

GOOD TV
幸福家庭守護者

傾聽情緒的悄悄話

想更靠近自己

帶領人手冊

GOOD TV 家庭教材 出版異象

「家」是社會中最小的單位，也是每一個人不可或缺的生存單位。一個人受家庭、學校、社會及環境影響，其中又以家庭的影響最深，許多社會問題多肇因於家庭。GOOD TV 致力於推廣家庭預防教育，是一個關懷及重視家庭的電視台，近廿年來，製作無數家庭節目，在頻道及新媒體通路上播出，期待幫助觀眾享受幸福家庭。

〈幸福學堂〉節目自 2012 年開播以來，已連續多次榮獲「台灣媒體觀察教育基金會」優質節目四顆星評鑑，節目中廣邀許多在家庭議題上，學有專精、具輔導實戰經驗的專家學者與年輕學子們交流對話，這種有主題戲劇及實務專家深入剖析的內容，一播出果然大獲好評。

教材特點與取得

GOOD TV 在製作此類節目的初衷，即已設定不是單純為了頻道播出而已，更是盼望針對家庭各階段能有全方位的系列教導，將之製作成家庭教材，可供個人、學校、團體共同學習，成為家庭教育的供應平台。本台家庭教材具有以下特點，歡迎使用：

1. 按家庭生命週期規劃，分為六大系列出版：婚前輔導、幸福婚姻、親職教養、銀色生涯、自我成長及特殊家庭。
2. 系列教材包含帶領人手冊、學員手冊，編輯架構完整，包括單課流程大綱、破冰活動、重點提問等，教材均結合影音視頻，讓帶領者方便使用外，內容更為吸引人。
3. 教會小組、學校等團體使用本系列教材，本台將舉辦教材培訓課程，讓團體使用的老師、小組長等帶領人融會貫通後，能更加流暢地使用此系列教材，發揮其影響力。系列教材中有部分教材因涉及個人隱私，故帶領人在培訓後需經過考試認證後，取得認證證書，才能正式被授權對外帶領。
4. 團體使用教材的取得，採培訓會員制，需經過培訓課程成為本台家庭事工會員，限會員才可取得本台提供的以下資源：一、會員可取得培訓課程的參加資格。二、本台可提供會員家庭教育的相關專家諮詢。三、會員可以優惠方式取得紙本教材（包括帶領本及學員本）。

作者簡介

從心理學到大眾傳播，從工商到靈性諮商，從國立大學到神學院，
隨著不斷轉換領域和跑道，視野是廣的、心境是寬的。

自幼家貧，淬鍊出靈敏易感的洞察力，亦深諳軟弱邊緣者的心。

是座無虛席心靈洗滌課程的講者，菁英學子的心靈導師、
亦是傳統市場攤商的好朋友，更是戀慕丈夫、喜歡烹煮美食
滿足家人胃口的平凡婦人。

【經歷】

◎ 現任

台灣神學研究學院靈性諮商組專技教授
台灣大學共同教育中心兼任教師

◎ 曾任

政大心理系專任助理教授

◎ 媒體

佳音電台（FM90.9）「心靈訪客」主持人
好消息電視台「幸福學堂」系列專題主講人：
「情愛世界的誤與悟」
「情緒管理」
「童年經驗」

◎ 教學榮譽

政大課程獲獎記錄：

「消費者行為」
「廣告心理學」
「心理與生活」
「心靈洞察與健康」

98 學年度獲頒優良通識教師

台大課程獲獎記錄：

104（1）學期「心靈洞察與健康」課程獲頒通識優良計畫



作者序

產出情緒和悲傷這兩套教材，起源於台灣社會兩個令人心痛的災難：一個是1999年九二一大地震，另一個是2008年的八八風災。地震造成全台灣很大的死傷，許多人在短短的時間內，喪失生命，而他們的家人、朋友也同時在這瞬間失去摯愛；八八風災是颱風引起的水災，這災難讓許多人蒙受許多房屋田產的損失，甚至也造成滅村的悲劇。

每每在災難中感到自己的無能為力，不管是當事者，或在旁目睹災難的人們都會有很深的孤單無助感。在台灣八八風災中，無法捲起袖子到災區去協助清理房屋的我，唯一想到能抒發這種孤單無助感的方式，就是提起筆來，開始把自己所知的心理學知識，用容易被了解的文字寫出來、貢獻出來，讓在天地間渺小又孤單的我們，可以三、五聚集，藉著這些小品短文一起去探索並分享自己，一步步接近自己、明白自己，並逐步接近彼此內心，期盼至終能彼此陪伴，並且深知自己是值得被愛的。於是，我從「情緒」開始寫，為什麼是情緒呢？因為情緒在人的生命經驗中，具有至關重要的地位。

2015年有一個奇妙巧合發生，與其說是巧合，更應該說是神的帶領，讓這兩件事一起做成了，一是我的摯友陳淑娟用她父親留給她的現金遺產，協助我把過去發表過的小品文編輯成美麗的全彩套書，二是我也開始錄製6集幸福學堂情緒管理系列的節目。套書和節目幾乎是同時推出的，於是便進一步想：如果能設計適當的教案，讓影音與文字能夠結合，情緒的探討可以成為小組互動的材料，使教會或機構有更豐富的資源能透過情緒議題帶領小組，那就是再好不過的事了。

教案的順利出現，要特別謝謝許雅茹，她是台灣神學院道學碩士與關顧協談的雙料碩士，在她細膩地協助下，教案的文字整理順利完成，並且書籍文字與影片串接應用得以順利連結。

如今這一個情緒小品教案就要問世了，感謝上帝，感謝家人，感謝GOOD TV總經理曾國生曾哥和出版部的夥伴們，謝謝您們的包容與協助。在此以敬虔仰望的心，祝福使用這教案的每一位都能與自己、與人、與神，有更深更甜更美的連結。

鍾永芬 謹識
May. 20, 2019

第2課

認識神奇的 「情緒家族」



第 2 課

認識神奇的「情緒家族」

約 100 分鐘

時間	活動名稱	內容	相關道具與教材
5 分	引言	參考《學員手冊 1》P.19	學員手冊 1 《認識情緒》 事先印好 (P.61) 每人一張
10 分	暖身活動— 飲料的滋味	幫助學員體驗情緒如同一杯五味雜陳的飲料，需要細心咀嚼分辨個中滋味，解析內含成分。	混和的飲料、透明杯、白紙、獎品一份
40 分	閱讀和影片欣賞— 認識情緒家族	● 閱讀《學員手冊 1》P.20-22 ● 課程影片 2-1 《主題劇 — 溫柔老爸》 (9 分鐘) ● 劇情分享 ● 課程影片 2-2 《情緒的第兩種分類》 (5 分鐘) 《主題劇 — 溫柔老爸》 (4 分鐘) 《EFT 情緒分類實例講解》 (10 分鐘)	學員手冊 1 《認識情緒》
40 分	團體活動— 那件事的滋味	● 活動內容：解析一件情緒事件《學員手冊 1》P.25 ● 彼此分享	學員手冊 1 《認識情緒》 自選輕柔音樂
5 分	結語	要經常練習用原發情緒來溝通，並據此了解他人的心情，再會。	

5 分鐘

引言

參考《學員手冊1》19頁

親愛的大家，我們又見面了，非常開心看見大家。不知道過去這一週您過得如何？有沒有練習我們在第一課所學習到的，透過「情緒雙因論」來進行情緒的省察，使你更能夠與自己的情緒面對面了呢？

不知道您有沒有想到情緒與表達方式間的關聯，咆哮，一定是因為生氣？哭泣，一定是因為悲傷？是嗎？錢老師曾有一位朋友，因為讀高中的兒子過了該進家門的時間而未歸，她從晚上七點多一直打電話找孩子卻找不到，直到晚上十一點半，孩子終於進家門的那一刻，她直撲孩子，抱著已經一百七十幾公分的大男孩一直哭一直哭……。上一課說到認識情緒首部曲的三件要事是：描繪生理反應、情緒命名、並釐清想法。其中，比較困難的是去命名自己的情緒。大家試想，錢老師的這位朋友到底是怎麼了？她的眼淚是悲傷嗎？還是另有內涵？讓我們透過一個體驗活動，來進一步認識情緒的豐富內涵吧！

10 分鐘

暖身活動

飲料的滋味

● 事前準備：

1. 一壺加了各種口味、配料的飲品，口味越豐富越好，帶領人須記住自己加入了哪些配料。（撰稿者曾使用過的配方：可爾必思、柳橙汁、三合一咖啡、檸檬寒天、葡萄等五種，每種各10cc）

- 2.每個人一個透明杯（透明杯較方便觀察，但是並非必要）
- 3.為每人預備一小張空白紙
- 4.獎品一份

●活動進行：

現在我手中有一壺為各位特別調製的飲料，邀請各位一同品嚐，請大家品嚐的時候不要彼此交談，細細的品味其中的滋味，並猜測裡面混合了哪些飲品或口味，可將想到的東西，寫在現在給各位的這張小紙上，三分鐘後，我們來看看誰猜得最準，猜得最準的人會有小獎勵喔！

- 給每人一個透明杯，並倒入飲料，讓成員花三分鐘時間安靜品嚐、記錄。過程中帶領人可提示剩餘時間。

好，時間到！大家寫完了嗎？我們來看看各位覺得自己喝到了甚麼？猜到最多項的人會得到獎品喔。

- 可先讓成員自由提出所猜測的成分，大家分享得差不多後再公布正確答案。

40 分鐘

閱讀和影片欣賞

認識情緒家族 參考《學員手冊1》19-24頁

實際生活中，我們的情緒就像剛剛我們手中的那杯飲料一樣，常混合著許多種不同的情感在裡面，有一年，錢老師曾為社區的小朋友辦「兒童EQ營」，為了讓孩子明白情緒內涵的意義，錢老師用當年最受孩子歡迎的玩具「神奇寶貝家族」做比喻，來介紹複雜的情緒分類，結果不但受到小孩歡迎，連家長都直呼有趣而且容易理解，因此以下我們就來閱讀書籍，來看到底情緒的神奇寶貝家族，包含了哪些？

- 請學員輪流朗讀《學員手冊1》20-22頁，「情緒的家族成員」的段落
- 閱讀完後，練習一下辨認情緒的功課，一同來看影片
- 課程影片2-1：《主題劇－溫柔老爸》（約9分鐘）
- 讓大家自由分享

不知大家從劇裡面，有沒有看到誰有甚麼情緒呢？我們當然會發現，情緒不只是書中所提到的這八種而已，他們還會有各種組合變化哦～讓我們繼續讀下去。

- 請接著繼續輪流朗讀《學員手冊1》22-24頁，「情緒家族的特異功能」
- 讀完之後，請說說感受（1-2人自由分享）

其實，這些情緒結合與進化(退化)公式記不得沒有關係，願意面對、願意去解讀與命名才是重點。接下來，我們要再看三段影片，來幫助我們認識

另一種情緒的分類，這種分類會幫助我們會看到，情緒出現的過程若是沒有適當處理，可能會逐漸演變成功能不良的情緒模式，最後對我們的生活與關係都造成極大影響：

- 觀看三段影片（這三段影片是連續的，可以連續播放，但是帶領人也可以在段與段之間稍微停下來，作一點帶領人自己的註腳）
- 課程影片2-2：《情緒的兩種分類》（約5分鐘）

情緒的類別：

分類一：情緒家族的八個基本成員

憤怒、害怕、討厭、期待

會進、退化

贊同、悲傷、喜悅、驚訝

會合體

情緒的類別：

分類二：四種情緒種類

原發情緒（primary emotion）：

對情緒立刻且直接的反應。

續發情緒（secondary emotion）：

對原發情緒的反應，幫助我們調節情緒，但也反而掩蔽了原發情緒。

功能性的情緒（instrumental emotion）：

用來操縱他人的反應。（情緒勒索）

適應不良的情緒（maladaptive emotion）：

與現實脫節的強迫性反應，因而妨礙處理情緒的能力。（上癮）

- 課程影片2-2：《主題劇－溫柔老爸》（約4分鐘）
- 課程影片2-2：《EFT情緒分類實例講解》（約10分鐘）

情緒焦點治療 Emotionally Focus Therapy

簡稱EFT：

改變雙方關係的「情緒經驗」
以建立相互滋養與支持情感關係

40 分鐘

團體活動

那件事的滋味 參考《學員手冊1》25頁

學習了那麼多，我們就來實際的練習解析自己的情緒，邀請各位參考《學員手冊1》25頁的學習單，讓我們花一點時間，回想、記錄自己經歷過的情緒事件與其所引發的情緒內涵。

- 建議寫10分鐘以內，過程中帶領人可提示時間，亦可播放輕柔的音樂。

接著，讓我們用與剛剛相同的情緒事件，再次思考自己情緒的發展過程，請完成第二課附件學習單，寫完後，我們再一同分享對自己情緒的發現。

- 發下事先印好的第二課附件（P.61）學習單
- 建議寫作時間5分鐘
- 輪流分享，建議一人4-5分鐘

5 分鐘

結語

今天我們學習解析自己混雜的情緒，並且了解到需要用溫柔誠懇的態度，並以原發情緒來做溝通，並且也願意去了解別人的原發情緒，而不是用功能性的情緒甚或是適應不良的情緒彼此對待，期盼今天的練習，幫助我們回家後能有不同的眼光來省察、表達和聆聽自己及他人最真摯的情感，很謝謝今天大家願意坦承的彼此分享，今天團體就到這裡，讓我們彼此握手或擊掌，說聲下次再見吧！

自我成長系列

想更靠近自己——傾聽情緒的悄悄話

帶領人手冊 錢玉芬 著

重新認識情緒，聆聽喜怒哀樂心曲的弦外之音～

不管在任何時代，情緒話題都有舉足輕重的地位，然而情緒並非難以捉摸、出沒無常，透過認識情緒、正確的紓解情緒帶來的壓力！

本帶領人手冊編寫，每課皆有「課程教案概覽」，教案規劃以 100 分鐘為設計原則，結合「應用」錢玉芬老師所著《認識情緒》、《讓情緒說話》兩本學員手冊，及「觀賞」GOOD TV 幸福學堂的課程影片，幫助每位帶領人，讓自己與被帶領者都能具備認識、察覺、命名及抒解情緒的能力。

若您的學員中有特別需要關懷與安慰，歡迎您進一步引導他們至「GOODear」網路協談平台 goodear.org.tw，讓這一趟彼此陪伴之路總不孤單。

本手冊適合自學、成長團體或小組聚會使用



www.goodtv.tv
GOOD TV 官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV 網路書房

ISBN 978-98697786-0-2



9 789869 778602