

# 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。



|  |     |   |  |   |
|--|-----|---|--|---|
|  | 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<br/>抽籤筒 1 個<br/>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<br/>挫折事件籤<br/>麼能使我們人生加分或減分的關鍵是什麼？<br/>20 張</p> <p>(4) 教師歸納：影響我們情緒的常常不是事件本<br/>（附件 1-1）<br/>身，而是我們對事件的想法以及想法之後所帶<br/>來<br/>的行動，在我們手中握有快樂或憂愁的決定<br/>權。<br/>加減分乒乓球<br/>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。</p> <p>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'  |   |  |   |

