

情緒變辨便

桃園高中 何苡溱



學習動機 |

- 高中前是一個蠻衝動和直接的人
- 情緒的表現很明顯
- 發生的當下無法控制，多是事後才後悔
- 希望這門課可以幫助我有好的情緒掌控
- 想深入了解和接納自己的情緒

課程介紹 |

- 不斷練習覺己覺他、實踐情緒管理
- 了解情緒的變化無常
- 分辨情緒而不被其控制
- 使情緒的使用在生活中更加便利

課程媒材 |

- 情緒紀錄本 • 情緒練習曲
- 情緒棒偶 • 學習單

課程流程 |

- 在情緒紀錄本寫下當週情緒大事件
- 對同一事件舉情緒棒偶後進行小組討論
- 進入課程主題，探討情緒核心概念
- 完成情緒練習曲

單元內容 |

認識情緒 |

- 觀賞四個影片
- 分析片中角色的情緒及想法
- 結合ORID探討

新CEO-做自己的情緒總管 |

- 學習情緒方程式
- 尋找自己的情緒按鈕
- 焦慮平衡表練習

情緒勒索 |

- 認識FOG
- 探討情緒勒索循環



困難與反思 |

困難：

- 將抽象的情感具體的表達
- 各種角色的情緒代入

反思：

- 透過慢慢的思考克服種種抽象的情緒
- 蒐集組員不同的想法來完成整個分析



收穫與心得 |

情緒本是一種很抽象的情感，但在上過這些課程後，發現其實有步驟和公式可以分析，一步步的整理自己的信念及情緒，從自己的執著下手改變，而不是強忍因信念而產生的情緒，才是改善生活中的情緒根本的做法。



▲ 情緒棒偶



▲ 禪繞畫



▲ 日常影像紀錄



▲ 圖卡創作

每片喜歡像撲克牌一樣千變萬化，難以捉摸，只有完成的當下才能夠確立他的價值，應運而生一張卡牌，是因上面的印刷有了它的意義，每個扇形也是因為它帶來的結果給了我啟發，而一張張撲克牌堆疊出的牌塔就像我的每個成就，建構出的 2022 也許不是屹立不搖也不是堅不可摧，但是它也是需要費心思才能完成的，屬於我的塔。

