

# 情緒處方

## 【教學目標】

- 一、引導學生覺察生活中的負面情緒對個人身心的影響。
- 二、培養學生面對負面情緒及壓力事件時紓解身心的基本技巧與方法。
- 三、發展學生照顧自己也關心別人的價值信念，促進群我關係。

## 第一節 心情大不同

活動主題	時間	教學內容	教學媒體	備註
人生大不同	3'  5'  5'	<p>1. 教師提問： 生活中有什麼事件會影響我們的心情，讓人覺得煩惱憂愁？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師說明： 生活中總有會影響我們心情的事，以上所提出的事件都是我們每一個人在一生中可能會遇到的，但是有一個關鍵（秘密武器）卻會讓我們的人生發展大有不同，答案就在接下來的活動中。</p> <p>4. 活動準備：</p> <p>(1) 教師在黑板上依組數畫出幾條平行之橫線，並請各組選擇一條路線，派代表在橫線左端寫上一位卡通人物的名字，此即為這位卡通人物的人生路。</p> <p>(2) 人的一生總有起伏與曲折，隨機請4位同學在人生路範圍內，任意各畫2條與橫線垂直之小段直線，各小段直線不可重疊。</p> <p>(3) 教師在橫線與直線的各個交會處放置圓形磁鐵，做為人生路上的挫折事件點。</p> <p><b>圖示1</b></p> <p>步驟一：教師依組數畫橫線在黑板上          步驟二：各組代表寫上卡通人名並隨機畫上垂直線          步驟三：教師於各橫、直線交會處放置磁鐵  <b>【黑色部分：教師完成；紅色部分：學生完成】</b></p> <p>5. 活動說明：</p> <p>(1) 現在各組將代表各個卡通人物來走他們的人生路，遇到岔路需轉彎並朝著人生終點方向進行。(圖示2)</p> <p>(2) 路程中遇到幾個挫折事件點，就獲抽幾個挫折事件籤。</p> <p>(3) 朗誦挫折事件籤上面的內容及點數。</p> <p>(4) 抽出人生加分球或減分球。</p> <p>(5) 若抽出加分球，請小組說出遭遇此挫折事件時，什麼樣的想法或行動可以讓人跨越挫折，使人生加分。</p> <p>(6) 若抽出減分球，請小組說出遭遇此挫折事件時，什麼樣的想法或行動會使人鬱卒不振，使人生減分。</p>	圓形磁鐵 (數個)	<p>教師可補充其他年齡層的煩惱事件，不把焦點只放在青少年時期。</p> <p>教師可隨機抽出四組，請各組派代表任意畫2條垂直線，並提醒學生平均分配。</p> <p>Ps. 垂直線的數量需控制，避免活動時間過長。通常最適之垂直線的數量為小組數量減1再乘以2。例如分6組，垂直線數量則為(6-1)乘2=10條。</p>

	24'	<p>6. 活動進行：</p> <p>(1) 教師帶領學生先畫出各組各個卡通人物的人生路線。</p> <p><b>圖示 2：以柯南為例</b></p> <p>柯南遭遇 6 個挫折事件點，獲抽 6 支挫折事件籤。</p> <p>(2) 請各組依序抽挫折事件籤，遇到幾個挫折事件點就抽幾支，並聽候指示才能開啟。</p> <p>(3) 從第一個卡通人物開始：請該組唸出第一支籤的內容及點數、再隨機抽出加或減分球、說明什麼樣的想法（行動）會造成人生加或減分。接著換下一個卡通人物，按照上述步驟進行，所有卡通人物輪過第一支籤後，再進行第二支籤。依此流程完成活動。</p> <p>7. 活動分享：</p> <p>(1) 從剛才的人生路活動中，如果這些卡通人物都是真人，你覺得他們可能會有什麼樣的心情和感受？</p> <p>(2) 走過這些卡通人物的人生路，過程中大家的有 抽籤筒 1 個 哪些發現？</p> <p>(3) 如果們無法完全掌握外在環境和意外事件，那 挫折事件籤 麼能使我們人生加分或減分的關鍵是什麼？ 20 張</p> <p>(4) 教師歸納：影響我們情緒的常常不是事件本 （附件 1-1） 身，而是我們對事件的想法以及想法之後所帶 來 的行動，在我們手中握有快樂或憂愁的決定 加減分乒乓球 權。 球 2 個</p>		<p>教師舉例：</p> <p>如抽到事件籤內容為「失戀：點數 3」， 加分球：也許彼此真的不適合，好聚好散，做人才有格調。 減分球：一定是我不夠好，我再也不可能幸福了。</p> <p>過程中教師依各組所抽的籤進行計分，各組說明加減分理由亦給予加分。</p>
	8'			

## 第二節 快樂處方

活動主題	時間	教學內容	教學媒體	備註
快樂處方籤	5'  7'  3'  15'  10'  5'	1. 課程連接： 教師帶領學生回顧上節課卡通人物們遭遇到的挫折事件，引導學生想想自己在國中生活裡，有什麼事件會讓自己感覺到煩惱鬱卒？ 2. 學生自由發表。 3. 教師帶領學生將所發表的煩惱事件大致分類。 （例如：家庭、朋友、學業、社會環境、個性、生活方式……） 4. 述寫生活經驗 (1) 教師依上述分類請各組選擇一類，再發下「心事不再無人知」紙條，請各組進行討論，寫下自己或親朋好友正遭遇或遭遇過的此類煩惱鬱卒事件，不需署名。 (2) 請學生將寫好的紙條投入紙箱中。 5. 教師說明： (1) 在上節課所進行的「人生路」活動中，我們發現會使人生加分或減分的關鍵是我們的想法以及想法之後所帶來的行動。 (2) 接下來的活動中，每一位同學都有一個全新的身分，擔任陽光醫院的醫生，為每一個煩惱鬱卒的症狀開個充滿陽光思想的處方籤，幫助憂愁的病人掃除心中的陰霾。 (3) 陽光醫院的公約：不放棄任何一個病人、情況嚴重可以會診(小組討論)或請求院長支援(老師)、處方內容要如同陽光一般溫暖人心。 6. 練習積極正向的思想： (1) 小組討論各組派代表抽取「心事不再無人知」紙條，小組成員有幾位就抽幾張。 (2) 每位同學根據所拿到的紙條上之症狀(煩惱鬱卒事件)，開出能使心情轉變得較為愉快的想法和行動的「快樂處方籤」。 7. 小組報告： 各小組輪流報告處理的症狀及處方內容，教師引導學生分享是否有更好的處方，並肯定優質處方。 8. 教師歸納： 影響我們每天生活情緒感受的是我們的思想，學習掌握自己的心，即使人生路上難免有令人鬱卒的事，我們也更能怡然跨越。	空白紙條           快樂處方籤學習單 (附件 2-1)	教師摘要版書，或請發表後的學生上台版書。            亦可寫曾經耳聞的國中生煩惱鬱卒事件。提醒學生組內每個人的內容避免重複。           教師巡視各小組，給予個別指導，協助有需要的學生。