情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/12/26星期三

天氣：微涼

地點：t0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：人格面具

在經過情緒與壓力問卷師策後，老師因依施測結果，逐步整理這週的主題，並對人的多樣性做出說明。為了讓大家更有體會，透過生活中常見的影片人物，邀請大家一同觀察人處在自己的身分、角色，依自身需求的社會化的表現。

老師在課堂中示範觀察的方法，並詳細說明人的多樣面貌及轉變的自然性，當人格面具的角色搭配得宜，就可以真實地反映出自我能力，做出合宜的舉動，助益人際互動。所以，好的EQ在幫助自我靈活轉換人格面具，不然的話，過度認同某項人格面具，將會阻礙心理發展。





教學網站中的EQ總動員活動已完成，近1500位的同學問卷分析，可和大家說明受測者的問卷成果，珏利為大家示範大家施測的成果報告說明。

同學開心地提供學號作為試連示範





接著進行活動，由家丞學長帶領觀看「怕痛的我」PPT，這是助理群大家合作的結晶，由我負責找圖片、由庭安學長製作影片、家丞學長為大家解說。

請各位同學從其中找尋一句最喜歡的一句話，向大家分享，紀錄大家重複性最高的一句話，看哪些情境最能引起大家共鳴，如：「嚮往當一隻飛出籠子的鳥」、「痛ㄚ？」、「許自己一個夢想」、「我如何看待未來」、「是順從家人還是體貼自己？」、「跌倒算什麼」、「只有自己能決定自己的未來」、「不是不聽話」、「為什麼不喜歡我？」、「虛擬世界裡我就是王」、「生命中累積的憤怒」、「不只是朋友」…等青春存在的青澀習題。

面對逐漸成熟的自我，在穿過青澀習題時，曾是那麼怕痛地恐懼、孤單、不安，遊走世俗規範、想越矩又不敢嘗試的禁忌話題…。透過配上音樂的PPT表達，定位在17到20的年紀那青澀而不矯作的青春，大家都非常有共鳴。如何瞭解自己的需要和發展，提供肯定支持，幫助自己做好身心調適，進而健康地紓解成長當前所面對的習題呢？我們知道還是從愛出發，真誠、開放地去接納與關懷每一自我，瞭解自己、接受自我，進而對自我負責，才能有助於為自己的行為作出正確的決定，健康成長。





大家專注地參與超吸精的「怕痛」活動





老師運用這麼簡單易懂的團體活動，讓大家在彼此互動中增進歸屬感、相互學習、認識自我與他人，連結彼此共同的經驗並促進自我統整，對認同和肯定自我的發展有重要的影響。

為了讓大家更了解，各種情緒的人格特質，是藉由和他人互動而產生。老師從「幸福洋菓子」影片來說明什麼是「人格面具」，以及看待人格面具的方法，今天這週老師先作示範，讓大家一步一步地熟練這名詞，再練習作答和討論，下週將正式撰寫個人學習單檔案。



其實，人格面具是人類和社會做連結的方法之一，不僅依照各種情況去適應事物，也會因應每個人的身分及角色變換面貌，人格面具跟著我們的情緒遊走。如果擔心自己無法表現得很好，外在的人格面具也會依心態的一同而產生轉變，從期待變為逃避，同時也改變了人格面具。以下是心理學家榮格的觀點，大家可以參考看看。<http://www.wretch.cc/blog/happyqb/11954012>

心理學家榮格指出，人格面具就是人的社會角色，源自於社會的期待和幼年的訓練。強壯的自我能透過靈活的人格面具和外界發生關係；有時候過於認同於特定的人格面具（如藝術家、護士、醫生、老師等等）就會阻礙心理的發展。

人格面具的功能在於與外在集體世界周旋，當人格面具的角色搭配得宜，就可以真實的反映出自我的能力，對正常的社交互動很有幫助。

像醫師穿上白袍在看診的時候，他就是在心理上戴上了醫療專業的面具，由於醫生的這個人格面具，讓醫生在對病人執行身體檢查時，不論是哪一個部位，都不會覺得尷尬，否則以一般的心理和角色，檢視他人身體是非常不自在之事。