

112 學年度第 2 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

情緒管理講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：鄭郡佩臨床心理師 日期：113.04.12. 地點：音樂教室



輔導組辦理 112 學年度高職優質化輔助方案計畫(112-A2-6)-深化生命教育內涵-情緒管理講座活動，由李銘毓主任引言。



邀請彰化基督教醫院兒發中心鄭郡佩臨床心理師擔任講座，本次演講題目：【摸不「情」身已動】。

112 學年度第 2 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況

112-A2-6 深化生命教育內涵

情緒管理講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：鄭郡佩臨床心理師 日期：113.04.12. 地點：音樂教室



杏仁核 (Amygdala) 位於大腦底部，屬於邊緣系統的一部分，因為形狀類似杏仁而得名。主要功能為掌管焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒，故有「情緒中樞」或「恐懼中樞」之稱。



根據這個「情緒行為曲線」發現原來一個人從平靜到爆炸再到回復，中間是有層次的、是有階段的，並不是從平靜就一下子馬上跳到爆炸，而是在這極短的時間當中，整整經歷了這七個階段。

112 學年度第 2 學期達德商工高職優質化輔助方案執行現況
112-A2-6 深化生命教育內涵
情緒管理講座

主辦單位：輔導處輔導組 主講：鄭郡佩臨床心理師 日期：113.04.12. 地點：音樂教室



情緒就像鏡子，映照出一個人真實又複雜的樣貌，只有真正了解它，才能好好認識自己、安頓自己。



生活中多培養一些興趣或休閒活動，讓自己的情緒有抒發調節的管道，可以讓我們更有能量與人溝通，平時可多練習覺察自己習慣性的表達方式，學習帶有同理的方式與人溝通，就能避免彼此有不愉快的情緒發生。