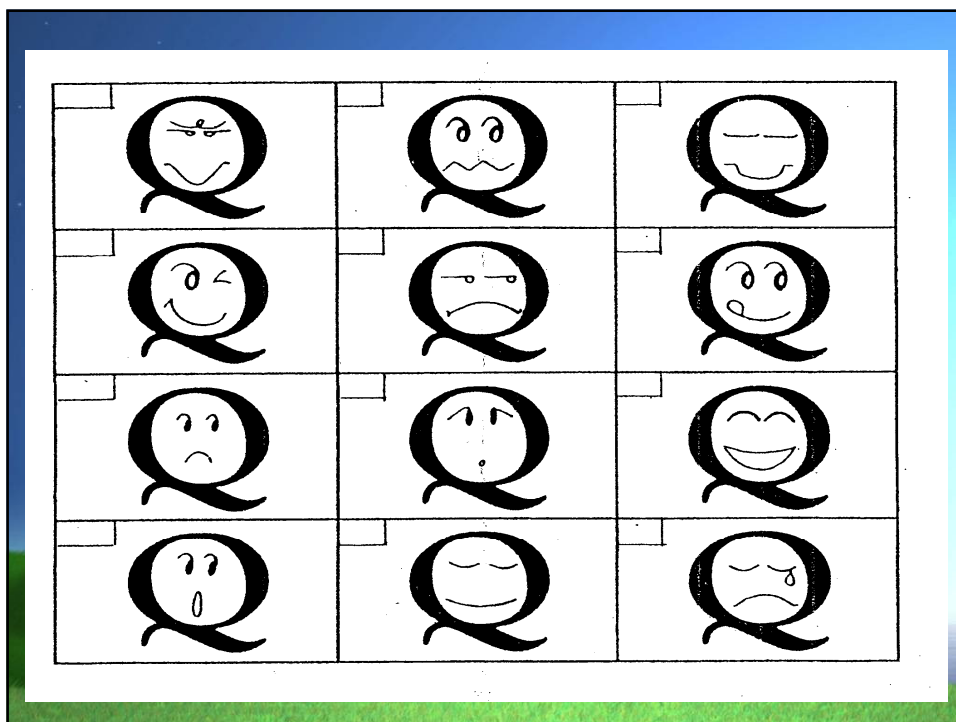


國際戒毒基金會「心移動」計劃

「整全價值訓練課程」

之

情緒管理

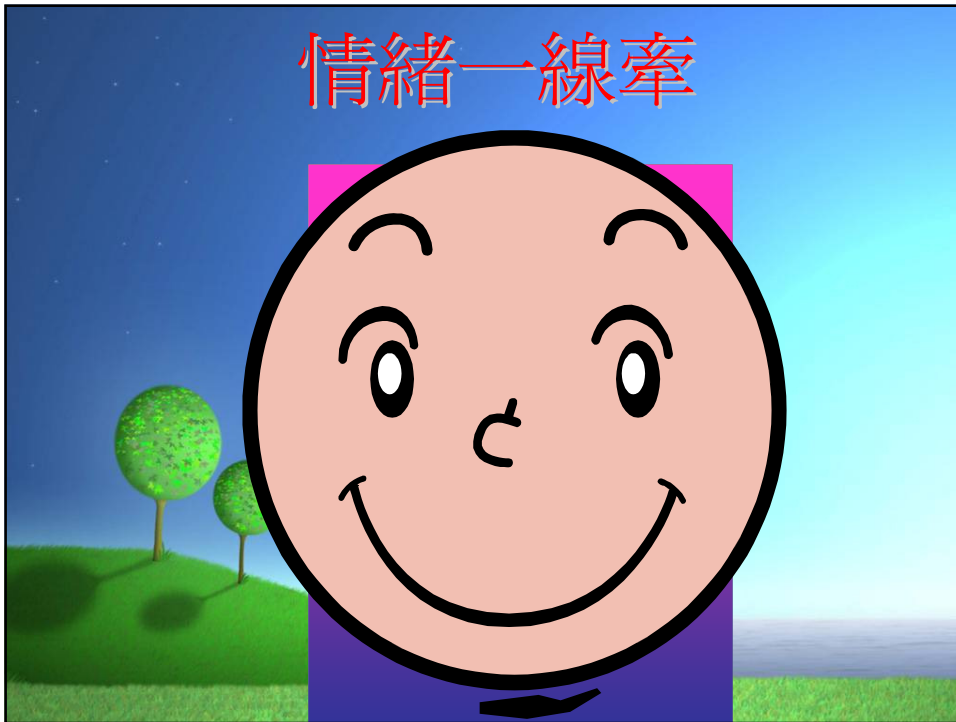


情緒面譜

請把適當的情緒詞語的數目字填在面譜的空格上。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|------|
| 1 | 厭惡 | 2 | 沉悶 | 3 | 快樂 |
| 4 | 傷心 | 5 | 擔憂 | 6 | 心境平靜 |
| 7 | 驚奇 | 8 | 滿足 | 9 | 害怕 |
| 10 | 不快 | 11 | 苦惱 | 12 | 充滿信心 |

情緒一線牽



情緒一線牽

- 情緒是與生俱來的
- 處理情緒 ≠ 抑壓、控制
- 被抑壓的情緒不會消失，反容易在不受控的情況下爆發
- 長期抑壓情緒對個人心理、身體健康及人際關係造成影響，嚴重者會導致精神問題



情緒一線牽的誤解

- 否定情緒
- 數一二三
- 說謊
- 賄賂
- 恐嚇



國際戒毒基金會「心移動」計劃

尋找情緒的源頭



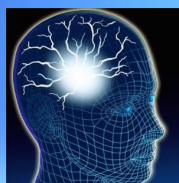
國際戒毒基金會「心移動」計劃

影響情緒背後因素

生理因素



心理因素



社會因素



國際戒毒基金會「心移動」計劃

生理因素

生理因素主要包括兩點：

- (1) 從父母遺傳得來的基因及特徵
- (2) 影響腦部運作的生化物質

國際戒毒基金會「心移動」計劃

心理因素

心理因素主要包括三點：

- (1) 認知
- (2) 情緒
- (3) 動機

國際戒毒基金會「心移動」計劃

(1) 認知

- 認知可理解為一種精神活動，指個人對週遭事物的知覺、信念、記憶、詮釋。
- 這類精神活動支配著一個人對事物的判斷及因而產生的行為反應。

國際戒毒基金會「心移動」計劃

(2) 情緒

- 情緒的成因，是因為人的想法、行為動機及生理狀況而形成，也是一種互為影響的關係。
- 情緒可以有正面或負面反應、過分表達、表達不足、或做法恰當和不恰當，都可以產生不同的情緒反應。

國際戒毒基金會「心移動」計劃

(3) 動機

動機是行爲的背後原因：

- 人會做自己喜愛做的事情、並不會理會各種環境因素。
- 選擇性的行動和堅持完成某種事。
- 動機受著個人認知思維和情緒反應的影響

國際戒毒基金會「心移動」計劃

社會因素

社會因素主要有兩方面：

- 人際關係
- 社會關係

(家庭、工作地點和朋友圈子的人際關係，可以給人帶來支持的力量，但亦可成爲壓力的來源。)

國際戒毒基金會「心移動」計劃

遊戲時間

名稱：有何感受？

- (1) 請大家分兩至三人為一組
- (2) 請大家輪流說出三句欣賞對方的語句
- (3) 請大家輪流講出被人地欣賞時的感受

情緒良方

- 從心理學角度解構
- 人內在需要層次理論
(Maslow hierarch-of-needs theory)
 - (i) 被愛
 - (ii) 被接納
 - (iii) 被尊重

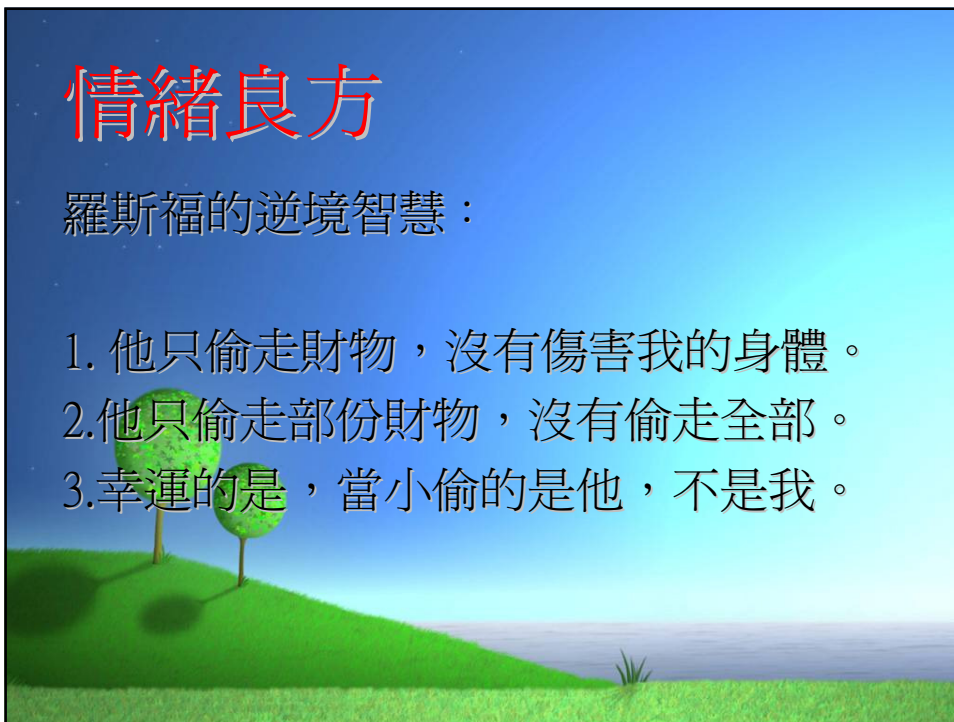
情緒良方



情緒良方

羅斯福的逆境智慧：

1. 他只偷走財物，沒有傷害我的身體。
2. 他只偷走部份財物，沒有偷走全部。
3. 幸運的是，當小偷的是他，不是我。



情緒良方

- 我們的非理性思維，怎樣影響我們的情緒？
- 究竟非理性思維是甚麼？

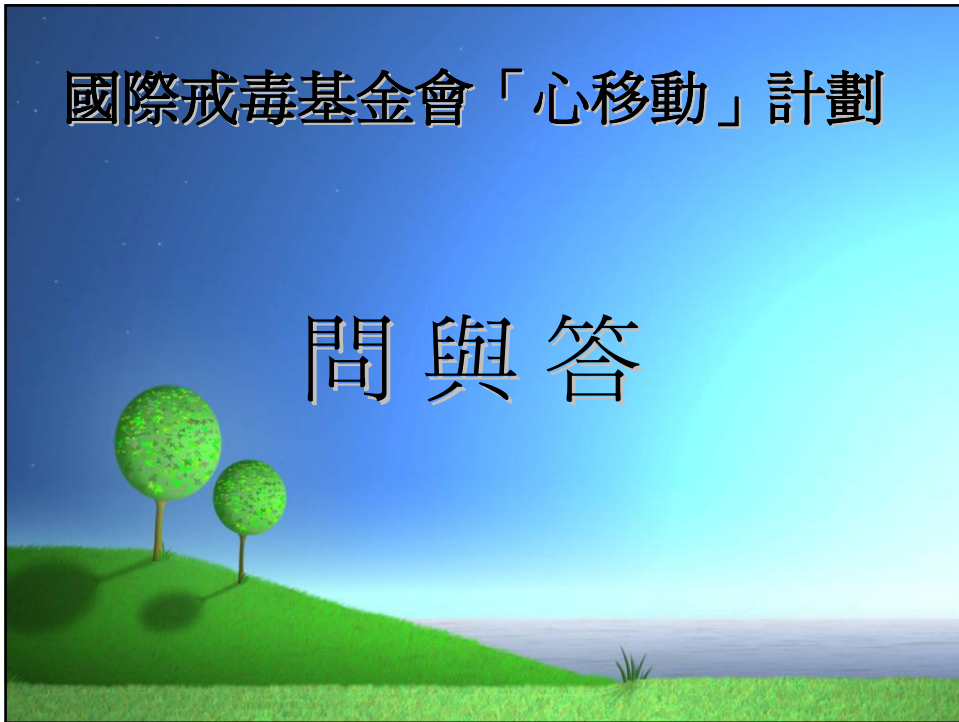
| | | |
|--------|-------|--------|
| • 以偏概全 | • 水晶球 | • 情緒判斷 |
| • 非黑即白 | • 個人化 | • 絕對化 |
| • 災難化 | • 讀心術 | • 自我折扣 |
| • 灰色眼鏡 | • 扣帽子 | • 執著 |

情緒良方六步曲

- 簡短地表達此刻的感受
- 離開衝突現場
- 運用深呼吸法幫助自己平靜情緒
- 休息一分鐘，然後留意有甚麼負面的想法
- 望有鏡子，對自己說一句鼓勵的話
- 回到現場平心靜氣地處理問題

國際戒毒基金會「心移動」計劃

問與答



國際戒毒基金會「心移動」計劃

習作：課堂反思



國際戒毒基金會「心移動」計劃

謝謝大家！

