



# 生命的圓滿 2

教師研習營

7/15 - 7/16

教師情緒管理

08:30	報到	7/15 (三)	7/16 (四)
09:10	主題演講 1	生命的真相 —— 情緒的來源	主題演講 2 建立生命正能量 —— 跳脫「我」的情緒迴圈
10:15	經驗分享 1	我們這一班	經驗分享 3 八條好漢在一班
11:15	經驗分享 2	教師情緒方程式	經驗分享 4 同事你我他 —— 職場相處與相助
13:00	分享討論 1		分享討論 2
14:45	綜合座談 1		綜合座談 2
16:00			心靈的成長與陷阱 宣導短劇

日期：中華民國 104 年 7 月 15 日、16 日（週三、四）

地點：國立臺北科技大學共同科館 B07 會議室

對象：基／北／桃 高中（含）以下各級學校教師

報名日期：4 月 15 日起至額滿為止

報名方式：請至 [正覺教育基金會網站](http://foundation.enlighten.org.tw) 報名

[http://foundation.enlighten.org.tw/](http://foundation.enlighten.org.tw)

電子信箱：teachercamp2015@gmail.com

聯絡電話：(02) 2595-7295（請於 17:30~22:00 來電）



1. 研習時數 12 小時，完成研習者可登錄於全國教師在職進修資訊網。
2. 全程免費，並提供午餐及點心，歡迎踴躍參加。
3. 請與會教師自備環保杯，為環保盡一份心力。



主辦：財團法人正覺教育基金會

合辦：教育部區域產學合作中心國立臺北科技大學  
新北市立中正國民中學

聯合敬邀

## 課程簡介

7/15(三)

7/16(四)

主題演講

1

### 生命的真相——情緒的來源

(林偉仁老師／正覺教育基金會親教師)

每個人都希望自己的情緒永遠保持穩定、安樂，遠離心靈痛苦的折磨。首先，要知道生命的結構，除了物質的身體結構，還有心靈的結構，以及身體如何影響心靈；再從這結構中，去瞭解情緒如何產生，以及影響情緒的主要原因有哪些？完全知道情緒產生的前因後果，便能用適當方法來影響這結構，讓情緒可以朝正面方向去改變，乃至由於具有掌控情緒的智慧，而獲得更積極圓滿的人生。

經驗分享

1

### 我們這一班

(臺北市信義國小老師)

學生像「小天使」一樣可愛，是很多小一導師的夢想。只是當班上三分之二的學生都不在期待中，每天打架、偷竊、過動、分心、哭鬧、拒學、學障……等問題交替出現時，疲於奔命的老師要如何拉回瀕臨崩潰的情緒，讓班級步上正軌？關鍵在於「穩定的心」，穩定的心來自接納現況、不懈怠的解決問題、洞悉情緒本質，透過不斷的練習強化自己的能量，方能解決紛至沓來的問題，使班級運作正常。



經驗分享

2

### 教師情緒方程式

(新北市中正國中老師)

一般任教於中學階段的教師，面對的是一群正值青春期的青少年，其身心各方面正處於快速成長、養成的階段，因此在面對、處理學生不同的成長問題時，教師往往會產生許多壓力，進而出現負面情緒。期盼藉由教師經驗實例的分享，提供與會學員面對負面情緒的因應之道，以期讓老師們都能跳出教學現場的情緒泥淖，做一個主導、管理情緒的主人。

主題演講

2

### 建立生命正能量——跳脫「我」的情緒迴圈

(郭俊賢博士／正覺教育基金會助教老師)

我們的情緒瞬息萬變，若欲面對外在順逆而做好情緒管理，需先認識情緒的種類與面貌，察覺出情緒固定出現之模式，進而探究「情緒」的本質與「我」的身心息息相關。當我們從「心」出發，明瞭意識心「我」不可靠，而能以定力與智慧洞見生命本體的真實心，便能發起「內明」，以由內而明之正能量因應外在起伏，跳脫「我」的情緒迴圈，創造出自己快樂、也讓人幸福之圓滿人生。



經驗分享

3

### 八條好漢在一班

(新北市復興國小老師)

透過班上八名學生實例的分享，讓與會老師們體會人的情緒時時刻刻都在變，教師如何利用課室中的情緒來了解自己——尊重它、接受它就是我們的一部分，與它共處並善用它，進而一點一滴轉化它，培養並提昇教師自身情緒管理能力，成為情緒控制者而不是被情緒控制的人；也利用正向表達來培養學生理性情緒回應，於教學相長中朝自利利他的目標前進，共創師生雙贏的圓滿人生。

經驗分享

4

### 同事你我他——職場相處與相助

(新北市溪崑國中老師)

站在第一線的教師，面對種種壓力情境：管教學生而產生的師生衝突、家長自主意識伸張而引發的親師對立、教育政策與改革下的教學模式的轉變、教師彼此因立場不同的爭執……容易引發各種情緒與身心狀況。若有良好的情緒管理、良性的職場互動，必然可以減少情緒不佳引生的問題。藉由本分享案例，反思如何面對壓力情境，找出策略自我調適，開展更好的教師職場人際關係。

