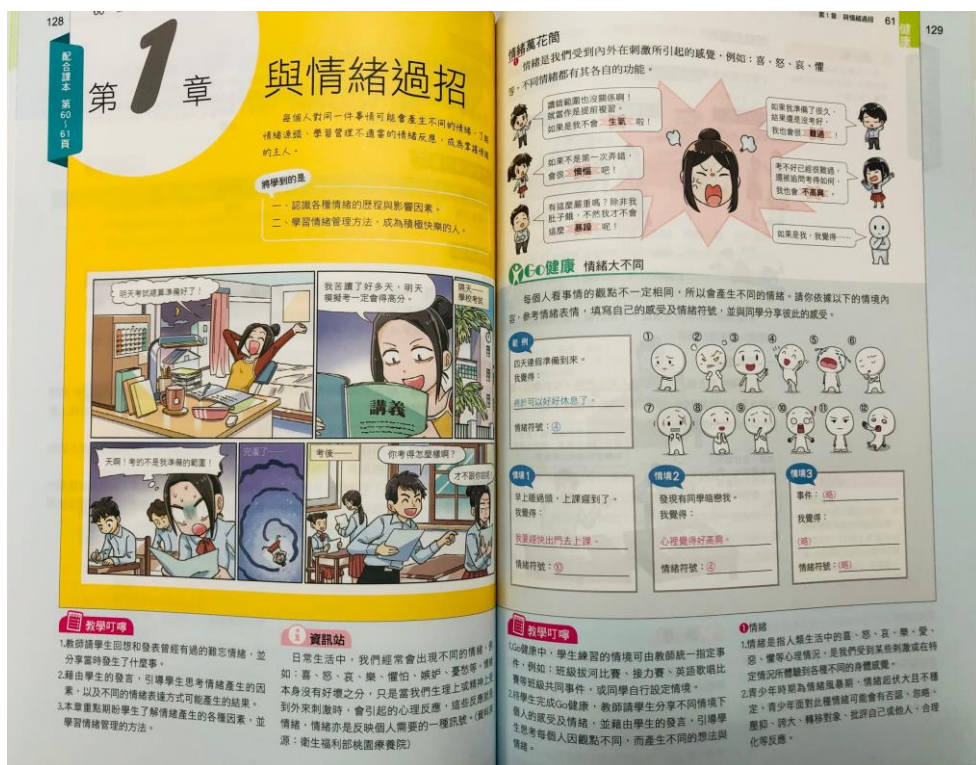


桃園市立大園國中成效指標：心理健康促進

項目	內容	
1	講師：梁宜芬護理師	拍照日期：112.3.2
	健康中心：心理健康短片(視力測量時間,每班都看)	參與：學生共計 1190 人



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。

如果你發生像第60頁同學考試範圍準備錯誤，而且和班上其他同學發生了摩擦，你可以如何控制情緒呢？以下透過情緒遙控器的各個功能鍵學習不同管理情緒的方法。



開機 醒起來
切換 換心情
音量控制 聽下來
快轉 想未來
倒轉 找原因
慢速播放 看原因

想一想

在情緒即將失控的時候，你曾經用什麼方法控制情緒呢？請與同學分享你的方法。

我學叮嚀

- 教師請學生分享，情緒高漲時最激烈行為的或想法是什麼？
- 教師請學生思考，如果同樣的情境再發生一次，是否會選擇一樣反應的方式？
- 教師引導學生了解避免在情緒失控時做出後悔的舉動，帶出情緒管理的重要性。

想一想

教師請學生分享在情緒即將失控時，自己會採用什麼方法管理情緒，透過分享與交流，也讓學生學習彼此的情緒調節方式。

切換

跳出來

當覺得情緒快要失控的時候，按下「切換」鍵，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 暫時離開會產生或增強情緒的人事物，讓自己冷靜下來。



去擁抱走，換個環境，轉移注意力。
做自己喜欢的事，轉移心情。
例如：看小說、唱歌等。
避免情緒累積，暫時離開產生情緒的人事物。

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。



可愛！花了那麼多時間準備，竟然還被罵了！
下次考這個範圍的時候，我已準備好了！
別人的角度來看：如果我是小明，應該會從課中學習，下次不再犯。
將問題往正面解讀：若是過了幾週，我還會在乎這件事嗎？可能沒那麼在意了呢！

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種情緒呢？可暫時離開其他活動活動轉移焦點，讓自己先冷靜下來，朋友之間能避免衝突，先冷一冷，之後再雙方都平復情緒後，再好好討論。

我學叮嚀

- 教師引導學生閱讀課本中情緒管理「切換」的小技巧，並請學生分享生活中的實際案例。
- 教師利用ABC健康請學生思考適合自己的跳脫情緒的方式。

1 避免負向情緒加深

心理學家亞伯拉罕提出ABC理論，其中A代表「引發事件」，B代表對於該事件的看法和信念，C代表產生的情緒、行為等「結果」。很多人都認為是A事件的存在，因而造成C的產生，但ABC理論認為是B對A事件的看法及信念B才導致C的結果產生，因此改變想法，就是改變結果C。

學習活動單

3-1 你有情緒嗎？

年 班 號 姓名：

你注意過自己有哪些情緒嗎？通常什麼事件會引發你的情緒呢？請試著回想上一次情緒起伏很大的時候發生了什麼事情。

用一句話形容當時的情緒：

發生時間：

試著畫出當時的情緒表情：

當時發生了什麼事：

事情發生的當下，我覺得：



備課延伸

現代活動

- 當情緒爆發時，學習目標一、二。
處理情緒之前，首先要察覺自己的情緒。教師可透過下列方式引導，讓學生練習察覺自己的情緒。
1. 肢體上：想一件生氣的事。
2. 身體感覺：握拳頭、眉頭皺緊、肩膀聳起等。
3. 身體感覺：握拳頭、手放輕鬆、肩膀鬆弛、兩腳動一動、軀幹動一動、試著笑一下。
4. 自我察覺：「本來覺得自己，情緒也會受到影響，也較容易平靜、理智的面對問題。」
5. 結束：教師說明隨著身體放鬆，情緒也會受到影響，也較容易平靜、理智的面對問題。
- 情緒管理學習目標三、四。
1. 全面進行：當別人把我想火時，我應不應該以牙還牙，討論。
2. 全面進行：寫出自己曾有過的經驗，敘述發生理由，以及自己的處理方式。
3. 教師引導學生寫出自己的經驗，敘述發生理由，以及自己的處理方式。
4. 教師引導學生寫出自己的經驗，敘述發生理由，以及自己的處理方式。
5. 結束：教師總結學生的討論並說明：當別人是無心之過而觸犯你時，多發揮同理心，試著原諒、寬恕他人，當你受到不公平、不合理的對待時，應尋求正當途徑，解決問題，以免和別人一樣受罰。

多元設計

- 青少年的情緒反應
青少年時期為情緒風暴期，喜歡刺激的活動，自我意識強烈，情緒起伏大且不稳定。一般青少年在面對此情緒的反應如下：
1. 否認：即不承認自己有情緒，如明明生氣卻否認自己有生氣的情緒，常因否認情緒而無意識地做出不當的情緒管理。
2. 沉默：未發現或察覺自己有情緒，往往不習慣去正視自己的情緒，因此容易有後悔的反應。
3. 壓抑：強忍自己的情緒，不允許其存在，往往讓情緒後勁更強，容易一發不可收拾。
4. 爆發：如氣死人了，煩得要命等之情緒反應，過度持續其情緒強度等。
5. 轉移對象：如在學校受委屈或與同學有衝突，回家虐待小動物等。
6. 批評自己或他人：面對情緒時，很快轉為對自己或他人之負面評價，容易形成憂鬱等症狀。
7. 合理化：即吃不到葡萄說葡萄酸的心理，有時是可接受的轉化情緒方式，但若使用過度，會無法真正面對情緒而解決問題。

資料來源：衛生福利部等傳真

二、認識嬰兒的先天氣質，你會知道怎麼愛他

什麼是氣質？
氣質和個性有所不同，個性涵蓋的層面較廣，包括天分、智力、情緒狀態、幽默感等。換言之，氣質是個性的一部分，但氣質會進一步影響個人的好惡、行事風格和特性交關而來。在許多不同的場合中，氣質會表現出不同的特質，但也不失為一種對個人對周遭環境，有什麼獨特的反應和感受方式。舉例來說，若一天上幼兒園的小孩，有人哭著緊緊抓著他的衣服不放，有的已經和新朋友打成一片，這就是每個孩子氣質的不同。
氣質有九大向度
學者在研究人的氣質時，將其分為九大向度，而每個向度都有強弱之分，幫助了解孩子對環境的感受，以及所表現出來的反應。不同氣質中各具特色的九大向度，就可以組成各種不同的面貌，有時會避免憂鬱、不眠、焦慮，但每個人的組合都是獨一無二。這九大向度在小孩身上，各有不同程度的呈現，可能會有非常高、高、高、高、低、低、低、低、低。

152 第2章 與壓力同行

當一個人面對內在或外在的刺激，進而引發生理、心理上的緊張狀態，就是所謂的壓力。適當的壓力有助於良好的表現；不過如果壓力過高、過久，就會造成身心疲勞、過度壓力。

將學到的是：

- 一、認識壓力與自我觀察。
- 二、學習調適身心狀態。
- 三、健康並有效的面對壓力。

教學叮嚀

- 1.教師引導學生閱讀課文的情境，並思考自身狀態與情境的相似或相異。
- 2.教師請學生分享遇到壓力時，會有些改變。
- 3.本章重點幫助學生能認識壓力並自我觀察壓力來源，學習調適身心狀態，並能健康的面對壓力。

資訊站

壓力是個人主觀的感覺，當外在環境與內在需求變化或要求，且程度超過個人能力與可用資源時，解決因應時，所表現出來的一種反應。所以我們在生活中身體所承受的任何負荷或消耗均可視為壓力。此外，人們對壓力的反應，也會隨著個人經驗的不同而有差異。

(資料來源：衛生福利部醫藥發展局)

153 與壓力同行

認識壓力的反應

國中九年級是一個充滿挑戰與令人期待的時期，然而面對挑戰也會產生壓力。當壓力來臨時，人體在生理上將採取一些緊急反應，協助身體度過危機。

生理反應

心跳加速、流汗、緊張、胃腸不適、呼吸困難、肌肉緊張、視力模糊、聽覺變差、反應變慢、注意力不集中、記憶力減退、情緒起伏大、焦慮不安。

心理反應

面對壓力時，大腦會傳遞訊息，使內分泌系統分泌激素(如：腎上腺素、去甲腎上腺素、 cortisol 等)，影響身體產生各種反應。如人體在壓力的情境下，身體會分泌腎上腺素，以發揮各種緊急應變功能。

健康視察壓力反應

如果你在學的路上，發現忘了背單字，可能會產生哪些反應呢？

- 1.在生理上會有什麼變化？
 - ☐ 呼吸加快
 - ☐ 心跳加速
 - ☐ 流汗
 - ☐ 肌肉緊張
 - ☐ 胃腸不適
 - ☐ 視力模糊
 - ☐ 聽覺變差
 - ☐ 反應變慢
 - ☐ 注意力不集中
 - ☐ 記憶力減退
 - ☐ 情緒起伏大
 - ☐ 焦慮不安
 - ☐ 其他：_____
- 2.在心理上會有什麼變化？
 - ☐ 興奮、激動
 - ☐ 緊張
 - ☐ 記憶力減退
 - ☐ 注意力不集中
 - ☐ 情緒起伏大
 - ☐ 焦慮不安
 - ☐ 其他：_____
- 3.在行為上會有什麼變化？
 - ☐ 哭泣
 - ☐ 表現比平常好
 - ☐ 表現失常
 - ☐ 失眠、坐立不安
 - ☐ 其他：_____

資訊站

過度壓力，可能造成的身心症狀：

- 1.生理上的影響：不安、侵略性、缺乏興趣、失眠、憂鬱、疲勞、挫折、罪惡感、羞愧感、易怒、情緒化、喜怒無常、悶悶不樂、緊張、焦慮、過度疲勞。
- 2.心理上的影響：人際關係不良、高標準、工作效能低、士氣低落、工作不滿、意外事件的發生、藥物濫用、暴飲暴食或無食欲、酗酒及過度飲酒、過度興奮等。
- 3.認知上的影響：無法做決策、無法集中精力、易健忘、過度敏感、忽忽忽忽一切等。
- 4.生理上的影響：小便急促及頻數增加、心跳急快、血壓增高、口乾舌燥、呼吸困難、四肢無力、虛弱、渾身發熱等。
- 5.健康上的影響：頭暈、偏頭痛、神經痛、感冒、失眠、高血壓等。

(資料來源：衛生福利部醫藥發展局)

164 第3章 學習活動單

學習活動單

3-2 壓力管理有一套

年 班 號 姓名：_____

請試著把最近感到壓力的事件寫下來，並思考解決的辦法。

我的壓力清單

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

面對壓力時，會怎麼在心裡鼓勵自己？

解決方法：_____

解決方法：_____

解決方法：_____

解決方法：_____

165 備課延伸

學習活動

我們一起深呼吸(學習目標三)

1.我們一起深呼吸，請學生放鬆坐在椅子上。

2.教師帶領學生進行深呼吸練習：「慢慢的吸氣，從鼻子開始，想像空氣經過氣管、肺部，上到喉嚨，你的肚子像個氣球慢慢鼓起來，鼓起來。」

3.教師利用下列口訣指導學生進行慢慢的吐氣練習：「慢慢的吐氣，從肚子開始，想像空氣經過肺部、氣管，鼻子，你的身體像氣球一樣慢慢消氣了。」

4.重複幾次，直到學生熟練為止。教師可說明腹式呼吸的好處，鼓勵學生在家練習自己放鬆。

5.請你和我這樣做(學習目標三、四)

1.請你和我這樣做，以有效緩解壓力。教師可進行「最有創意的點子」、「最可行的良言」、「最有用的良言」等活動，引導學生預先設想實際生活可能遇到的問題，並透過腦力激盪提出可行的改善方法，以強調學生實踐的重要性。

2.學生分組討論。

3.教師請學生將調整生活作息之可行方法。

4.教師請學生將調整生活作息之可行方法。

5.教師請學生將調整生活作息之可行方法。

學習資料

面對壓力，你所不知道的事

1.每個人都會經歷大小不一的壓力，如經濟壓力、健康危機、人際關係、讀書考試的壓力等，這些壓力，我們相信它會使人脆弱、增加罹患許多疾病的風險，因此將壓力視為「影響健康的敵人」。但事實上，壓力對我們並非完全是壞事。

2.健康心理學家Kelly McGonigal在一項大規模的美國研究中發現，過去一年中經歷較多壓力且相信壓力對身體有害的人，死亡率增加43%；而過去一年中經歷較多壓力，但不認為壓力對身體有害的人死亡率則低得多。這意味著，當你改變對壓力的態度，不將其視為傷害你的敵人而視為帶來幫助的朋友，那麼你便能改變身體對壓力的反應。

3.哈佛大學進行的社會壓力實驗中，刻意讓受測者接受一些負面壓力的挑戰，但是在進行測試前，教育受測者：「你們在壓力中可能會有心跳加快、呼吸加速、流汗等反應，請我們將會這些反應解釋為焦慮，或認為我們無法好好應對這些壓力的反應。」「但是事實上，這些生理反應會讓你身體充滿活力並且準備好面對挑戰的壓力。例如：心跳加快是在為你接下來的行動做準備，呼吸加速使你大腦獲得更多氧氣。」研究發現，接受壓力反應對自己表現有幫助的受測者，他們所承受的壓力與焦慮大大降低。多了自信，而且在壓力情境中，他們的心跳仍會加快，但是他們的血管卻保持在放鬆狀態，這樣的生理反應類似於在開心、受鼓舞的狀態。

4.另一個關於壓力帶來的好處是：壓力可以增加我們的社交行為。壓力狀態中大腦會分泌一種物質，叫做催乳素，這種被稱為「擁抱荷爾蒙」的激素會讓我們渴望與他人有更緊密的連結、願意分享情緒、更有同理心、也更願意幫助他人。這表示若發生了困難，你的抗壓機制會使你想要去關心你的人身邊；除此之外，催乳素也有保護心血管的功能，可以讓血管在壓力狀態下保持放鬆，增生心臟細胞、修復受損細胞。有趣的是，只要透過人際接觸、社會支持就能產生上述的效益，因此在壓力狀態下，多去接觸人群，不論是尋求幫助或協助他人，都能讓你產生更多的催乳素，使你更快從壓力中解脫。