

—— 四 年 級 ——

我的情緒裝備

講者：子慧老師



—— 我 是 誰 ？ ——



我是輔導室的楊子慧老師，
我的工作是傾聽學生們的煩惱，
和你們一起想解決辦法。



這是輔導室外的比比鳥信箱，
如果用說的對你來說不是很自在，
那麼你也可以寫信給比比鳥，
就會獲得比比鳥的回信呵！

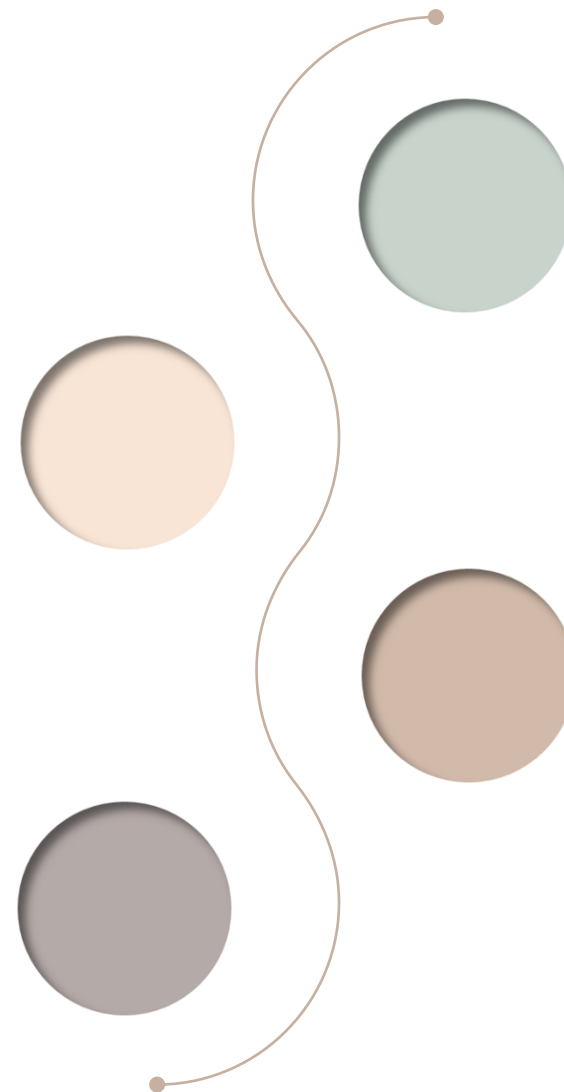


小朋友，你們認識哪些情緒呢？

— e m o t i o n —



情緒有好多好多種



情緒 B I N G O

現在，老師要請各位小朋友和我一起唸出下面這18種情緒名詞，
然後，從中挑選出你最熟悉的情緒，填入你的情緒BINGO卡中。
並且想一想，在什麼情況下你會產生這個情緒呢？

[亂數產生器](#)

愉快
驚喜
狂喜

感動
得意
幸福

不安
擔心
恐懼

失望
委屈
悲傷

煩悶
挫折
生氣

尷尬
愧疚
震驚



情 緒 哪 裡 來

—— 情 緒 A B C ——



猜猜看，會有什麼情緒？

1

小明因為成績而心情低落，當小青想要去安慰他時，小明卻對小青大吼：「又不關你的事！」

2

全班都在閱讀書籍，果果卻一直找小珍聊天講話，還對小珍說：「為什麼跟你講話你都不理人？」

3

小萱來不及抄聯絡簿，阿光主動將自己的聯絡簿借給小萱抄。

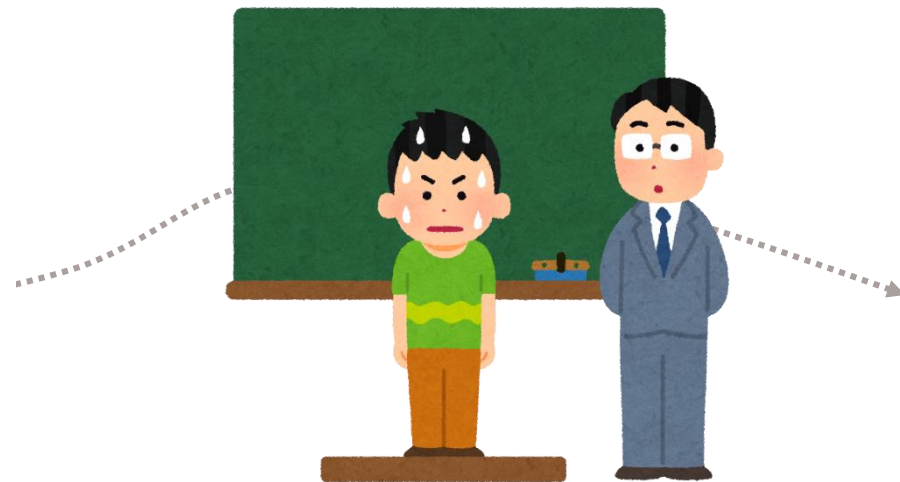
猜猜看，小凡為什麼緊張？



小凡將要參加演講比賽

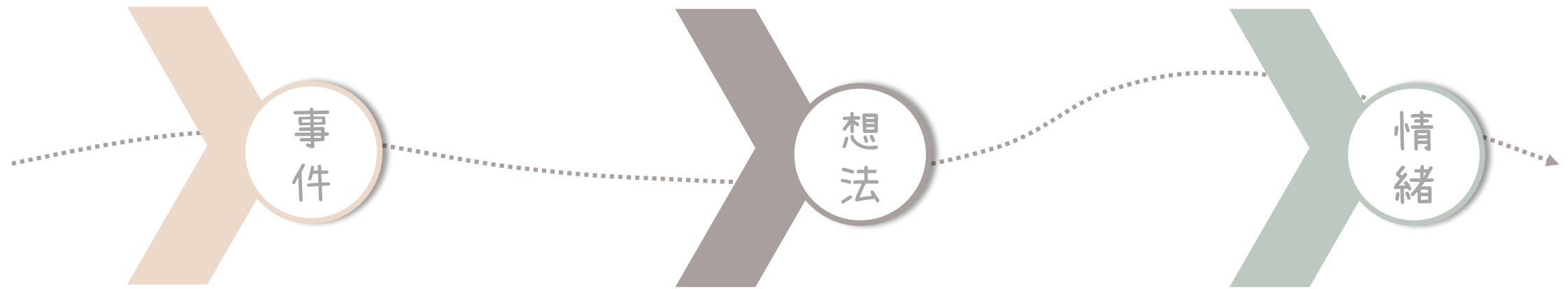


???



感到十分焦慮、緊張、害怕

猜猜看，小凡為什麼緊張？



小凡參加演講比賽

1. 我不可以犯錯，犯錯是很糟糕的事情。
2. 我實在很沒用，連講話都不會。
3. 萬一講不好被笑，超級丟臉的。

感到十分焦慮、緊張、害怕

大家覺得，每一個人遇到相同的事情，反應都會一樣嗎？

因為大家的



想法

不一樣，所以反應也不一樣。

常見的不理性想法

誇大

- 我不小心在回答老師問題的時候講錯了，丟臉死了！
- 我曾經在考試的時候作弊，我就是一個壞人。
- 我聽到有個同學說他不喜歡我，我們班一定都討厭我。

不切實際的要求

- 事情都應該是我喜歡或期待的樣子，如果不是就不可以。
- 我必須很完美，除了國語跟英文，體育跟數學也都要拿全班第一才行。
- 我要得到大家的喜愛，不能有人不喜歡我。

換個想法就會好很多～

讓自己有冷靜思考的
時間和空間

離開現場／趴下／深呼吸先別說話

找出想法中的一些、必須、
應該或是我不能忍受

你的想法中，有沒有不夠理性的部分呢？

用更客觀的方式
描述具體事件

客觀的事實是什麼？





試著說出你的需要

我覺得……（描述感受）

描述自己的感受

我覺得很受傷／我覺得很難過／我覺得很委屈。

因為……（具體事件）

客觀描述事實

因為我想跟你分享心事，但你總是在忙。

我希望……（具體建議）

具體告訴對方你希望怎麼做

我希望你可以撥五分鐘聽我說說話。



溫馨的小提醒

- ♥ 真實說出自己的感受。
- ♥ 不帶指責、批評的描述問題。
- ♥ 目標是解決問題或行為，不是爭輸贏。
- ♥ 說出具體的行為要求或是需要。
- ♥ 讓對方知道照著你的希望做可以有什麼好的效果。





情緒沒有對與錯，只有表達的方式適當與否。

— Congratulations —

課程結束

