

# 「情緒與自我調適—教師心靈成長課程」

## 閱讀書寫計畫第九場教學知能研習

- n 講師:王大延教授(明道大學課程與教學研究所所長)
- n 講題:情緒與自我調適
- n 地點:明道大開悟大樓 314 教室
- n 時間:2013 年 12 月 20 日(三) 10:00~12:00

明道大學學務處諮商輔導中心,及國學研究所執行 102 學年度教育部「全校性閱讀書寫課程推動與改革 B 類計畫」,這一次邀請到明道大學課程與教學研究所所長—王大延教授,來跟老師們談談情緒管理的議題,讓常處於高壓力狀態的與會師長獲得紓壓效果。



演講開始前,先由計畫主持人—陳鍾琇教授開場並頒發感謝狀,感謝大延所長辛苦的準備這次演講,同時也感謝所長願意將很多有關情緒管理技巧及個人的一些事蹟無私地與在座的師長們分享。也對於學務處諮商輔導中心協助許多繁瑣的前置作業,促成此次活動的舉辦,一併表示感謝之忱。



大延所長先以風趣談話完全掌握在座所有師長的耳朵，情緒的來源與自我蛻變開始，舉了很多自己從前經歷過的經驗，逗樂了全場在座的每一個人，同時也反正證了，很多存在於在場諸位自身經歷中的情感矛盾。



舉出了四個壓力象限，表述每個區塊中的狀態。掌握自己身處的情況，以利了解自己情緒的來源，藉由這樣的方式，的讓在座的師長更了解管理情緒的方式。



掌握了情緒的來源，接下來要擺脫情緒的控制，藉以控制壓力，提升自己的人格。在這樣的主題下，大延所長告訴我們，不要輕易謾罵與責打他人，因為在如此的環境下，會產生自我否定、不能正視自己需求的人格。



之後所長讓在座的師長們做了一個測驗，依此來判定各個教室是屬於A型、B型哪一種人格。讓大腦同時處理兩件事，來觀察再做每個人的狀態是否會焦慮，所



長讓我們唱快樂年華，一邊計時一分鐘，並分成 A、正常、B 三個等級，整場講座毫無冷場，欲罷不能，就在這樣的熱烈氣氛下逐漸進入尾聲。



在現場熱烈的反應之中，講座結束了，會後仍有同學積極向所長請教，走出會場的每位師生，臉上皆洋溢著陽光般的笑容，期待下一次再邀請大延所長帶來精彩的演講，而這一天的活動也在一陣陣的掌聲之中落幕了。



撰文：中國文學學系三年級 A 班林昆生

攝影：中國文學學系三年級 A 班劉柏宏