

雲林縣私立揚子中學教師專業研習

教師情緒與壓力管理

~是啥壞了您的好心情?~

時間：2019.01.12上午8:20~9:20



【講師簡介】:林妙香



中正大學通識教育中心兼任講師

教學方式活潑，內容保證實用，屢次獲得中正大學頒發教學評鑑優良表揚。日前受邀至公共電視台參加爸媽囧很大節目錄影，擔任親職教育專家角色。致力於分享實用且有效的教養方法，期許與有心幫助教育的夥伴們，一起打造未來理性的新文明。

電子信箱a945maio@yahoo.com.tw 電話0928941805

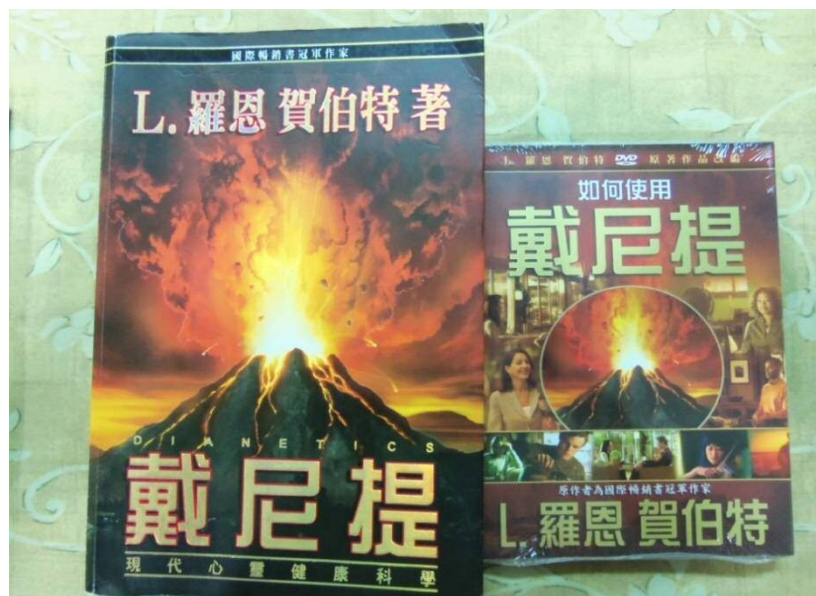
演講經歷：

紐西蘭奧克蘭&澳洲雪梨華人父母成長講座、警政署關
老師專業輔導訓練、嘉義縣校長研習特殊個案輔導知能
、海巡署第四總隊幸福婚姻講座、空軍戰鬥機第四聯隊
幸福家庭講座、世界展望會弱勢家庭研習、羅慧夫顱顏
基金會親子溝通講座、富邦文教基金會長照者關懷講座
、各衛生局所心理健康講座、各縣市政府情緒調適與人
際溝通講座、各縣市警察機關訓練課程、各級學校教師
教學效能訓練、父母成長團體親職教育講座、家庭教育
中心親子或婚姻講座、各級學校親師生兩性教育、生命
教育、品格教育及人權教育宣導、性別平等教育講座、
社區中心幸福家庭講座、保母系統與幼教人員專業訓練
、台電同心園地專業輔導知能訓練.....

公共媒體受訪經歷：

公共電視、大愛電視台、紐西蘭華人電視台、台北教育
電台、嘉義之音電台.....

理性計算錯誤的主要來源有二：



(p.59第二段第一行)

1. 資料不足

功課寫得慢之真相

2. 資料錯誤

我有教你打人嗎？

(藥廠如何操縱媒體)

一起來認識「情緒」吧！



認識情緒的來源

好心情 VS. 壞心情





情緒高低起伏是「莫名」嗎？

每個心情背後

一定有事情。

助生存 VS. 反生存

好情緒的五大殺手

一、營養不足睡眠不夠 (身體缺乏能量)

如何幫助睡眠的關鍵資料~薛智元醫師

怎麼吃才對才夠?~賴宇凡營養師

好情緒的五大殺手

二、想做的事不會做
(缺少足夠的能力)

“人怕的不是壓力，
人怕的是沒有能力！”

好情緒的五大殺手

三、被壓抑或貶低

(低自我認同、易受影響)

被嘲笑、不被信任、長期羞辱、
委曲求全、被漠視、被比較……

好情緒的五大殺手

四、做了不該做的事
或該做的事沒做
(造成面對力下降)

好情緒的五大殺手

五、過去負面情緒的累積

(反應式心靈帶來的長期影響)

這是最最最最重要的一個原因，
反應式心靈也是巨大負面能量的儲存庫，
想要真正快樂，一定要清除反應式心靈。

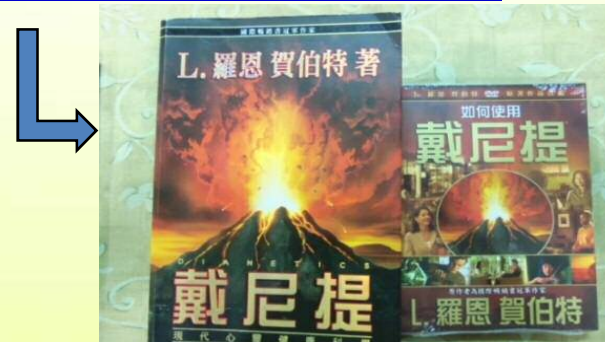
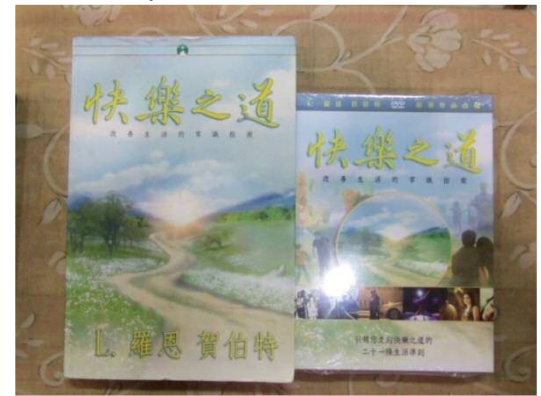


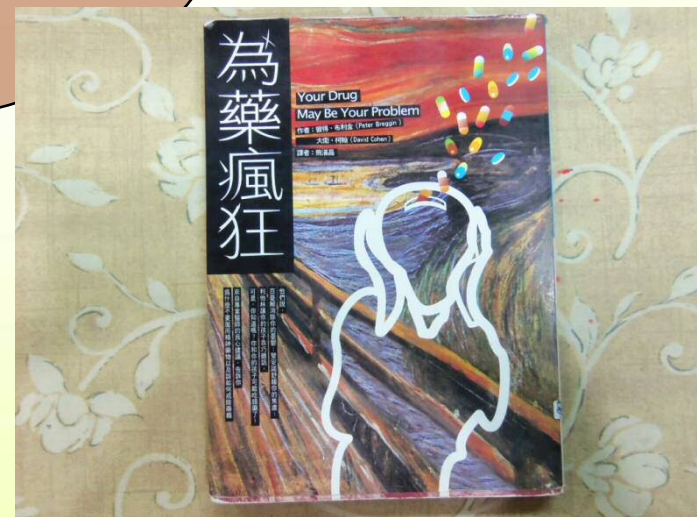
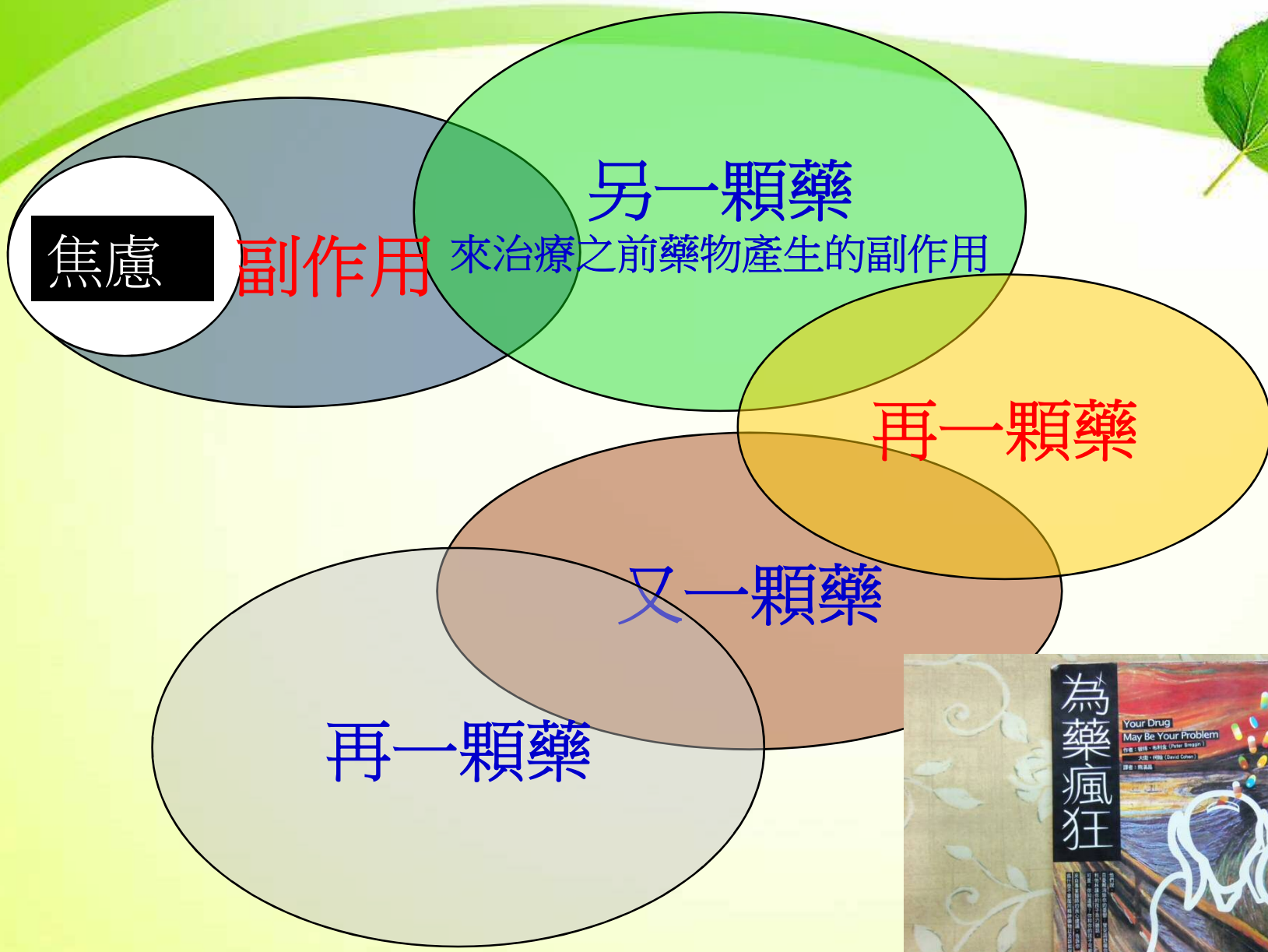
要怎麼做，
才能真正處理不愉快的情緒？



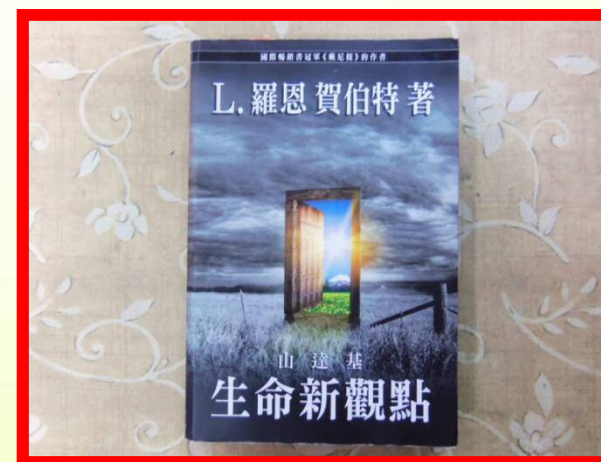
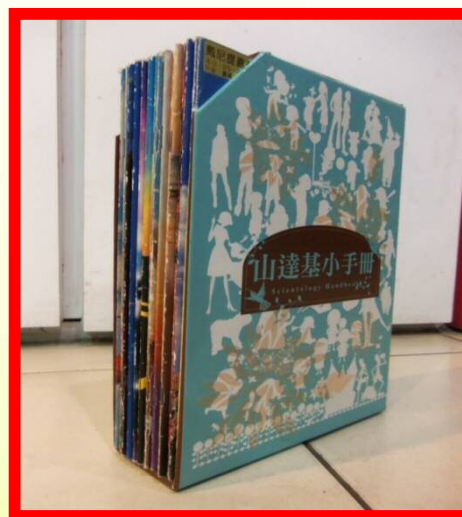
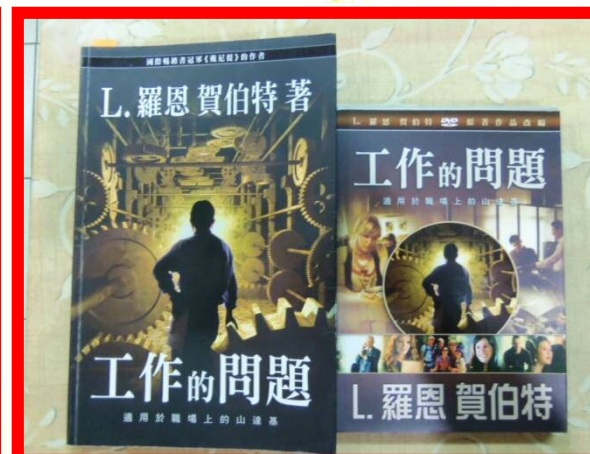
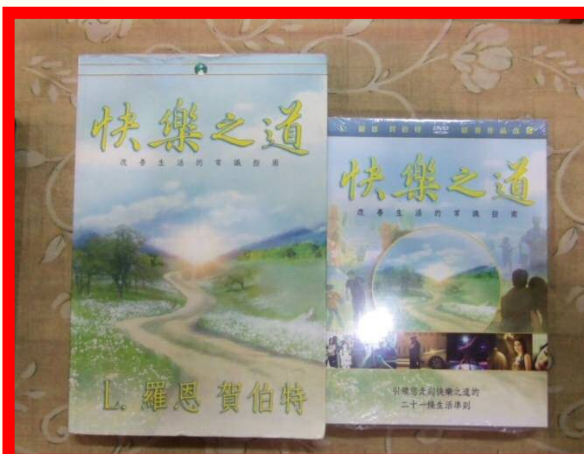
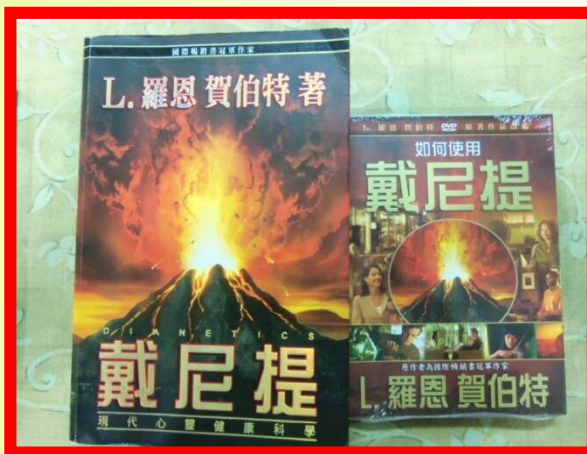
情緒輕鬆轉彎的絕招

- 一、吃好睡飽照顧好身體
- 二、學習解決問題的能力
- 三、擁有處理壓抑的技術
- 四、修復過去自己的錯誤
- 五、學習正確的壓力釋放方法





延伸閱讀～持續學習會更有能力幫助



謝謝您的參與！
感謝資料來源！



• 祝福您

持續學習，幫助成功！

~成為自己與他人生命中的貴人~