

情緒管理

--- 非常男女心理學 ---

林水吉 助理教授 講授

林水吉

通識教育中心九十一學年度第二學期社會科學學門

每星期四下午 5.6 節、7.8 節新開設【情緒管理】課程

歡迎同學選修！

* 課程介紹：

每個人都有情緒—喜悅、傷心、快樂、痛苦等等，事實上，做爲一個人，若沒有情緒就不算真正活著。

問題是：你要做情緒的主人，而不要做情緒的奴隸。

情緒包括：感官、知覺、個人經驗、信念、生理反應及情緒反應目的。

重點是：你可以選擇情緒，你的反應在你的掌握之中。

◎ 情緒管理可以幫助你：

- 1、瞭解自己、接受自己
- 2、活在當下、面對現實
- 3、瞭解不悅情緒的來源及目的
- 4、察覺你的想法與看法
- 5、擬定改變計劃—走出陰霾

◎ 情緒管理可以提供你：

- 1、如何克服學業的困境
- 2、如何與人相處（包括：如何甜甜蜜蜜談戀愛）

