

Find 情緒價值

撰寫：余詠賢、李可晴、林詩晴、林詩穎、區碧芯、張婷婷、莊依嵐、廖芷萱、歐知盈

目的：

1. 接納情緒的存在
2. 理解情緒的功能
3. 運用情緒解決困擾
4. 運用情緒促進成長

適合對象：12 - 18 歲

物資：司儀卡片

教學流程及內容：

多項選擇題（附解析）

1. 「恐懼」的主要功能是什麼？

- A) 讓我們勇敢冒險
- B) 幫助我們避開危險
- C) 讓人變得悲觀
- D) 提高食慾

解析： 恐懼讓我們對威脅保持警覺，避免受傷。

2. 「憤怒」在什麼情況下可能有幫助？

- A) 當你被不公平對待時，推動你爭取權益
- B) 讓你在考試時更專心
- C) 幫助你快速入睡
- D) 讓朋友更喜歡你

解析： 憤怒能激發行動力，保護自己或他人的界線。

3. 「悲傷」的意義是什麼？

- A) 讓別人覺得你可憐
- B) 幫助我們慢下來，處理失去或挫折
- C) 浪費時間
- D) 讓人變得更強壯

解析： 悲傷讓我們反思、尋求支持，並適應改變。

4. 「快樂」對人際關係的作用是？

- A) 讓人更容易親近，促進合作
- B) 掩飾真實想法
- C) 讓別人嫉妒
- D) 減少睡眠時間

解析： 快樂能增進連結，讓互動更順暢。

Find 情緒價值 (續)

5. 「驚訝」的功能是什麼？
- A) 快速提醒我們注意新變化
 - B) 讓臉部肌肉運動
 - C) 消耗體力
 - D) 讓別人嚇一跳

解析：驚訝幫助我們迅速反應突發狀況。

6. 「厭惡」的情緒最初是為了什麼？
- A) 討厭特定顏色
 - B) 避開有害物質（如腐爛食物）
 - C) 讓人挑食
 - D) 減少說話

解析：厭惡保護我們遠離可能致病的東西。

情境題討論：

7. （學業）小明面臨考試，但難以入眠，最終影響發揮。
- Q1) 為何難以入眠？情緒是什麼？功能是什麼？
- 參考答案：考試令人感到壓力，壓力會啟動警覺系統，釋放皮質醇，影響大腦分泌血清素，導致失眠。恐懼與焦慮讓我們保持警覺，但也可能妨礙休息。
- Q2) 為何失眠會影響發揮？
- 深層睡眠可鞏固記憶，失眠使人只處於淺層睡眠，無法記起學過內容。
8. （朋輩）秘密被朋友泄露。
- Q1) 有什麼情緒？
- 可能有：失望、生氣、被背叛等。
- Q2) 如何應對？
- 思考是否可原諒對方、設定界線、表達感受、建立信任方式。
9. （家庭）小明常與家人吵架，關係疏離。
- Q1) 他應如何行動？
- 找出吵架原因
 - 嘗試溝通或和解
 - 表達真實想法而非指責
10. （個人）小明性格內向，朋友少，常獨處，不懂表達自己。
- Q1) 他應怎樣解決？
- 參與更多課外活動
 - 嘗試練習表達情緒與想法
- Q2) 沒有朋友會影響情緒嗎？
- 可能導致孤獨、低落等情緒，需建立支持系統。