情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/11/28 星期三

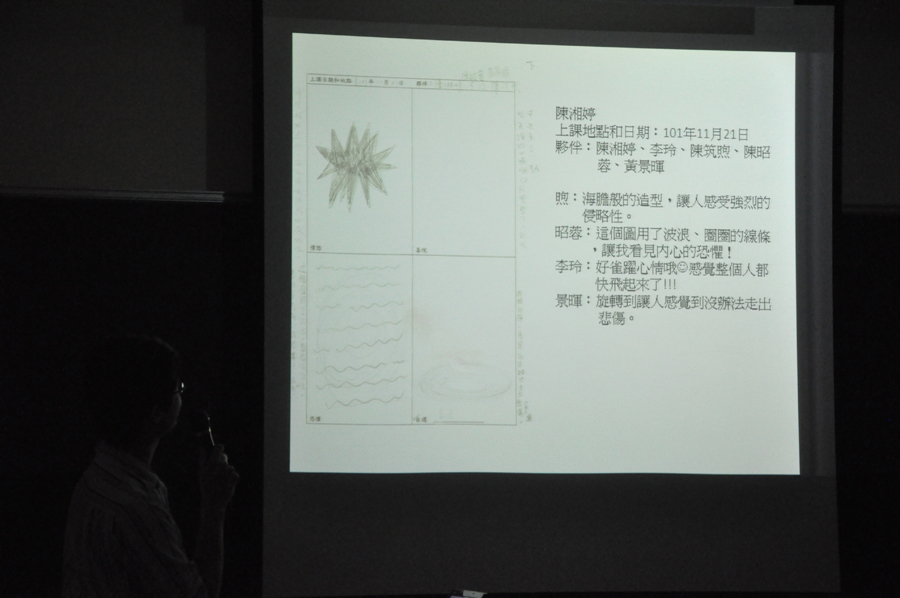
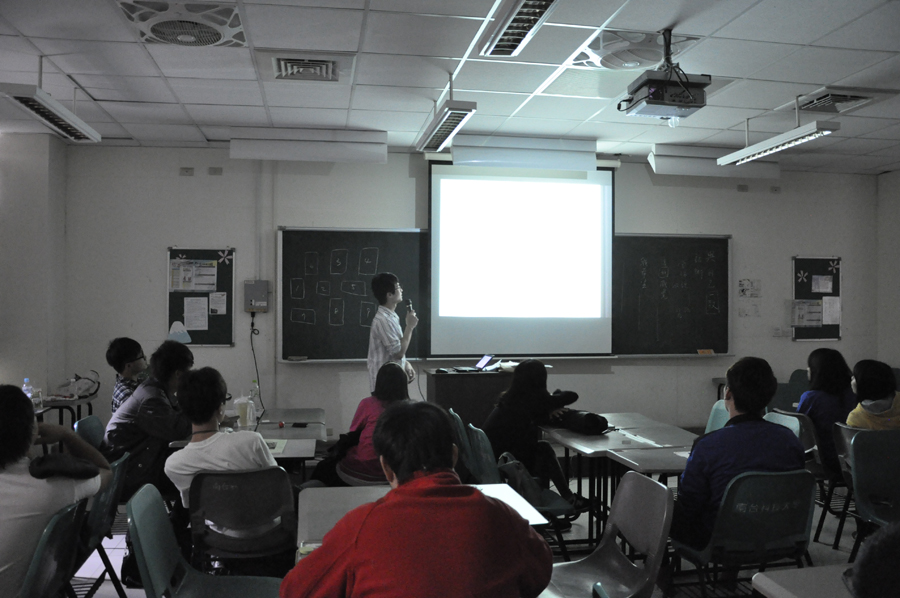
天氣：涼爽

地點：T0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：我的內心戲

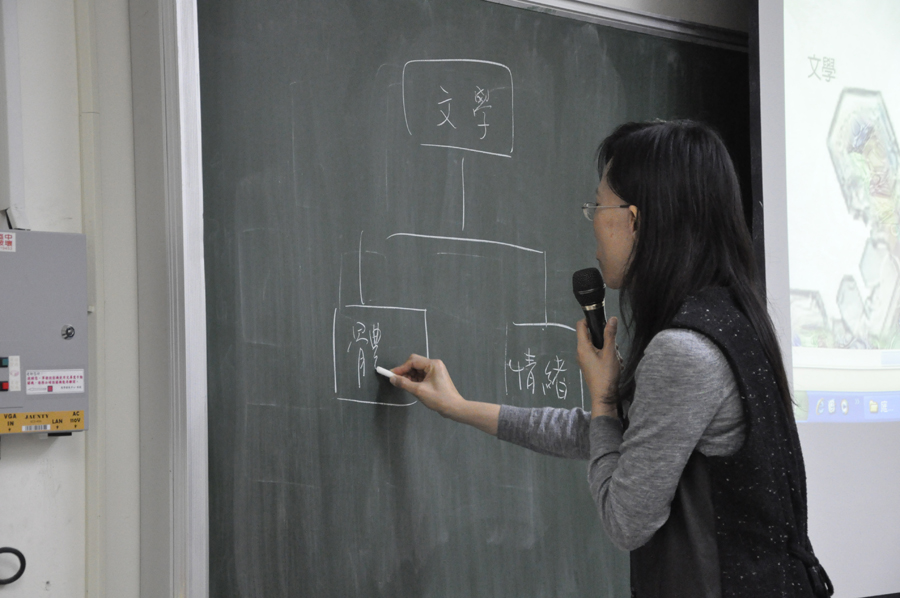
課堂一開始由家丞學長為大家解說上週情緒好形的、優秀作品分享。

  
 每一位同學嘗試透過鉛筆線條的粗細、輕重、長短、曲直，把憤怒、喜悅、哀傷等情緒，安心地表現在畫紙上，自我而極富創意地圖案中，讓同學看見心中曾經驗過情緒，現在一一顯露在眼前，大家是否對情緒有更深層的認識呢？

接下來，彭老師開始與大家練習與自己一致的說話術，並和老師、學長一同討論內容。例如：做問卷時有遇到什麼突發的狀況嗎？最想對什麼情緒做整理？對同組夥伴說什麼？並提供每小組一張空白的A4紙，作為情境模擬的紀錄，請大家集思廣益寫出「與自己一致」的說話術。話術技巧為「對於你….(行為、做的事)，我感覺…….，我希望你………」確實將「我訊息」，溫暖無傷而有效地傳遞給對方。同學們有對老師出作業難易度提出建議，也有對同組老是不出席的組員表達改進的期望，更有夥伴團體行動時的流程做修正…..大家在課堂上勇於學習表達，增進了解也敞開心胸整理憋屈多日的鬱悶，一吐為快中，發現大家感情更緊密，並沒有預期中尷尬或撕破臉。

為了引起大家的興趣以及引導大家說出心中的感受和想法，老師播放「三個傻瓜」影片中主角向父親說明自己喜愛攝影並引為終生志向的一段，供大家練習話術參考。

  
 以此為基礎，老師隨後播放了一段印度的賣座感人片 三個傻瓜中的感人片段，<http://www.wretch.cc/blog/nephofeline/6766095附上網路的評論資料>，供大家回味並探討劇情！



老師請各位同學至教學網站的聯合入口，<http://studftp.stut.edu.tw/~m99f0212/>

選擇課群中的體育或是文學課程，從中選出一項自己感興趣的主題來撰寫50字令你印象深刻的主題或內容，於第12-14週上網繳交心得。



網路成績還有兩次，這是會放入期末成績中，而不是加分的，請大家注意噢！

計算成績的週數為12-14週及14-16週！請各位到標註「王浩威醫師」的專文區回答老師的提問。

第14週有家事法律故事的演講，將由律師陳欣怡律師為大家演講，上課地點改於s104，大家不要跑錯教室摟！！

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！