

# 「談情緒管理」專題演講紀要

華人心理治療研究發展基金會駐診心理治療師 劉于華

為使本所學生能面對學習壓力進行研究生活之調適，本所在 2014 年 03 月 11 日 (星期二)上午 10 點特別邀請了「華人心理治療研究發展基金會」駐診心理治療師劉于華講師進行專題演講，題目為「談情緒管理」。劉于華講師首先向同學舉例說明當面對學習壓力須進行生活調適時，應如何做好情緒管理；接著她也介紹當一個人有了身心健康壓力警訊以及產生負面情緒表現時，將會持續不斷地對其個人生理健康、心理衛生、人際關係產生負面的影響。演講過程，劉于華講師先讓每位同學以自我察覺的方式，了解個人壓力指數，並嘗試自我情緒之控制；她以 1 至 10 分界定自我察覺並判定個人情緒狀態與不快樂的指數，接著她也告誡同學們當遇到任何困難和挫折時都不要鑽牛角尖，可以藉著觀賞影片來放鬆自己的心情。同時，她也建議同學採用坐姿將上半身往後仰坐，以此種姿勢使身體每條神經與肌肉達到放鬆之狀態，如此也較容易地融入影片之情境中，使得身體負面壓力逐漸釋放。最後劉講師希望大家聽完這次演講後，能夠體會情緒管理的重要性並且省思「凡事換個角度想，世界會更美好」，才可成為一位學習適應生活壓力，時時做好情緒管理的研究生。



外籍同學個人經驗分享



劉講師演講實況