

國立玉井工商113-2「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第11週)入選優良作品

本週「閱讀好書福」好文主題：《你的負面情緒是在反映你的需求》



(文章QR-Code)

序號	班級	學號	姓名	文章中提到的情緒中，你覺得你現在最困擾的情緒是什麼呢？	接續上一題，對應你的情緒，文章中提到你可能需要的需求是什麼呢？	接續上一題，對應你的需求，文章中提到你可能採取什麼方式降低你所困擾的情緒呢？(可以直接參考文章建議或分享自己想法)
1	電子二	212010	林○鉉	無聊、麻木	意義 價值 成就	不斷嘗試新鮮事物，培養新的興趣愛好、發掘自己的新優勢。
2	電子二	212030	郭○圓	孤單、壓抑	安全感、被接納、被關注	練習勇敢表達你的需求和感受，表達自己的想法。
3	電子二	212027	鄭○丞	無聊、麻木	意義感，成就感，價值感	培養自己的興趣愛好、增加自己的成就感跟意義感。
4	電子二	212023	葉○偉	焦慮、壓力	安全感、掌控感、穩定性	立即行動，聚焦在具體的事物本身，減少內耗和胡思亂想。
5	電子二	212025	劉○均	無聊、麻木	意義感、價值感、成就感	不斷地嘗試新鮮事物，培養新的興趣愛好發掘自己的新優勢。
6	電子二	212002	王○翼	孤單、壓抑	安全感，被接納，被關注	勇敢表達表達自己需求與感受，表達自己的想法。
7	電子二	212011	胡○翔	焦慮、壓力	安全感 掌控感 穩定性	立即行動，焦慮在具體的事物本身，減少內耗和胡思亂想。

8	資處二	215001	林○賢	悲傷、失落	需要陪伴，同情與幫助	向信任的人傾訴自己的苦惱，就像我會找我的朋友豹哥傾訴自己的煩惱，他會給我很高的情緒價值和安慰我，反之他也會和我傾訴他學業上的煩惱和困惑，我也會給他很高的情緒價值和應對之策，我們可以是對方的聆聽者也可以給對方意見。
9	普一	311008	沈○宣	無聊、麻木	意義感、價值感、成就感	嘗試新鮮事物培養新的愛好興趣，發覺新的優勢。
10	普一	311005	王○綦	焦慮、壓力	安全感，掌控性，穩定性	做一些自己喜歡的事情分散注意力，拿紙筆寫下自己的壓力來源，坐在床上冥想。
11	普一	311009	林○琦	焦慮、壓力	安全感，掌控感，穩定性	掌控感，把事情先預習或先準備好或想可能會發生的狀況，這樣內心就會感到放心。
12	普一	311007	何○禕	孤單、壓抑	我覺得我比較常壓抑自己的情緒，所以我需要的是放鬆自己	我會選擇放空自，,或者放假的時候出去玩和吃好吃的東西。
13	普一	311004	蘇○揚	恐懼、緊張	獲得鼓勵、支持和認可	當我感到恐懼或緊張時，我可以給自己一些鼓勵和正向的話，例如告訴自己「我可以的」、「我做得很好」，來幫助自己冷靜下來。另外，我也可以用深呼吸的方式，慢慢吸氣、吐氣，讓身體放鬆，緩解不安的感覺。這些方法可以幫助我控制情緒，不讓緊張或壓力影響到我的表現。

14	普一	311006	朱○嫻	焦慮、壓力	掌控感、穩定性	改變心態，不要在意他人眼光、不要害怕失敗，注重過程，而非結果。
15	資處一	315006	鄭○融	無聊、麻木	意義感、價值感、成就感	多嘗試新事物，解鎖新成就，做做從未做過的事也許可以找到新的所向。
16	廣設一	317012	溫○芯	無聊、麻木	不斷地嘗試新鮮事物，培養新的興趣愛好，發掘自己的新優勢。	我會去探索自己不了解的事物，嘗試一些平常不會做的事。
17	餐管一	316031	蔡○聿	焦慮、壓力	安全感 掌控感 穩定性	立即行動，聚焦在具體的事物上，減少內耗和胡思亂想。
18	餐管一	316022	高○婕	無聊、麻木	意義感價值感成就感	不斷嘗試新的事物，培養新興趣，發覺自己的優勢。
19	餐管一	316012	江○彤	無聊、麻木	意義感	因為每天生活日復一日都一樣，所以去做不一樣的事情讓自己不那麼無聊的事。
20	餐管一	316024	許○涵	焦慮、壓力	安全感 掌控感 穩定性	立即行動，聚焦在具體的事物本身，減少內耗和胡思亂想。
21	餐管一	316028	楊○祐	生氣、憤怒	被傾聽	找信任的人傾訴、轉移注意力幫助情緒降溫。