

幸福學分班~探索系列課程

給自己一個追求幸福的機會

- ★課程三：「心情 fun 輕鬆~談情緒與壓力管理」
- ★活動日期：99年4月8日(四)
- ★活動時間：18：10~20：10
- ★活動地點：宿舍學習中心
- ★主辦單位：學務處諮商輔導中心

你/妳時常莫名的倍感壓力嗎？

這些情緒與壓力，是家庭引起？學校引起？感情引起？還是人際關係引起的呢？
無論是何種原因所引起的負面情緒與壓力，前來參與講座的每位同學們，都共同探索那隱藏於內心深處的壓力源---

他/她們如何來探索？又學到何種技巧來克服負面情緒與壓力呢？

來來來!!!大家繼續看下去就知道了~~~~

「我目前的心情是紅色，因為我覺得這世上似乎有好多的夢想等著我挖掘」

「我的心情是黑色，因為每天都如同生活在黑暗的谷底一般，無法走出來」

運用不同的顏色選擇，來帶領同學們更深入地探索目前的心情。



你/妳瞭解最近的心情指數嗎？

老師帶領同學們來作憂鬱量表測驗，藉此瞭解目前的心情。

請注意!!! 身體絕非是健康與否的唯一指標，心靈的照顧與關懷又更為重要呢!!



讓我們把內在的心情與感受，用畫「圖」的方式將它詮釋出來。

這是探索自己的好方法，更是送給自己的最好禮物!



同學們彼此分享著這張屬於自己獨一無二的創作。
藉由自創小卡分享，將那隱藏已久的情緒與壓力適時地釋放出來。



原來，參加幸福學分班講座，不僅有著心靈上的成長，更達到「心情 Fun 輕鬆」
的人生目標啊！



除了運用「說」出來、「唱」出來、「寫」出來的方式抒解壓力外，我們更應該嘗試用身體力行的方式「作」出來！

因此，老師教導大家肌肉放鬆活動，帶領同學們用簡單的頭部按摩來抒解壓力喔！



她認真地投入在畫圖的世界中，讓自己仔細聆聽著那股內在的聲音~



情緒與壓力是我們終生無法避免的。

但若能夠覺察自己的情緒來源，靜下來傾聽那內在的聲音，更學會到如何適度地情緒控制與壓力管理。

如此一來，我們將會逐步走向同學們卡片中所描繪的「**美麗世界**」。



參與同學的心得…

1. 陳昱中(生科四)-此堂課讓我印象最深刻的是，情緒就像線條一樣，會明明白白畫在自己的臉上，接納每個情緒的樣貌，就是愛自己的方式。
2. 賴雅芳(休保二)-讓我印象最深刻的是畫給自己的小卡片，在圖畫中有我的家人，輕鬆自在的在草原上，有溫暖的陽光照耀，讓我們相依相愛對方，永遠在一起，寄給之後長大的我。
3. 呂侑儒(精農三A)-此堂課帶給我的最大收穫是，隨著時代的進步，現代的人每個人都有自己的壓力，不管是大人或小孩，不論是大壓力或小壓力，也許我的人生中剛好有很多癡顛的路走，所以我其實早已被迫成熟的了解如何管理我的情緒跟壓力。這次看到的方法中，我覺得“深呼吸”是最好的方法，它可以把不愉快的情緒或想解放的壓力隨著吐出去的氣混著一起出去，每當我覺得無奈的時候就會深呼吸一下，也許看起來像嘆氣，但其實只是想稍微的舒緩一下而已。
4. 陳宣文(日語三)-最大的成長是如何觀察自己的情緒，在生活中如何把許多的事情，從壞事變成好事，從不同的角度會有不同的收穫。
5. 莊子蕙(休保一)從不同的角度與廣度去看待別人的優缺點和事情的多面向。