

活動成果分享

輔導活動



輔導股長訓練活動

活動時間：104.9.9

高一新生定向輔導活動

活動時間：104.9/9~9/18

透過班級輔導活動增進同學彼此認識，協助同學更適應高職生活。



高一親師座談會

活動時間：104.10.31

活動當日家長們至各科參觀學習環境設備，了解孩子在校學習生活，進行親師意見交流。

高一六考中心興趣量表測驗

活動時間：104.10.14施測；

104.12/8~12/15測驗結果解釋
高一進行興趣量表施測，協助同學更加了解自己的生涯興趣。

生命教育系列活動



幸福列車—

性別平等教育成長團體

活動時間：104.10/19~12/11，
每次50分鐘，共計8次

透過團體活動帶領成員了解性別平等相關知識，學會尊重他人，保護自我！



強者我朋友，Carry無敵手—人際關係成長團體

活動時間：104.10/21~12/30，
每次50分鐘，共計8次

透過體驗活動與分享討論，讓成員更了解人際互動與溝通的藝術，建立滿意的人際關係！



輔導志工聖誕聯歡活動

暨期末檢討會議

活動時間：104.12.23



生命教育專題演講—從紀錄片看見自己

活動時間：104.12.2

講師：陳正勳 導演

導演與師生們分享自己拍攝紀錄片的心得，透過紀錄片傾聽他人，藉由他人的故事，體悟生命的無常、可貴，進而學會珍惜、把握生命。

聖誕節生命教育感恩活動

mas—農情蜜意·聖誕·愛

活動時間：104.12/9~12/31



同學揪同學踴躍參與聖誕闖關活動，趣味十足！



同學在聖誕佳節獻上對老師的祝福與感謝，倍感窩心！



聖誕活動提供豐富的摸彩獎品，恭喜獲獎同學！

民YOUNG園地

發行人：孫忠義 校長
總編輯：吳秀敏 主任
執行編輯：陳秀惠、張書晴老師
出版日期：105年1月 第六期
發行單位：國立高雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

本期主題：情緒教育

做個EQ高手

撰文 張書晴

你知道一個人一整天下來會經歷多少情緒變化嗎？從早上起床，可能是被惡夢「驚嚇」醒的，也有可能是被鬧鐘叫醒而感到「煩躁」，或是覺得新的一天即將展開而「幸福」的起床，接著可能經歷著許多大大小小的事情，下雨沒帶傘「討厭」的感覺，天氣放晴感到「舒服」、考試考100分很有成就覺得「得意」，也有可能考試粗心大意感到「懊惱」、上體育課跟同學打球覺得「快樂」，又或者不小心被球打到「生氣」...等等，我們一天可能經歷多種以上的情緒，而且同一件事情對不同人會產生相異的情緒表現，也就是說情緒表達是多樣的、具有個別差異的，至於為什麼了解情緒如此重要呢？事實上，情緒會影響學習能力的表現、工作效率、人際關係、身體健康等各個層面，因此，本期將帶領大家認識情緒的奧秘，進一步了解自我與他人的情緒，生活得更自在。

什麼是情緒？

情緒是指人類生活中的喜、怒、哀、樂、愛、惡、憂、懼等心理反應，當我們受到某些外在刺激或在特定情況下，所體驗到各種心理感受、外在表現與身體反應的總和，這些感覺每個人主觀觀覺到的強度不同，可能很輕微也可能很強烈。簡單來說，情緒反應的特性可歸納成下列四點：

- * 情緒是由某些原因或刺激所引起，但情緒反應有個別差異—每個人對同一事情會產生不同的感受和想法，所採取的行動也不同。
- * 情緒反應沒有好壞對錯之分，但可以分成正向（如：快樂、驚喜、喜悅）與負向情緒（暴怒、厭惡、憂傷、恐懼），以及強度的不同。
- * 情緒的反應時間會逐漸弱化，不會漫無止境的延長下去，會隨著客觀條件的改變而消弱或轉變。
- * 情緒可以透過方法加以有效的管理，以達到身心平衡的狀態。

什麼是EQ？

EQ就是情緒智商，包括：了解、控制自我情緒、自我激勵、覺察他人情緒與維繫人際關係五大能力。心理學家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）主張EQ高的人情緒通常較穩定，當負向情緒產生時，也能妥善照顧自己的心情、管理好自己的情緒，對外在的人、事、物有合理的想法，表現出合宜的行為舉止。

情緒管理大補帖

人們多傾向喜歡滿意、快樂、愉快等正向情緒，排斥憂鬱、生氣、沮喪等負向情緒，然而人生不如意十之八九，如何有效關照自己的心情，管理自己的情緒則有賴於學習，因此根據上段，本段將提供一些小秘訣，供大家參考，希望大家都能成為高EQ達人。

- * **辨識與覺察當下心情，接納自己：**我們可以從自己的生理反應（身體線索），例如：面部表情、呼吸、心跳、口渴、流汗、肌肉的鬆緊、身體姿勢、說話音調、來理解情緒強度為何？接著問問自己怎麼了？心理感受是什麼？如：害怕、擔心、生氣、焦慮、沮喪、高興...等等。
- * **沉澱心情，轉換時空：**如果可以的話，先讓自己離開不舒服的情境，接著讓自己做幾個深呼吸，調整呼吸、緩和心跳，鬆開眉頭與緊繃的肌肉，當我們身體放鬆後，高漲的情緒也會平復一些。
- * **找出引發情緒的原因，並確定它的影響程度與範圍：**當自己情緒平穩下來後，可以試著冷靜地想一想或找些信任的人討論一下釐清情緒發生的原因，包括「發生了什麼事情？」、「我怎麼想這件事情？」
- * **尋求有效的解決方法：**有效解決可以分成兩個方面，一方面是**適當的發洩與調適心情、轉移注意力的作法：**平時我們就可以培養能讓自己身心愉快的積極嗜好，讓自己擁有抗體，遇到挫折時身心自然有抵抗力，例如：旅行、唱歌、看場喜劇電影、運動、睡覺、找親友聊聊、找個無人的地方把煩悶通通叫出來、寫日記、舒壓繪畫...等等，但前提是要記得採取不會傷害到自己與他人，也不會破壞人際關係的方法。另一方面是**對症下藥，積極處理事情：**例如：可以試著問自己或與親友討論「我現在可以做些什麼？」、「我需要什麼樣的幫忙？」、「哪裡可以找到我需要的協助？」，同時也能問問自己：「如果以前遇到同樣的情況時，什麼的處理方法會比較好？」，在思考處理方法時最好將多元的方法用紙筆紀錄下來，紀錄的過程能夠幫助我們的思緒更清楚，也能在處理事情時更有條理的去面對。不管是從哪個方面著手，都別單打獨鬥的面對負向情緒，同學們可以尋求父母親、同儕、學校老師共同協助處理。
- * **培養同理心：**前述主要在討論個人的情緒管理，然而在培養EQ中所強調的只是個人的情緒管理，還有一個很重要的概念是理解與接納他人的情緒，允許每個人都有表達情緒的權利，嘗試站在對方的立場體會對方的感受，並適時表達理解對方之感受。平常可以怎麼練習呢？有一種技巧叫做「換位思考」，意思是指當我們看到他人處在某種情況下時，我們可以在心裡問問自己：「如果我是他，我的感覺會是...」，練習站在他人的立場，想想他的感受，並在適當的時機表現出你的同理心。在人際互動中表達同理心，首先要能願意不帶批評的認真「傾聽」對方想要告訴我們的話，讓對方感覺到被我們尊重與接納，接著，「回應」對方，讓對方理解到你有聽懂他所说的話和感覺，例如：「聽到你說你失戀了，一定讓你很難過，如果我是你，我也覺得非常難受。」可以運用以「我」開頭的句子（我訊息）來傳遞我與你（對方）同在的感覺，因此，在人際互動中發揮同理心，傳達同在感能夠讓關係更為緊密，擁有更滿意的人際關係。
- * **學習有彈性的正向思考：**影響我們情緒的通常不是發生事情的本身，而是我們對此事件的看法和解釋，想想自己是否常常會在話語中出現「我必須」、「我一定」、「我沒辦法」，好像事情一定、必須照我所預期的發生，否則就完蛋了？假設你看到桌上有杯裝著五分滿的咖啡，你會想到的是「唉！只剩半杯而已...」或者是「好好哦！還有半杯可以享受耶！」，因此練習讓自己保有彈性、學習正向思考，遇到低潮時，允許自己放慢腳步，放下手邊的事情休息一會兒，也是成為EQ達人的修煉方法之一唷！

（參考書籍：EQ學園：好人氣養成班：情緒管理與人際關係，楊俐容、張黛眉著；親子天下雜誌2014年4月號。）

親子關係的安心秘方一

與孩子的情緒共舞



撰文/整理 張書晴

情緒是人當下最真實的感受，沒有好壞對錯之分，然而我們都會希望壞心情快點消失，為了想要讓「生氣」、「難過」、「憂鬱」等讓身心不舒服的情緒快一點過去，而採取能夠快速安撫或抵消孩子心情的方式，這些方式雖然能快速有效的回復情緒，但也有可能讓孩子學習到表達真實情緒是一種懲罰或討好的方式，久而久之可能也就不想要跟父母表露真實的心情，以下是幾種常見的反應模式：

- 以暴制暴：**以口語恐嚇，例如：「再不乖就把你趕出去」、「以後都不理你了」之類不切實際的話語，透過嚴懲、威脅、恐嚇的方式，會傷害孩子的自尊心，也會讓孩子缺乏安全感，甚至以同樣的方式予以報復，變成親子關係的殺手。
- 交換條件：**「不要再哭了，等一下帶你去買吃的…」，透過給予安撫物、半哄半騙的方式想要息事寧人，避免孩子去體驗情緒，同時也可能使孩子日後以同樣的手段向父母進行要求，學會透過情緒勒索來獲得自己想要安撫或物質。
- 男兒有淚不輕彈：**「男子漢大丈夫，不可以哭，真的很丟臉！」，這是東方文化對於哭泣的負向標籤，也是剝奪男孩表達自我情緒的權利，在這種文化的長期影響下有可能使得男孩出現無法辨識情緒或無法表露真實情緒，甚至影響日後親密關係的互動。
- 為情緒貼標籤：**「你這個壞孩子，怎麼講不聽？為什麼這麼粗魯？」、「你這個愛哭包，羞羞臉」，這些話語就像貼標籤一樣，貼上了就很難撕下來，有可能影響了他對自己的看法（自我概念），像我就是壞，我就是愛生氣的人等等的自我形象。
- 流於說教：**「你看，我不是早就和你說過了…活該…」，當孩子傷心、生氣、難過的時候，放馬後炮不是好主意，因為此時情緒已主導了全部的意識，這時說教、談規則都並非好時機。
- 迴力球效應：**「你再鬧，乾脆把我氣死算了！」，孩子在開脾氣時無法保持冷靜，如果此時硬碰硬，只會造成惡性循環。
- 拒絕脆弱：**「別難過了，快點振作起來！」，也許孩子正在向你發出求助/求救的訊號，但一句以為是安撫的話語，卻成為把孩子愈推愈遠的負向力量，久而久之也不想要跟父母說心事。
- 怪罪他人：**最常見的就是小孩子只要跌倒哭了，父母會說「地板壞壞」，或是常會聽到孩子說：「都是因為老師沒有提早說，所以我才沒有交作業」，當孩子遇到挫折時，其實心情上是很受傷、不知所措的，如果只是一味的用怪罪外在環境的方式，孩子可能無法學會為自我行為負責，也失去了從挫折中學習重新站起來，培養問題解決能力的機會。

與孩子談「心」說「情」



針對上述反應，我們可以做些什麼呢？首先，前提條件是我們要相信「孩子需要被關心與接納」、「每個人都有自己表達情緒的模式」、「情緒是一種自然產生的感覺，沒有好壞對錯」、「情緒需要適當的被表達」。接著我們可以做些處理，以下的處理方式供讀者參考。

- 願意理解接納孩子的情緒：**觀察到孩子出現情緒反應時，可能代表他當下需要協助、陪伴或安撫，如果父母願意傾聽與陪伴，相信孩子也會慢慢的將心情沉澱下來，我們可以先從面部表情判斷一下對方怎麼了？然後轉化成關心的語言，例如：「我覺得你看起來好像眉頭深鎖（身體線索），今天怎麼了呢？（關心對方）」，而非只是說「你不要皺著眉頭，這樣不好看！」。「不要這樣」往往是阻斷負向情緒、破壞關係的話語，而且有可能讓孩子長期累積過多的情緒垃圾，哪天因為不勝負荷而爆發，那麼後果更難以收拾。此外，只要願意多問一句，相信孩子會感受到我們的善意，不過要記得同理孩子的情緒並非同意孩子的行為，而是要讓孩子明白「你的感覺，我知道、我懂」，這也是示範身教給孩子的絕佳機會，除了運用口語表達外，父母也可以給予一些肢體上的安撫，例如，拍拍肩、遞面紙、甚至擁抱一下，也能讓孩子感受到被接納的感覺。
- 協助孩子覺察、表達情緒，並釐清原因：**父母可以作為一面反映情緒的鏡子，協助孩子做自我感覺的覺察，正確的認清自身感受，例如：「看你哭得好傷心（身體線索），你心裡一定很難受，對不對？」，這樣的回應可以讓孩子感覺到自己的反應是會得到回應的，同時也能夠了解自己的感受是什麼。接著，可以詢問孩子「今天是不是發生了什麼事情」，找出可能引發情緒的「事件（起因）」，弄清楚孩子的需求為何，後續才能討論該如何處理。
- 協助孩子調整認知，共同思考解決方案：**有句話說「先處理心情，再處理事情」，因為人在生氣或難過時，情緒會佔據整個心思，無法理性思考，因此，父母可以等待孩子情緒緩和下來後，再試著與孩子討論情緒起因，孩子對於這個起因的想法為何？孩子在意的焦點是什麼？例如：孩子考試成績不如己意，因而很難過、沮喪，可以先肯定孩子的用心、努力、在意，接著理解孩子的想法—一定是我準備不夠、我必須要考100分、我不可以粗心大意等，引導孩子從另一個角度看待困擾他的事件—「這次考試分數沒有達到你的預期（事件結果），努力了這麼久，卻沒有得到你想要的結果，一定很失望、難過吧（情緒感受）」，不過一直怪罪自己沒辦法改變這個事實（認清事實），我們一起想想接下來可以怎麼做，讓自己可以感覺好一點，好不好？或者，我們一起來想想下次遇到同樣的事情時，我們可以做些什麼準備，好不好？（認知調整/問題解決）。

綜合上述，理解心情、處理事情是有步驟、方法的，而願意理解孩子心情與想法的態度和行動是縮短親子距離，甚至增進親子關係的首要條件，平日工作繁忙的父母也需要耐心、時間去練習與孩子溝通，這真的不是一件容易的事，相較之下，如果平時不習慣表達自己心情與想法的孩子也需要時間去練習表達自己的心理需求，相信彼此都需要時間去練習和習慣，重點在於我們願意去開啟一個改變的契機，讓我們一起試試看，好嗎？

（參考資料：親子天下雜誌2009年4月號，作者：陳念怡）

寓言故事分享一

改變想法，轉換心情



有一個老婆婆她每天都過的不開心，因為這個老婆婆有兩個兒子，大兒子賣草帽，小兒子賣雨傘，這位老婆婆每天都在煩惱，因為晴天她就在擔心小兒子的雨傘會賣不出去，雨天又會擔心大兒子的草帽賣不出去，所以她每天都愁眉不展。

有一天一位老和尚經過她家門前，看見老婆婆憂心忡忡的樣子，便問她說：「老太太，妳有什麼不開心的事嗎？說出來聽聽，也許我能幫你解決！」老婆婆便把她不開心的原因告訴了這位老和尚。

老和尚聽了以後，笑笑的對老婆婆說：「別擔心！我教你一個方法，以後妳就不會不開心了！」，老和尚接著說：「以後晴天妳心裡就想著今天我大兒子的草帽一定賣的很好，雨天的時候妳心裡就想著今天我小兒子的雨傘一定賣的很好，這樣妳不就天天都開心了嗎？」頓時，老婆婆臉上出現了許久不見的笑容。

《腦筋急轉彎》

一有憂傷的人生才能體會快樂的真諦

撰文 張書晴



《腦筋急轉彎》是一部探討人類情緒的動畫電影，由知名皮克斯動畫與迪士尼公司共同製作發行。劇情圍繞在主角萊莉（Riley）的生活與情緒變化，在她腦中有五種情緒表現，分別是樂樂、憂憂、厭厭、驚驚和怒怒，各個情緒在萊莉的大腦總部中透過一個控制台影響萊莉的動作和記憶。新記憶被儲存在彩色水晶球內，最重要的核心記憶存放在總部樞紐，五個情緒各維持一個塑造萊莉性格的個性島嶼，掌管快樂情緒的樂樂作為情緒主導，讓萊莉保持愉快，但樂樂和其他情緒都不了解掌管憂愁情緒的憂憂對於萊莉有什麼好處，只覺得憂憂會讓萊莉不開心，所以難以接納憂憂…。

故事的主軸放在萊莉邁入青春期時，因為父親工作的因素舉家搬到舊金山，在適應新環境時，樂樂與憂憂卻意外迷失在腦海中，只剩下怒怒、厭厭與驚驚負責大腦，導致樂觀的萊莉變成憤世嫉俗的少女。為了讓萊莉重拾正常的情緒，樂樂與憂憂必須盡快回到大腦總部，因此展開一場腦內的大冒險。

電影想告訴我們的事情…

- 情緒沒有好壞對錯，每一種情緒存在都有其功能：**電影中的五種情緒分別各司其職，樂樂負責製造開心，但是為了要逃避任何一種不舒服的情緒而成為控制狂，試想，凡事正向樂觀看待人生就精彩了嗎？憂憂看起來笨手笨腳的，可是卻比其他人都具有同理心，懂得體貼他人；有人常說生氣不好，但是沒有了怒怒，遇到不合理、不公義的事情、被欺負時，又怎麼長出表達自我想法與對抗不合理的力量呢？少了厭厭，成為一個凡事都可以，完全沒有自我主見的人，又怎能知道自己對什麼事情是最有熱情的呢？沒了驚驚為我們防範危險，那遇到危機時又怎能做好準備、躲避危險呢？

- 歡樂、悲傷都是人生常態，有人陪不孤單：**電影中有一個很重要片段是萊莉回憶過往曾在球賽中錯失得分機會，使得球隊喪失晉級資格，本來是很難過的事，但因為球隊很難得有這麼好的成績表現，所以開心慶祝，然而歡樂過後，卻只有萊莉一人獨自傷心，樂樂發現，原來當時憂憂讓萊莉的父母和隊友前來安慰她，萊莉才沒有沉浸在悲傷中太久，這段劇情想要傳達的是一其實悲傷並非不好，而有悲傷有快樂才是真實的人生，唯有體驗過悲傷，我們才有機會感受到人與人之間真摯情感的可貴；只有知道悲傷的滋味，我們才能體會人生的各種高低起伏、酸甜苦辣，也會更加珍惜快樂、創造快樂。

最後，推薦這部電影給想要了解大腦、情緒和記憶的讀者，電影使用可愛的擬人化方式呈現情緒和記憶，讓大家可以以輕鬆幽默的方式理解大腦，或許看完電影後，你會對於情緒有不同的詮釋，歡迎來與輔導老師一起討論電影。

（參考資料：奇摩電影，引自https://tw.movies.yahoo.com/movieinfo_main.html?id=5458）

實用心理學

人生如何「更快樂」？

一美好人生在於擁有良好的人際關係



揮別2015，迎接2016，人們對於新年總抱著美好的期待，期許2016年的自己可以過得更充實、更快樂。根據TED網站上最新文章—「如何擁有更美好的人生？」，該篇報導解開幸福人生的答案，哈佛大學羅伯威丁格（Robert Waldinger）教授進行長達75年的「幸福感」（Happiness）研究，訪問了700多位受訪者，目前研究發現：「良好的人際關係能夠維持快樂與健康」，教授並針對「關係」提出三項重點：

孤單有害，樂於社交有益健康

與家人、朋友、社群保持較多聯繫的人，心靈比較快樂、身體也較健康；研究也顯示，社交活躍的人比較長壽。孤寂感會使身心產生毒素，若人們非自願地感到孤獨，會容易感到不快樂，到中年時健康狀況也會提早衰退，大腦功能較早開始退化，因此容易早逝。

人際關係重質不重量

有品質的人際關係包含了陪伴、正向關懷、同理心、支持等條件，簡言之就是擁有「高品質」的關係，高衝突的關係對健康帶來負面影響，研究證實：爭執不斷的婚姻比起離婚的結果對於孩子身心影響更負面，顯然人處在良好溫暖的關係中，能夠為身心提供保護作用。

研究也指出人們進入五十歲時，影響他們日後的健康狀況的並非僅是膽固醇高低，而是他們對目前人際關係的滿意度，也就是說在關係中擁有親密感能減緩老化帶來的生理與心理衝擊。

良好關係提供大腦、身體、心靈保護力

研究顯示，老年人若擁有可以依賴與信任的對象，對於腦部健康有重大影響。八十幾歲的老先生若能感覺到有人可以依靠的對象，他的記憶力就能更長時間地保持清晰。

從這個75年研究結果所得的智慧，再再說明了關係的重要—最快樂健康的人是能與家人朋友擁有親密的關係，同時也提醒著我們，無論生活多麼忙碌，讓我們放下手邊工作、遠離平板/手機、關掉臉書，主動用心陪伴身邊的家人朋友，維繫親密關係，創造更快樂健康的人生。

（參考資料/延伸閱讀：TEDxTaipei，引自http://tedxtaipei.com/articles/what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/）