

朝陽科大師培中心講座饒夢霞談準教師的情緒管理



朝陽科大師培中心講座饒夢霞談準教師的情緒管理

朝陽科大師培中心舉辦「與教育大師對談-晴時多雲偶陣雨：教師的情緒管理」講座，今（13）日下午，邀請成大教育研究所副教授饒夢霞博士，與校內師培中心師生針對主題分享其教育觀以及理念。

講座講開前，饒夢霞接受記者們訪談講座要點。

饒夢霞指出，朝陽科大師培中心除了培養幼教的教師，也培養中等師資，在幼教方面孩子從小的情緒教育很重要！尤其父母及師長是孩子密集接觸的，教師的情緒管理非常重要，在中等師資方面當然就更加重要了！因為青春期的孩子情緒很不穩，老師要如何先讓自己情緒穩定下來，也不見得非要情緒管理，現在甚至用上最潮的正向心理學！很正向看待

又不威脅又不體罰又不謾罵！需要每一位老師都保持很好的情緒狀態！因此認為情緒管理不佳時心情會晴時多雲偶陣雨！教師的情緒起伏太大是很不好的示範。

饒夢霞說情緒管理不當壓力會隨之而來，講座內容會探討幾種情緒，從壓力面向會先由負面開始談起…再帶到正面的情緒，因為knowhow永遠是最重要的！因此要懂得評估自己的情緒狀態，讓自己在穩定的狀態下，若遇到不穩定時也要知道如何去紓解，這些都與壓力相關的，所以演講的題目多是情緒管理與壓力調適，它們是一體二面的。

饒夢霞用唱歌紓壓

饒夢霞指出這次是她第11200多場的受邀演講，自民國83年8月從美國回台，於84年10月她在台南二中展開生平第一場的演講，當時在成大任教，至今二十多年了。她笑說自己很愛唱歌肺活量很大，也懂得用唱歌來紓壓，曾在成大開過演唱會，應該是史無前例的唯一教師作為。

談到如何落實情緒管理？

饒夢霞指出要落實很難！但無法落實也是枉然，她認為自己所分享是後續的提醒做法！也設定了簡易型的目標，而情緒管理要到達什麼樣的程度呢？主要需搭配課程的，雖然演講僅是one time shot像是打一針的性質，但她相信若有一、二句話能進入學生們的腦海裡就是埋下種子，她相信遲早會發芽的。

對於情緒管理哪一個年齡層最受用呢？饒夢霞認為應該從師資培育開始！大學生思想較成熟了可以容易影響下一代，因此很喜歡這個年齡層來聽演講。

陳慧如表示，師培中心每年定期舉辦大師講座談相關教育議題，此次很榮幸邀請到饒夢霞老師前來講座分享專門知識經驗與獨特見解，情緒管理對師生而言都非常重要！期待這場演講讓師生對自主情緒管理有更進一步的認識。

（陳惠玲報導）

<https://news.sina.com.tw/article/20201013/36570678.html>