情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/09/26 星期三

天氣：晴朗無暇

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

 *房屋、樓房、門牌號碼直接跳過4、13號，感受情緒的習慣也會跳過晦澀的經驗，自動隱藏不欲人知的一面。在這些消失的情緒背後，往往也藏了重大的成長契機。*

 以老師教學大綱的一段話語，帶出這週老師向大家說明我們自我刻意隱藏的情緒。老師藉由台南的巷弄間的小吃，藉此向大家介紹了：連得堂煎餅＆富盛號碗粿。



# 台南連得堂煎餅

<http://www.wretch.cc/blog/bajenny/11729479>



台南小吃-富盛號碗粿

<http://aoshiken.pixnet.net/blog/post/24522855-%5B%E9%A3%9F%E8%A8%98%5D%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%B0%8F%E5%90%83%E5%85%AB-%E5%AF%8C%E7%9B%9B%E8%99%9F%E7%A2%97%E7%B2%BF>

 儘管這兩間台南美食隱藏在狹窄彎曲的巷弄內，卻依舊吸引大批民眾前往品嚐。上方貼有兩樣食物的介紹，大家可以依照上方的地址尋寶去，挖掘台南獨特的美好懷舊時光。

 老師應用這個範例，解釋「 跳號的人生 」(參閱講義及PPT)。有時，人生的所經歷的風景，是我們自己經意或不經意地跳號，經意或不經意地選擇跳過一段段窗景。因此，透過些跳號的生活故事告訴我們，有時情緒，或是我們自己經意或不經意隱藏的，或是別人低估跳號，也有因為環境或是輿論而選擇跳過，導致疏忽掉自己的他人的生命資源。

 接下來，以「魔球」這部影片銜接「 跳號的人生 」的課程主軸--「切斷情緒就不痛了嗎？「.情緒與心靈如何產生新的關聯？」，再談到「怎麼看和聽才能自由的說出感受和想法？改變之前，樂觀與悲觀這兩種非常不的態度，將造成怎樣迥異的行事風格？」。我們看到主角比利.賓恩要如何從眾多的人海中，找出被現實市場低估，其實本身俱有價值的球員。無論是分析師彼得找出被低估者實際的能耐，還是不同類型的人情緒的表徵，都是我們可以從影片中，細微的拍攝畫面中發現，從電影所交代的目的中發現，可符合我們所說的跳號意義，還是被遺忘的反而有更大的能量呢？

 這幾週，老師會和大家一同討論出一份新的問卷題目，請各組組長從各系找出不同的兩班來做問卷的施測，並在一定的時間內回收問卷，做出有信度、有效度的問卷，並請小老師們統計出各個組長要實施問卷施測的班級名稱喔！

 下週，學長家丞會為大家上有關ＮＬＰ改造自我的課程，敬請大家期待！

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！