



德明科大舉辦「好好生氣~誰說我不能生氣」班級座談

<http://www.cntimes.info> 2020-04-16 18:47:38



圖說：「好好生氣~誰說我不能生氣」班級座談活動照片

德明財經科技大學學務處學生輔導中心於本學期三、四月舉辦七場「好好生氣~誰說我不能生氣」班級座談活動，特邀鄧年嘉、陳儀安、吳宛亭、陳韻如、張義平等五位心理師蒞校演說。生氣是所有情緒當中，普遍讓人最害怕的情緒，甚至希望自己不要擁有的負面情緒。但會有生氣情緒是很正常的，需要被管理的不是情緒本身，而是如何表達自己的情緒。有鑑於此，

此次開場講師即以為何大家會害怕表現生氣的原因，作為暖場敘述如下：一、擔心破壞關係；二、擔心被認定為不成熟表現。因此面對生氣，經常會有的反應是壓抑或是避免，但是有可能會以間接的方式呈現，這些都是不健康的表達方式。而生氣其實背後有其代表的涵義：一、正常的情緒反應：生氣是一種完全正常、且是一種健康的反應，是人的基本情緒反應；二、面對威脅的自我保護機制：不論面對心理上或生理上的威脅，生氣都使得我們有能量去保護自己，因此生氣其實是一種保護自己的機制；三、自己的界線被踩到了：當別人侵犯我們的時候，我們會出現情緒，所以情緒就是我們城牆上的警報器。當別人侵犯我們的界

線時，情緒就會作響；四、難過到不知道該怎麼辦：有些人面臨到不如意的事情，有時候會以生氣的方式呈現，希望可以藉此讓別人知道自己有多痛苦，但其實生氣的底下隱藏著悲傷、委屈...等情緒。最後講師和同學分享如何「好好生氣」，方法如下：一、先暫停發洩行為：深呼吸或告知暫時離開現場；二、覺察自己在生氣什麼？例如：界線被踩、挫折...等；三、表達：具體清楚不傷人，用「我」來當主詞，表達自己所在乎的。

本次班級座談活動參與學生反應熱烈，回饋包括：「要學會理性溝通」、「生氣是可以的，但要好好表達出來」、「懂得去感受自己的情緒」...等。並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

聯絡人：學務處 學輔中心 楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟