

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

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
在手寫歷程
方便睡前記錄



日記程式
在手寫歷程
方便睡前記錄

日記程式
在手寫歷程
方便睡前記錄

情緒自癒

七種常遇心理傷害與急救對策

沒顧慮到需要看醫生，但我的心受傷了怎麼辦？
這本書告訴你如何處理情緒，以及當第一時間進行自我急救。
如何不讓痛苦惡化，與人、與己、與生活共處。

TED超人氣演說
《為什麼我們都要練習當情緒急救》
Emotional First Aid
Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts

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

譯者：溫格 Guy Winch 著 郭怡輝 譯

專業推薦：本書是心理學界最權威的專家所寫的，內容豐富、實用、易讀、易懂，適合所有年齡層、所有背景的人閱讀。本書不僅是心理學界最權威的專家所寫的，內容豐富、實用、易讀、易懂，適合所有年齡層、所有背景的人閱讀。

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