



### 德明科大舉辦「晴時多雲偶陣雨」情緒管理班級座談



左圖：情緒人形辨識圖小組討論



右圖：同學們認真聽講

「情緒」是與生俱來、每個人生活中不可或缺的一部分，不同的情緒具有各自獨特的功能，當我們欠缺對情緒的認識及理解，不僅可能影響日常生活的工作與學習表現，也可能影響人際溝通的順暢與互動的品質，更可能會影響身心健康。為協助學生深入認識與調節情緒，德明財經科技大學學生輔導中心本學期特別邀請黃微嫻心理師、黃勗瑞心理師與甘雅婷心理師帶領「晴時多雲偶陣雨」情緒管理班級座談活動，共計辦理 5 場次，透過分享以及討論，引導學生認識情緒的多樣面貌與情緒的功能，並進一步讓學生學習覺察自己的情緒及調節情緒的方法。

課程中心理師運用影片、情緒人形辨識圖小組討論、正念練習等互動方式，讓學生認識人類有「喜、怒、哀、驚、懼、厭」幾種基本情緒，並且說明這些情緒如何產生，不同情緒分別有什麼樣的功能，情緒可能引起我們什麼樣的身體反應，例如：怒，是為了提供我們能量和動力，去處理挫折、不公或威脅，常見的生理反應有心率加快、肌肉緊繃等，同時可能會伴隨我們皺眉及握拳吃體反應。此外，心理師也介紹多種情緒調節的方法，包括「呼吸法：4-4-4」、「正念：五感掃描」、「認知重構」等。同學於講座中練習「呼吸法：4-4-4」：吸氣四秒，屏氣四秒，呼氣四秒，學生於課堂練習後，多表示感覺較放鬆、情緒較平穩。

心理師最後提醒：情緒是訊號，不是敵人，需要傾聽情緒背後的需求；表達情緒，是勇敢的表現，真誠與他人溝通可以建立深厚關係；照顧情緒，就是溫柔對待自己，自我關懷是成長基礎。



班級座談結束後，學生紛紛表示「學到如何調整自己的情緒」、「學習適當放鬆，願意與朋友家人聊心事，而不再壓抑情緒」以及「更了解情緒及情緒管理重要性」等，多數同學表達對活動的高度肯定，並期盼未來能有更多類似的學習機會。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230