

「我是EQ 高手」

第一單元---感覺情緒知多少(下)

- 情緒可以依照兩個向度來區分
 1. 正向vs. 負向
 2. 強vs. 弱
- 每個人的情緒和情緒表現都不相同

情緒沒有對錯，但是表達情緒的方式，卻有比較恰當和比較不恰當的差別。

- 慢慢宣洩情緒，有助於身心健康
- EQ 武功祕笈-身心放鬆術

武功秘笈



請你閉上眼睛，調整自己的姿勢，讓兩隻手自然地放鬆下垂；接著，注意調整自己的呼吸，慢慢吸氣、吐氣，吸氣、吐氣，慢慢的吸．．．呼．．．，吸．．．呼．．．。

現在，輕輕地握緊拳頭，繼續握緊，再握緊，慢慢地去感覺手指、手指關節、手腕、手臂緊張的感覺。然後讓你自己鬆開拳頭，放鬆肌肉，放鬆、放鬆、再放鬆．．．，讓手舒服地垂下。

好，現在請你慢慢張開眼睛，剛剛大家有沒有感覺到緊張和放鬆的差別呢？回家以後，也可以自己或者和家人一起練習，先做深呼吸，再慢慢地讓全身的肌肉都可以聽你的指揮，學會鎮定與放鬆。

學會這一招，想成為EQ 高手就不是遙不可及的夢想嘍！