

# 情緒辨與變



# 在哪裡？



# 是什麼？



# 情緒觀測站



## 心情停看聽



## 找方法



# 情緒多達數百萬種



每天會改變情緒多少次更是**難以計算**



# 六種基本情緒





快樂



悲傷



驚訝



憤怒



恐懼



噁心



# 覺察















心情**停看聽**





最近一次  
**印象深刻**的情緒是什麼

# • 事件



# • 強度

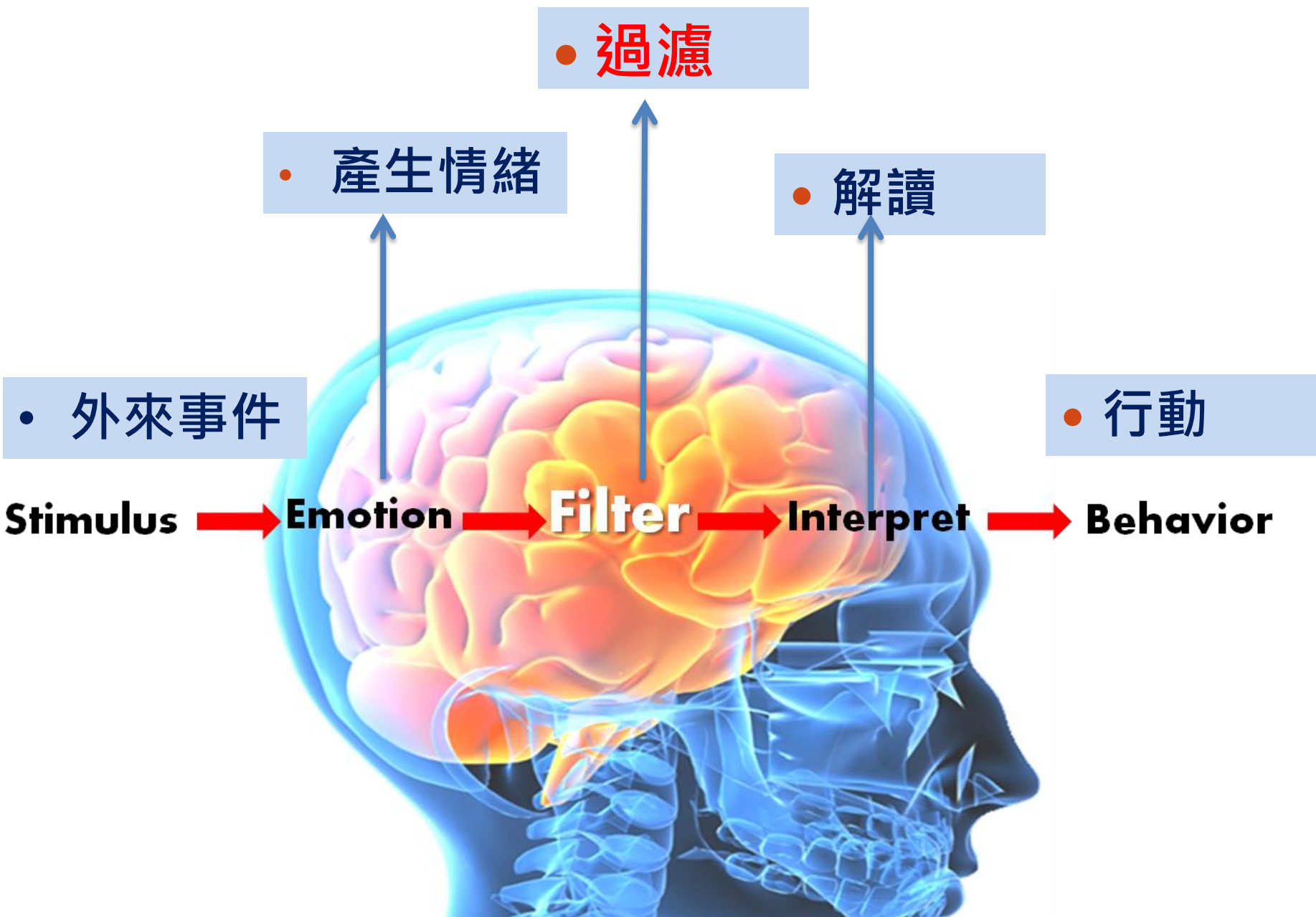


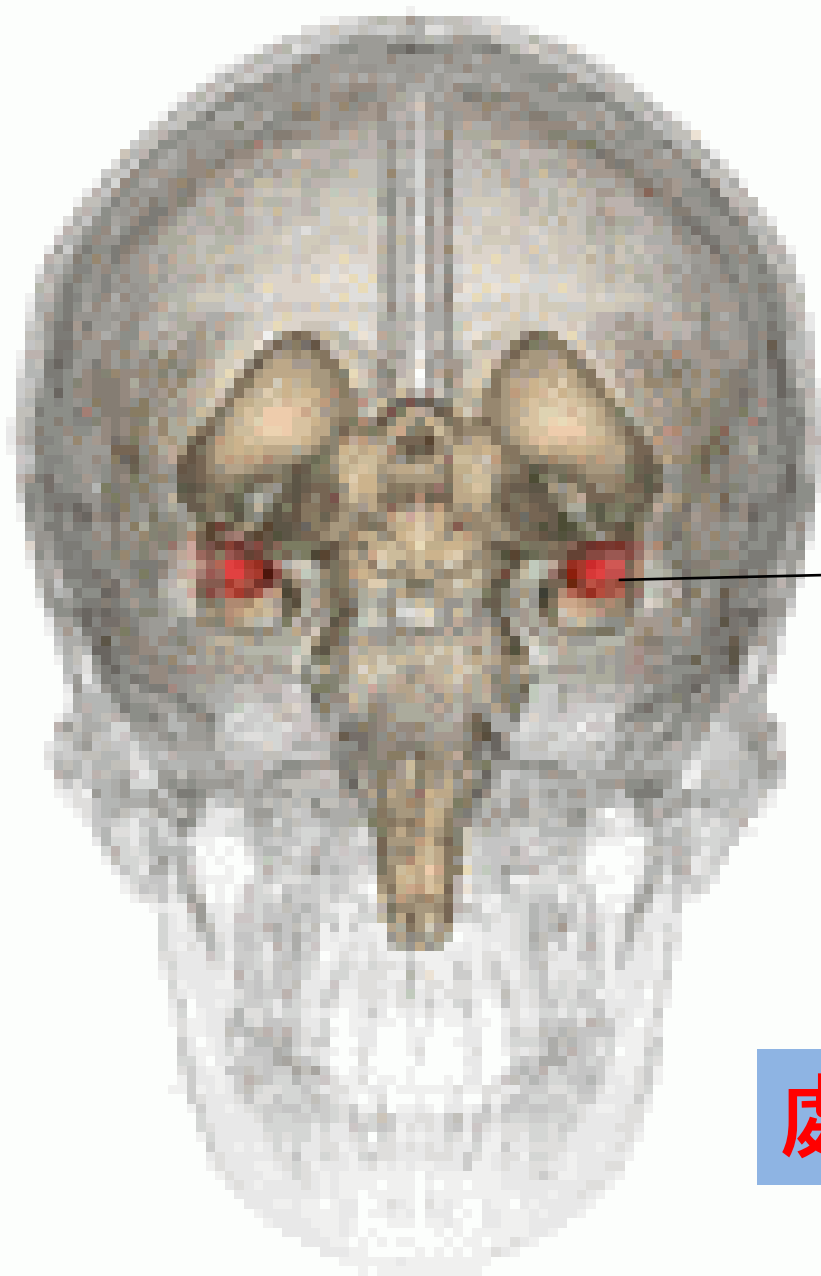
彼此分享



# 大腦是這樣工作的







杏仁核

掌管情緒

處理情緒有關的記憶

胼胝體  
溝通左右腦

視丘  
皮質的門戶  
分類訊息

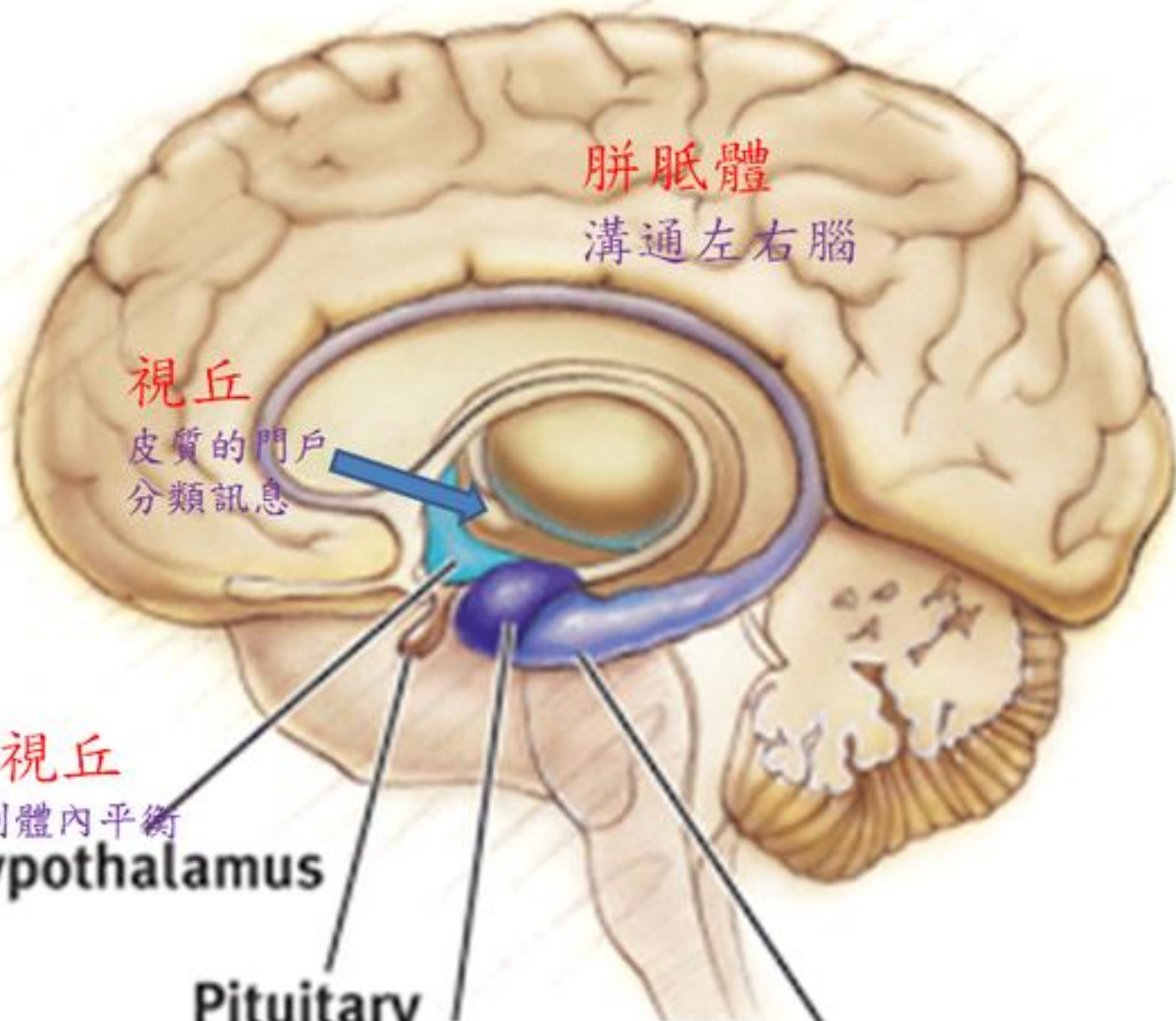
下視丘  
控制體內平衡  
Hypothalamus

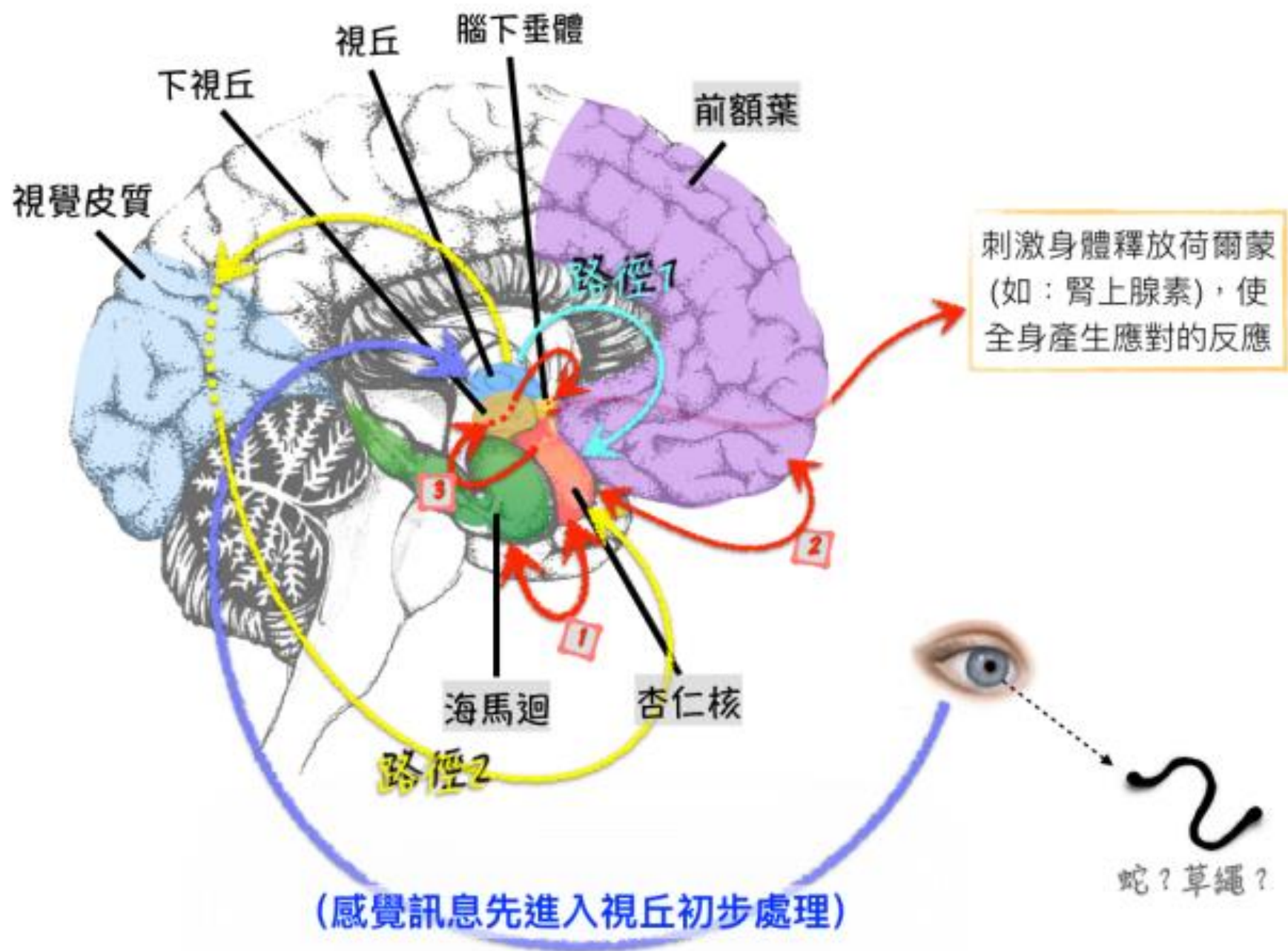
Pituitary  
gland

腦下垂體

杏仁核  
情緒中心

海馬迴  
主事記憶

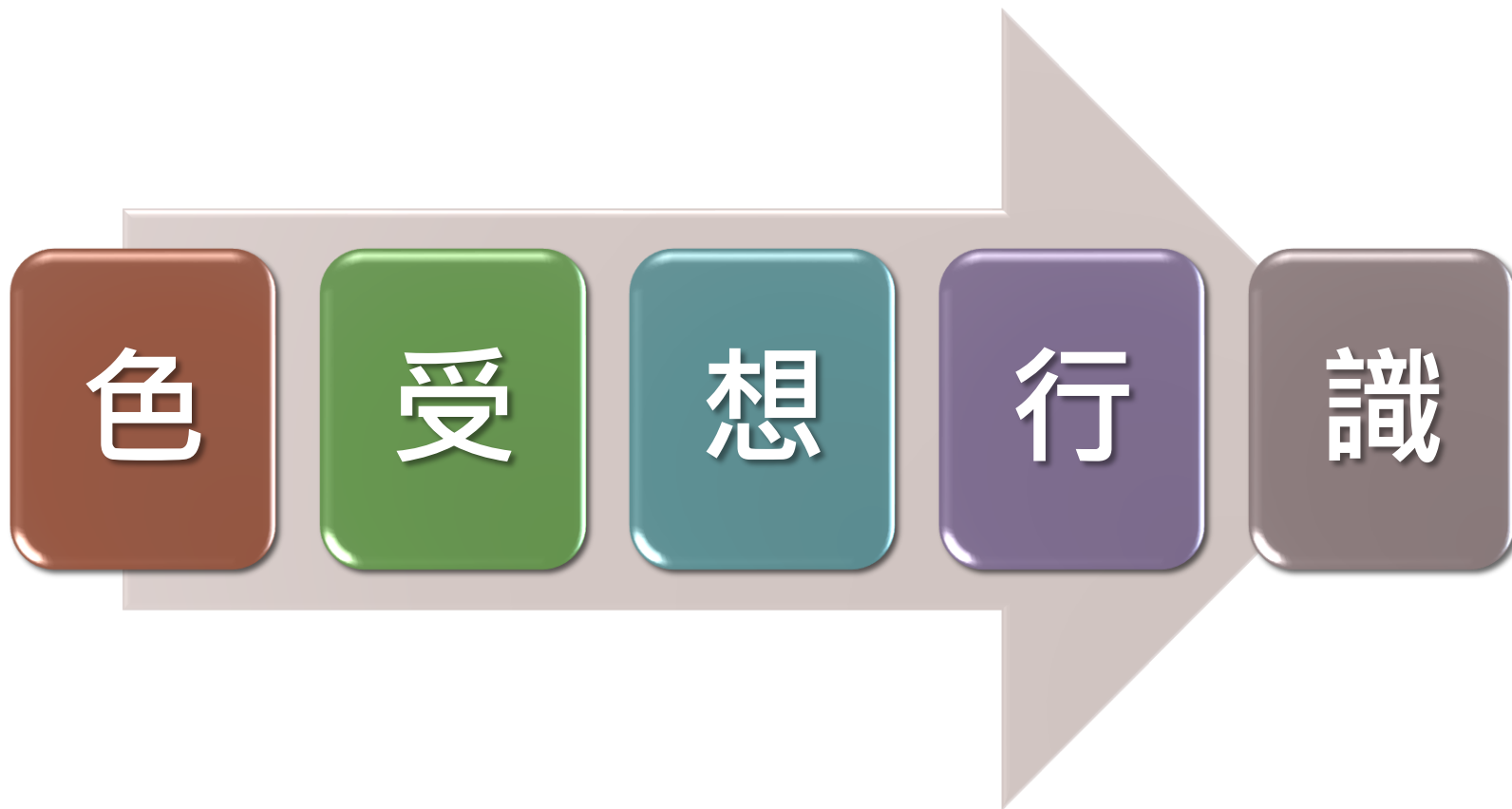






佛陀是最偉大的心理學家  
穿透力

# 五蘊 = 五陰





# 學生趴在桌上睡覺



# 會有什麼情緒？







# 路徑1

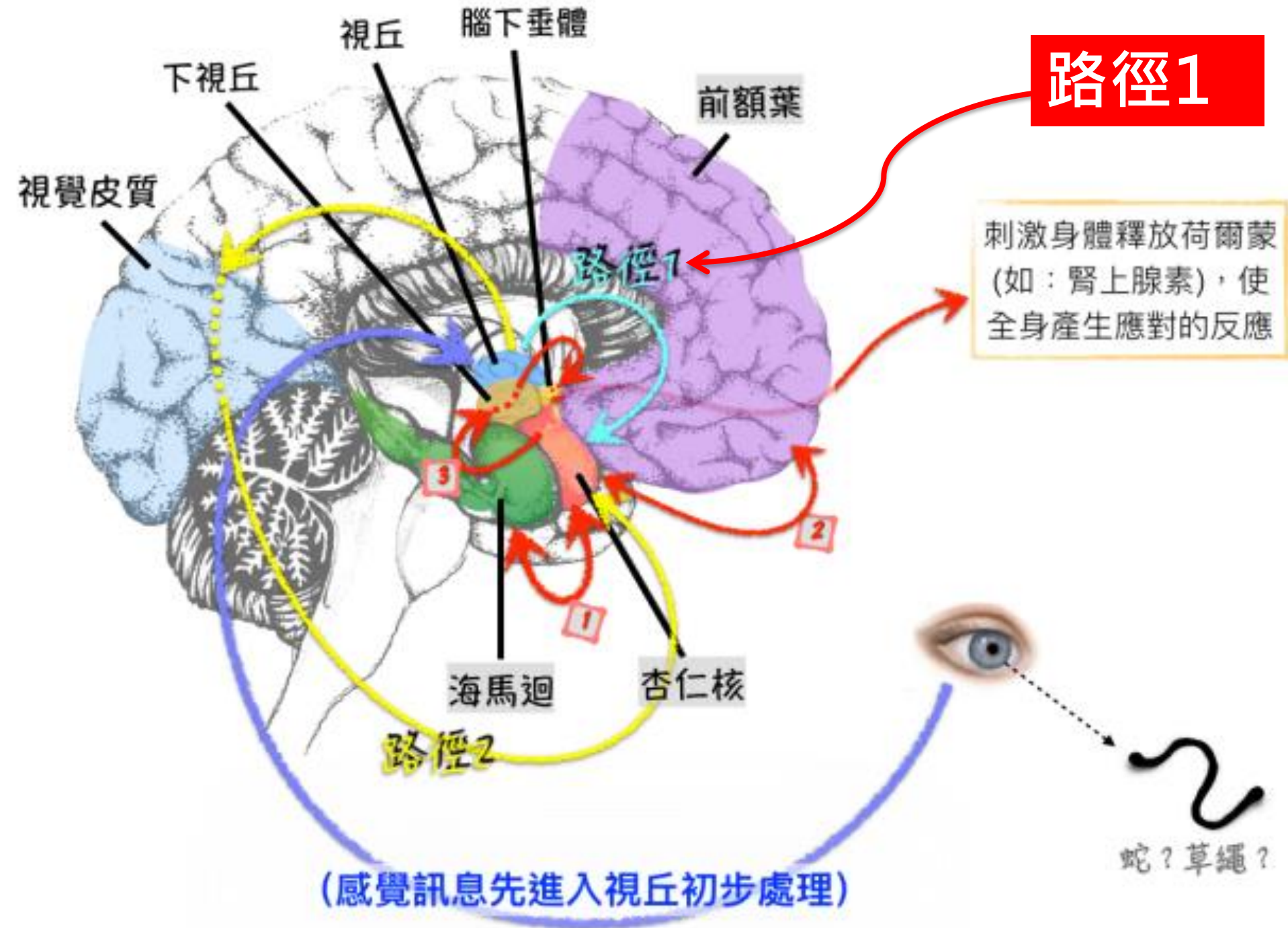
刺激身體釋放荷爾蒙  
(如：腎上腺素)，使  
全身產生應對的反應

路徑1

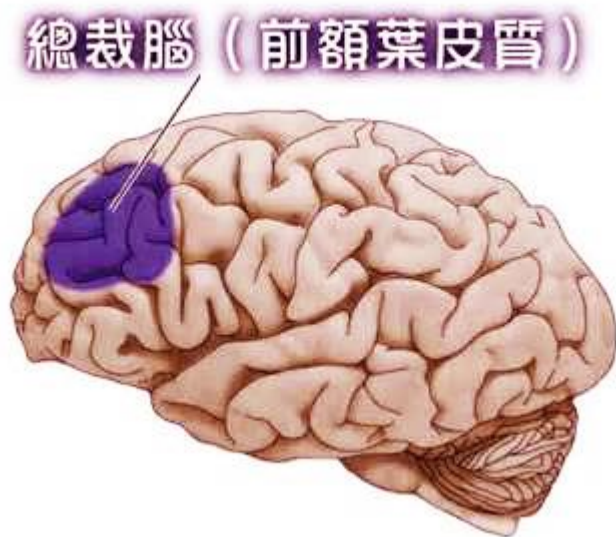
路徑2

(感覺訊息先進入視丘初步處理)

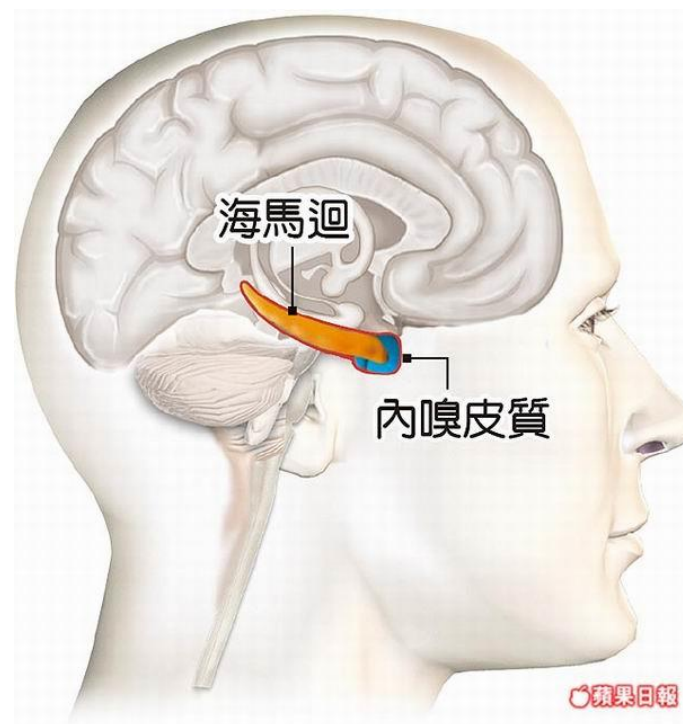
蛇？草繩？



# 「前額葉」



# 「海馬迴」



# 路徑2

- 「學生上課就應該醒著，醒著代表上課認真，一旦學生睡著，就意味著學生不認真。」
- 「學生上課愛聽不聽是學生自己的事，我管不著。」



## 路徑2

- 「學生是不是身體不舒服，還是家裡發生了什麼事？」
- 「.....」



# 期 待

- 對自己的期待
- 對他人的期待
- 他人對自己的期待。



# 老師對自己的期待

- 教學認真
- 教學能力好
- 我期待能夠讓學生都炯炯有神上課



# 老師對學生的期待

- 上課應該要全心全意投入、
- 用專注的眼神來回饋給老師。



# 他人對我的期待

- 如果校長、主任等一下走過去巡堂，他們看到有學生睡著，他們會怎樣看待我？



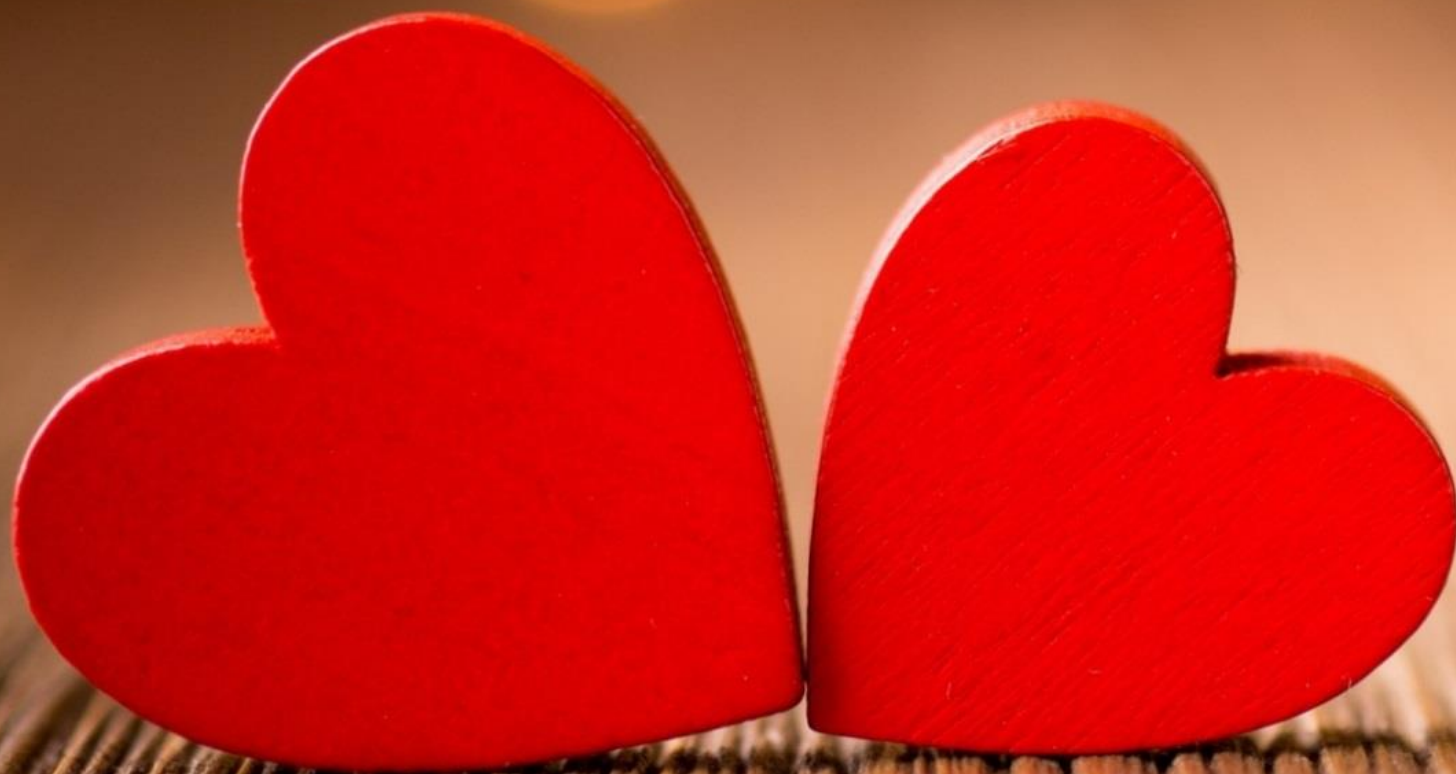
遇到問題，**先處理自己的情緒**，  
穩定好自己的情緒後，  
才能繼續深入自己的內在，  
去**察覺**「感受」下面  
更深一層「觀點」。



# 找方法



# 學會控制情緒



啟動開關



An illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing a yellow top and orange pants, sitting in a meditative lotus position with her eyes closed. The background is a green semi-circle with white flowers at the base. The text '深呼吸' is centered over the woman's torso.

深呼吸



- 坦然面對自己的感受
- 不要依據感受去作出行為
- 做出符合自己價值觀的決定
- 養成新習慣



# 健康應對情緒的方法 心教p.112

## 5A自我對話模式

- 覺知 ( aware )
- 承認 ( acknowledge )
- 允許 ( allow ) 、 接受 ( accept )
- 轉化 ( action )
- 欣賞 ( appreciate )



# 具體的作法

就是專注地**感覺情緒**，

並且**對自己說話**，

更重要的是「**專注地聆聽**」對自己所說的話，讓頭腦不至於陷溺在事件裡。



# 具體的作法

1. 我感覺自己有一點兒難過。（停頓十秒鐘。）
2. 我承認自己是難過的。（停頓十秒鐘。）
3. 我允許，並且接納自己感到難過。（停頓十秒鐘，甚至更長一點兒時間。）
4. 做五次深呼吸，感覺呼吸從鼻腔進，從鼻腔出去。
5. 告訴自己，即使我感到難過，我也欣賞自己，仍然這麼努力。



記得**深呼吸**，**停頓**，

靜靜**察覺**內心情緒狀態、

**接納**自己的情緒，

然後開始**轉化**情緒，

穩定自己之後，轉為**欣賞自己**，

自己再給自己力量。



# 情緒來的時候....

●觀照自己?



情緒來的時候....





假装不知道

# 覺察



看看**誰**來敲門



誰來了?

請進....



了解了

● 心就平靜了

# 平靜、快樂的心情







對人生的滿意度  
+ 每天的快樂程度  
= 幸福