

好品格，建造人生品味

臺南高商 林妤芳



- You are what You think.
- You are what You choose.
- 改變行動從思考開始
- 換位思考從感受開始
- 具體表現從身邊人開始

從心 換位感受 換位思考

- 換位思考=將心比心
- =同理心
- 品格、道德與同理心

- 姊、弟親手足
- 父親的心裡
- 當有小孩後，什麼生活
- 你和父母相處多長

- 具體表現從身邊人開始
- 當你考量了別人，誰照顧你？
- 自己

談情緒

- 皆有
- 強弱度
- 無好壞
- 會包裝

情緒有哪些？

- 常見種類

生氣、難過、痛苦、緊張、煩惱、開心、喜悅、矛盾、羨慕、失望

- 更貼切類(核心情緒)

悲傷、焦慮、內疚、罪惡、沮喪、自卑、委屈、後悔、害怕、自責、怨恨、驕傲、得意

認識情緒

情緒是指由內、外在刺激引起的一種主觀的激動狀態

1. 情緒是由內、外在刺激引發
2. 情緒是個人主觀的
3. 情緒是激動狀態



認識情緒

情緒是由內、外在刺激引起

情緒不只來自外在事件，身體內部的變化也會引起情緒，如在睡眠不足、飢餓時，會容易令人煩躁。

情緒是個人主觀的

人們對於情緒的感受性有很大的個別差異，每個人過去的經驗、價值觀、想法等都會影響情緒的強度。

情緒是激動狀態

情緒會引發生理的反應，如生氣的時候會「臉紅脖子粗」，就是一種生理的變化。

情緒何來？

- 經由一種或多種刺激而使個人引發的「主觀」的多重反應，包含感覺、生理變化、表達行為、想法。
- 最明顯也最容易測試的就是在非預期的變化出現



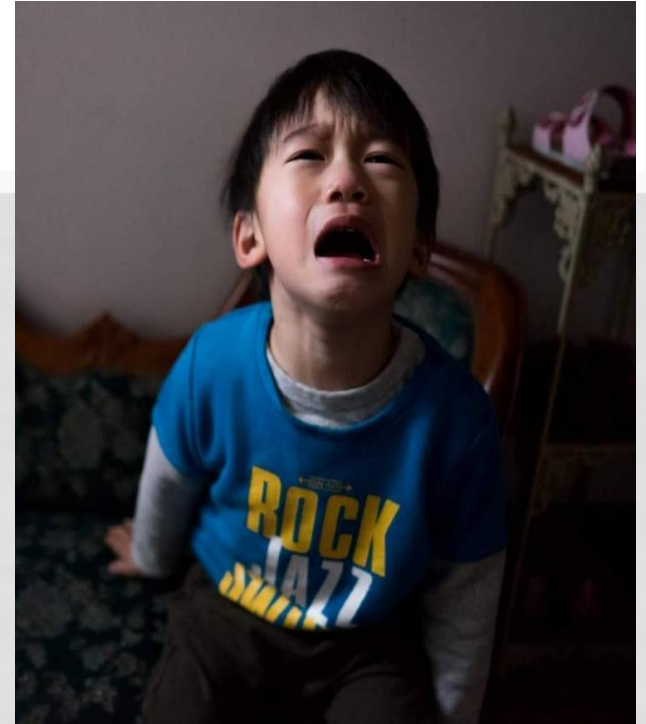
生氣的媽媽



為什麼我們會生氣？

如何
解讀

刺激
過往
經驗



- 我們生氣的原因從來不在於別人說了什麼或做了什麼!
- 生氣的原因在於我們怎麼解讀對方及其語言、行為，或刺激到自己過去經驗或傷痛

情緒管理的目的與意義

- 追求爆點事件中，個人內外在此的平衡
- 內在 = 感受、心情、想法
- 外在 = 表達、顯現、採取的行為



為何要情緒管理？

- 你能不生氣嗎？
- 拒絕成為情緒人
- 基本上情緒是與生俱來的，但情緒的表達方式卻是學習而來的



情緒管理的好處



情緒如何管理

- 四個原則
- 三步驟

四原則

- 把握此時此刻 here and now
- 不傷己
- 不傷人
- 不壓抑



三步驟



步驟一：情緒辨識

- 熟悉與擴充所知的情緒字詞
- 3WH和自己對話
- 瞭解情緒也有心機包裝

正向感受

開心

愉悅
快樂
樂觀
興奮
好奇
好玩
有趣
驚喜

安詳

寧靜
安心
和諧
自在
放鬆
滿足
踏實
安全

溫馨

溫暖
欣慰
窩心
甜蜜
感動
感激
幸福
陶醉

清新

專注
清晰
自信
新鮮
活力
精神
清醒
希望

負向感受

困頓

困擾
困惑
茫然
混淆
混亂
矛盾
無助
壓力
困窘

失落

鬱悶
悲傷
痛心
捨棄
孤單
寂寞
灰心
沮喪
絕望

受挫

委屈
失望
挫折
尷尬
羞恥
慚愧
懊悔
內疚
罪惡

生氣

不滿
不耐
厭惡
憤怒
惱怒
煩躁
震驚
激動
嫉妒

焦慮

緊張
擔心
憂愁
煩惱
害怕
恐慌
恐怖
窒息
疑心

疲喪

無聊
氣餒
洩氣
沉重
麻木
無力
疲倦
耗竭
頹喪

3WH的自我對話

- What我現在的情緒是什麼
- Why什麼原因讓我有這樣的情緒
- How我想要如何因應

情緒的心機

- 情緒也像洋蔥，一層又一層



教練問我：

為什麼要參加剝洋蔥
訓練？

我說：

我想知道我是誰？

我想知道
生命的意義？

步驟二：情緒表達

- 情緒表達的目的是**分享**，讓別人對你的了解和你自己一樣多。
- 不責罵，不控制，不改變他人

前提是，你要對自己
有所了解

- 基本上情緒是與生俱來的，但情緒的表達方式卻是學習而來的



情緒表達

- I-Message(我訊息)

- 我訊息 =

自己的感受+事情後果或自己受到的影響+期望

「我訊息」溝通模式



「我今天看到你的時候，你沒有注意到我，讓我覺得受到忽視，下次看到我的時候，能否跟我打個招呼。」

「我訊息」溝通模式



- ✓ 以「你」為開頭的溝通方式，容易讓對方有被責罵的感覺，反而達不到好的溝通效果。
- ✓ 採用「我訊息」的溝通內容訊息比較明確，也能讓對方有跟你釐清的機會。

情緒表達

- 你為什麼這麼自私？都只想到你自己，難道都不能想到我嗎？

我覺得有點難過，因為反應幾次，但只要跟朋友一起吃飯，一上菜，在遠一點的食物你大部分是自己拿起來先吃，會讓我覺得被忽略，覺得不被你在乎。

- 不同表達，結果不同

- 我的語言反應我所想
- 改變我的想法，從使用的文字開始，
- 改變你的語言，會發現世界也會改變

情緒紓解

宣洩情緒

尋求社會支持



轉移焦點

學習身心放鬆技巧

從事社會關懷行動

身體解壓

- 呼吸解壓
 - 深呼吸
 - 腹式呼吸



心理紓壓

- 瞭解情緒是一種選擇
- 培養正向觀點

心理紓壓



擁有屬於自己的麻吉

- 社會支持系統

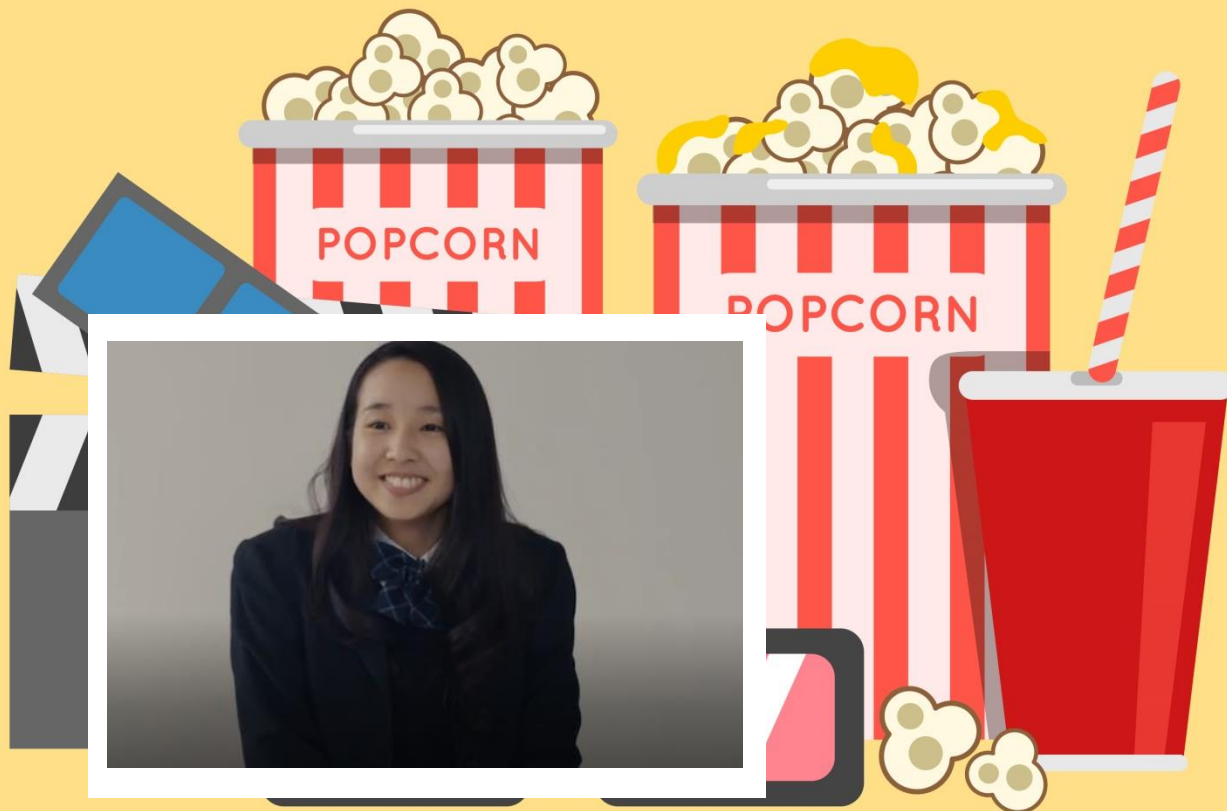
轉移焦點

- 了解情緒是一種選擇

行動紓壓

- 採取行動：
- 請隨身準備3種讓你可以放鬆又無壞處的方法。
- 輕鬆一下

生涯放映室



DOVE 廣告

02:01

人際關係的功能

良好的人際關係能讓人活得更久、過得更快樂，身心更健康，將人際關係對人的重要性分成四項來說明。

減低孤獨感

朋友間可以互相接納與傾吐心事，感受到關懷與信任感。

獲得激勵

人際互動與接觸是獲得激勵的最佳來源。

人際關係的功能

良好的人際關係能讓人活得更久、過得更快樂，身心更健康，將人際關係對人的重要性分成四項來說明。

增進自尊

來自別人的肯定，能強化對個人對自己的信心，提高個人的自我價值感。

增加幸福感

人際互動為最直接的支持系統，可以增加快樂，減輕痛苦，很多研究都發現已婚者比未婚者的心理狀態更為健康。

良好人際關係的特質

良 好人際關係的特質

- ☑ 個性開朗，笑口常開，並樂於幫助他人。
- ☑ 情緒穩定，情緒管理良好。
- ☑ 具有同理心，能傾聽別人的意見，理解別人的感受與觀點。
- ☑ 善於聽弦外之音，敏察他人的反應與需求。
- ☑ 以開放的心胸欣賞不同觀點的人。
- ☑ 善於稱讚他人及接受批評，不在背後說別人壞話。
- ☑ 培養相互支持的同伴。

人際溝通協調的素養

培養基本的人際溝通技巧，概述方法如下：

1. 專注與傾聽



仔細聆聽別人說的話，觀察對方的行為語言，能理解對方真正的含意，並能體會對方說話的心情。

2. 選擇適當時機



想要在溝通中順暢不被干擾，需考慮對方的時間、情緒、地點等，以選擇合宜的談話時機。

3. 注意非語言溝通



非語言溝通包括肢體語言與音調，肢體語言有個人的姿勢、呼吸、面部表情及談話時的距離等。非語言溝通會伴隨著語言溝通來傳達訊息，是不能忽略的重要部分。

4. 明確傳達訊息



以直接、立即、明確、一致的方式傳達訊息，可避免誤解、累積情緒，促進與他人分享真正的情感。

5. 尊重個別差異



因為個性、價值觀、生活習慣與文化等差異，每個人對事情有不同的觀點，一句微不足道的玩笑話可能被視為奇恥大辱，所以理解與尊重有助於達到真正的溝通。

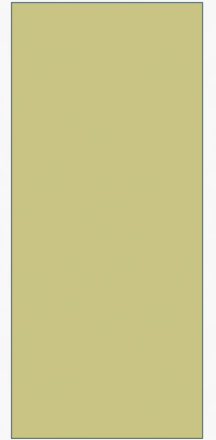
6. 確認訊息接收的正確性



以澄清與反映可以了解對方真正的用意，澄清是一再核對對方的意思，反映是將自己聽到的意思回應給對方。



『瓶頸』雖然會帶來挫折，卻
也是提起瓶子最好的施力點



THE END 謝謝聆聽

