

臺北市立松山家商113學年度第1學期生命、情緒教育議題宣導



嘉義梅山36彎公路 (攝影-黃一盛)

青春 的 九彎十八拐

輔導室

腦筋急轉彎

有看過嗎？
它是演什麼呢？



腦筋急轉彎帶我們認識，
原來！！我們大腦有情緒控制員！



小時候，我們單純的擁有
「樂樂」、「憂憂」、「怒怒」、「厭厭」和「驚驚」。



影片賞析

請觀察影片中，青春期大腦會發生什麼改變？

請思考，自己在青春期的時，出現哪些新情緒？



《#腦筋急轉彎2》前導預告



青春期的



【班級分享】
隨著青春期的到來，你腦中多了那些情緒？

青春期的情緒，更多彎拐、複雜與多變。

【班級分享】請分享這些情緒在你生活的經驗？



腦筋急轉彎2，
青春期新情緒。



誰！是你大腦的主控者！？

【班級分享】

你覺得青春期還缺少哪位情緒角色呢？
此情緒在生活中扮演什麼角色？





怎麼辦！？
該怎麼做！？

誰來救我！

怎麼做是
好的！？

當情緒風暴來襲...練習調節自己的情緒。



影片賞析

請觀察影片中，情緒的功用、調節情緒的方法。



提高情緒調節力



功用

溝通功能：情緒能明白自己或影響別人，如展現快樂讓別人會想靠近；悲傷則明白自己失去在意的東西。

提醒功能：提示和推動回應自身需要，如恐懼會提高警覺、內疚則會自我反省。

調節目的

因應處境情況**調節情緒的強烈程度和持續時間**，以助於**保持自我控制和與他人良好的互動**，做出適當的因應行為。

調節方法

培養覺察自己情緒習慣，而**調節方法**如深呼吸練習、刻意分散注意力、減壓練習、向人傾訴、優質睡眠、均衡飲食、運動、正向思考、與人友好等。

改善表達

生氣：堅持自己不攻擊對方，思考建設性的方法處理。

失望無助：不傷人傷己，而積極尋求他們鼓勵與支持。

享受情緒帶給你的每一刻，感受與控制它。
青春是不停地體驗，也為未來留下有滿滿的記憶點。

還記得嗎？
當年我們...

念舊嫵





嘉義梅山36彎公路 (攝影-黃一盛)

人生沒有白走的路，
每一條路都會在未來
的某一刻發光。

在青春的
九彎十八拐中，
奔馳與享受。
當想法、心情卡關時，
也練習轉個彎。

113學年度第1學期生命、情緒教育議題宣導

青春的 九彎十八拐

輔導室



同學**自由參加**，依規定完成學習單，
經輔導室核可後，核予嘉獎乙支或銷警告乙支。

請於113/11/08(五)放學前完成撰寫，逾期不候。