

情緒管理

常規心理學

林水吉 助理教授 講授

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，做為一個人，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）

- 3、如何體諒、包容別人
- 4、如何使自己成為受歡迎的人
- 5、如何累積你的競爭力

儘管你的 I.Q. 智力很高，但是，如果 E.Q.（情緒智商）太低的話，你的人生恐怕會一事無成。

E.Q. 高的人，可以交到知心的朋友（包括男女朋友）。

E.Q. 高的人，其樂觀、進取、積極的個性成為吸引別人的優點。

E.Q. 高的人，無論是學業、愛情、婚姻、事業都比較順心。

E.Q. 高的人，較能自我實現，達成人生目標！

透過情緒管理課程的講授，林水吉助理教授願把過去幾十年的經驗與各位同學分享，幫助各位同學豐富有關情緒管理的相關知識，幫助各位同學渡過美麗愉快的大學生涯，奠定往後人生一路到底歡欣的豐收！

* 林水吉 助理教授簡介：

學歷：1、高雄醫學院藥學系學士

2、美國舊金山大學公共行政碩士

3、衛生行政高考及格

4、文化大學法學博士

經歷：1、台北市第四屆市議員

2、台北市政府衛生局副局長

3、第二屆國大代表暨主席團主席

4、考試院保訓會專任委員（比照第十三職等政務官）

專長：各類高普考基礎、專業講座、情緒管理、壓力調適、醫事倫理、憲法行政

與文化、社會政策、行政、資源、事行政等。

主任
陳啟清