

自主學習成果發表

# 實踐工具書「情緒自癒」之內容 及自我情緒紀錄與探討

應二甲 14 號 江梓賢

# 目錄

1. 初步想法
2. 關於書
3. 過程收穫與反思



## 初步想法

- 想透過這次自主學習好好讀這本書
- 希望能吸收書中知識轉而幫助其他人
- 能在自己需要時自救



# 探究方法

- 利用紀錄的方法進行自主學習
- 依時間分配章節讀書

### 我的探究方法

- 用表格紀錄
- 用日記程式紀錄

情緒記錄量表			
日期	原因	感受	如何排解
8/24	1. 要開學了壓力大但又很壓抑。 2. 兩天新訓下來身心俱疲。	壓抑哭不出來-覺得焦慮、無奈、委	哭

在手寫紀錄的地方

日記程式  
在手寫程式  
方便睡前紀錄



日記程式  
在手寫程式  
方便睡前紀錄

日記程式  
在手寫程式  
方便睡前紀錄

## 情緒自癒

七種常見心理傷害與急救對策

沒嚴重到需要看醫生，但我的心受傷了怎麼辦？

**TED**超人氣演說  
《為什麼我們都要練習情緒急救》

觀看人數已破1100萬次，被譯成34種語言。  
獲得TED.com網站史上最受歡迎人心演講Top5

以影片為例的情緒急救，可以為第一時間進行自我急救。讓心重新振作，並找回對生活的熱情。如何不讓情緒傷心、累人、造成一生無法挽回的傷害？

**Emotional First Aid**  
Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts

譯者：溫格 Guy Winch 著 初恆譯

專業 本書是TED大會中最高人氣的演講之一，獲選為TED大會「最佳演講」。

推薦 本書是TED大會中最高人氣的演講之一，獲選為TED大會「最佳演講」。



# 我的進度

實施內容與進度	指導規劃(本學期已排定四次,師生轉弄的定五次)
開學日- 與指導教師詳細討論自主學習規劃,資源運用、閱讀與資訊等方向諮詢,以確認計畫有效執行。	◎
期初前導諮詢開報,蒐集教授專業意見	◎
探討極權棍(一)	
探討極權棍(二)	
探討罪惡感(一)	
探討罪惡感(二)	
第一次段考	
探討自卑感(一)	
探討自卑感(二)	
探討自卑感(三)	
探討寂寞感(一)	
探討寂寞感(二)	
探討寂寞感(三)	

## 自主學習計畫

「因為發現每次都忘記讀書所以想更『主動』」

### 一段

9/1-15 被延遲探討(做 meeting prepared)

ques. How should I assemble @ present

Which aspect do I want to do?

↳ encouraging people / summarized for them.

lead them into the book by summary.

9/22 前導會議

↓ 要把書讀透再推

9/29 忘記帶書看影片  
(心石卒恢復、一點 loneliness)

eg. 心石卒也能療! 在一章說到~

10/6 看 loneliness 沒看完 剛進 recover.

10/8 (六) 看了三個影片, 雜一 lonely - lonely

loneliness

不被88 and.

目前看罪惡感

Target: 2 chap, emo diary, summary

# 計畫表

第四週

前導報告

第五 - 十三  
週

探討情緒  
( 被拒、寂寞、  
罪惡、自卑 )

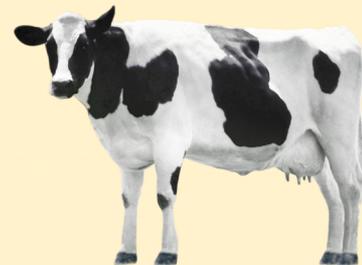
二段後

準備成果展

作筆記

看相關影片

實踐



# 實際操作心得

- 遭拒絕後的想法改變
- 慢慢脫離負面思考



# 反思

- 挑主題的方式
- 探究方法的改進
- 日常規劃



# 歡迎提問



謝謝大家