



The slide has a brown background with a white dotted pattern. At the top left is a logo with the text '芯福里' and 'XIN FU LI'. The title '講師介紹：李依親' (Lecturer Introduction: Li Yiqin) is in yellow. A cartoon girl with a halo is on the right. A photo of the lecturer is on the left. The qualifications are listed with smiley face icons. The experience and publications are listed below.

講師介紹：李依親

- 😊 臺灣芯福裡情緒教育推廣協會 專業講師
- 😊 新田心理治療所臨床心理師
- 😊 桃園市特教專業團隊 巡迴臨床心理師
- 😊 教育部 部定講師
- 😊 耕心文教 專業講師

經歷：長庚醫院兒童心智科 臨床心理師
長庚科技大學早療學程 兼任講師
長庚、中原、東吳、慈濟等研究所實習心理師督導

著作：親子天下《請問專家》、萬海航運《停泊棧》、
麗嬰房《父母學堂》問答專家



讓學生有能力妥善處理負向情緒
讓學生的正向情緒趨向最大化
讓學生對有益學習的事物
產生好奇
教師
是學生提升情緒能力的最大幫手





EQ的由來

- **1990**：Salove與Mayer提出**情緒智力/EI** (Emotional Intelligence) 的概念，激發心理學界對此領域的研究興趣。
- **1995**：Daniel Goleman出版以《EQ》為名的著作，使得**情緒智商/EQ** (Emotional Quotient)成為全球發燒的熱門話題。



EQ的五大能力指標





自我EQ：能力指標

➤瞭解自己的情緒

情緒覺察、情緒辨識、情緒理解

➤妥善管理自己的情緒

情緒控制、情緒調節、情緒表達

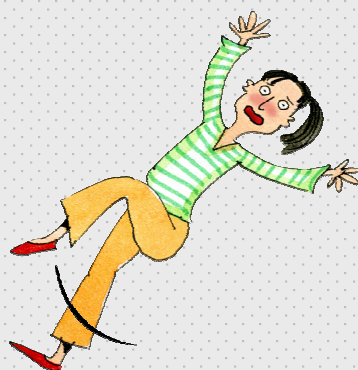


影響情緒三元素

1. 生理狀態

2. 肢體與表情

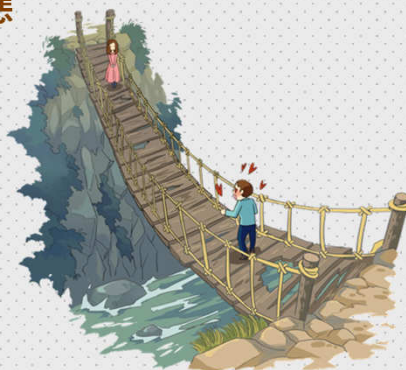
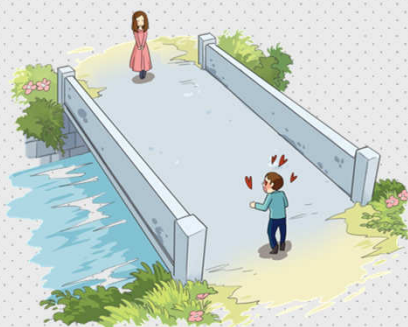
3. 認知想法





元素一：生理的激發狀態

- 石拱橋VS.大吊橋
- 猜猜看哪一組打電話約會的比例較高？
- 羅蜜歐與茱麗葉效應



元素一：生理的激發狀態

十點鐘媽媽



 元素二：表情與肢體反應

 開心	 驚訝
 悲傷	 生氣

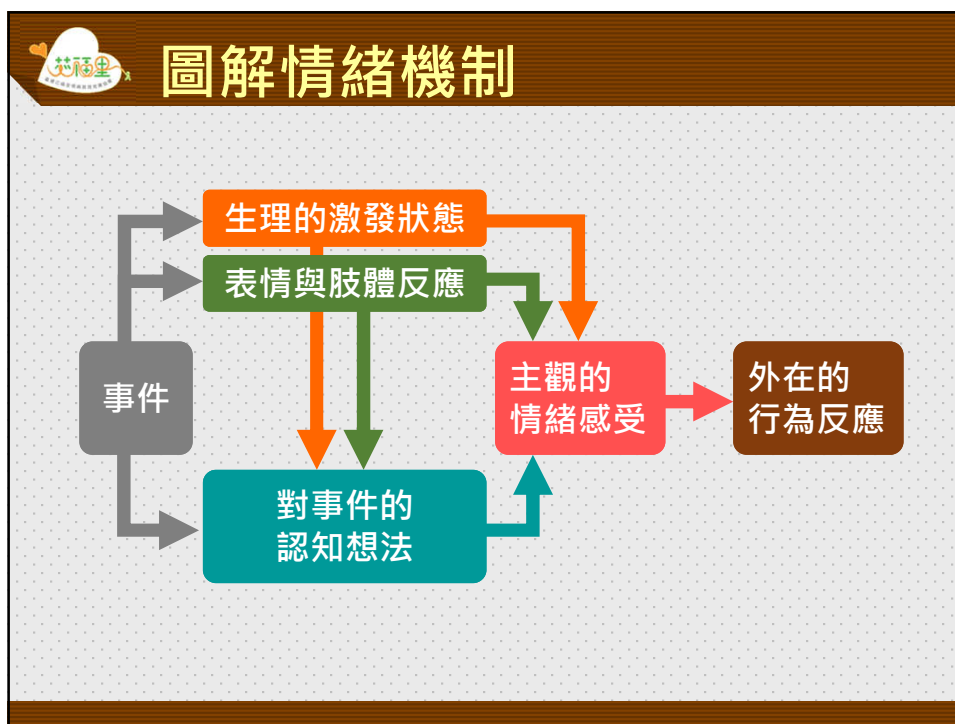
 元素三：對事件的認知想法



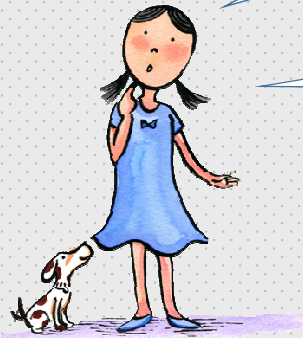







痛點二：心情不好，但總是說不出來...



Why ?
 情緒詞窮

工具箱
 情緒字典


工具箱-情緒字典

快樂·高興·開心·愉快·喜悅·	難過·悲哀·傷心·哀傷·心痛·
驚喜·興奮·振奮·刺激·激動·	心碎·生氣·憤怒·氣憤·嫉妒·
痛快·過癮·滿足·滿意·得意·	煩躁·急躁·緊張·著急·焦慮·
驕傲·自豪·很棒·輕鬆·舒服·	憂慮·憂鬱·憂愁·苦惱·鬱悶·
舒暢·舒坦·自由·自在·幸福·	痛苦·苦悶·寂寞·孤單·擔心·
感動·被愛·甜蜜·溫暖·溫馨·	掛心·害怕·恐怖·驚惶·驚恐·
放心·心安·平安·平靜·寧靜·	委屈·冤枉·後悔·悔恨·懊惱·
安全	懊悔·討厭·厭惡·厭煩·不爽·
	憎恨·怨恨·害羞·丟臉·慚愧·
	愧疚·羞愧·罪惡·失望·辛苦·
	挫折·絕望·麻木·沉重·洩氣·
	氣餒·沮喪·消沉·無奈·冷漠·
	疑惑·困惑·茫然·無助·矛盾·
	沉悶·尷尬·彆扭·無聊·虛空·
	可惜·拘束

 痛點二：忍不住發飆，但事後很後悔



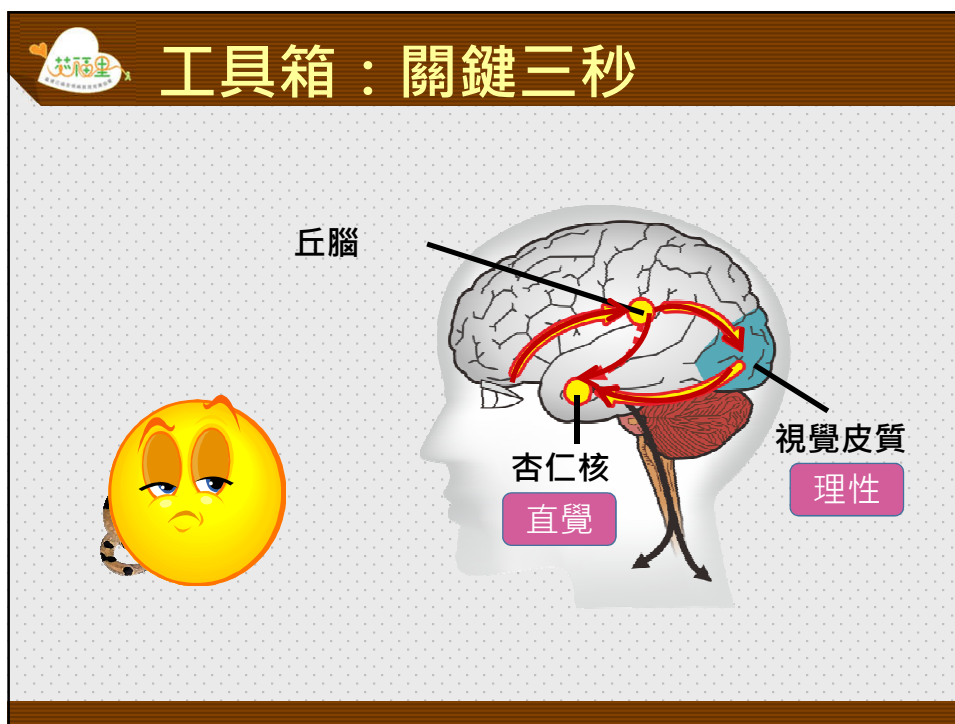
Why ?
衝動控制是一種頭腦體操

 痛點二：忍不住發飆，但事後很後悔



Why ?
衝動控制是一種頭腦體操

工具箱
關鍵三秒



 痛點三：固執想法、鑽牛角尖...

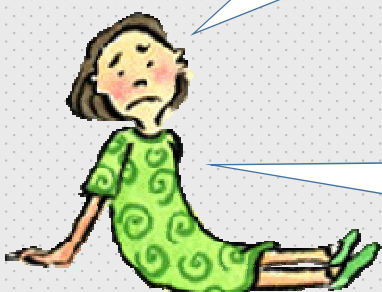
Why ?
情緒也有天生氣質個性



 痛點三：固執想法、鑽牛角尖...

Why ?
情緒也有天生氣質個性

工具箱
事實偵探





 **情緒存款**

- 鼓勵、肯定
- 同在、共感

