



主辦單位：財團法人「張老師」
基金會&加拿大LuLuLemon 社
會影響力中心

承辦單位：財團法人「張老師」
基金會台中分事務所

The background of the slide is an abstract geometric pattern composed of numerous triangles of various sizes and colors, including shades of yellow, orange, red, pink, purple, blue, and green. The triangles are arranged in a way that creates a sense of depth and movement. The text is overlaid on this pattern.

青春酸甘-情緒感受

情緒處理及照顧

王郁惠 諮商心理師

身體的感覺



[illegible]

心情不好怎麼辦



哪些壓力？



上層腦/下層腦



每個人都會有---情緒失控

小心孩子**情緒失調**危機

情緒管理差九大行為

無禮亂罵人

亂吼亂叫

恐嚇威脅人

暴躁粗魯

傷害自己

故意說反話

否定自己

責怪別人

叛逆反抗

天才領袖



The background is a complex, abstract geometric pattern composed of numerous overlapping triangles in various colors including yellow, orange, red, pink, purple, blue, and green. The triangles vary in size and orientation, creating a dynamic and textured visual effect.

認識情緒

**[https://www.youtube.com
/watch?v=srU6fv8iRDw&t=
52s](https://www.youtube.com/watch?v=srU6fv8iRDw&t=52s)**



別輸給犯人

**[https://www.youtube.com
/watch?v=uiJ4zibW8_M&a
b_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=uiJ4zibW8_M&ab_channel=TEDxTalks)**

練習說出來

我壓力很大

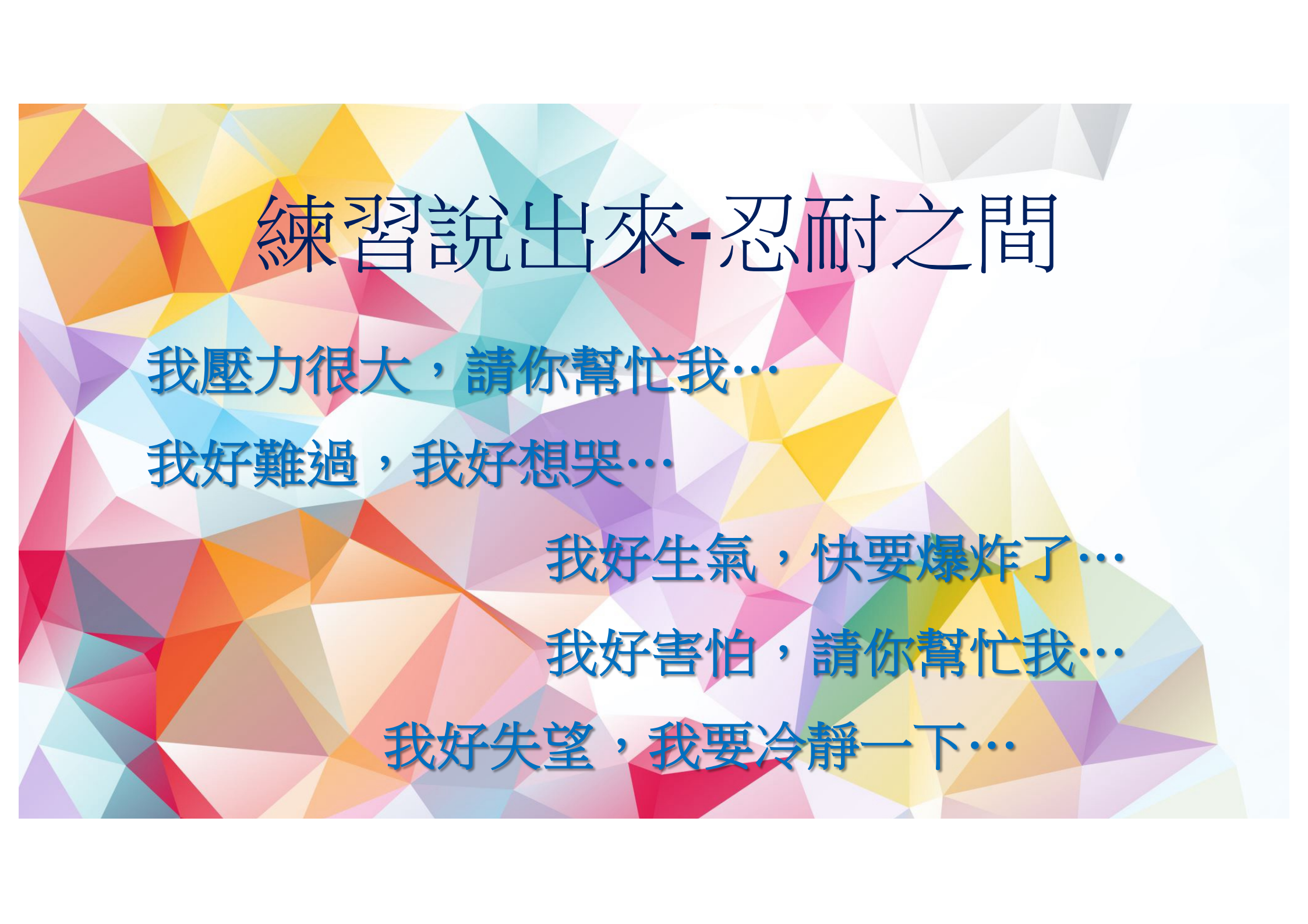
我好難過



我好生氣

我好害怕

我好失望



練習說出來-忍耐之間

我壓力很大，請你幫忙我…

我好難過，我好想哭…

我好生氣，快要爆炸了…

我好害怕，請你幫忙我…

我好失望，我要冷靜一下…

如何維持理性/溝通與表達

理解與交流<https://www.youtube.com/watch?v=RZse-hRzBjg>

同理心<https://www.youtube.com/watch?v=IArQbd5gshI>

避免攻擊：你...

男性令人心疼和擔心之處





他人/自己的理解肯定接納

**毫無道理、毫無
保留的挺自己！**

哇！你嚇到我了！

你現在好像很生氣
要不要先冷靜一下
你這樣我好害怕
跟我說你那麼生氣的原因



哇！你嚇到我了！

保護自己閃躲

不說話、不起衝突

離開現場

請老師協助處理



同學或老師們請協助

同理感受及需求

建立並維持良好的關係

協助冷靜

（協助者自己要先冷靜）



大家一起練習

了解自己的感覺

適當表達情緒和需要/適當忍耐

接納大腦被淹沒的人

保護自己不受傷害/避免激怒對方

跟老師求救



pixtastock.com - 20736402



大家一起練習進入感受的世界

紓壓策略

放鬆方式

宣洩方法



pixtastock.com - 20736402



1980

張老師專線



pixtastock.com - 20736402

