

## 環安中心職安講座 談情緒管理與正向轉念

學校要聞

【潘劭愷淡水校園報導】環境保護及安全衛生中心「職場不法侵害系列講座」，10月12日下午1時舉辦首場講座，邀請起初文創表達訓練總監，Youtuber「歐耶老師」曾彥豪，以「情緒管理+正向轉念」為題，結合情緒管理的概念與過往諮詢案例經驗，引導同仁在面對著各種衝突與工作壓力的同時，如何降低負面情緒、將過多壓力轉為正面信念，進而提升工作動力。逾50教職員工生參與，台北校園同步視訊。

曾彥豪首先要求參與者以隨機方式2至3人進行分組，以利講座中的互動，接著開門見山表示，工作遇到壓力時，就會產生情緒，如何管理情緒，不讓其成為影響工作的變數就相對重要。他強調情緒是自己認定的，懂得覺察並適時調整就相對的重要，並提醒「察覺之前要能適時冷靜的抽離當下，才能有助於後續的調整」。至於該如何調整，他提出「轉眼球」、「轉移焦點」、「轉換呼吸」及「轉換時空」等調整情緒的方式，除了以實例說明如眼球應往右上角轉動以增進右腦運作，刺激創意產生同時轉移情緒，也透過分組間的互動，提醒大家用同理心感受同儕情緒，並適時給予鼓勵與協助。

在正向轉念方面，曾彥豪說明「正向思考」係「接受一切的可能性」，並說明正向轉念3步驟「這是我的感覺：有沒有我不知道的事實或別的可能與說法」、「開始問好問題：這個問題是否就事論事，且能為現狀提供解決方式？」及「列出行動選項：我可以如何想？如何做？如何解決問題讓感覺變好？」，提醒每個人應尊重並承認彼此的感覺，同時理解感覺是「因人而異的主觀意念」，而不是「無法被推翻的具體且與事件相符，明確的訊息或陳述」。至於該如何問好問題？他也建議應多從「WHAT：我還能做些什麼？」及「HOW：我該如何做」等正向的觀點出發，少從「WHY：為什麼是我？」、「WHEN：什麼時候發生的？」及「WHO：誰做的？」等負面觀點提出質疑。

最後曾彥豪強調「先處理心情，才能處理事情」，提出「至少」、「還好」、「很好啊」及「不是……而是」4個層次的正向發想句型及練習，點出「想法不一樣就會引發不同的結果」，希望大家不要老是囿於負面情緒，畢竟「我們無法選擇事情如何發生，也無法選擇別人如何對你」，但「可以選擇自己想要有什麼心情，以及現在是什麼樣的表情」鼓勵在場參與者發揮正向轉念並做好情緒管理，讓自己在不論在職場或生活中，都能活得開心自在。

課外活動輔導組學輔創新人員張德裕分享，由於工作性質，自己在職場中常有機會面對並處理不同的情緒問題，希望藉由參與課程溫故知新。「講師在課程中提供了很多

實例，讓我清楚如何更好判斷並理解情緒管理，相信對於日後處理相關問題助益不小。  
。」

2023/10/15



環安中心邀請起初文創表達訓練總監，Youtuber「歐耶老師」曾彥豪，分享職場情緒管理正向轉念。（攝影／鄧晴）