

現代公民素養學程週一課程名稱：心理學應用

教師：許世穎

教學主題：快樂心理學系列

部分內容摘要（快樂情緒部分）：

良好的情緒管理是紓解壓力，調和身心的最佳藝術。更是圓融的人際關係的基礎。情緒反應為一種複雜的身心反應，不單指生理或心理的現象。情緒本身亦無是非、好壞之分，每一種情緒都有其價值與功能。所以，情緒管理的方法也因此更加多元複雜，究竟何者為效益最高的策略，端視當事人情緒的成因而異，無法一概論之。

曹中瑋（民 86）從情緒的理論與個人實務經驗中，提出情緒調適與管理的方法包括：瞭解自己情緒的特色、增加對他人情緒的覺察、給予自己表達的空間、學習生理的調適、認知的分析與調整、培養熟練和多樣化的興趣、勇於面對問題、學習解決策略、培養自信、樂觀、彈性的特質。

情緒管理之策略包括了：

一、平時的抗壓處理

1.運用理情治療法

理情治療理論認為人的情緒是受到個人的想法、態度和價值觀所影響，造成我們產生情緒的並不是事件本身，而是我們對此事件的想法。因此，改變想法就可以改變因事件所產生的情緒。

2.覺察他人之情緒

增加對他人情緒的覺察，從語言或非語言的表達中，充分的了解、體會與掌握，以促進人際互動的相互了解。

3.建立支援性的系統

情緒不穩定時，生活周遭的親朋好友、正式或非正式團體、社會中的張老師或生命線等都是可以尋求的支援系統。透過傾訴有助於釐清與找出問題解決的方法，且具有緩和撫慰和穩定情緒的作用。

4.正確的休閒價值觀念

定期安排戶外的休閒活動，如登山健行、藝文參觀、文化之旅等，藉此以消除疲憊的身心，減緩壓力的累積。

二、事件發生時的情緒管理

1.深呼吸：藉由反覆的深呼吸以放鬆自己當時的情緒。

2.暫時離開現場：藉由暫時的離開現場，可以緩和當時對立的局面，以使雙方彼此冷靜，等待較為平靜之後再尋求解決問題的方法。

3.轉移注意力：將注意力由原來負面情緒和思緒中，轉移到其他的事情上，如跑步、打球等運動，可以避免情緒和思緒繼續惡化。

曹中璋（民86）。情緒的認識與掌控。學生輔導通訊，51，26-39。