

情緒從何而來？

你較常有的情緒是什麼？喜樂、悲傷、煩躁、幸福...

有這些情緒對我真的好嗎？對我的影響又是什麼？

我會怎麼表達這些情緒？

你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。(箴言四 23)

Keep your heart with all diligence, for out of it spring the issues of life.(Proverbs 04:23)

課前準備

1. 活動一「羊圈圈的喜怒哀樂」情緒卡，按小組做成兩份卡片
2. 活動二「腦筋急轉彎」的狀況牌，做成兩份簽卡
3. 活動二「腦筋急轉彎」的劇本，列印數份

1. 請先將學員分成兩組
2. 把活動一：把「羊圈圈的喜怒哀樂」情緒卡，按小組做成兩份卡片，參【附件一】
3. 把活動二：「腦筋急轉彎」的狀況牌，做成兩份簽卡，參【附件三】

正常版：面無表情，語調平淡。

非常急躁版：動作、臺詞都要加快速度。

壓力好大版：所有演員蹲下演出（還要蹲著進退場）。

笑破肚皮版：非常快樂，邊說台詞邊大聲笑且不能停止。

怒髮衝冠版：非常生氣，又吼又叫、極度抓狂。

五子哭墓版：非常悲傷，泣不成聲。

文藝悲傷版：適當加詞，模仿人間四月天，那真情流露、含情脈脈，極度肉麻版。

特別驕傲版：走路抬下巴，用鼻孔看人。

4. 把活動二：「腦筋急轉彎」的劇本按照兩組份數列印出來，也可多印幾份。參照【附件四】

活動一：羊圈圈的喜怒哀樂

想問大家現在的心情是什麼？

（請教員抽幾個學員訪問一下學員現在的心情狀態）

相信，在沒有任何事情的情況下，大家的心情應該都處在平和的狀態吧！

接下來，我需要大家跟我一起感受情緒，
當我說出「開心」的情緒卡時，請大家做出開心的表情。
當我說出「生氣」的情緒卡時，請大家做出生氣的表情。

教員請出題情緒，共 22 種情緒，
參照【附件一】

開心	興奮	激動	驚喜	生氣	緊張	焦慮
憤怒	傷心	哭	恐懼	害羞	害怕	平靜
急躁	痛苦	得意	不平	沮喪	迷戀	幸福
煩躁						

貼心提醒

教員可視情況，增加情緒的字卡

經過一輪情緒的心情洗禮後，要請大家與我一起分類「情緒」，把你認為對你而言是正面的情緒放在左邊，負面的情緒放在右邊。

小組分享

貼心提醒：請教員們針對小組分出來正面的情緒及負面的情緒分別複誦一次，溫習一下這些情緒。

進行討論以下問題：

1. 為何學員們覺得這些是正面的情緒呢？另外這些是負面的情緒呢？
2. 你較常有的情緒是什麼？開心、悲傷、煩躁、幸福...
3. 是什麼樣的情況下會有這樣的情緒呢？

活動二：腦筋急轉彎

經過這些情緒的分類後，相信學員們都知道也能稍稍感受到這些情緒的不同。那面對這些情緒，一般大家都是怎麼表達的？

（請教員抽幾個學員訪問一下學員都如何表達自己的情緒，假使你現在是開心的？假使你現在是悲傷的？假使你現在是憤怒的？）

現在我們就來針對表達情緒，來開始我們的腦筋急轉彎活動。我們有準備兩份劇本與八種情緒狀況：

遊戲規則

1. 由各組抽一劇本後，將組員按照劇本上之角色配置完畢。劇本參【附件三】
2. 請各演員背熟自己的台詞。
3. 先由A、B兩組各演一遍正常版。
4. 由A組抽兩張狀況牌，並表演之，讓B組猜這是什麼情緒？狀況牌參【附件二】
5. B組抽兩張狀況牌，並表演之，讓A組猜這是什麼情緒？
6. 如此各進行兩輪演出，讓另一組猜是什麼情緒？

小組分享

1. 經由演出，我們感受到不同的情緒表達，你認為這樣的表達好嗎？為什麼？
2. 你認為這些情緒都是有需要存在的嗎？為什麼？
3. 在你的生活經驗中，怎樣的情緒表達較容易被接受？為什麼？
4. 你覺得情緒會影影響到你周邊的人嗎？為什麼？

結語

在經過今天的課程裡，我們認識了不同的情緒，也藉由戲劇的方式表達了情緒。

情緒從何而來？

1. 情緒是由刺激所引發：收到嚮往已久的禮物、突發意外、面對朋友的質疑等
2. 主觀的經驗：曾經被狗咬，一看到狗會...，父母常吵架，聽到別人大聲說話時...

然而，面對事情的情緒反應，會有哪些影響？情緒會影響的層面有哪些呢？

1. 自身的健康-

長期在喜樂或悲傷或憤怒的情緒中所帶來的身體健康情況絕不相同。

2. 對家庭氣氛的影響

A、家庭的氣氛是彼此牽連的，如果家要像溫馨請多微笑說感謝、鼓勵的話，

若家人之一常生氣、鬱悶會影響其他成員，整個家庭都會受影響。

B、親子之間如果父母常和顏悅色說話或處理事情，夫妻或親子關係都會好；

若常愁悶或憤怒，親子關係會漸漸疏遠，性格上也會大受影響。

C、子女會傳承父母的樣式，有如身體向父母一樣，孩子的個性、說話方式 ...

極大部分來自父母的遺傳。

【例】孩子在學校看到同學哭，他的反應模式大都來自父母對他的反應。

3. 人際關係

你喜歡和快樂開朗的人相處還是憂愁負面的人交往？

你曾想像自己的情緒影響自己和周圍那麼大嗎？

人常常如何表達自己的情緒呢？

1. 壓抑：孩子被罵或被打，大人叫他不要哭不許哭，他會如何？

2. 不理，當作沒一回事：但，真的沒事嗎
3. 爆發—當場大發雷霆，且一發不可收拾，會....

在強烈的情緒下處理事情或說話常常會『失控』，傷己傷人，因此在強烈情緒下，我們可以做以下處理方式：

A、暫時離開： 例如夫妻吵架不可開交時、孩子做錯事讓你想大打他時...

B、轉移注意力： 出去散步（大樹下逛一圈）、聽音樂、市場逛逛、拼圖

C、找對人傾訴： 這對女人常常是個方法；但，要找對人...

D、轉個彎看事情： 中國人表達事情常是負向或反面的，

例『教孩子叫人：你啞巴阿...

孩子考試沒考好：你要沒出息啦...』

所以，如果長輩說負向的話當如何？

如果往好處想就不會受傷了，另外學習往好處想、常喜樂微笑：.也是種方法
最後我們來學習有效的情緒表達：

【清楚說出自己的情緒】 避免控告對方

- A、當....時
- B、我感到（我覺得）
- C、因為....
- D、我希望....

『舉例』例：當你太晚回家也沒先打電話時，我感到很擔心，因為天氣不好又打雷，我希望下次你可以打電話告訴我，這樣我就放心...

情緒的表現其實是很真實的顯現，沒有好壞對錯且情緒是很複雜而多樣的。情緒是很複雜的，並非單獨出現，當一個人生氣時，也含有害怕和挫折感；當一個人傷心時，也可能連帶覺得委屈、憂鬱和無助。幾種情緒同時出現，可能自己也無法表達清楚。當有人情緒不好時，一般人會勸對方想開一點來安慰對方，很少去探究情緒的複雜多樣性，其實當事人也不一定能說得清楚。所有的情緒都應該適當的表達，或是說出自己的感覺，這樣對自己的身心有益，也讓其他人知道你的需求，進而幫助，因為當事人有時是最了解自己問題的人，也是最清楚該如何來解決的人。你覺得這樣是不是更好呢？

學習單：參考附件

附件一

活動一「羊圈圈的喜怒哀樂」情緒卡

附件二

活動二「腦筋急轉彎」狀況牌

附件三

活動二「腦筋急轉彎」劇本

學習單 附件一： 【羊圈圈的喜怒哀樂】

開心	興奮	激動	驚喜	生氣
憤怒	傷心	哭	恐懼	害羞
急躁	痛苦	得意	不平	沮喪
煩躁	緊張	焦慮	害怕	平靜
迷戀	幸福			

學習單 附件二：【腦筋急轉彎】

狀況牌:

正常版：	面無表情，語調平淡
非常急躁版：	動作、臺詞都要加快速度
壓力好大版：	所有演員蹲下演出（還要蹲著進退場）
笑破肚皮版：	非常快樂，邊說台詞邊大聲笑且不能停止
怒髮衝冠版：	非常生氣，又吼又叫、極度抓狂
五子哭墓版：	非常悲傷，泣不成聲
文藝悲傷版：	適當加詞，模仿人間四月天，那真情流露、含情脈脈，極度肉麻版
特別驕傲版：	走路抬下巴，用鼻孔看人

學習單 附件三：【腦筋急轉彎】

活動二 【腦筋急轉彎】

劇本一：賣火柴的小姑娘

此劇的演員台詞都很短而且固定，演員只要用誇張的、搞笑的肢體動作和語調呈現即可。

角色：賣火材的小女孩、一對情侶、搶匪、警察。其他（行道樹、垃圾桶、電視...）

劇本內容：

賣火材的小姑娘：「今天晚上這麼寒冷，風那麼大，繼母叫我出來賣火材，這種天氣火材怎麼賣得出去？回去一定會挨罵的，怎麼辦？」

（情侶出場）

情侶（男）：「小女孩啊！天氣這麼寒冷，你怎麼一個人在這裡賣火材？」

賣火材的小姑娘：「我...我...」

情侶（女）：「親愛的，你看她這麼可憐，你就買幾盒火材吧！」

（搶匪從左側出場。）

搶匪：（做持槍狀，指向小女孩）「不許動！這是搶劫！！」

（警察從右側出場）

警察：（做持槍狀，指向搶匪）「不許動！我是警察！！再動就開槍了！！」

ㄅ一ㄅ \ （警察開槍）

搶匪：「啊...」（倒地）

賣火材的小姑娘：「啊...」（倒地）

劇本二：我們一家人

角色數：爸、媽、弟、醫生、救護車。其他（行道樹、垃圾桶、電視...）

重 點：喜怒哀樂，不同變化演同樣東西。

技 巧：特色，不同角色不同台詞；聲音要大。

劇本內容：

爸爸出場

「我是爸爸，爸爸要看報紙，看報紙要喝茶」

媽媽出場

「我是媽媽，媽媽要炒菜，炒菜不用放肉絲」

弟弟出場

「我是弟弟，今天出門，褲子破了好大一個洞，媽媽」

媽：「怎麼了？」

弟：「褲子破了好大一個洞」

媽：「什麼！你褲子破了好大一個洞，爸爸」

爸：「怎麼了？」

媽：「弟弟肚子破了好大一個洞」

爸：「啊！什麼！弟弟肚子破了好大一個洞，趕快去看醫生」

（醫生跳出來）

醫生：「我是醫生，啊！！好大一個洞！！」

（救護車進場）

救護車：「哦伊..哦伊..，救護車來了」