

## 『用心過生活』情緒管理團體

◎ 北港分部教學卓越辦公室 黃莉雅 2009-11-19

所屬計畫名稱：M1-1 First Mile

計畫主持人：辜玉茹主任

活動時間：98年11月19日、12月3日、12月10日、12月17日

活動地點：北港分部 閱讀中心

本情緒管理團體透過現實治療理論的『WDEP模式』，協助成員於團體互動中，覺察自己的內在需求，並以負責、正確與合於現實的方式行動以滿足需求。藉由團體的回饋與分享，協助成員自我肯定、自我負責，提升自我效能，並建立適宜的自我情緒管理模式。

本團體共分四次進行，第一次團體的目標為建立共融關係及領導者與成員間的信任感、了解成員對團體的期待、最後藉由活動**協助成員認識自己的整體行為**。第二次團體，主要目的在協助成員增加對自身情緒的覺察。在『心情畫與話』活動中，利用冥想及繪畫帶領成員傾聽內心的自己，亦**從彼此的分享中更認識自己**。第三次團體，目的協助成員辨識與克服阻礙，並**增強成員對自我控制情緒的正向期待**。在角色扮演活動中，成員輪流擔任主角與傾聽者，體會不同角色帶給對方的感受，成員均能從回饋中得到收穫！最後一次團體，協助成員**統整家庭、社會對情緒表達的影響**，於『人生棋盤』活動中，讓成員從兩難問題總和自己的抉擇模式，並思考這樣的模式帶給自己的影響，進而調整自己最適當的處理方式。

### ~心得分享(節錄)~

**陳同學**：愈來愈高興自己參加此團體，感覺超棒的！也謝謝老師的用心安排，讓我有機會將內心的話說出來。

**王同學**：能夠帶出我們心中所想的真是神奇！

**曾同學**：思考事情除了自己的觀點，也要設身處地！己所不欲勿施於人。

**劉同學**：感到很開心，分享時能得到回應就會覺得有被在乎的感覺。

### 【相關圖片】



聚精會神的討論團體規範



『解方程式』~了解自己行為模式



分享彼此的『畫』與『話』



『優點大轟炸』~給每個人心裡的話



活動後的分享與回饋