，不宜花費過多的時間填寫喔！也請各位同學告知填寫問卷的人，資料純屬研究使用，請大家安心做答。

教學網站熱騰騰的上架了，老師請大家要將網址→<http://my.stut.edu.tw/project/emotion>加入我的最愛中，有登入並且在網站留言的同學們，老師有**加分**喔！請大家踴躍回答！！請各位快浮上水面，向大家say hello吧！教學網站上也會定期放上和課程相關的影片及資料內容，大家可以在裡面發現很多有趣的東西喔，大家可以多多關注最新消息。



（魔球）語錄：不要期待完美，而是要判斷哪些缺陷不重要

最後，老師給大家看了一小段影片，從布萊德.彼特所飾演的魔球這一片中，大家有看到什麼情緒的表現呢？在課堂的最後，老師要每一小組說明1. 布萊德.彼特的心情如何呢？2. 布萊德.彼特的情緒像什麼呢？大家的回答也都很有創意，有人覺得像氣球等……很有趣的回答。

P.S

1. 10/24（三）為三班聯合上課將在S104一同上課！

2. 11/24（六）將在N棟2F的日本文化教室舉辦工作坊 開放20位同學參加，名額有限，有興趣的同學，請儘快向老師報名噢！