情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2013/01/02 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：成為整體的人



時光荏苒，今日是情緒與壓力管理＿我的新好情緒最後一堂課程，最後一堂課大家都非常認真的書寫著期末學習單和問卷，老師也為大家整理了這一學期課程的精華簡介，以及課程最後的主題＿為自己長征。期許各位同學運用在課堂中的所學，為自己的生命增添光彩，用自己的雙手開拓出屬於自己的一片天。

老師引導大家複習上課用的講義，協助同學整裡自己目前情緒與壓力來源，以及在家庭中的角色(p.20)。由其面對自身的家庭資源系統時，提醒大家，小孩可能在無意中介入家庭拉扯關係，成為家庭金三角中的角力核心，無形中肩負家庭重責，變成辛苦的親職小孩。

接著，老師藉《為自己出征》一書內容，提醒大家為自己長征，在爭取生命榮譽之際，情緒與壓力會一再與成長課題為伍，有些人一輩子都在迷路，有些人學會走一走停一下想一想，總在真正了解後看見生命真相。課堂中為大家介紹的NLP換框練習、傳統家庭圖、家庭原子圖、面貌舞會中的「人格面具」等技巧，可以幫助大家開展固定的思想模式，認識自己的家庭系統資源，辨識在人群中浮動變化得自己，都是增進EQ的好方法。

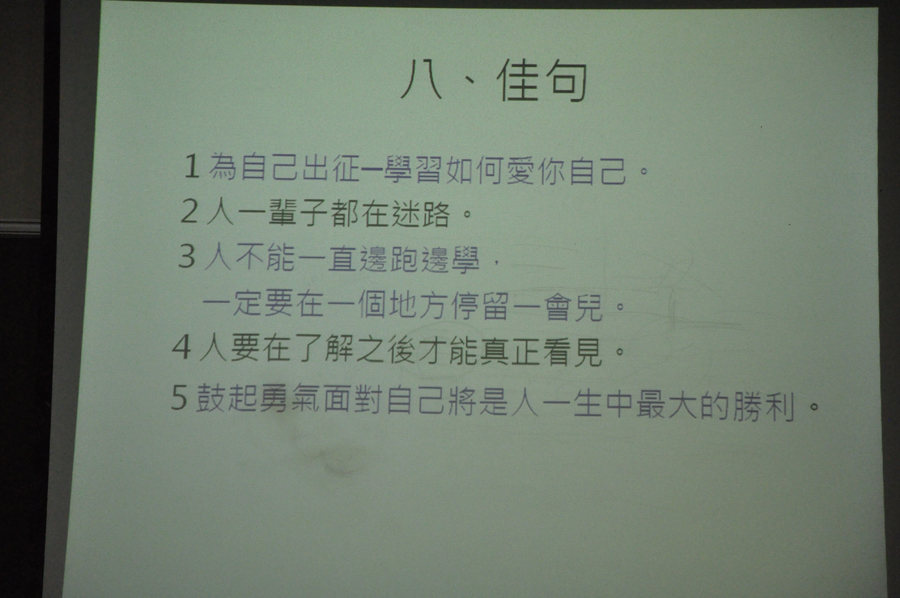
辛苦努力了一整學期，經過第一週及第八週兩次預測，於第10週在本校校園進行施測的EQ總動員情緒與壓力問卷填寫結果，正式公告。玨利學長依據曉薇所整合的多位小組長上PO的數據，剔除有問題的、未通過誠實指標的問卷，得出近1500份(1494份)有效問卷數值，邀請參與的同學以學號為密碼登入「EQ總動員」問卷專區，即可連結施測結果，大家都津津有味地隨著玨利的帶領觀看教學網中的連結結果，更有同學躍躍欲試地提供學號以為試連示範。

最後是課程總整理，老師將各週主題與討論子題化為選項，邀請同學選出印象深刻的內容，最後兩週講到的「人格面具」，則藉影片劇情為大家整理--人格多樣性，社會化時的因應與選擇。卷子發下後，開書考與隨時可以發問的方式，有的振筆疾書專心填寫，有的與同學討論，也有的舉手發問請老師及學長再做一次說明，都能得到詳盡的回應。



同學們都非常認真的在和小組員討論自己的想法。

分享：拉近人與人距離最佳方法。

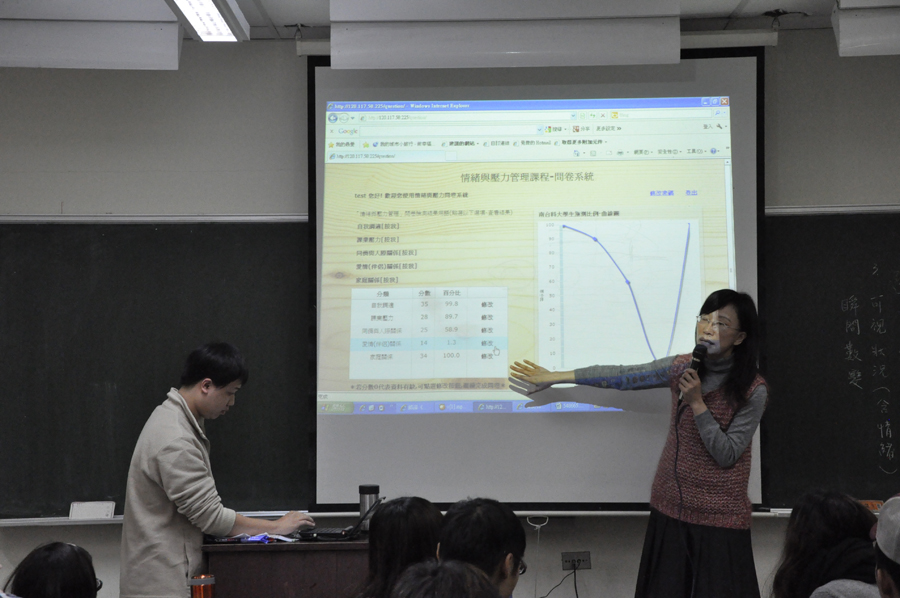


教學ＰＰＴ裡的佳句分享。

老師為大家綜合整理時，同學認真聽講的神情





教學網站中公佈「EQ總動員」問卷施測結果，計有通過誠實指標的近1500位的同學問卷分析出爐，由珏利為大家示範大家施測的成果，並向大家說明受測者的問卷成果內容。



課堂中，老師以小段影片，說明人為了適應環境，會自然地因應當時需求，依角色、身份適時的變換不同面向，來面對不同的生命情境。

人格面具特質：1. 自然而然地產生。2. 視身份、角色環境，而帶有不同社會性。

3. 可視情況（含情緒）時間而改變。

每個人都會以多種人格面具因應所處的位置，能自覺地觀察自身的人格面具，及清楚地表達自我，進行自我管理並不容易，因為人是有情緒的、善變的，老師藉「螺絲小姐要出嫁」做以上的說明，在以「幸福洋果子」這部日本影片，請大家觀看遇到困難的女主角，要如何學習，並勇敢地為自己改變！！

大家可以參考這些資料，有更詳細地介紹！<http://coinderue.pixnet.net/blog>



專心作答的同學，因專注會為自己帶來與眾不同的經驗和成果。

開書考的課程總整理，老師和學長隨時回應同學的發問

最後，很開心認識大家，你們的可愛、認真，也讓我學習到不少呢！

期望大家能將這堂課的所學，運用在生活中！學以致用！

祝福大家都有一個美好的假期！！