

情緒與壓力管理

講座：專業教育評論王淑俐教授
整理：蔡惠青

一、情緒管理與人生經營的關係：

- (一) 何謂「情緒管理」？—認識及控制自己的情緒、認識及安撫別人的情緒、自我激勵、良好的人際關係。
- (二) 情緒管理與人生經營成正比。
- (三) 情緒管理在生涯不同階段的意義（新手、五至十年、十年以上、要不要退休）

二、「情緒管理」的楷模及原因：

- (一) 珍惜身邊的「無價之寶」。（真正的天堂）
- (二) 尋求心靈的平。（心平氣和、心滿意足之道）
- (三) 與「重要他人」一起成長。（生涯規劃與時間管理）
- (四) 豁達、樂觀與幽默。（「順耳」與「順眼」、眉間放一字寬）

三、情緒管理的重心：

- (一) 如何保持活力、避免職業倦怠？
- (二) 如何保持笑容、避免不耐煩？
- (三) 如何保持情緒穩定、避免被激怒？
- (四) 如何避免怒火上升、恢復心情平靜？
- (五) 如何增強「心臟負荷力」、經得起刺激？
- (六) 如何自我激勵與調適，獲得成就感？

四、如何不壓抑、樂觀、輕鬆？情緒管理的有效途徑？

- (一) 你需要一張「情緒管理卡」。
- (二) 你需要足夠的「社會支持」、了解自己的社會支持網絡。



- (三) 你需要減壓及紓壓。
- (四) 你需要一本快樂存摺～心中才會覺得滿足、滿意。

五、結語：

- ◆ 冰凍三尺非一日之寒，解冰、破冰亦然。
- ◆ 找出自己的「心結」，解鈴還需繫鈴人。
- ◆ 當外在環境有變化時，我們可以想法去調整自己，太冷會加衣服，太熱可以用空調。可以靠自己調節。
- ◆ 王教授家中是32度才可以開冷氣。以16度為自己的換季溫度。
- ◆ 很多東西可能會影響我們，如天氣，陰天覺得自己心情不好。如人(可選擇，不可選擇；需面對，不需面對；可逃避，不可逃避)如父母，配偶的父母、姻親。
- ◆ 愛你愛得那樣深，心碎也更深。愛得愈深，相對恨得也愈深。
- ◆ 每天有形的垃圾我們都知道要丟，但同樣的，心裡的垃圾，也要找時間清理一下。當身旁的

親蜜愛人心中有事而不願講時，該怎麼辦？開始出選擇題？是非題？簡答題？問答題？填充題？慢慢去引導他。

- ◆ 在學校工作職場中，當你是老師或是組長時，心中有不悅時，是不是該直接表現出來？
- ◆ 當有人表現出他遇到麻煩，向你求救時，你不要馬上就要給對方答案，因為這就不是輔導。
- ◆ 以這次教授上課的時間作更改為例，說明在安排講座時，要記得再與講座作check。（結果是好好的睡覺，休息）
- ◆ 很多事情不要去鑽牛角尖。事情要儘量朝正面去想，大事化小、小事化無。
- ◆ 夫妻相處之道，新婚：同樣事可嘔三天三夜。中婚：同樣事只嘔30分鐘。老婚：同樣事只嘔3秒鐘。不要因了解而分開，要因了解而結合。
- ◆ 凡事都要做三遍，話要說三遍。（教授的先生）。當你的另一半是如此時，你該怎麼辦？要自我調適（自己每星期三在12點前不要睡覺）。每次要出門時都要等先生（約10分鐘）。很快去化解，就不會徒增困擾。
- ◆ 柯永河先生：心裏健康的人就是健康的人。
- ◆ 好的習慣。（有四種人）
- ◆ 不製造問題能解決問題。
- ◆ 散播歡樂散播愛。
- ◆ 讓自己快樂（對自己好）。
- ◆ 讓別人快樂（對別人好）。
- ◆ 如果你是一個快樂的人，在你周遭的人就會和你一樣快樂。
- ◆ 憂鬱症的問題目前是全世界的問題。（如文大一位學生父親是憂鬱症，且因此而自殺）
- ◆ 王教授很會用智慧去改變生活。（如將自己要丟的內衣上的花邊，剪下來縫在自己的外衣上）
- ◆ 「清理你的桌子」（授學出版社）—時間管理、效率問題；作者自己的桌上什麼東西都沒有。

檔案怎麼放？所有檔案都應放整齊，需要時可取出，不用時就歸檔，不要將它放在桌上。且每次都只作一件事。所以在取出東西前自己也要衡量自己可以處理事件的時間。且每件取出後就要完成它。公文不要一拖再拖。

- ◆ 「步向內心安寧」（琉璃光出版社）—描述一位美國奶奶自己穿了一件背心，帶了一張地圖，步行美國，繞了一圈，為和平而步行，希望為世界和平而走。後來因車禍而往生。
- ◆ 「優秀是教出來的」一書中所謂的優秀是一些國民生活須知，而且這些都是超基本的。如與人互動時眼睛要看著對方的眼睛。將孩子教好就較不會引起人際間的誤解。要對校園中所有的老師都能打招呼。
- ◆ 穿著也是一種態度。
- ◆ 沒關係要找關係，有關係也沒關係。
- ◆ 人與人間本來就沒什麼問題，只要平時能多多互相問候。
- ◆ 「我只要白木屋的，你自己生日就買白木屋的。」當別人給你禮物時，一定要心存感謝。不要當面去說不喜歡或挑毛病。即使是很親密的愛人也要偶而說些謊言，因要考量對方的感受。
- ◆ 教授與先生的問題：先生覺得教授作主任作得太投入，時間投入太多。當一個人有power在身時，說話較會用主管的口吻。而當自己離開那個職位時，才較能體會他人的感覺。
- ◆ 人際的好習慣要養成。EQ不只是去管他人愛生氣，也要反省自己是不是也是容易生氣的。當外交官說yes時，他的意思是maybe，當他說maybe時，意思是yes。當女人說no，就是maybe，女人說maybe時，意思就是yes。
- ◆ 把兩性的戀愛輔導當作遊戲看，除非牽涉到自殺。男生說愛女生時，指的是當時，所以我沒

騙她。現在說不愛她也沒騙她。人與人之間相處要皮一點，要學會鬥嘴。（如晏子出使的故事）

- ◆（不好的事）大事化小、小事化無，（好的事）無事生有。
- ◆平安就是福。No news is good news。
- ◆學習身邊的人。
- ◆教授舉自己與孩子間的互動，她自省覺得自己至今還是不太夠。教授每兩個星期就至圖書館借10本書，其中一定有一本是笑話。
- ◆記得好事的人才會樂觀。務實的人、認真的人並不會太樂觀。人之逆境十之八九。所以有時不要使自己太樂觀。當他人說你不好時，當你覺得可以改時，就去改，但若較難改，可以忘掉它，不要去承認。
- ◆寓言故事：一口井的故事（排隊取水）言教不如身教，所以不要太直接。螳螂捕蟬，黃雀在後的故事。
- ◆換個方法，發揮創意，以達到效果為主。不要強迫對方。不要太直接。
- ◆為德不足：因生氣而放棄。後來放棄自己的好主意。
- ◆再冷的美人遇到她所愛的人，一定會熱情如火。
- ◆其實家長愈急，小孩愈學不會。
- ◆當自己很容易生氣時，自己要學會去面對，那該怎麼辦？要訓練自己。當你開始同情會惹你生氣的對象時（怒傷肝），你就有進步了。
- ◆當你再急都不能亂，冷靜！冷靜！
- ◆樂觀的人就是善於自我激勵的人。別人要打擊你時是很容易的。學學馬英九，但是他很會笑，當別人講你時，不要生氣，還要笑，此時對手就沒有本事攻擊你。
- ◆水很有用，潑向他人是一種，自己喝下是一種。
- ◆自己要隨時保持輕鬆。
- ◆壓抑是什麼感覺？壓抑是委屈求全。
- ◆例子：一位女生是家庭主婦，有三個小孩，但先生與女秘書發生外遇。而此位婦女覺得自己沒價值。
- ◆問問自己的生活世界中，有誰是你的支持者。
- ◆宰相劉羅鍋與太太的故事。
- ◆可以用寫日記的方式來舒壓。

學會認識及控制自己的情緒；~控制自己的情緒，
除了愛自己，也讓愛你的家人放心。
認識及安撫別人的情緒，
解決自己和別人的問題，同時散播快樂散播愛。
自我激勵、鼓勵自我成就感，
學會凡事往好處想的樂觀積極態度。
良好的人際關係，管他生氣不生氣的豁達，
發揮幽默和創意轉化低潮！
積極成習慣，遇事不慌亂，行到水窮處，坐看雲起時。

朱玉齡