

法務部矯正署屏東看守所 2017生命暨品德教育講座

活動日期:106年3月21日

參與人數:收容人44人

活動內容:106年3月生命暨品德教育講座。

經費贊助:臺灣屏東地方法院檢察署緩起訴處分金

財團法人臺灣更生保護會屏東分會於106年3月21日下午2點至4點假本所靜思工場舉辦3月份生命暨品德教育講座，活動中邀請周立甄講師主講，授課主題為「作情緒的主人」，內容摘要如下：

情緒的定義:情緒是受到某種刺激所產生的身體激動狀態，情緒來臨時我們會產生心理感覺及臉部表情變化等生理反應，情緒的特性是由內、外刺激引發的，亦即情緒隨著個人特質及環境因素交錯而改變。

善用智慧處理情緒，可以幫助我們了解真實的情緒，並且適當表達自己的感覺，而我們應該要管理自己的情緒以妥善處理人際關係。例如:如何應付發脾氣的人，首先得退一步問自己:「為什麼對方這麼生氣?生氣的原因為何?」再告訴自己:「我不必把這件事往心裡去，畢竟不見得跟我有關。」努力放下過去的憤怒，不要執著於過去，否則只會讓自己既刻薄又抑鬱，不但傷害自己也難以專注活在當下(引自麥茲.畢馬克、蘇珊.畢馬克-練習不遷怒於家人)。

周立甄講師最後並提醒同學說:情緒會影響我們的身體，也會影響心理，甚至包括學業、工作表現以及人際關係的互動，每人都要學習如何管理自己的情緒，讓自己能夠擁有一份健康又喜樂的完整生命。

