情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/11/21 星期三

天氣：多雲晴朗

地點：S104

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：我的內心戲

時光茌苒，本週上課已是第十二周了，請大家把握剩餘的上課時間，和老師、同學一同學習增長知識的時光喔！！這星期老師向大家討論問卷施測的問題和檢討，老師請各位同學記錄以下問題1.問卷施測相關問題的建議事項？2.說明為何會選擇此班級做問卷？3.互相替組員們評分。期末的報告書應含以下內容：組員介紹、問卷、學習心得、問卷施測時的突發狀況急應變方法……老師並且會為各位同學積極爭取服務學習的8小時學習時數，請大家用心撰寫期末報告書。

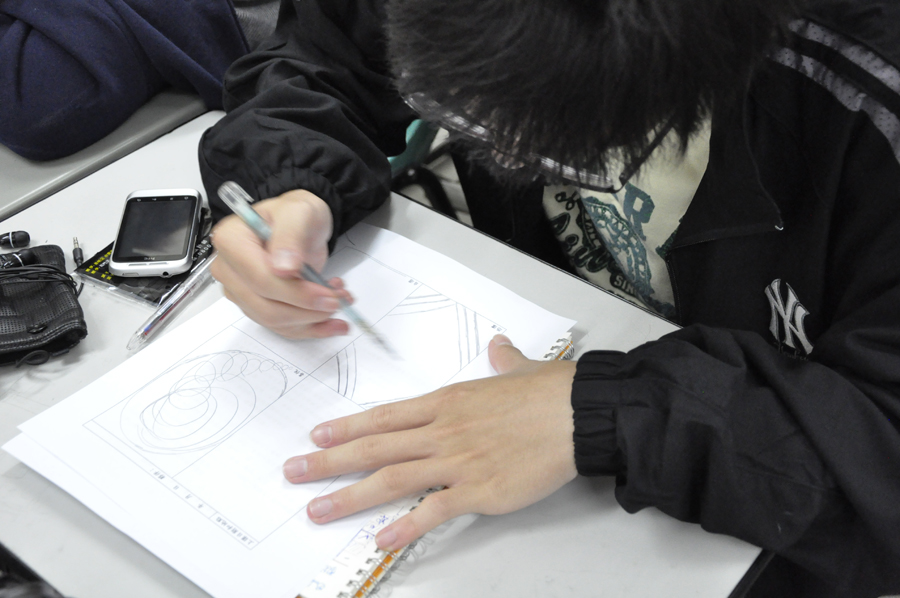
本週的課堂學習單是情緒的圖案繪製＿情緒好形。當你無法向人傾訴時，該如何排解呢？尤其，不受關注的陰暗情緒，會以各種不同方式危害我們情緒，一直停滯在某些生命過往的片段**不可自拔，**而陷入惡性循環裡並開始變質。

希望同學們運用線的表現，呈現出各式不同的內心情緒，例如悲傷、憤怒、恐懼、絕望、開心、緊張……等。四格線圖面之中，有一格為空白的選項，請各位同學自我選填情緒的名稱，自我表達想法。並請寫下一段小故事，去形容那一段的情緒狀態。



老師提醒大家不要帶任何已有的觀念，認為繪畫「應該」是任何特定的模樣。這些被畫出的**線條**沒有任何「對錯」、「好壞」，每一幅都是正確的，因為它恰如其份地表達出**你自己**

老師正在向同學解釋學習單使用方式。

同學們正在用心繪製情緒表現中。

老師運用紙張來表現情緒的張力。

最後，老師舉了幾個範例和大家分享情緒根深柢固的真實案例，如動畫片：瓦力，劇情中呈現的胖子都是「愚蠢、懶惰，行動遲緩笨拙的人」，引起《胖子人權行動聯合會（Coalition of Fat Rights Activists）》，還有《接受胖子促進會（the National Association to Advance Fat Acceptance）》等，積極鼓吹胖子權益的人士的憤怒。另一篇是借著精神科王浩威醫師《最赤裸的告白》，提醒「人無法憑著對偉大形象的空想而獲得啟迪，除非他願意對自己的陰暗面有所察覺」(榮格) 。有情緒產生時，身體會深刻地體驗到情緒的發生，而探索陰暗情緒本身就蘊藏著療癒智慧。大家可參考教學網站文章範例。

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！