

第 3 單元

快樂人生 開步走

- 第1章 與情緒過招
- 第2章 與壓力同行
- 第3章 身心健康不迷惘



第 1 章

與情緒過招

將學到的是

- ・ 認識各種情緒的歷程與影響因素。
- ・ 學習情緒管理方法，成為積極快樂的人。



情緒萬花筒

情緒是我們受到內外在刺激所引起的感覺，例如：喜、怒、哀、懼等，不同情緒都有其各自的功能。



讀錯範圍也沒關係啊！
就當作是提前複習。如
果是我不會生氣啦！



我之前也犯過相同的錯
誤，如果我這次也弄
錯，會很懊惱吧！



有這麼嚴重嗎？除非我
肚子餓，不然我才不會
傷心呢！

天啊！苦讀好多天，
竟然準備錯範圍了！



想到考不好還要面對家
人，我就覺得很焦慮。



如果我準備了很久，結
果還是沒考好，我一定
會很難過！



如果是我，
我覺得……



Go 健康

情緒大不同

每個人看事情的觀點不一定相同，所以會產生不同的情緒。請你依據以下的情境內容，參考情緒表情，填寫自己的感受及情緒符號，並與同學分享彼此的感受。

範例

四天連假準備到來。
我覺得：

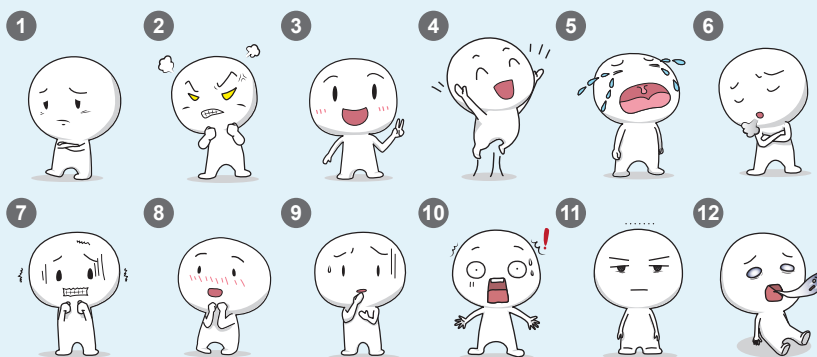
終於可以好好休息了。

情緒符號：4

情境1

早上睡過頭，上課遲到了。
我覺得：

情緒符號：



情境2

發現有同學暗戀我。
我覺得：

情緒符號：

情境3

事件：_____
我覺得：

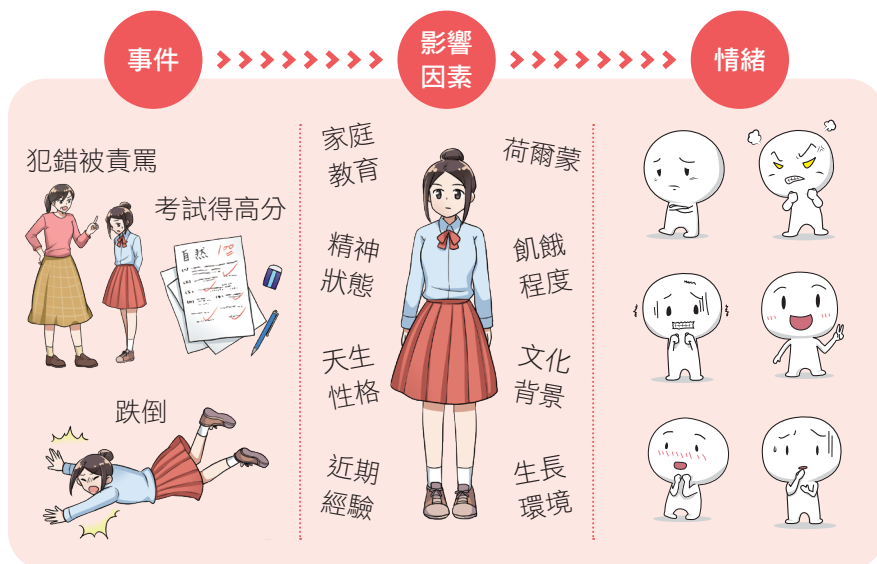
情緒符號：

想一想

班上同學是否曾經對於同樣的事件，卻出現不同的情緒反應？為什麼？

情緒怎麼來

每個人對於相同事件引起的情緒會有個別差異，因此了解並釐清影響情緒的因素十分重要。



影響情緒的因素非常廣泛，下面以個人認知想法與生理狀態兩大類來進行說明。

一、認知想法

以長期影響方面，由於每個人天生性格、生長環境、家庭教育和文化背景不同，導致對事物的看法也不相同，而對每件事件產生的感覺也不一樣。

爸媽一直提醒我做事要細心，我竟然還犯這種錯誤，要怎麼向他們說……

心平氣和面對就好啦！我家人都說犯錯沒關係，能夠從錯誤中學習和改進比較重要。



除了長期影響外，近期發生的相關事件或經驗，也可能影響一個人的認知想法，進一步產生不同感覺。

第一次模擬考



第二次模擬考



二、生理狀態

個人的情緒和生理狀態密切相關，例如：當一個人處於飢餓、生病或睡眠不足等生理狀態時，會較容易產生負向的情緒；而健康的生理狀態，較容易產生正向的情緒。另外，青少年的大腦尚在發育，青春期荷爾蒙的變化也較大，容易造成情緒波動。

最近吃好、睡好、精神好！
心情比較穩定，考試也都很順利呢！



了解情緒的影響因素後，接著進一步認識表達情緒的方法。適當的情緒表達，可以穩定個人的心理健康，維繫並促進良好的人際關係。例如：心愛的物品遺失時，適度的哭泣可以宣洩哀傷心情；當同學比賽獲獎時，給予擁抱與誠心讚美，以表達慶賀之意。但過度的情緒表達，則可能造成傷害或無法挽回的後果。

資訊站

情緒波動

近年來透過大腦掃描發現，掌管理性與決策的大腦前額葉，要到20~25歲才會逐漸成熟，所以青少年因大腦尚在發育，情緒起伏較大、易衝動。



情緒管理遙控器



情緒管理遙控器

情緒在生活中如影隨形，不同的狀態會引導人們做出不同行為，若任由情緒主導行為反應，有可能因為情緒失控而做出後悔的行動。



如果你發生考試範圍準備錯誤，而且和班上其他同學起摩擦，此時可以如何控制情緒呢？以下透過情緒遙控器的各種功能鍵幫忙學習不同管理情緒的方法。



切換 | 跳出來

- 1.先離開會產生或增強情緒的人事物，讓自己冷靜下來。
- 2.試著轉換角度思考，也許會有不同的解讀，停止增強負向情緒。



暫緩 | 停下來

暫時分散注意力，或試著與自己對話，緩和當下的情緒。



音量控制 | 降下來

軟化語氣、降低聲量、和善的面部表情、友善的肢體語言，都能有效降低負向情緒的強度。



倒轉 | 找原因

回到事件的源頭，思考情緒產生的過程及原因。



快轉 | 想未來

試著預測、評估情緒反應，在未來可能會造成哪些不同的影響。



慢速播放 | 看細節

重新思考事件的過程，列出沒看到的細節。

想一想

在情緒即將失控的時候，你曾經運用什麼方法控制情緒呢？請與同學分享你的方法。



切換 | 跳出來

當覺得情緒快要失控的時候，按下「切換」鈕，暫時跳脫負向情緒，或是換個角度思考，避免負向情緒繼續加深。

小技巧 1 | 先離開會產生或增強情緒的人事物，讓自己冷靜下來。

切換
環境



去操場走走，換個環境，轉移注意力。

切換
心情



做自己喜歡的事，轉換心情，例如：看小說、唱首歌。

切換
人群



避免情緒累積，適時離開產生情緒的人群。

小技巧 2 | 試著轉換角度思考，也許會有不同的解讀，停止增強負向情緒。

可惡！花了那麼多時間準備，竟然讀錯範圍了！



>>>
轉換
角度思考



想好處：

下次考這個範圍的時候，我已經準備好了！

用別人的角度來看：

如果是小明，應該會從錯誤中學習，下次不再犯。

將時間延長回頭看：

若是過了幾週，我還會在乎這件事嗎？可能就沒這麼在意了吧！

Go 健康

情緒切換有一套

當你和好朋友意見不合，大吵一架後感到非常生氣。此時可以如何跳脫這個情緒呢？



暫緩 | 停下來

若當下無法離開現場，而且情緒逐漸高漲時，按下「暫緩」鈕，暫緩當下持續釋放的負向情緒。

小技巧

暫時分散注意力，或試著與自己對話，緩和當下的情緒。

暫時分散注意力



喝一口水、深呼吸，暫緩情緒反應的時間。

1、2、3……



在心裡默數10秒，深呼吸，慢慢吐，放鬆緊繃的情緒。

跟自己對話

是委屈？還是不安？

是生氣嗎？

是害怕嗎？

還是懊惱？



我好像有點激動，這個情緒是什麼？

Go 健康

我的暫緩情緒妙方

當負向情緒高漲時，以下哪些分散注意力的方式可以暫時緩和你的情緒呢？

☐ 進行複雜的計算

例如

$12645 + 54371 = ?$

☐ 思考生活中的瑣事

例如

今天午餐要吃什麼呢？

☐ 在心中哼一段曲調

例如

給愛麗絲。

☐ 重複深呼吸

例如

吸～吐～吸～吐，重複8次。

☐ 讓腦袋放空一下

例如

喝水、綁鞋帶。

☐ 其他：_____

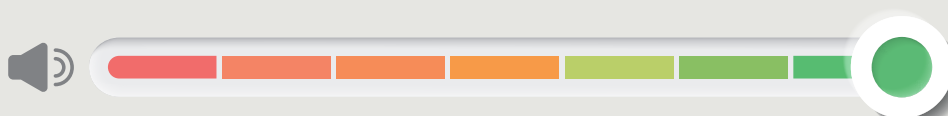


音量控制 | 降下來

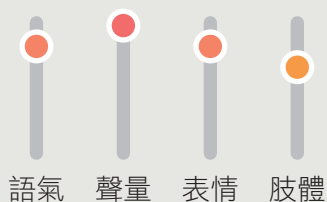
當發現情緒太過強烈，按下「音量控制」，減少各種負向訊息的發送。

小技巧

軟化語氣、降低聲量、和善的面部表情、友善的肢體語言，都能有效降低負向情緒的強度。



音量控制前



語氣 聲量 表情 肢體

- 語氣尖銳聲量大
- 面目猙獰
- 不友善的肢體動作

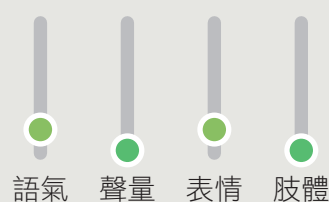


可搭配
使用



暫緩鍵
(第73頁)

音量控制後



語氣 聲量 表情 肢體

- 面露微笑、語氣和緩
- 聲量適中
- 友善的肢體動作



想一想

生活中，會讓你產生強烈情緒的情況有哪些呢？



快轉 | 想未來

當太過情緒化時，可能因缺乏理性的思考，而不小心做出後悔的行為，這時可以按下「快轉」鈕。在做出反應之前，先想想這個反應可能會在未來造成什麼影響，以避免做出後悔的行動。

小技巧

試著預測、評估情緒反應，在未來可能會造成哪些不同的影響。

STEP 1

如果我對同學以不恰當的方式發脾氣。

STEP 2

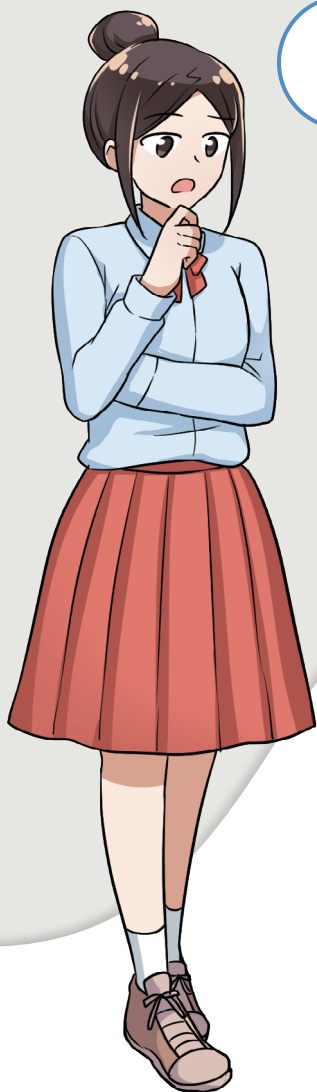
同學覺得我難相處。

STEP 3

接下來，同學可能會遠離我。



未來可能會失去更多朋友！



多想一點，後悔少一點

當我和家人吵架，我通常會感到_____，
 如果我對_____說／做了_____，
 他會覺得_____，然後可能會_____，
 結果_____。

情緒遙控器除了在事件發生的當下能夠管理情緒外；也可以在事件發生之後，重新回顧事件，從中學習更多經驗，調整面對事件的態度。



倒轉 | 找原因

根據之前學習的內容，我們可以了解情緒的引發有許多原因。所以在事件發生後，按下「倒轉」鈕，回到情緒產生的源頭，不只能夠更加了解自我，未來再遇到類似的情境時，更能適當處理情緒。

小技巧

回到事件的源頭，思考情緒產生的過程及原因。

STEP 1

產生
情緒的事件

今天非常難過，感覺白忙一場。

STEP 2

回想
可能原因

我覺得白忙一場的原因，是因為這次考試花
比平常更多時間讀書，但卻讀錯範圍。

STEP 3

深入
探究

花了這麼多時間準備考試，因為我真的很想考
好，得到好的成績，獲得別人的肯定！

STEP 4

真正
原因

經過思考，發現我的情緒來源：
太在乎別人的眼光與他人對自己的評價。

了解真正情緒的來源，我可以調整：

重新建立自己對於讀書這件事的想法，讀書是
為了充實自己的內涵，而不是讓別人肯定我。
凡走過必留下痕跡，下次繼續努力就好。





慢速播放 | 看細節

在事件發生時，有很多細節來不及注意，在事件結束後，按下「慢速播放」鈕，重新思考事件發生的經過，並關注之前來不及注意的情緒反應細節，避免未來犯下相同的錯誤。

小技巧

重新思考事件的過程，列出沒看到的細節。



原來我在非常生氣的時候，容易說出很傷人的話，以後應該要多注意。

「情緒管理遙控器」能夠協助控管情緒，也能在事件發生後，檢討情緒反應是否恰當，作為今後改進的方向。但如果發現自己一直陷入情緒的漩渦當中，甚至因為負向情緒影響生活時，別忘了善用遙控器上的各種功能，避免被情緒淹沒了。情緒管理是漸進式的，試著在生活中覺察自己的情緒，妥善運用方法調節並管理它們，成為情緒的主人。



Go 健康

我的情緒我掌握

了解情緒遙控器的使用方式後，不妨嘗試使用。在校園生活中，你曾遇過以下的情境嗎？你會如何使用「情緒遙控器」來管理情緒呢？

請你挑選以下一個情境，選擇適合的「情緒按鈕」，並思考可能會發生什麼變化。

情境 2

考不及格，好難過！

下次考好就沒事了！

情境 3

你不要亂畫啦！
快點擦掉唷！

情境 1

你也是值日生，還不快點過來幫忙。

情境 4

你把我的筆記本丟哪兒去了？！

對不起，我忘了……





情境 5

頭髮剪失敗了。

情境 6

又要被留下來了……

你的頭髮剪成這樣
好好笑唷！

你竟然敢打我！

情境 7

你先踩我的新鞋。

1.選擇情境編號。

情境 _____ (請填數字)

2.我會使用哪個情緒管理按鈕？

☐  切換 ☐  暫緩 ☐  音量控制☐  倒轉 ☐  快轉 ☐  慢速播放

3.當我使用了這個按鈕，預期會有什麼改變？
