情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/12/05 星期三

天氣：晴

地點：T0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：友達一族

「我和我自己」的主題，通常在演練述說語表達自己的特質。而與他人相處，或自我進行表達的時候，會使用什麼面相來面對大眾呢？老師帶領大家訓練自我的表達，家丞學長也一同加入討論行列，和大家分享不同的經驗模式，作為本日課程的開端。

表達是一件是需要技巧的，想要身心一致，整個表達過程能夠讓當事人經歷到：人類經驗的擴增、自動平衡（self-balancing）、生活整合、漸增的自我認識及達至難以接觸的內在世界等感覺（Reynolds,1990）。若從藝術創作中，可以達到溝通、心理宣洩與心理治療之效果。不然，表達就有可能成為醜的表達，甚至成為法律照管的範圍，獲得一字萬金的刑罰，相關訊息大家可參考教學網站上的PPT：表達與表達性藝術治療。



 

 並於課堂中邀請到課群夥伴、瑜珈課的翠敏老師和我們分享--美的表達：戲劇的動態表現，從不同的觀點看待事情的角度。 最後，課堂內容是面具的聯想，遮掩住自己的臉，是假象？還是不想以真面目示人呢？還是具有真實自我的保護功能呢？

人格面具，這深具社會功能的人格表現，我們會在什麼時候使用它呢？每人有不同的面相，適情適份地選取一些特質，搭配由自己放入場景及選定角色，自然出現在別人面前。這時的總和我(self)，就帶著選定的人格特質呈現出來，進而戴上人格的面具與他人相處，這就是大家看到的「我」。

最後，透過冥想，讓大家在閉眼沈思中，練習擁有自己的長處，記住屬於自己的優點，老師的引導詞為：「……(人格特質：勇氣 信任 合作 溫暖)你是我的，在重要的關鍵時刻，在安閒的生活角落，謝謝你與我同在，很高興擁有你，你是我的」參與洗滌與強化效能的身心都受到了修養。



提醒各位同學，十七週將進行綜合整理，期末考成績其中的20分為網路成績，

1. 瑜珈和文學的網站，選擇你最喜歡的主題，撰寫心得。
2. 下週的家事法庭演講心得感想。
3. 下週為報ＰＰＴ報告的最後繳交時間。
4. 每人的問卷心得和建議 300字。
5. 請大家下週上課要記得攜帶講義。

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

可選擇體育或是文學的類型，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週繳交心得。

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！