



師生正向心理健康的重要性

陳學志 教授

國立台灣師範大學
教育學院



一、情意與幸福教育的必要性

二、快樂與幸福之理論與實踐

三、社會情緒學習理論



報告大綱



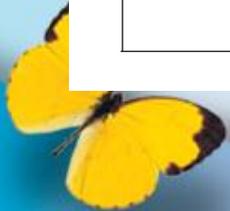
美國獨立宣言：人人生而平等，造物主賦予我們生存、自由和追求幸福的權利，這個權利是不可被剝奪的。

TIMSS 2015對數學學習之態度

不喜歡學數學	台灣	國際平均
四年級學生	38%	19%
八年級學生	56%	38%

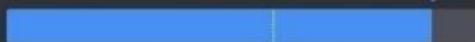
學數學沒有自信	台灣	國際平均
四年級學生	46%	23%
八年級學生	60%	43%

認為數學無用	台灣	國際平均
八年級學生	41%	13%



台灣學生最怕「失敗」

失敗時擔憂別人怎麼看我 台灣89%



OECD平均56%

失敗時怕自己其實沒天分 台灣84%



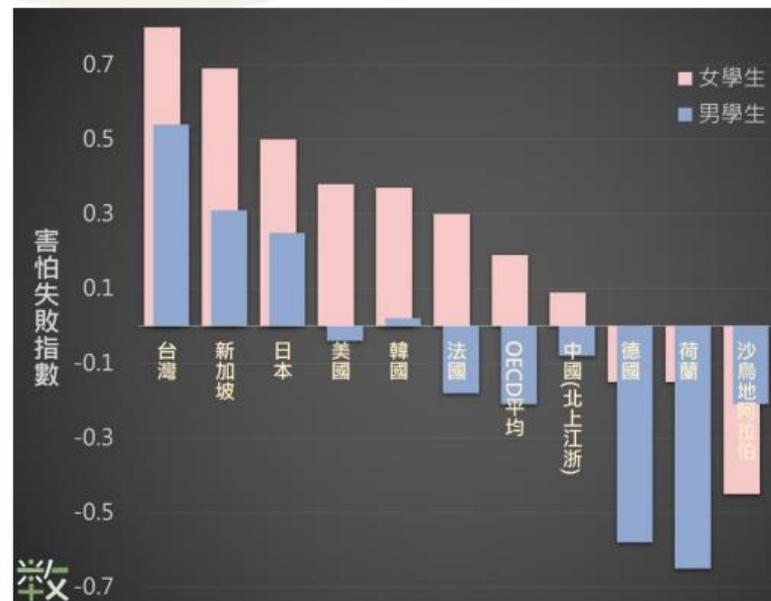
OECD平均55%

失敗時會質疑自己的未來規劃 台灣77%



OECD平均54.5%

資料來源 / PISA官方網站



圖片來源：<https://growthmindset.space/> & 數感實驗室 Numeracy Lab

資料來源：OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

Equity
Excellence
Effectiveness



Empowerment
Engagement
Enjoyment



重大議題：過度強調認知知識的傳遞，卻忽略了學生情意價值培養

學生優秀，但不快樂

- 過去台灣教育著重知識學習，忽略社會情緒培育，導致缺乏動機，不具備情緒調節能力。
- TIMSS顯示台灣學生在數學科學排名優秀，卻反映出遠高於國際平均的學習疏離感(不喜歡、沒自信、認為沒價值)。
- 2019年每十萬人口便有6.2名青少年自殺死亡。
- 2020年統計青少年自殺死亡率創24年新高。
- 學齡期毒品犯(9-24歲)占吸毒人口近七成。

教師傑出，但不幸福

- 美國教育研究學會期刊2017年評比臺灣師資培育為全球第一。
- TALIS2018年報告接近五分之一的教師認為教師工作對身心有負面影響，導致教師流失。
- OECD於2015年報告台灣教師對現階段工作滿意度低於平均。
- 教育部校安統計107學年度高中以下教師自殺、自傷件數從過往的18件規模增加為28件。

教育除了在意學生飛得多高多遠，也應該關心學生飛得多苦多累
→培養社會情緒能力學習(social emotion learning, SEL)進行補救。

針對全球82份共涉及9萬7406位學齡前幼兒到高中生社會情緒能力學習(SEL)的統合分析，發現在培養SEL後，普遍在精神健康、社交技能和課業表現方面有顯著進步，並且情緒困擾、偏差行為、犯罪、未婚懷孕和吸毒等問題明顯減少。長期追蹤發現平均3年半後學業成績有顯著改善，課堂成績和標準測驗成績多出13個百分點。

Taylor et al. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning: Meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

*“Educating the mind
without educating the heart
is no education at all.”*

ARISTOTLE



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

新冠疫情影响

- 新冠肺炎改变了世界，疾病带来生离死别的创伤，远距离上班、隔离的生活；口罩阻隔表情也增加人与人之间的距离，许多研究显示，疫情使学龄前儿童缺乏辨识脸部表示的机会、学生少了学校环境练习社交。
- 联合国「2019世界幸福报告」指出，全世界的负面情绪，包括担忧、悲伤和愤怒都在升高，在2010年到2018年间飙升27%。
- 2020年，世界卫生组织统计全球焦虑和抑郁的患病率增加25%。



SEL有效解決的校園問題





先有快樂的校長才有快樂的老師，有快樂的老師才有快樂的學生。

TEACHub 教師效能支持樞紐
Teachers' Efficacy Augmenting and Coaching Hub

[關於我們](#) [教學效能](#) [心理效能](#) [測驗工具](#)



讓我們HUB作伙
共創師生共好的教育環境

近期活動
RECENT ACTIVITIES



一通電話~為心解憂~

撥打諮詢專線

教師諮詢專線
(02) 2321-1785

我們好好聽您說~

服務時間：週一至週五 9~16時

點擊查看服務詳情

最新消息



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

首頁 | English

輸入關鍵字...

- 最新消息
- HPS輔導計畫
- 資源專區
- 視力保健
- 口腔保健
- 健康體位
- 全民健保
- 正確用藥
- 菸癮防制
- 性教育
- 線上問卷
- 家長專區

110學年度全國高級中等以下學校 健康促進學校計畫成果發表會

指導單位：教育部 主辦單位：教育部國民及學前教育署 承辦單位：國立臺灣師範大學



一、情意與幸福教育的必要性

二、快樂與幸福之理論與實踐

三、社會情緒學習理論



報告大綱

哭泣天生就會，快樂卻得經營
不快樂是本能，能快樂是本事



正負向情緒的不對等：人類先天有「負向偏好(negativity bias)」與「享樂適應(hedonic adaptation)」。
不需帶我去悲傷憤怒，我自己可以找到路。

追求幸福與正向情緒是天賦人權

- 尼采：活得使您渴望再活一次，這樣活著是您的責任。
- 亞里斯多德：世人無分男女，都以追求幸福快樂為人生最高目標。
- 伊比鳩魯：快樂並使人快樂，不損人也不害己，這就是道德，也是至善。
- 佛洛依德：每個人都應該努力讓自己過得幸福快樂。
- 如果您尚未決定用快樂幽默的心面對這一天，千萬別起床！

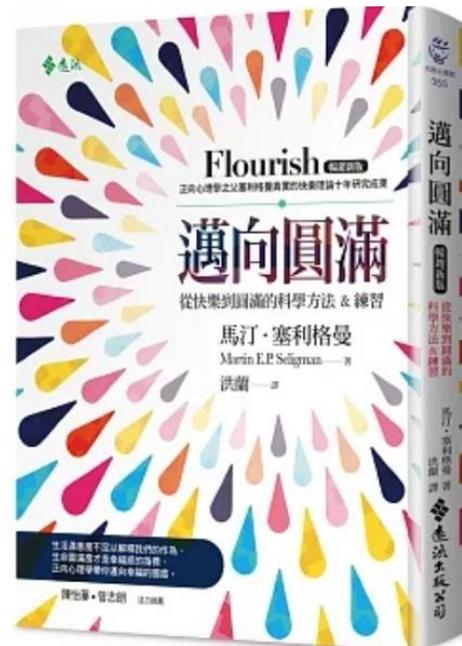


正向與快樂的哲學

- 從「離苦得樂」到「得樂離苦」
- 快樂是終極貨幣
- 快樂不需要任何理由
- 追求真實與恒久的快樂
- 快樂需要努力去學習與經營



什麼是快樂/幸福?



正向心理學 Positive Psychology



幸福校園 ♥ 快樂共學

- 打造你的健康新生活 -

正向卡

PERMA

5正

+

4樂

E



E-正向參與 Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E

R



R-正向關係 Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

R

M



M-正向意義 Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M

P



P-正向情緒 Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

P

學校衛生政策

自發

新校園環境

社區關係

健康服務

健康教學與活動

互動

PLUS



A



A-正向成就 Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A

快樂牌

P-樂動

Physical activity

- 規律運動



L-樂活

Leisure Activities

- 休閒活動



U-樂食

Nutrition

- 均衡飲食

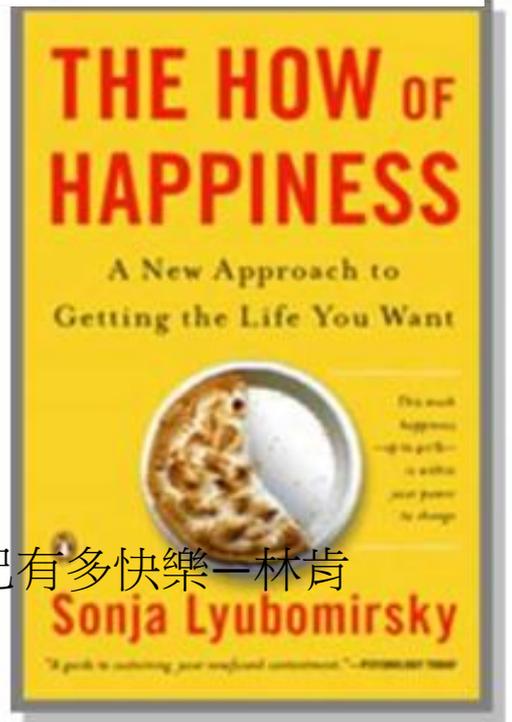
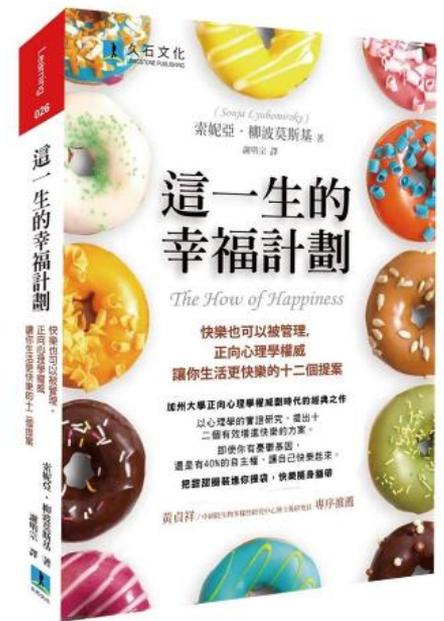
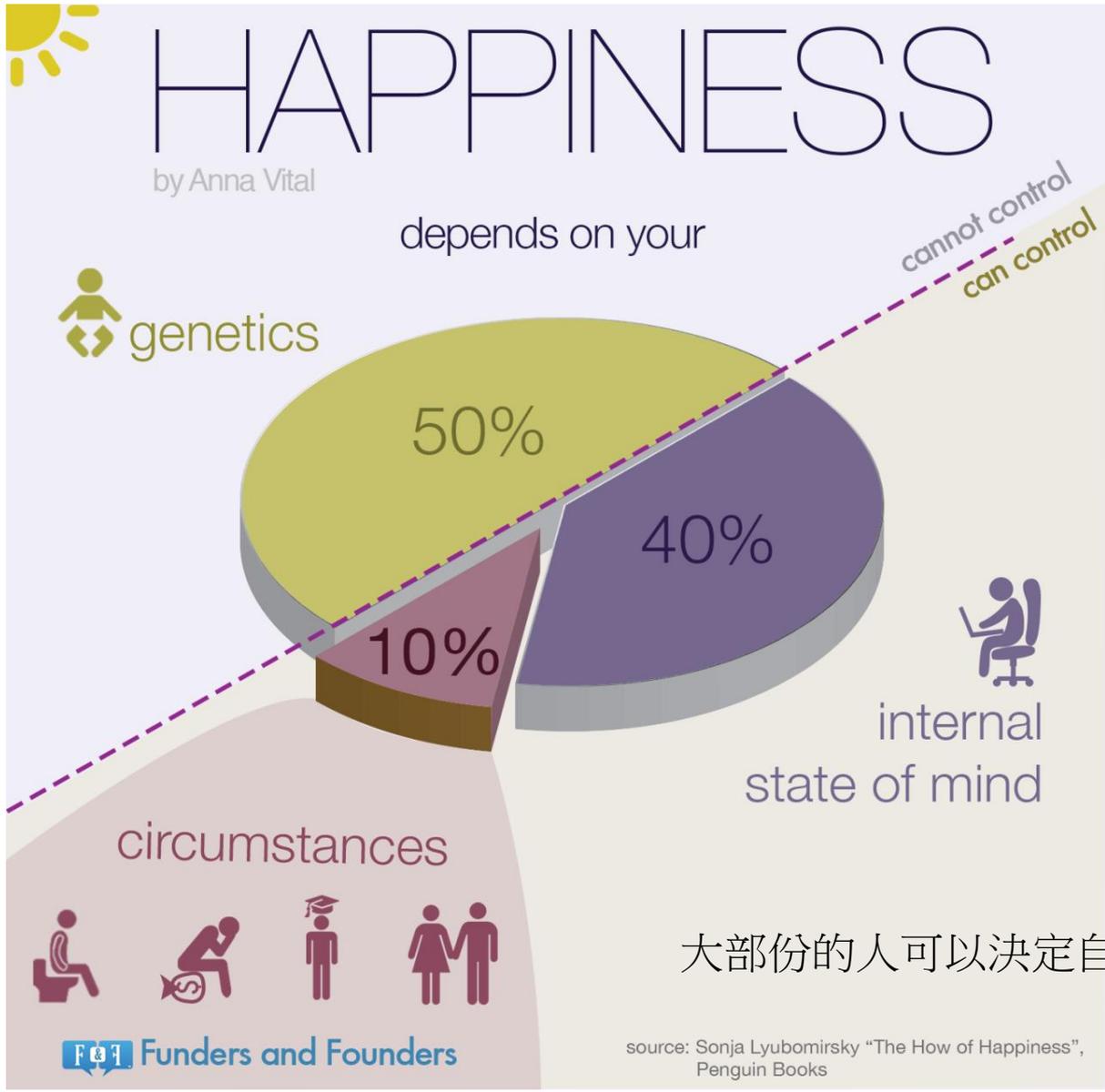


S-樂眠

Sleep

- 優質睡眠

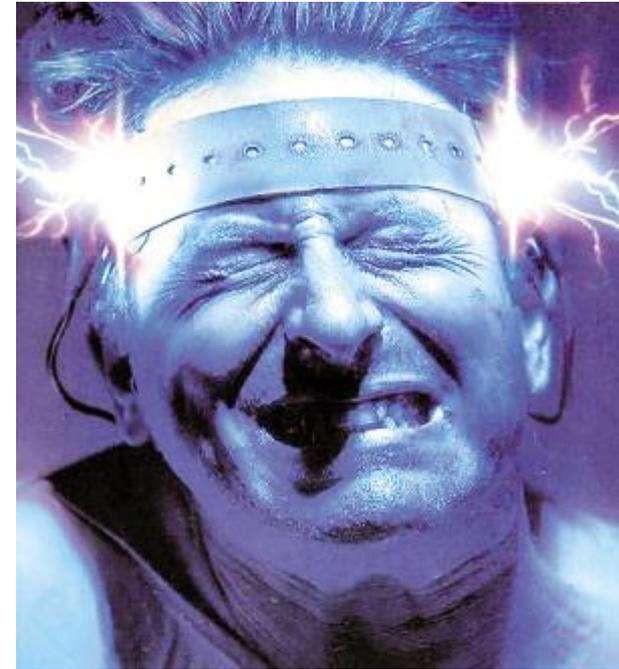




大部份的人可以決定自己有多快樂—林肯

無聊比電擊還可怕： 人們習慣往外攀緣，而不知發現內在的快樂

- Wilson et al. (2014). The challenges of the disengaged mind. *Science*
- 在11項研究中，我們發現參與者通常不喜歡自己在房間裡呆6到15分鐘.....，他們更喜歡做一些平凡的外部活動，而且許多人寧願對自己進行電擊，也不願意讓自己單獨呆著。大多數人似乎更喜歡做一些事情，而不是什麼都不做，即使這個事情是負面的。



Yesterday I was clever, so I wanted to change the world. Today I am wise, so I am changing myself.— Rumi



《幸福的畫》：

納齊姆希克馬特偉大的土耳其詩人，曾經請他的朋友 ABIDIN DINO 土耳其藝術家和著名畫家畫一幅幸福的畫。

他畫了一張全家人的照片，擠在一張破牀上，在一間破舊的屋子裏，漏水的屋頂下，但每個成員的臉上仍然帶着微笑！

不用說，這幅畫變得非常有名。

是的，幸福不是沒有痛苦，而是接受痛苦。

即使在困難的情況下，也要看到你周圍的好。

別擔心那些你無法控制的事情。保持快樂！就是幸福！

十二個有效的快樂方案，增進一生的幸福感：

方法1：表達感恩

要聚焦在當下，感激現在的生活和過去的造就。
一個人越感恩，
憂鬱、焦慮、寂寞、嫉妒或神經質對生活的衝擊就越低。

方法2：培養樂觀心態

看事情的光明面、在逆境中找尋機會、注意做對（而非錯誤）的地方、
不要把過錯攬在自己身上、對自己和世界的未來要有信心，
或深信自己可以熬過逆境，這些都是樂觀策略。
樂觀心態不只是頌揚現在與過去，還要預期一個美好的未來。

方法3：避免想太多與社會比較

想太多會讓人持續傷心，助長負面想法，傷害解決問題的能力，
使人沒有動力，並對集中注意力與積極性有害。「向上」比較
（如「薪水較高」、「較瘦」）可能導致自卑、苦惱或自尊受損；
而「向下」比較（如「被解雇」、「生病」）可能導致罪惡感，
需要處理他人的嫉妒與怨恨。

方法4：行善

行善不只對受施者有好處，也對行善的人有好處。
也許這聽起來有點諷刺，但即使是不情願、不望報或沒有回報的情況下，
只要願意行善、樂於助人，都會使行善者獲得更多的快樂。

方法5：培養人際關係

假如從今天開始改善和培養人際關係，你將會獲得正面情緒。
反過來，更快樂的感覺會幫你吸引更多高品質的人際關係，
這又會讓你變得更快樂；這是一個良性循環。換句話說，
透過運用這個快樂方案，你將開始進入心理學家所說的上升螺旋。

方法6：發展因應策略

論人生面臨任何傷害、壓力和苦難，最終能決定你快樂的是：
你自己怎麼做和怎麼想。我們會用因應策略來減輕不好的事情
所產生之傷害、壓力或痛苦。每個人都會這麼做。
面對困難或痛苦時，你通常都怎麼處理或看待它？



十二個有效的快樂方案，增進一生的幸福感：

方法7：學習寬恕

寬恕是要抑制或緩和一個人迴避或報復的動機，最理想的情況是，將它們轉換成更正面或善意的態度、感覺和行為。我們寬恕別人，等於寬恕自己，這會減低失望和憤怒。

方法8：增加心流體驗

心流 (flow) 是一種在當下全神貫注和極度投入的狀態。當你所從事的活動富有挑戰性並讓人入迷，就會發揮你的技巧和專業知識。處在心流狀態時，人們會感到自己很優秀、有能力，達到自身能力的巔峰，感覺敏銳，感到事情在掌控之中，渾然忘我，自然會找到自我價值，而感到無比快樂。

方法9：品味生活樂趣

不論品味的習慣是專注在過去、現在或未來，喜歡品味的人比較有自信、外向、滿足，比較不會感到絕望和神經質。那些會保留美好的感覺、欣賞美好事物、善於捕捉到當下喜悅的人，比較不會經歷到沮喪、有壓力、罪惡感和羞愧的狀況。

方法10：設定及追求人生目標

「假如你觀察一個真正快樂的人，你會發現他正在造船、寫樂譜、教育孩子、種花養草，或在戈壁沙漠尋找恐龍蛋。」這是對的。為了某些對個人來說重要的事而努力的人，不論是為了學新手藝、更換職業跑道或是教出品性端正的小孩，遠比那些沒有堅定的夢想或志向的人來得快樂。

方法11：信仰宗教或培養靈性

有宗教信仰的人比沒有信仰的人更快樂、更健康，創傷後復原得比較好和快。因為有教會活動或心靈有寄託的人有較多的社會支持，和在創傷後發現遺憾之事的意義（雖然他們找到的意義有時令人費解）。

方法12：照顧身心

冥想在快樂、正面情緒、生理機能、壓力、認知能力和生理健康上有多重正面影響。運動則能減少焦慮和壓力。假裝你很快樂，比如微笑、忙碌於某件事、模仿有活力和熱情的人，不僅會讓你得到一些快樂的好處，事實上還會讓你更快樂。



- 一、情意與幸福教育的必要性
- 二、快樂與幸福之理論與實踐
- 三、社會情緒學習理論

報告大綱



SEL發展史

- 1994 美國成立CASEL
- 1998 WHO 提倡SEL
- 2002 UNESCO 全球140個教育單位推動SEL的十大實施原則
- 2007 歐洲成立ENSEC (European Network for Social and Emotional Competence)
- 2015 WEF (World Economic Forum) 強調其重要性
- 2016 OECD推廣其重要性
- 2017 ENSEC 修正SEL為SEE: Social Emotional Education
- 2017 Emory University 修改成Social, Emotional and Ethical Learning, SEE learning
- 2021 OECD 推出有別於 PISA的跨國調查Beyond Academic Learning: First Results from the Survey on Social and Emotional Skills, SSES)
- 2020 美國 (Center for the Study of Social Policy) SEL並非自然的長出，而是需要藉由 社會情緒相關課程的發展來培養

黃恩霈(2021)

美國十州社會情緒學習標準發布時間與文件名稱

州名	發布時間	文件名稱
伊利諾州	2004	《伊利諾州社會情緒學習標準》
田納西州	2017	《K-12 社會與個人能力資源導引》
密西根州	2017	《幼兒至 12 年級之社會情緒學習：能力與指標》
北達科他州	2018	《北達科他州多層次支持系統：依照能力劃分的社會情緒學習目標》
紐約州	2018	《紐約州社會情緒學習基準》
堪薩斯州	2018	《堪薩斯幼兒園至 12 年級學生的能力序列》
威斯康辛州	2018	《社會情緒能力學習》
印第安那州	2019	《PK- 12 社會情緒能力學習：建立在神經發展和文化回應的架構上》
華盛頓州	2019	《社會情緒學習標準、基準和指標》
俄亥俄州	2019	《俄亥俄州 K-12 社會情緒學習標準》

新加坡政府教育部於2008年制定其社會情緒學習SEL之框架，
隨後於2014年擴展為《二十一世紀能力和學生成果框架》



尊重、責任、誠信、關愛、復原力、和諧

Intrapersonal competencies

核心能力

內涵

相關技巧

自我覺察

我們如何瞭解我們自己？我是誰？我有什麼感受？我的價值觀是什麼？我們有些什麼成長心態？我們人生的目的是什麼？什麼對我來說什麼是重要的？

辨識情緒；社會與文化認同；尋找優勢力；培養成長心態；自我效能；檢視偏見；發展興趣和目標感

連結自己感受、想法和價值觀

自我管理

我們怎麼去管理自己的感受？管理壓力？管理衝動？如何專注？遇到挫折時如何堅持？組織能力、積極主動、有力量去做改變

情緒管理；運用壓力管理策略；設定個人和集體目標；使用計畫和組織技巧等。

管理我們自己的行為

Interpersonal competencies

社會覺察

非語言訊息？可以知道他人的感受嗎？我們能將自己擺在他們的角度想事情嗎？他人的觀點？表達感恩？為他人製造歸屬感？瞭解社會規範？是否知道這個社會需要我們做些什麼？

觀點取替；展現對他人的關懷、同理和表達感謝；欣賞多元性；辨識社會規範和情境需求；歸屬感

他人的想法與感受

人際技巧

如何與他人交流？良好的溝通？展示文化能力？建立正向健康的關係？如何尋求幫助？如何給予幫助？有什麼樣的領導力？為他人挺身而出？

與他人發展正向關係；實踐團隊合作解決問題；有建設性的解決衝突；為他人挺身而出等。

體建立及維繫正向關係

Community

負責任的決定

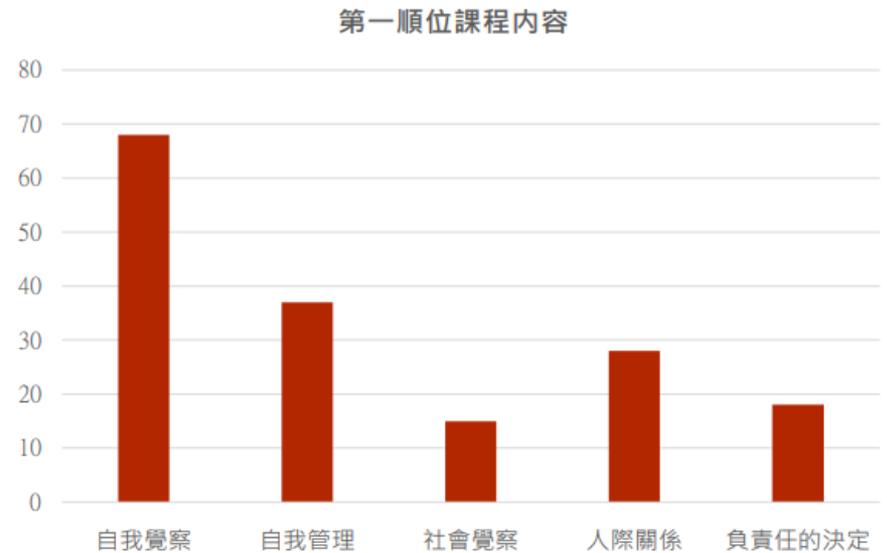
感到好奇想瞭解更多去分析不同決定帶來的後果？能自我解決問題或跟他人一起解決問題？社會道德規範下的行為表現？自己在大團體或這個社會扮演的角色？

好奇心、開放的心態；學習如何在分析信息、數據和事實後做出判斷；預測和評估個人行為的後果；反思自己在促進個人、家庭和社會福祉所扮演的角色等。

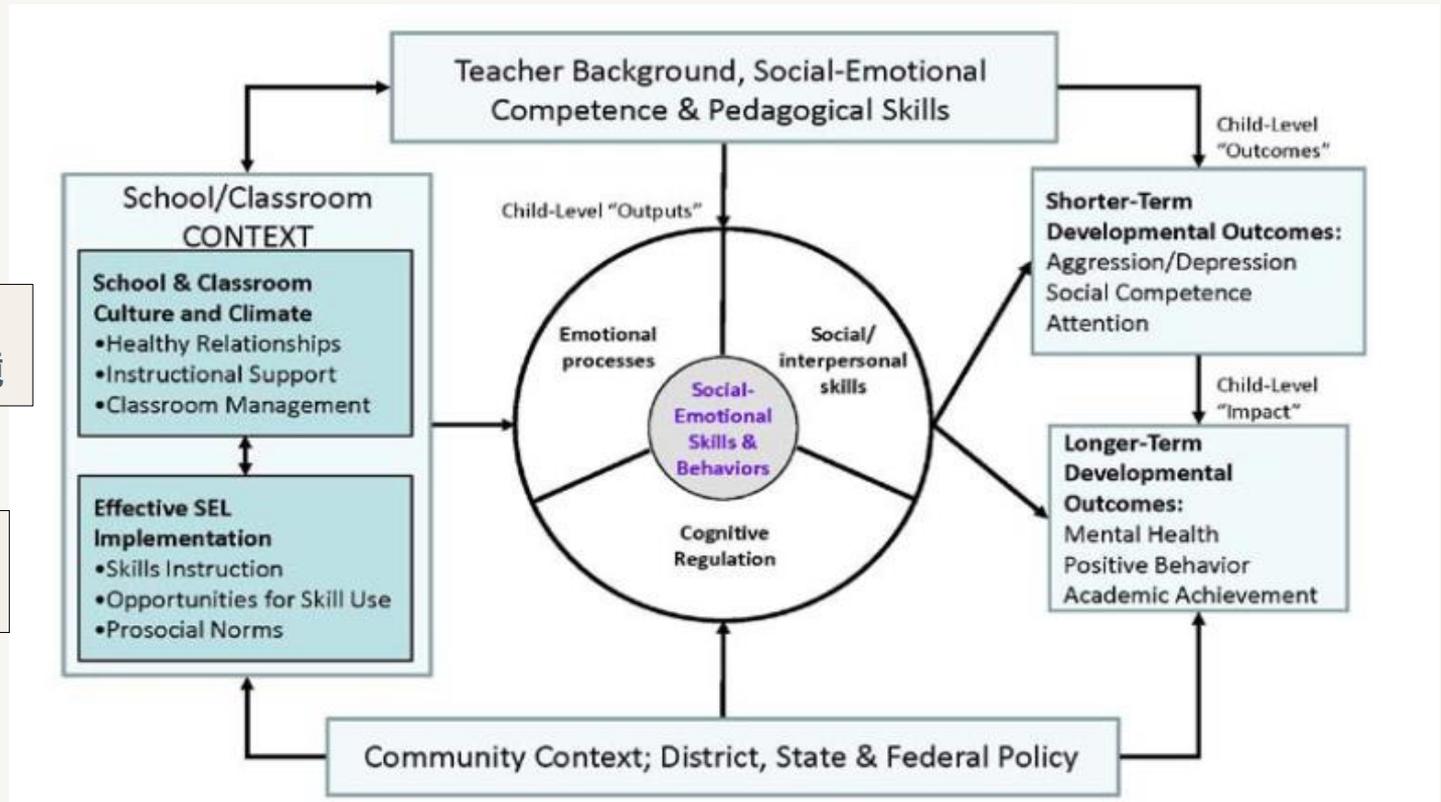
作出負責任決策的能力

95% of people think that they're self-aware, but only 10-15% actually are! Tasha Eurich

Ask WHAT instead of WHY to increase self-awareness



教師的社會情緒知能



一個能支持學生
社會情緒發展的環境

明確的社會與情緒
技能的教學

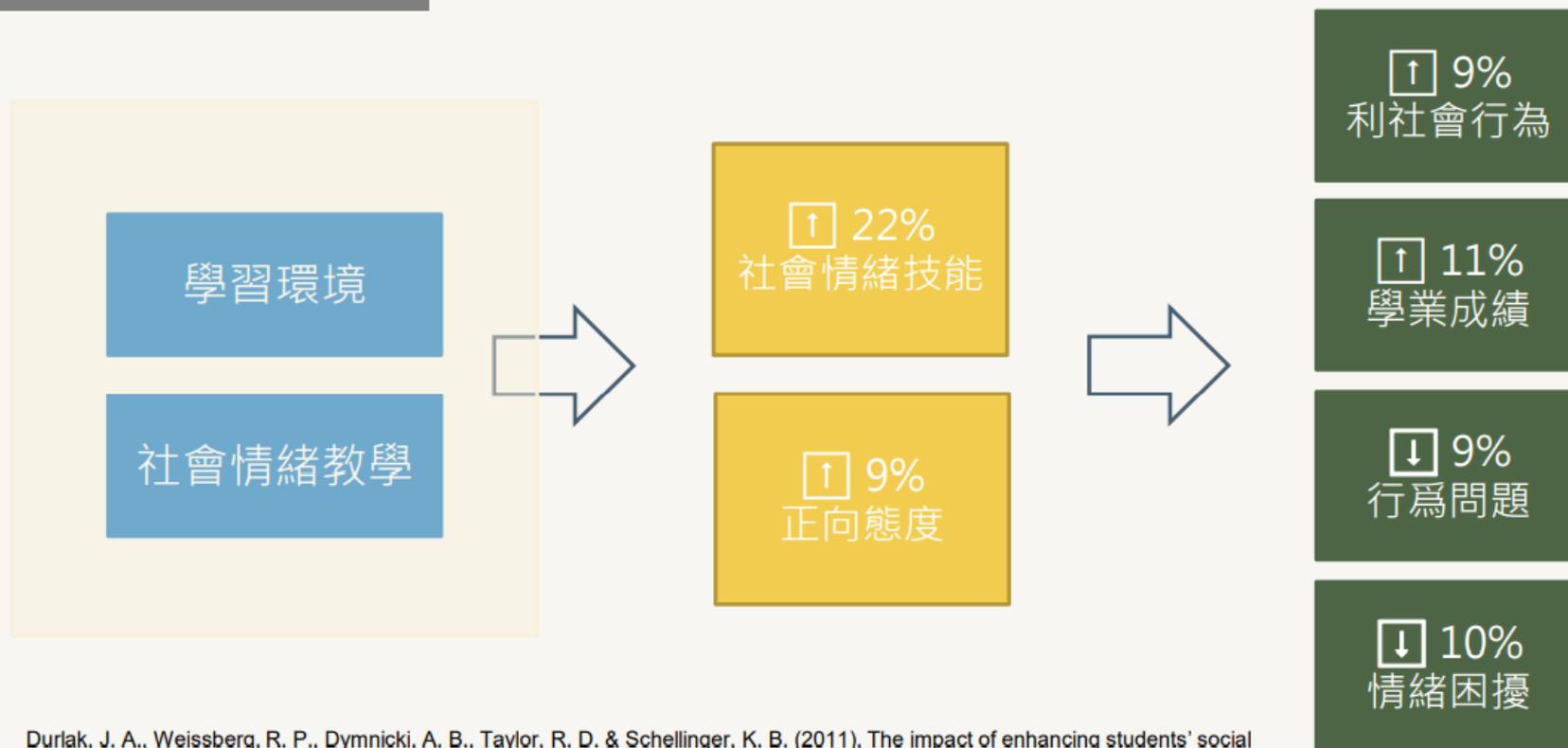
Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Social Policy Report*, 26(4), Society for Research in Child Development.

SEL教學四大元素

- S** • **Sequenced** 【順序】 活動與教學需要有連貫性的，從簡到難
- A** • **Active** 【主動】 學生積極參與，而不是被動聆聽，還需讀、寫（畫）、討論（演練）等...將所學應用到真實生活中
- F** • **Focused** 【專注/集中】 以發展個人技能與社交能力為目標的教學。例如練習自我覺察、培養成長心態、增進同理心等
- E** • **Explicit** 【明確】 針對特定的**SEL**技能做教學。

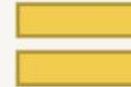
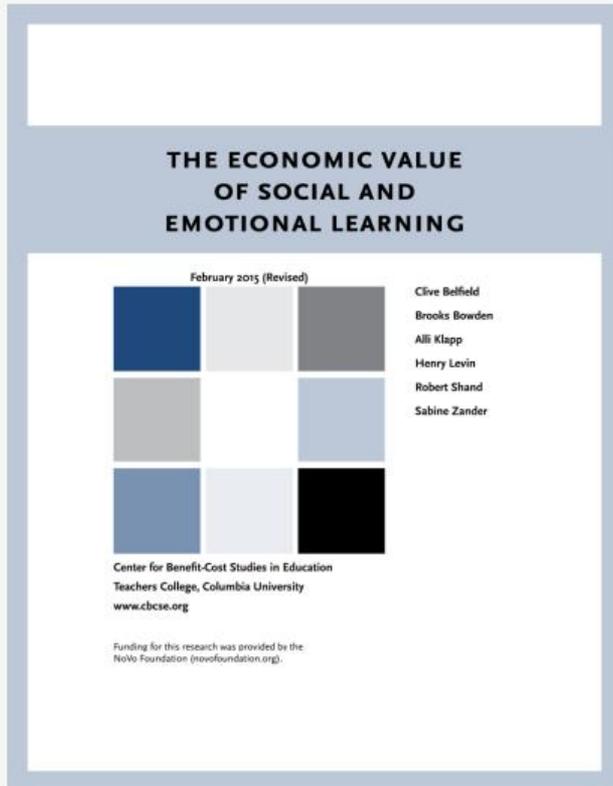


國外研究



Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011), The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82: 405–432.

Social Return on Investment (SROI)



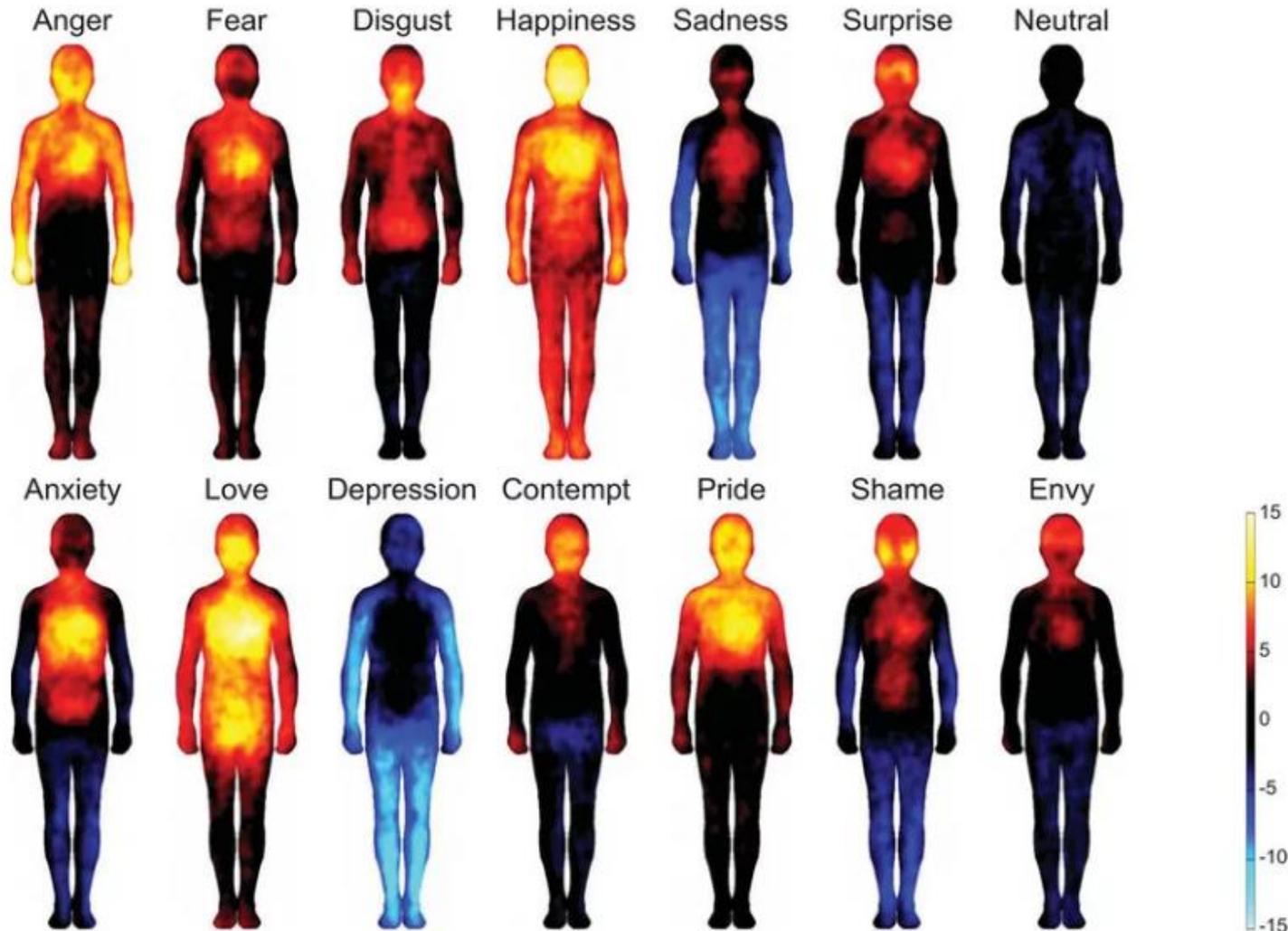
Belfield, C., Bowden, A., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). The Economic Value of Social and Emotional Learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508-544. doi:10.1017/bca.2015.55

情緒的機制

- 情緒：個體將外在刺激與需求、信念或經驗進行的快速片斷評估後，所產生的一組旨在適應的特定生理、認知、意圖及意識感受的組合。
- 情緒是具有適應性的演化產物，對人類生存及意義有重大的價值。
- 正負向情緒的不對等：人類先天有「負向偏好(negativity bias)」h與「享樂適應(hedonic adaptation)」。不快樂是本能，快樂是一種本事。
- 情緒反應您的內在深層需求、信念或標準。也受到您的經驗及資源信念的影響。
- 情緒的感受都是真實且沒有對錯的，惟認知評估有周全或合理與否？且情緒的反應有適切與否？
- 情緒的評估大多是快速、無意識且不精準、片斷的，但再評估則可能是緩慢、有意識及周嚴且全面的。
- 認知與情緒學習方式截然不同：
 - 認知：對外征服、意識→無意識、自主緩慢→自動快速
 - 情緒：對內降服、無意識→意識→無意識、自動快速→自主緩慢動快速



Emotion and Body



People drew maps of body locations where they feel basic emotions (top row) and more complex ones (bottom row). Hot colors show regions that people say are stimulated during the emotion. Cool colors indicate deactivated areas.

Image courtesy of Lauri Nummenmaa, Enrico Gleeran, Riitta Hari, and Jari Hietanen.



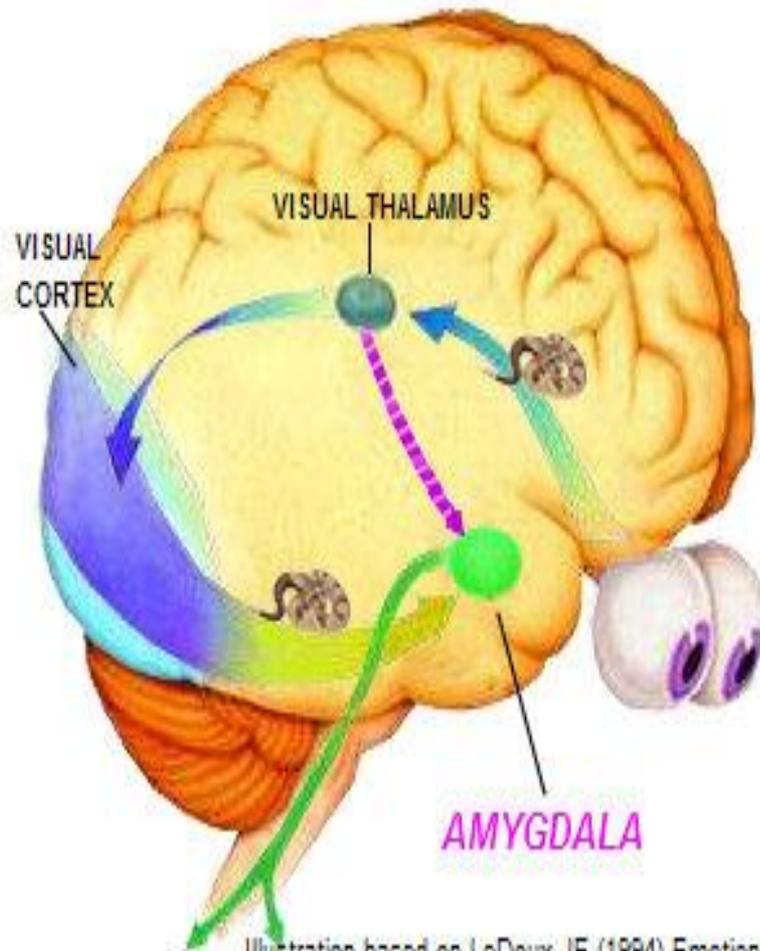


Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

條件化情緒反應

What to Know: The Little Albert Experiment



Classical conditioning to condition an emotional response



9-month-old "Albert" exposed to stimuli and observed



White rat paired with loud noise



Albert conditioned to fear white rat

verywell

不利的情緒習慣：逃避、壓抑、陌視、不解、放縱



Ruler Approach

R

• Recognize 【辨別】 承認情緒, 單純感受自己 覺察及接納情緒

U

• Understand 【理解】 為何我或他人會有這個感 原因、機制、後果

L

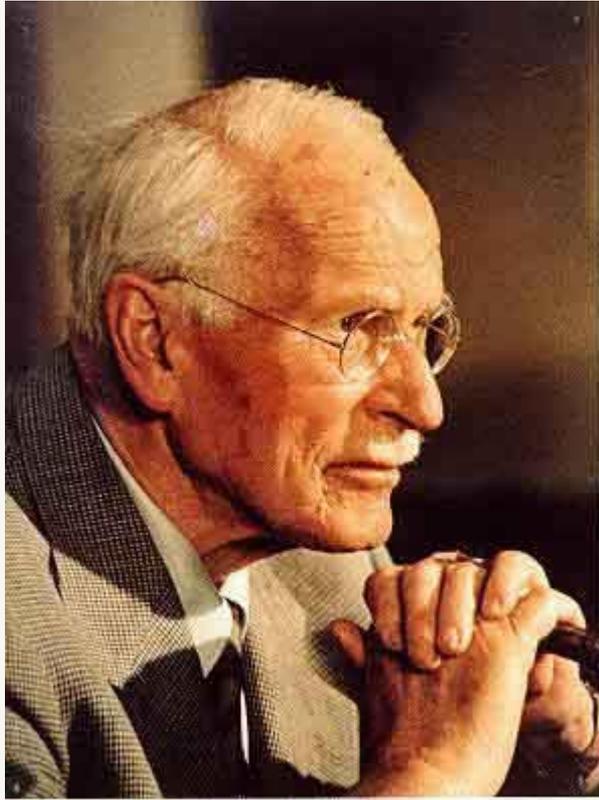
• Label 【標記】 為情緒命名。承認就可以產生轉 為情緒命名

E

• Express 【表達】 不說的原因是？聆聽....? 非暴力自我肯定表達

R

• Regulate 【調節】 情緒調節的策略 隨時隨地都需要的能力



您沒有覺察的
就會
就會成為命運
Carl Jung

我們愈有覺知，就會有愈多選擇

Between stimulus and response there is space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.

- Viktor Frankl

- 奇妙的悖論是：當人類接受自己就是這個樣子，然後，他們才會改變。 卡爾、羅杰斯

情緒儀表 Emotion Meter

憤怒的 (Enraged)	驚慌失措的 (Panicked)	壓力很大的 (Stressed)	緊張不安的 (Jittery)	震驚的 (Shocked)	驚喜的 (Surprised)	振奮的 (Upbeat)	歡慶的 (Festive)	心花怒放的 (Exhilarated)	欣喜若狂的 (Ecstatic)
暴怒的 (Livid)	氣沖沖的 (Furious)	沮喪的 (Frustrated)	神經緊繃的 (Tense)	錯愕的 (Stunned)	亢奮的 (Hyper)	愉悅的 (Cheerful)	有動力的 (Motivated)	受到啟發的 (Inspired)	興高采烈的 (Elated)
火冒三丈的 (Fuming)	受到驚嚇的 (Frightened)	生氣的 (Angry)	緊張的 (Nervous)	坐立難安的 (Restless)	精力充沛的 (Energized)	生氣勃勃的 (Lively)	興奮的 (Excited)	樂觀的 (Optimistic)	熱情洋溢的 (Enthusiastic)
焦慮的 (Anxious)	憂慮不安的 (Apprehensive)	擔心的 (Worried)	被激怒的 (Irritated)	被惹惱的 (Annoyed)	開心的 (Pleased)	集中的 (Focused)	快樂的 (Happy)	驕傲的 (Proud)	興奮激動的 (Thrilled)
反感的 (Repulsed)	困擾的 (Troubled)	在意的 (Concerned)	忐忑不安的 (Uneasy)	不太高興 (Peeved)	令人愉快的 (Pleasant)	欣喜的 (Joyful)	有希望的 (Hopeful)	好玩的 (Playful)	幸福的 (Blissful)
厭惡的 (Disgusted)	死氣沉沉的 (Glum)	失望的 (Disappointed)	低落的 (Down)	提不起勁的 (Apathetic)	自在的 (At Ease)	隨和的 (Easygoing)	知足的 (Content)	充滿愛的 (Loving)	心滿意足的 (Fulfilled)
悲觀的 (Pessimistic)	鬱鬱寡歡的 (Morose)	洩氣的 (Discouraged)	難過的 (Sad)	無聊的 (Bored)	平靜的 (Calm)	安全的 (Secure)	滿意的 (Satisfied)	滿懷感謝的 (Grateful)	感動的 (Touched)
疏離的 (Alienated)	悲慘的 (Miserable)	孤單的 (Lonely)	心灰意冷的 (Disheartened)	疲累的 (Tired)	放鬆的 (Relaxed)	冷靜的 (Chill)	寧靜的 (Restful)	有福氣的 (Blessed)	平衡的 (Balanced)
消沉的 (Despondent)	抑鬱的 (Depressed)	悶悶不樂的 (Sullen)	精疲力盡的 (Exhausted)	疲勞的 (Fatigued)	柔和的 (Mellow)	周到的 (Thoughtful)	平和的 (Peaceful)	舒服的 (Comfortable)	無憂無慮的 (Carefree)
絕望的 (Despairing)	無望的 (Hopeless)	孤寂的 (Desolate)	疲憊不堪的 (Spent)	被榨乾的 (Drained)	昏昏欲睡的 (Sleepy)	自鳴得意的 (Complacent)	平靜的 (Tranquil)	舒適的 (Cozy)	安詳的 (Serene)

↑ 高度活力 (HIGH ENERGY)
↓ 低度活力 (LOW ENERGY)

← 低度愉悅 (LOW PLEASANTNESS) →

← 高度愉悅 (HIGH PLEASANTNESS) →

鄭昭明、陳英孜、卓淑玲、陳學志(2013)

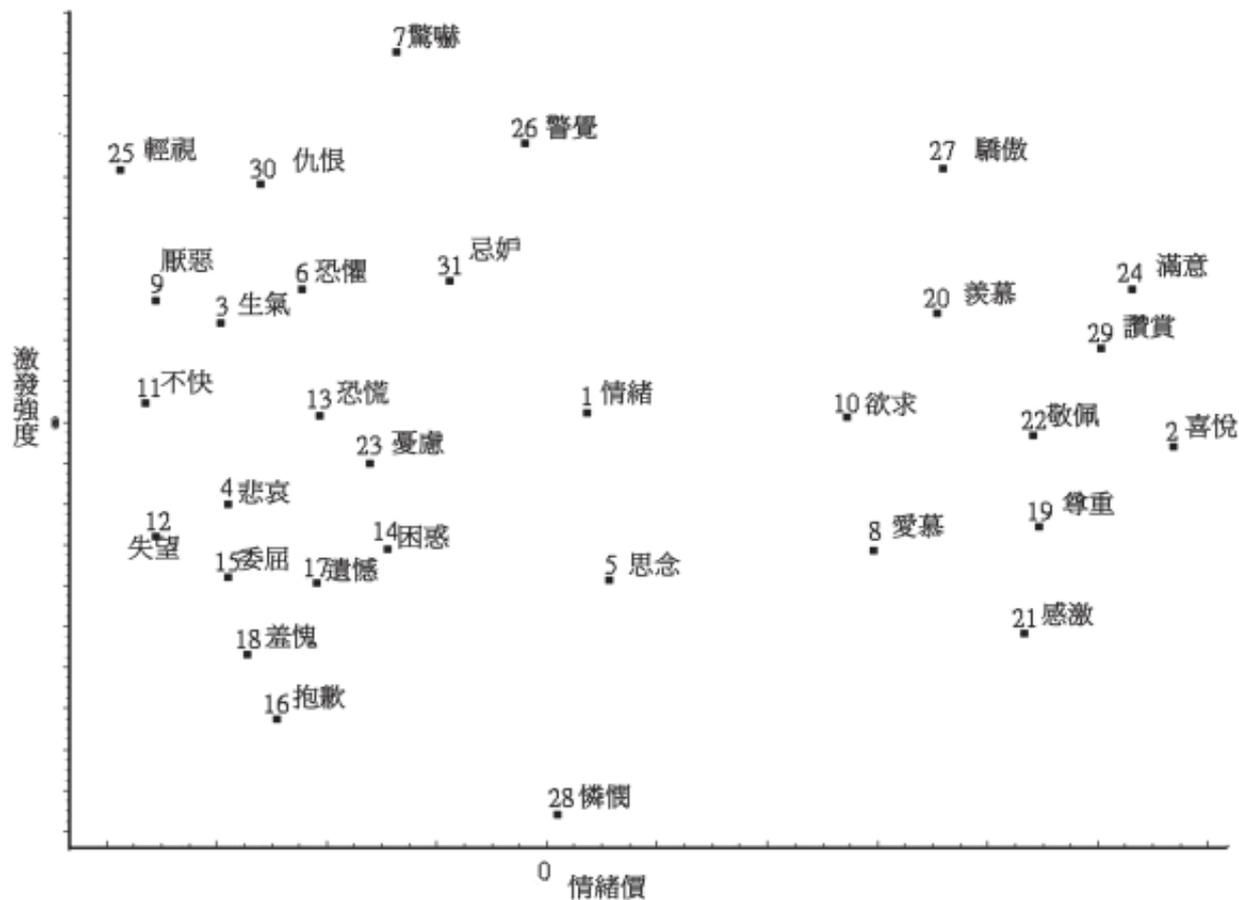


圖3：實驗一情緒相似性評定結果（附錄三）的二維空間表徵

Universe of Emotions by Alan Watkin



PERIODIC TABLE OF HUMAN EMOTIONS

LO LOVE															FE FEAR
EM EMPATHY														NE NERVOUSNESS	DR DREAD
SE SERENITY	TE TENDERNESS	JO JOY	HO HOPE	SU SURPRISE	IT INTEREST	BM BAD MOOD	RB REBELLION	SA SADNESS	BO BOREDOM	SH SHY	IN INSECURITY	SS STRESS			
CO COMPASSION	SY SYMPATHY	ST SATISFACTION	PL PLEASURE	EC ECSTASY	AN ANGER	RE RESENTMENT	HS HOSTILITY	LN LONELINESS	AB ABANDONMENT	CF CONFUSION	SP SUSPICION	SB SUBMISSION			
GR GRATITUDE	TS TRUSTFULNESS	EN ENTHUSIASM	EA EASE	OP OPTIMISM	HT HATE	FR FRUSTRATION	IC INCOMPREHENSION	DC DISCOURAGEMENT	NO NOSTALGIA	TR TERROR	SM SHAME	DI DISGUST			
AD ADMIRATION	PR PRIDE	EU EUPHORIA	DE DESIRE	HA HAPPINESS	RA RAGE	JE JEALOUSY	EV ENVY	AR ARROGANCY	BL BLAME	RS RESIGNATION	ME MELANCHOLIA	CT CONTEMPT			
									DS DISAPPOINTMENT	WE WEARINESS	PE PESSIMISM				

★ BASIC EMOTIONS

♥ LOVE

! SURPRISE

☹ SADNESS

👻 FEAR

😊 JOY

🔥 ANGER

🤢 DISGUST

Emotion and Body

WHERE DO WE FEEL EMOTIONS?

1
2
3
3
4
5
6
6

0 = None
1 = Head
2 = Chest/Heart
3 = Arms
4 = Stomach
5 = Lower Gut
6 = Legs

EMOTION	RESPONSE	
	WARM	COOL
Anger	1+, 2+, 3+	0
Anxiety	1, 2+, 4	6
Contempt	1	5
Depression	0	1, 3, 5, 6+
Disgust	1, 2, 4	5
Dread	1, 2	3, 5, 6
Envy	1, 2	5, 6
Fear	1, 2+, 4	0
Happiness	Full body	0
Love	Full body	0
Pride	1+, 2+, 3	0
Sadness	2-	3, 5, 6
Shame	1+, 2, 4	3, 5, 6
Surprise	1+, 2	6

+ indicates extra blood flow response in this area.

WRITE A PROPER REACTION: There is a known physiological response to different emotions, much of it having to do with how the heart and brain responds to different stimulus. If you are shocked or surprised, your heart beats faster pumping blood to places that need it. If a character is depressed, they are not going to have a warm response, but rather a cool response. Logically think through how your characters respond.

www.RobinWoodsFiction.com Research from pmj.org study and Cognitive Therapy sites

情緒調節：個人對其產生那些情緒、何時發生、以及如何體驗及表達這些情緒的影響過程。James Gross

- 情緒調節策略(Marc Brackett)
 - 後設覺察 (超時刻Meta-Moment)
 - 辨識、接納、瞭解、預期、評估、計畫、選擇
 - 正念(mindfulness)：mindful breathing, at present, non-judgement
 - 問題解決策略(forward –looking strategies)
 - 解決問題、提升能力、改變情境、選擇情緒
 - 注意力轉移策略(attention-shifting strategies)
 - 轉移、忽略、抑制：避開、自我對話、拖延、做喜歡或有趣的事
 - 認知再評估(cognitive reframing strategies)
 - 改變視角、改變角色、改變時空、改變解釋、改變脈絡、改變因果、改變假設前提
- 輔助策略
 - 人際支持(Healthy relationship)
 - 自我照顧(Self-care)：睡眠、營養、運動
 - 動機：感恩、知足、寬恕、品味、助人
 - 靈性成長：超自我、無我、平等、使命、意義、脈絡(緣起)



感謝大家的聆聽

