

102年度社區生活營校園輔導活動 (第2期)

臺南市立柳營國民中學



需高關懷學生療程式小團體諮商 活動成果報告

「心情加油站-學習情緒覺察與管理-」

一、團體目標：

- (一) 引導成員學習對於自我情緒狀態之覺察。
- (二) 提昇成員情緒調節能力，學習合宜情緒表達方式。
- (三) 改善成員衝動控制能力，增加問題解決能力。
- (四) 發展正向人際互動，引導成員學習同理他人的感受與需求。

二、團體進行時間：9/05～12/19,共計12次，每週四上午10：10-11：50

自我介紹 & 團體規則

(第一次、第二次)

藉由學習單填寫，介紹自己的家庭、興趣、運動……。



經過一番討論與腦力激盪後，終於歸納出屬於我們自己的團體規則。

團體默契，認識覺察情緒

(第三次、第四次)



藍色蜘蛛網：催化團體默契，增進成員團隊合作。

心情點播機：帶領成員由不同感官體驗情緒，衛教不同情緒概念。

心情氣球：引導成員學習覺察情緒狀態，以及練習如何表達。

情緒表達（第五次）



- 1.情緒疊疊樂：帶領成員學習分享、表達情緒；引導成員學習辨識他人情緒，並能同理他人感受。
- 2.表情密碼：引導成員練習觀察情緒的表情特徵，學習推論他人心情。
- 3.心情廣播劇

情緒表達-2

情緒與想法-1

(第六次)

1. 「情」不自禁：幫助成員複習各種不同的情緒特質，以及學習面對自己的正負面情緒。
2. 心情拍賣會：帶領成員學習分擔他人負向情緒，以及分享自己正向情緒；教導成員具體化覺察對自己重要的情緒類別。



因應情緒策略(第七次、第八次、第九次)



正確認識情緒

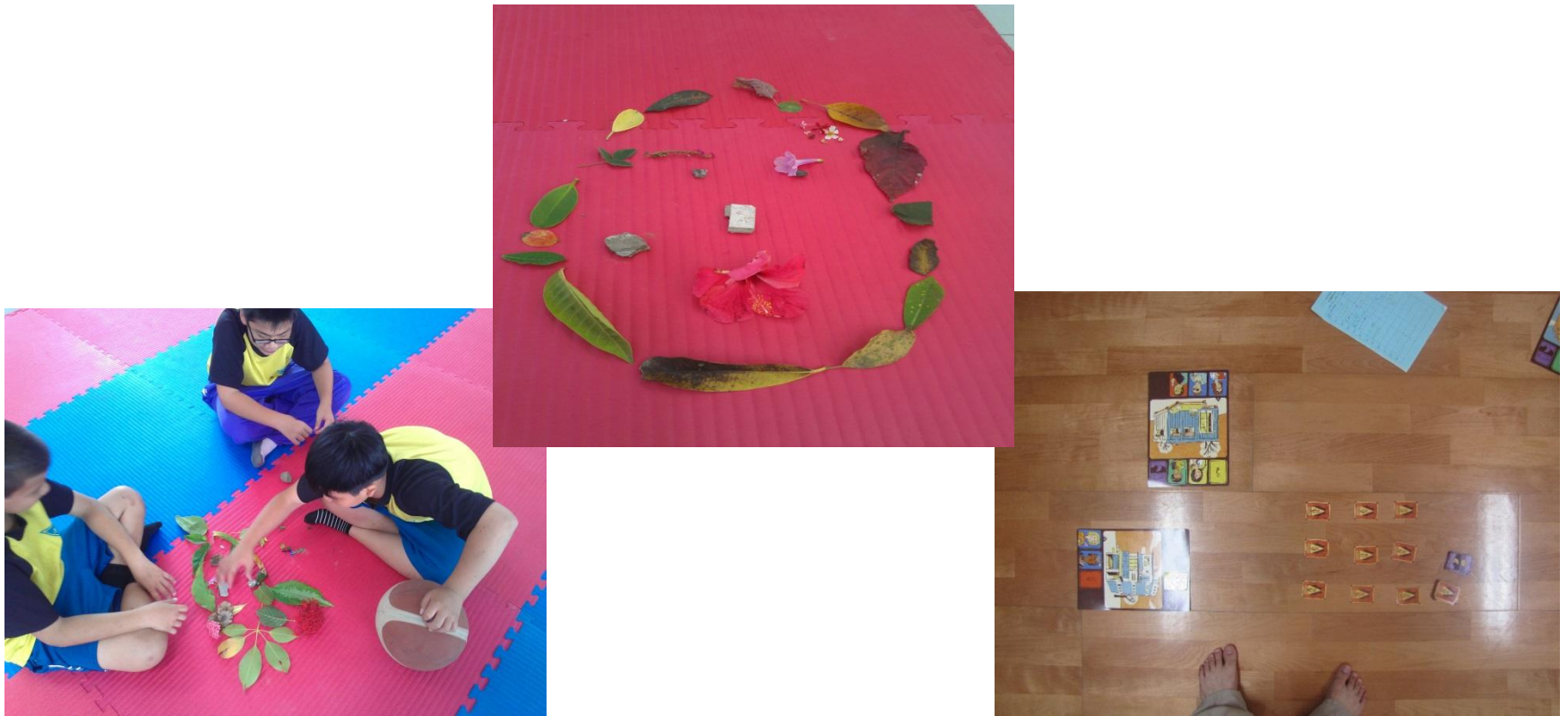


好心情點子王：增進成員問題解決能力，教導學習後果管理技巧，並且協助成員以正向方式處理情緒。



因應情緒策略-2

衝動控制-1(第十次、第十一次)



藉「漣漪卡」、「DIXIT卡」與「扮家家遊」遊戲引導，協助成員分享對個人、成員的感受與想法。

因應情緒策略-2

衝動控制-2(第十一次)



心情放輕鬆：協助成員學習如何適當
抒發自己的情緒。

心情停看聽：教導成員學習遇到情緒事件時，如何透過「停看聽」技巧幫助自己冷靜處理。

結業與課程總複習 (第十二次)



回顧團體歷程，鞏固團體學習成效；整理團體經驗，強化成員正向收穫。