

我抓得住它

你認識「EQ」嗎？「EQ」指的就是「情緒商數」，擁有好的情緒管理能力，才能夠適當的表達自己的想法，特別是一些我們不是很喜歡的「負向情緒」喔！

活動 1 話我情緒

想要做好情緒管理，了解自己產生情緒的壓力源是不可少的呦！面對壓力，我們除了用負向的情緒去對抗外，還有什麼好方法可以讓我們產生正向的能量呢？



繪本導讀：生氣湯



有一天霍斯在學校遇到一連串不如意的事，像做不出題目，收到「情書」，被表演的牛踩了一腳，甚至坐上了珍珠阿姨橫衝直撞的車子。霍斯氣極了想打人，用力踩一朵花，發出怪叫，趴在地上。回家後，媽媽建議兩人來煮一鍋生氣湯……



動動腦



1. 霍斯在學校遇到哪些不如意的事？
2. 霍斯回家以後，情緒上產生了哪些變化？
3. 媽媽對霍斯的情緒反應，做了什麼樣的處理？霍斯的心情有何轉變？
4. 如果你是霍斯，你會如何處理所遇到的問題呢？

活動 2 情緒壓力鍋

你看過廚房煮東西的壓力鍋嗎？當鍋裡的壓力到達一定的程度時，就會發出嘩嘩叫聲，此時就要趕快熄火，不然可是會爆炸的喔！人的情緒也是一樣，如果沒有適當的處理，持續的累積，一旦引爆，將會是一場災難的發生。

活動說明：

1. 每人一顆汽球。
2. 每組一個打氣筒。
3. 請各組每次一人進行體驗。
體驗方式為體驗者背後放一顆汽球，
並由另一名組員在體驗者背後開始對著汽球進行打氣
4. 待每組每位成員皆體驗完畢，活動即結束。
5. 注意事項：若有害怕汽球者，或是在體驗過程中，
感覺不舒服者，可隨時停止體驗。



動動腦

1. 身為國中生的你，目前所面對的壓力有哪些呢？這些壓力所帶來的情緒反應為何？
2. 你曾經用過哪些方法處理因壓力所帶來的負向情緒？
3. 從同學分享的紓解情緒方法中，令你印象最深刻的是哪一種？為什麼？
4. 透過此次的課程，你發現了自己在面對壓力時的情緒處理方式及感受，也聽完了同學分享處理自己情緒的方法，對你而言，今後，你在處理自己的情緒時，有何新的想法？你將會如何面對及處理呢？



小小叮嚀

正確的紓解壓力方法才能達到讓自己身心健康的目的，因此，當發現自己因壓力而導致負向情緒出現時，冷靜下來思考如何處理，避免衝動下造成終生的遺憾！

