

	《6 月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處學生諮詢中心 出版日期：95/06/01 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：陳淑慧 位址：行政大樓3樓 電話：分機／232；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.32 Jnu-2006	

從電影「心花怒放」(Someone like you)探討情緒管理

文/人文教育中心鄭金謀老師

EQ 是體察自己與他人的情緒，處理情緒，並運用情緒訊息來指引自己思考與行動的能力(Mayer & Salovey, 1993)。

A、情緒評估與表達(1)是，3分；(2)也許，2分；(3)否，1分。

- 1.知道自己生氣時的表情和動作
- 2.知道自己高興時的表情和動作
- 3.能把自己煩惱的情緒用言語清楚地表達出來
- 4.能很快地察覺到自己正在生氣
- 5.能分辨興奮和愉快兩種情緒的不同
- 6.能清楚區別高興的情緒有程度上的不同(有好幾種程度)
- 7.能察覺自己對別人的情緒表達不當
- 8.能以言語向別人表達自己的心情是悲傷或憂愁
- 9.能以適當的表情或動作來表達自己的喜怒哀樂
- 10.了解自己的情緒高低起伏或大小狀態
- 11.能從別人的表情上察覺他的情緒
- 12.能從別人的肢體動作上察覺他的情緒
- 13.能從別人的話中知道他的情緒狀態
- 14.能了解別人說話所含蓋的想法和感受
- 15.能把別人說話所內含的想法和感受表達出來
- 16.能接納別人的想法，雖然自己不同意他的觀點
- 17.當別人訴說他的苦惱時，能感同身受
- 18.能設身處地從別人的角度來了解他的作為
- 19.好朋友會說你很了解他
- 20.覺得自己很能體會別人的心情
- 21.覺得自己是善於表達情感的人

評分：21-35，EQ 低；36-50，EQ 中；61-63，EQ 高。

B、情緒調整與處理(1)是，3分；(2)看情況或也許，2分；(3)否，1分。

- 1.生氣時過一會兒就消下去了
- 2.生氣時會想想不值得而消氣
- 3.能控制自己的脾氣

- 4.能掌握自己的情緒變化
- 5.能使激動的情緒很快地平復下來
- 6.不常興奮地睡不著
- 7.不常憂慮吃不下飯或睡不著覺
- 8.不常有莫名的擔心受怕而無法停止的情形
- 9.在緊張焦慮時能以深呼吸等活動來紓解
- 10.在緊張焦慮時能以合理寬容的想法來紓解
- 11.在悲傷時不難在短時間內擺脫難過的情緒
- 12.覺得善於調整自己的情緒
- 13.當別人生氣時，不會覺得不知如何是好
- 14.能覺察別人的情緒而從容因應
- 15.不會對別人的傷心哭泣而手足無措
- 16.不害怕面對別人不穩定的情緒
- 17.覺得自己能安撫別人難過的心情
- 18.即便別人對你生氣，你有辦法使他消氣
- 19.別人緊張不安，自己能保持平靜並且穩定他的情緒
- 20.能將別人的敵意加以化解
- 21.覺察自己善於處理別人的情緒

評分：21-35，EQ 低；36-50，EQ 中；61-63，EQ 高。

C、情緒運用(1)是，3分；(2)有時，2分；(3)否，1分。

- 1.不覺得自己情緒好時凡事都能包容情緒不好時則處處看不慣
- 2.情緒不好不會影響正進行的工作效率
- 3.會設法使激動的情緒平穩下來幫助自己思考未來的計畫
- 4.會培養較好的情緒來面對將來的生活挑戰
- 5.心情好的時候，做起事來比較有創意
- 6.心情好的時候，覺得自己較有組織統整的思考
- 7.心情不好的時候，做起事來更起勁
- 8.心情不好的時候，覺得自己較有分析事理的思考能力
- 9.當有壓力時，緊張的情緒反而會讓自己更能集中注意力
- 10.會利用自己好的情緒去解決重要的事務
- 11.不覺得自己過度擔憂以致心力無法專注
- 12.不覺得自己過度焦慮以致思緒很亂
- 13.不覺得自己過度緊張以致無法應付突發狀況
- 14.面對有挑戰的工作，利用高昂的情緒激發堅持毅力
- 15.能運用良好的心情來增強自己的信心
- 16.會預想事情壞的一面來提醒激勵自己表現好一點
- 17.對自己未來的生活抱有積極正向的態度
- 18.會調整自己的情緒與他人維持良好的人際關係

評分：18-30，EQ 低；31-42，EQ 中；43-54，EQ 高。

依美國卡內基工業大學研究一萬成功的案例，發現事業成功 15%歸功於智力高，能力強；85%歸功於EQ高，情緒管理好、人際關係優、善於處理自己和別人的情緒。化危機為轉機，化悲憤為力量。反觀國內民意代表、政治人物不善於管理自己的人物，以致人際關係陷入谷底，身敗名裂，引以為鑑。

二、做好情緒管理，生活壓力有效紓解可以增進健康

- 1.確立生活目標：為自己擬訂短、中、長程目標，視自己能力狀況而訂適切目標。目標

愈具體翔實，愈易達成；切勿好高騖遠、眼高手低。按部就班、全力以赴，必然水到渠成。

2. 嘗試面對問題解決問題，不逃避問題。壓力有如一棘手問題，要有隨時準備應戰之決心，即要面對問題，找出問題癥結何在；然後尋得解決之方，給予有效解決。不要逃避問題存駝鳥心態。
3. 找尋溝通或社會支持管道。個人的壓力若由自己獨自擔當，就會覺得很重，甚至力不能勝，生活沒有指望，因此需找尋溝通的管道。找尋可讓自己傾心吐意的知心對象來協助溝通出路。由此可獲得同事或同學的社會支持，壓力可望獲得紓解。
4. 轉移會帶給個人壓力之情境注意力。不要一直對造成壓力之情景耿耿於懷，此時可暫時轉移注意力，讓心情鬆弛一下，以便累積實力來對付壓力。
5. 忘記背後，努力面前的。別一直活在過去的不幸、罪惡感或失敗之陰影中，往事如雲煙，「忘記背後，努力面前的，向著標竿一直跑」，直到願景實現。
6. 從失敗中站起來，失敗不可恥。每個人都會碰到的壓力，即便處理不當，使個人受到打擊很大。但「天無絕人之路」，此路不通，總有別路可通。何必堅持非走此路不可！所謂「山不轉人轉」。對從兩性壓力敗下來的失戀者，轉個念頭可找到好出路。其實「天涯何處無芳草」，「何必獨戀一支花」？
7. 利用壓力以促進個人的成長，可實施壓力管理。在時間管理上，可利用休閒從事旅遊活動；心理情緒管理去除非理性想法、提升自我肯定行為。

心靈電影院— 心花怒放

簡介：像是其他愛情喜劇一樣，描述女主角尋找真愛的過程，她的身旁有兩個性格迥異的男士供她選擇，當我們以過往愛情電影的刻板印象來評斷這二位時，無形中我們也和女主角一同掉入了劇中所設下的陷阱。

整部電影乍看是極為普通的平鋪直敘，尤其是開頭的戀愛過程，然而越深入其中探秘，越發現驚奇之處，事情並不完全是自己原先想像的那樣單純，幾位男女主角間的關係並不會像一般電影般直線發展而是經由多次試驗探索真實本性，藉由女主角的覺醒，觀眾也徹底恍然大悟。

導覽者：鄭金謀老師 時間：6/6(二)，18:00 地點：B201

可蓋護照章，歡迎踴躍參加！

心靈 Blog— 快樂生活

路走偏不調整，就不能到達目的；車偏離線道不調整，災禍就要發生。同樣的，我們的心也會有顛倒迷惘的時候，需要調整才能正常生活、平安自在。如何調整心情，以下4點提供：

1. 相信微笑帶來力量。
2. 快樂用真情感受。
3. 不讓不美好的事停留在身上太久。
4. 做事宜心甘情願。

心靈 Blog—好康報你知(6 月活動預告)

名稱	時間	地點
心理測驗月	6/1-6/15，08:00-17:00	諮詢中心
耕心服務隊生命教育電影賞析 —納尼亞傳奇	6/1(四)，18:00-20:00	C101
教師輔導知能專業進修 II— 現實治療理論與實務	6/2(五)，13:30-16:30	J403
語言表達與自我魅力成長團體	6/3(六)，13:30-16:30	C101
關懷弱勢族群專題演講— 從生命線談弱勢族群關懷	6/5(一)，13:00-14:50	中正堂
6 月心靈電影院—心花怒放	6/6(二)，18:00-20:00	B201
高危群學生辨識與諮商輔導	6/9(五)，13:00-16:00	J402
輔導新體制—談教訓輔三合一	6/16(五)，14:00-17:00	B211

心靈晤談室—心理測驗

◎為什麼要做心理測驗？

自我了解，發揮潛能，追求自我實現。

◎做心理測驗要注意什麼？

1. 細看作答說明與題目，以平常心作答，其結果的參考價值也就愈高。
2. 受測班級或個案，需經初步會談後，由中心輔導老師評估問題需求，安排適合之測驗工具施測。團體或個別施測結果皆應謹守保密原則，並由輔導老師為個案進行測驗結果解析，如經評估有進一步接受輔導的需求，得另行預約會談時間。

◎如何預約做心理測驗？

1. 受理時間：個人或班級可於週一至週五 08:00-12:00；13:00-17:00 至學務處學生諮詢中心填寫預約單，中心安排輔導老師為同學施測、計分、解析。
2. 施測地點：個別心理測驗原則上在學生諮詢中心施測，團體或班級心理測驗於久班新宏施測。