

國立彰化師大附屬高工

輔導簡訊

第七十四期

- 發行人：蕭瑛星
- 編輯委員：曾秋萍、鄭喜月、黃琬婷
- 校址：500 彰化市工校街 1 號
- 電話：(04)7252541 轉 234
- 排版印刷：風格電腦排版影印中心

輔導室心綠活運動

植物能為空間帶來畫龍點睛的魅力，而充滿綠意的環境，更是讓人沉浸於活力與清新氛圍中，擁有綠色植物是多麼令人舒服愉快的事情，把綠色帶進輔導室，種下健康綠活的希望種子！



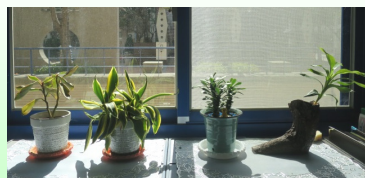
以歡欣的綠活力歡迎大家來輔導室



為自己來張行動祝福卡，重新得力再出發



植物不言語但給你最穩定的療癒力



遇見一窗綠活，讓一抹翠綠舒暢我身心



聆聽情緒的聲音——何必跟情緒拚個你死我活？

週會演講時間:106 年 12 月 29 日(五) 講師:陳志恆 諮商心理師

情緒調解好妙招：掛勾法

功能：1. 透過身體姿態的放鬆，配合呼吸的調整，讓自己波動的情緒可以減輕強度，甚至趨於平緩，讓自己緊繃的身心獲得鬆解。
2. 讓自己在疲憊或想睡卻不能睡的狀態時，可以讓自己大腦放鬆，得以重新開始。



1. 背貼椅背，腳往前伸放鬆，腳跟著地，手可輕鬆地擺在腿上



2. 右腳踝跨至左腳踝之上，雙手往前伸，右手肘疊致左手肘之上方，雙手掌心相對後輕輕握緊



3. 交握的雙手由下往內轉入，輕放在胸口前，搭配呼吸，緩慢自在地一呼一吸，默數約兩至三分鐘後，鬆開雙手。



4. 重複程序 1.2，但換方向改成左腳踝在右腳踝之上，左手肘疊至右手肘之上，雙手掌心相對後輕輕握緊



5. 交握的雙手由下往內轉入，輕放在胸口前，搭配呼吸，緩慢自在地一呼一吸，默數約兩至三分鐘後，鬆開雙手。

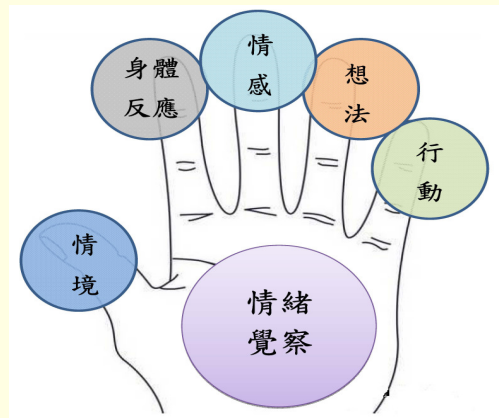
正向心理學之父：
幫助別人，
能獲得一輩子的快樂



演講內容精彩回顧



讓自己與情緒共存 ~從情緒覺察開始



(一) 在今天的演講中令人印象最深刻的部分是？為什麼？

- ★講師有一個成績很差的同學，在畢業後的一個生日，特別為他做了一個蛋糕，令他很感動。因為就算畢業了，心中依然有這個朋友，真摯的友情令人動容。(建築一孝)
- ★專注方格這令人感覺很有趣，因為這讓我們了解到情緒的干擾有很多種，也讓我學習到在緊張時，事情反而做不好。(製圖一忠、控制一忠)
- ★原來毒品成癮跟人際關係有極大的關係，因為這徹底顛覆了我對毒品成癮的印象觀念，而與別人建立有意義的人際關係才是解決之道。(電機三忠、機模二忠)
- ★在任何事情裡「幫助他人」會一輩子都很快樂。因為他人快樂、自己快樂，那這社會也會很快樂。(電子一孝)

(二) 聽完今天的演講，我對情緒有什麼新的了解和發現？

- ★當身旁的人已經很難過、生氣時，安慰他人時，不可說：「不要難過、不要生氣」，因為他已經很難過很生氣了，聽到這句話會讓他更難過更生氣，必須要用關心的口氣問她發生了什麼事情，才使他自己如此的生氣，並且要對她表示出自己的支持。(綜合三仁、建築二忠、電機三忠)
- ★我了解到負面情緒是會累加的，如果不停止，就會不斷的輪迴。(控制二忠)
- ★顛覆了以往所給的觀念，和情緒共存而非避而不見。(機模三孝)

(三) 對於「何必跟情緒拚個你死我活？」這句話有什麼看法

- ★很有認同感。因為自己每一次出現了負面的情緒，我就會反射性的想將它「壓下去」不使他「浮出水面」，但是沒想到應該與情緒共處就行了。(綜合三仁)
- ★不要想著排斥情緒，跟情緒共處是個更好的選擇，把用於對抗情緒的力量變為解決問題的能量。(電機三忠)
- ★不要因為生氣、難過，做出一些極端的事。(鑄造一忠)
- ★每人都會有情緒低落的時候，但是當事情過了之後回頭看都會覺得沒什麼了。(機模一忠)

(四) 請分享一個「我和情緒拚個你死我活？」的實際經驗？ 現在重新敘述這件事，你有什麼新發現？

- ★上一次段考考得很差，心情實在不是很好，有點想放棄，現在回去想想其實再努力就好了，沒什麼大不了，不失敗怎麼能成功。(汽車二忠)
- ★考試時，看到不會寫的題目，心裡就會開始緊張，頭腦一片空白。當開始緊張時，可以先放鬆心情，再寫題目。(控制二忠)
- ★在我考試考不好時，心情十分沮喪，想開心卻越來越難過。其實考不好的話，哭過會好一點。(汽車二孝)
- ★生氣自己為什麼做得不好，常常被自己的情緒影響，什麼事都做不下去，後來發現自己這樣反而會更糟。(汽車一忠)
- ★因為遇到不如意的事而生氣的時候，只想讓自己徹底遺忘，但只會更火大，暴躁，且無法解決，而聽完這次演講後，回想起來，覺得太意氣用事了，而且並沒解決問題。(電機三忠)
- ★我有時會為了一些芝麻小事而生氣，但後來想一想其實轉變一下心境就可以避免。(機模三孝)
- ★之前因為考試成績變不好，一陣子心情都很差，從中我試著逃避問題，但我發現只有正視問題才能解決問題。(製圖二忠)
- ★當我和家人，同學發生爭執而僵持不下時，常會因為感到厭煩而口出惡言，仔細想，我應該更有耐心的去溝通，雙方才能達成共識。(電機一忠)

情緒覺察

步驟	經歷的內容	內涵與意義	舉例說明
1	情緒覺察	我知道自己正在經歷什麼情緒，一種接受自己確實是有情緒的，將“對抗轉成同在”，允許你的情緒存在，把用在對抗負面情緒的力量拿回來，放在理解情緒所帶來的訊息上，從而獲得學習與成長。	如：我知道我現在正在“生氣”。
2	情境	試著描述事件發生的經過與情境。	如：我同學剛剛看到我去福利社買東西吃，但卻沒準時繳班費，認為我是故意不繳班費。
3	身體反應	因為情緒事件而產生的各種身體反應，可能是頭痛、心跳加快、拳頭緊握、口乾舌燥、腦袋一片空白……等。而此刻需要的是調整身體姿勢，當身體動作、姿勢改變了，心情狀態也會跟著改變，例如：身體四肢展開、拉長、變大，心情會變得更有自信。	如：聽到同學這麼說我一生氣就會開始腦袋一片空白，接著開始感覺身體發熱，呼吸變急促，而同時心也開始悶悶的。
4	情感	因為情境而引發的情緒感受，可能有不只一種的情緒，有時可能是幾種情緒交雜在一起，可用情緒形容詞表達。	如：同學說我故意不繳班費，一開始我覺得被誤會很“生氣”，另一部分的我其實覺得自己很“委屈”。
5	想法	對該事件引發的內在想法。	如：我不喜歡被誤會，也不喜歡自己的私事被公開說。
6	行動	1. 覺察後，將手放到身體最不舒服的地方(如：頭痛、喘不過氣、胸口灼熱、胃翻攪、糾結、手腳無力、肩頸痛...)，搭配調整呼吸，記得一開始可以大大吸氣，大大吸氣會更有力量，接著慢慢呼氣，幫助自己更為放鬆，慢慢吐氣會更放鬆，輕輕撫觸，搭配呼吸。 2. 然後才對情境以具體行動回應或給自己重新解讀事件的新想法注入。	如： 1. 調整呼吸讓自己將生氣與委屈的情緒逐漸隨呼吸調整而平靜下來。 2. 立刻去繳班費，並讓總務股長知道自己是因為早餐還沒吃所以先去福利社買東西，但是忙著吃早餐就延誤繳班費的時間，也告訴股長自己不喜歡“故意不繳班費”的说法。

啟動學習腦—做自己的讀書學習教練

時間：106 年 12 月 29 日(五) 第七八節

講師：陳志恆 諮商心理師

整理：輔導室

怎麼讀書、怎麼準備考試經常是同學求學期間最在意的，雖然已經上學至少十年的經驗了，但高中階段的課業確實比國小、國中難度提升許多，用死背、死讀的方式讀書成績卻未必提升，殊不知讀書是很個人化的，也就是需要配合自己的狀態，也需要更多的方法與策略，才能讀得更輕鬆，因此輔導室摘錄自學習講座之內容，將焦點放在效率法則與自動法則之上，希望對同學能有所助益。

一、效率法則

(一)精力與時間如何分配會達最佳學習效益，以百分比顯示：

課前預習→40%

課堂學習→40%

課後複習→20%

(二)短時多次法則—每次花很少的時間複習，但複習很多次

* 複習的重點：把不懂的弄懂即可。

* 先把今天的進度複習完，再翻前面複習一下。

(三)睡眠與做夢

Q：常打瞌睡的原因或睡了還是很疲累，常見的原因有？

1. 睡不夠

2. 睡眠品質不好

3. 作息混亂(如：有時早起晚睡，有時晚睡晚起)

Q：解決之道是什麼？

1. 不管平假日都應該保持同樣作息。

2. 不熬夜，平常日盡量在 11 點以前就寢，逢考試最晚務必於 12 點以前睡覺。

3. 避免吃安眠藥，除非是醫囑。

(四)記憶與時間的關係

1. 初始效應 vs 時近效應

在學習得剛開始與離最近的學習內容是印象最深刻的，因此學習材料的中段是最容易遺忘，因此需要分段讀。

2. 循環反覆法則—進三退二複習法

基本原則：

* 第一次要精讀，不會的要弄懂，但不要想第一次就會全部記住，要靠後續的多次複習才能記住。

* 複習時間是第一次的一半，只複習重點、不熟或不易理解處。

* 考試範圍涵蓋多單元時適用。

* 每個單元在考前至少精讀 1 次，複習 1 次，時間若允許可再增加精讀與複習的次數。

* 必要時也可以調整成進二退一法則。

* 以考前範圍有 9 單元為例，使用進三退二法則讀書，說明如下：

	單元 1	單元 2	單元 3	單元 4	單元 5	單元 6	單元 7	單元 8	單元 9
第一次	精讀								
第二次	複習								
				精讀					
第三次			複習						
							精讀		
第四次					複習				

二、自動法則

評估自己一天之中各個時段的讀書效率與生理狀態。



(1)黃金時段與石頭時段：

觀察與紀錄自己在每個時間單位的**精神狀態與讀書效率**。依照精神狀態與讀書效率的好壞，可練習區分出 1.2.3.4 個時段。等級 1 表示精神狀態或讀書效率最高的「黃金時段」；等級 4 表示精神狀態或讀書效率最差的「石頭時段」。

(2)依據精神狀態與讀書科目安排的配對

- * 精神狀態最好的黃金時段(代號 1)→最不擅長的科目(C 科目)
- * 精神狀態第二好的時段(代號 2)→次擅長的科目(B 科目)
- * 精神狀態第三好的時段(代號 3)→最擅長的科目(A 科目)
- * 精神狀態差的時段(代號 4)→不排讀書科目，可從事不用花用腦筋的瑣事。

以小渝為例，她將自己放學後至睡前的時間，依據自己的精神狀態做出以下的表格來幫助自己規畫適合的閱讀科目：

	星期一		星期二		星期三	
	精神狀態	安排科目	精神狀態	安排科目	精神狀態	安排科目
7-8點	補習	*	1	C科目	3	A科目
8-9點	補習	*	2	B科目	1	C科目
9-10點	4	不安排	1	C科目	1	C科目
10-11點	2	B科目	3	A科目	2	B科目

(3)依據投資報酬率安排讀書科目

- * 愈接近大考，越需如此。
- * 投資報酬率指的是投入時間能夠看到成績提升的程度，當某一科目你花了時間讀就會看到成績獲得改善，就是投資報酬率高，如果再怎麼花時間讀，也不見成效，就是投資報酬率低。
- * 依據投資報酬率與精神狀態安排的配對如下：
- * 精神狀態最好的黃金時段(代號 1)→投資報酬率高的科目(代號甲)
- * 精神狀態第二好的時段(代號 2)→投資報酬率中的科目(代號乙)
- * 精神狀態第三好的時段(代號 3)→投資報酬率低的科目(代號丙)
- * 精神狀態差的時段(代號 4)→不排讀書科目，可從事不用花用腦筋的瑣事。

(4)在不同時段安排研讀不同屬性的科目。

- * 相鄰的時段盡量不安排溫習同科目，避免注意力疲乏。
- * 相鄰的時段盡量安排不同屬性（數理科目或記憶性質）。
- * 堅持不熬夜，平常日盡量在 11 點以前睡，逢考試最晚務必於 12 點以前睡覺，熬夜讀書的效果並不好。高一同學在 11 點前睡，高二至少 11:30，要將體力留在高三衝刺。

碎花布可以織彩衣，零碎時間可以織美夢！

值得大家鼓勵的同學

感謝各班輔導股長相當用心填寫輔導週誌，輔導股長每一至兩週就必須填寫輔導週誌一份，本學期累積下來必須填寫多達 10 次的週誌外加 1 次的口頭報告，是一件需要相當用心才能完成的任務，在週誌中我們可以看到各班都有許多同學為班級付出或為同學服務的善行被記錄下來，也許在大家看起來好像是很不起眼的舉動，但都是自動自發且出自善意的優良事蹟。

因此輔導室整理這學期各班週誌內容中提到值得大家鼓勵或讚美的同學名單如下，感謝這些同學為班級的服務貢獻，也感謝輔導股長的用心紀錄。

註：姓名後（）內的數字代表該名同學被輔導股長提報優良事蹟的大數

機械一忠：周芷瑄、陳宗佑、蔡承樺、劉文吉、薛人誠、姚萍傑、許哲恩、王祥凱、胡獻彰、劉宗諒

機械一孝：黃品翔(2)、黃皓恩、戴靖翔(2)、李祐興、蔡穎倫、鄭翔允(2)、陳冠偉

鑄造一忠：黃聖博(2)、張史賢(2)、張佑任(2)、洪東泳、陳奕廷、黃婉婷、施韋全

機械一忠：王睿茂(7)、吳受爵(4)、李承駿、曾榆茹(4)、黃景睿、張盛權(2)、陳柏翔(3)、黃子騰(2)、蔡松甫(2)、李偉丞、張名青、呂奕辰、許國林、許峻洋(2)、陳俊儒、沈敬恩、林建瑋(2)、李泓穎、張富允

製圖一忠：吳承穎、施閔茜(2)、林承翰、謝翊姣、柯羽宸、廖柏宇(2)、張純瑄、黃昱慈、黃育睿、施柏辰、王藝儒、梁以澤、高秉盛、鄭亦珊、張皓彥、

機電一忠：周育任、劉詠賢、楊弘義(2)、許恆楷、陳力榆(3)、周韋宏、楊靜如、洪證棋

機電一孝：黃曉哲、陳柏宇(6)、張鈞瑤(2)、雲幸偉、陳柏翰(3)、許榮榮(4)、曾盛昌、羅子晏(2)、趙翊嘉、塗明傑(2)、塗明駿(2)、張原榕(6)、謝定祐、潘鐸鐸、陳展逸、賴東璟、余家旗(2)、曾盛昌、姚建新、謝定祐、林均哲、黃曉哲

電機一忠：尤昌逸(2)、梁傑勳、蘇柏章、顏玉辰(2)、羅睿宸、董哲豪、吳鴻懋、李冠穎、賴佳欣(2)、溫彥平、卓峻丞、黃戎瑜、王榆揚、賴思宇、

電機一孝：王辰祐(2)、張翔凱、江明宸(2)、洪偉翔、呂易勳、黃鈺程

控制一忠：施睿樺(3)、陳婉榕、許育瑄(2)、許博鈞、王國恩、邱彥翔、金丕偉、柯尊智、唐琮瀚(2)、梁志豪、許博鈞、陳俊瑋(2)、黃冠霖、粘成彬、周宸彬、陳子傲、陳宇賢(3)、彭碩勳、黃文澤、陳御玄、陳婉榕

電子一忠：王好琴(2)、詹宗毅(2)、陳有呈、詹皓茗(2)、王君豪(2)、沈世賢(2)、林俊言(3)、陳宜文(2)、張耀鈞(2)、王秉謙、吳坤成(2)、林庭嘉(2)、林琮穎(2)、施柏豪、許展維(2)、黃崑綜、蘇曉洸、黃凱毅(2)、潘科華(2)、蕭宗瑋(3)、王偉霖、張祐睿、陳冠豪、黃奕展、歐育呈(2)、鍾秉緯(2)、鍾宇澤、王有騰、黃柏凱、葉亨毅(2)、張晏笙

電子一孝：陳彥宏、全班(7)

資訊一忠：徐子捷(2)、張景安、邱建銘、王茗棋、吳奇彥、林琦峰、柯琮聖、楊笙宏、許鎮承

汽車一忠：許嘉祐、李秉璋(3)、周楷助、王利翔、莊進傑、邱瑜

汽車一孝：許國平、黃凱玄、王勝凱、蘇宗誠(2)、羅奕翔、邱鳳禎、謝耀德、林永翌

建築一忠：柯柏勝、王吳宸、葉達懋、張毅、張雅婷、黃湘婷、江家欣、謝子忻、梁詠媛

建築一孝：施承佑(2)、陳冠宇、張元駿、柯凱翔(2)、陳志豪、鄭宜珊、葉俊群、黃章郡、謝政廷(3)、蔡宜樺、許佑維、李彥辰、楊仁豪、楊宜真、簡微真、陳炫辰

機械二忠：李鴻隆、張宸瑋、陳昶霖、聞子朋、魏仲建、王竣鴻、涂峰鳴、蔡兆倫、林彥廷

鑄造二忠：全班(4)、王振宇、林政穎、林哲宇、林翰恩、姚心翔、黃文瑜、黃睿霖、包忠旂、蔡嘉峻、賴軒羿

機模二忠：吳承恩、沈靖唐、林有朋、姚敦裕

製圖二忠：林伯翰(2)、林佑丞(3)、林祺祐、施志慶、黃彥維

機電二忠：王雍傑、盧緯同、賴敬敏、王彥翔(2)、粘逢恩、朱祐德、黃博勳(2)、黃立宇

電機二忠：李勇賜(2)、施瀚森、柯睿容、洪瑞廷(2)、莊呂彬、陳思翰、黃凌璋、王啟豐(2)、周泓廷、林彥廷

電機二孝：洪英榮、郭展均(3)、陳奕豪、陳駿朋、顧庭瑋

控制二忠：江岳陽、李易樺、林大佑、林星好、林家伯、陳柏鋈、吳逸祥、張宸瑋、郭家維、賴朕偉

汽車二忠：李元豪、張維書、黃仲慈、葉啟銘(2)、陳宇恩(2)、周毓賢、徐宇辰

汽車二孝：白曼宸、李秉宸(2)、李偉程、沈柏任(3)、周崇揚、游閔盛、黃啟祐(2)、蔡承弘、蕭仲有、林奕丞、徐思原、陳致宇

建築二忠：李姿儀、林祐廷、陳維霖、陳保均、蕭渝錦、賴承佑、陳桎昱、林宸均、洪裕軒

建築二孝：王雯軒、曹原榕、陳立暉(2)、劉亦庭(2)、李桎有、陳柏呈、楊嘉玲、蔡瑞旂、游曼諭、張鈞皓、高千惠、陳柏呈

機械三忠：巫政良、林仕翔、張家樺、梁謹軒、許家榮、陳聖洋、王育揚、吳子瑋、唐偉盛、陳似愷

機械三孝：李昕、林冠傑、林昱廷、施俊宏(2)、黃湧程(2)、楊添翼(3)、王凌澤、吳育銘、陳韋丞

汽車三忠：吳詠耀、李承晏、沈柏佑、曾言信(2)、黃宏華、杜秉宸、林皓霆、張俊傑、陳永瀚、陳洛霆、蕭名球、賴凌澤(2)、鄧政軒、鄭友松、黃宏益

鑄造三忠：全班、徐瑞宏、張凱傑、蘇俊仁

機模三忠：姚信豪(2)、程淳泰、黃偉鴻、黃琮淵、謝承霖、簡廷宇(3)、葉銘洋、劉奕君、吳琮清

製圖三忠：方重智、王柏翔、李俊玟(2)、李宛秀、李浩倫、施東勝(2)、柯尊淹(2)、許育璇、陳奕汝、溫育隆、項啟隆、黃進吉、楊明勳、葉宗儒、葉晏竺、盧姿璇、陳賢泰、蔡瑛羽、黃紹軒

機電三忠：施偉鈞、張瑋倫、陳佑謙、潘柏昇、江程緯

電機三忠：沈敬益、姜華成、洪敬哲、張益承、游天瑞、謝長銘、顏連慶、林珈賢、施言翰

電子三忠：林晉毅、馬學理、黃仕融、蕭祐杰、陳冠瑋、陳建亨

建築三忠：蕭望、蘇有錡、劉元凡、蕭丞祐、丁嘉靖

綜合三忠：王明耀、王品王、王洋仁、王琳宣、呂佳穎、李昀容、李裕鵬、李澤宏、林沛好、林語萱、施昱光、莊欣好、許盈盈

綜合三孝：李政儒、楊清清、劉孟潔(2)、謝孟諺、呂鼎軒、張景翔、許筠珮、蕭亦珊

綜合三仁：江堂鳴、李柏翰、張詠翔、張聖典、莊丞浩、邱俊凱

綜合三愛：黃柏瑋、黃柏霖、陳瑞祥、林子皓、張勝濱

國立彰師附工親職教育知能工作坊—— 親師讀書會意見彙整 (106.12.22 彙整)

帶領者：邱瓊慧諮商心理師/催眠師/部定講師

93 年高考及格；帶領讀書會 600 小時以上

現職：種子心靈事業有限公司負責人

時間：106 年 9 月-12 月，每月 1 次，第四週星期五下午 1 至 3 點

閱讀書籍：成大事者不糾結

(作者：羅振宇著 天下文化出版 20 15 年 11 月初版 2017 年 8 月第 10 刷)

(一) 參與讀書會對我的幫助或收穫是：

1. 說話思考的不同模式，提升自我 EQ。
2. 親子溝通，教育上更融洽。
3. 學會和孩子的互動更加的多元化，角度更廣，衝突大大降低。
4. 情緒抒發，別人的分享可以當作借鏡。
5. 了解安定心內的重要。
6. 認識許多不同領域的家長及老師，對孩子的學習有參與感。
7. 有機會多讀好書。
8. 除了有機會閱讀書籍，更與老師及各家長探討學生，還有時事各方面的意見及分享。
9. 增加思維的深度。
10. 參考先人的思維，增加人生經驗，能吸收別人的成功經驗加速累積自己成功的本錢
11. 多了解與會成員的思維與子女教養的經驗。
12. 吸收對各種層面的知識及認知。增廣視野及見地。很開心大家分享經驗和教養方法。Good!

(二) 來自家長的珍貴意見：

1. 謝謝帶領者(瓊慧老師)的用心，帶領者能針對不同家長的話題做延伸覺得很棒。
2. 謝謝主辦單位的用心，舉辦了這麼優質的讀書會活動。(83%參與家長的共同回應)
3. 謝謝，讓我成長很多。
4. 生動活潑，導讀切入生活，實際改變很好。
5. 當我獨自一人描述自己的心得和心路歷程的時候會害怕，但多幾次應該可以更打開心房。
6. 持續參加讀書會，保持學習。
7. 持續舉辦，紓緩親子關係，透過討論真的收穫良多。



讀書會會場一隅



爸爸們也很認真參與讀書會



以珠璣卡分享「我與孩子的關係」



練習對家人說「對不起 請原諒我 謝謝你 我愛你」



開心地分享



投票挑選下學期讀書會書籍

讀書會預告 (開學後請密切注意報名資訊)

書籍：受傷的孩子和壞掉的大人 (陳志恆 著、圓神出版社)

時間：107 年 3 月至 6 月，每月第四週 周五下午 1:00~3:00