

情緒管理 講座

王意中 臨床心理師
王意中心理治療所 所長／
負責心理師



§覺察·轉念·行動



<http://www.flickr.com/photos/immagina/160305794/>

§提升情緒辨識與覺察力



http://farm6.staticflickr.com/5055/5414477974_b8f0d12995_z.jpg

§我的心情通常是.....



<http://huabum.files.wordpress.com/2009/05/emotion.jpg?w=480>

§魔鏡.魔鏡:
情緒表情微調



http://4.bp.blogspot.com/_j1rea5A2_dA/SwktwBegTYI/AAAAAAAAAAD8/FqZSfmOh2c4/s400/kitten-lion-mirror.jpg

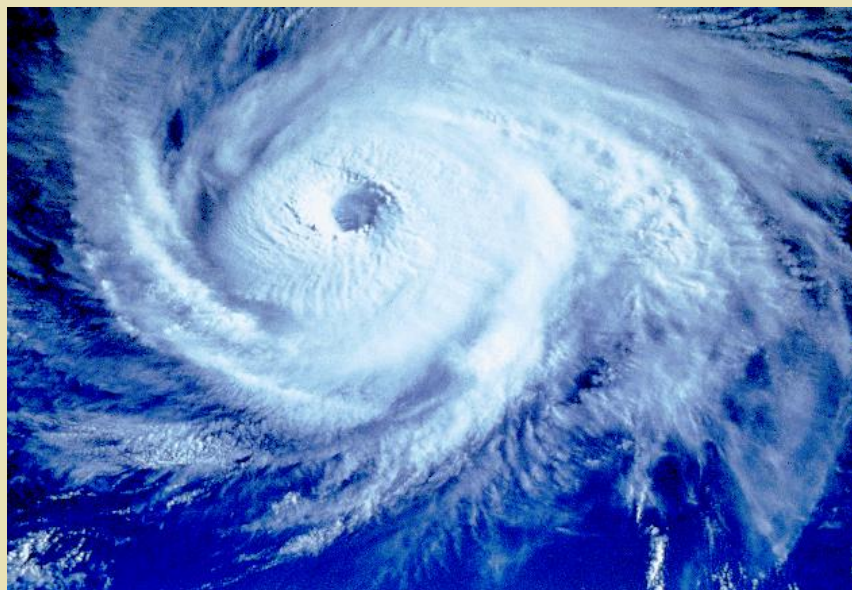
§情緒藏在聲音裡



<http://devilsdetails.com/cdn/devils.jpeg>

§ 颱風預報：

身體訊號覺察



<http://www.waakao.com/images/stories/typhoon.gif>

§情緒階梯 1-2-3-4-5 :
情緒強度分級



§找出情緒過敏原



Photo : [Greyerbaby](#), CC Licensed.



§5W1H (What, Who, When, Where, Why & How)

5W1H



§提升情緒表達與控制力



<http://www.adhd-treatment.org/images/stories/headerimage/ODD-Oppositional-Defiant.jpg>

§無法說出的感覺



<http://cdn.sheknows.com/articles/abused-little-girl.jpg>

§情緒鮮奶:請在保存期限前，
說出



<http://www.safbaby.com/wp-content/uploads/2008/04/milk2.gif>

§說出就是好事



Photo : [Pezibear](#), CC Licensed.

§彼此的冷靜



Photo : Alexas Fotos, CC Licensed.

§提升正向思考力



<http://www.kcparent.com/KC-Parent-Blogs/James-Wilcox/September-2012/Encouraging-Positive-Thinking/positivethinking.jpg>

§傾聽自己的負向思考



Photo : [Greyerbaby](#), CC Licensed.

§負向思考存在的自然 與必要?!



Photo : r. nial bradshaw, CC Licensed.

§找出每一件事情對自己所帶來的 好處



http://blowout.metrotimes.com/wp-content/uploads/2012/02/TheGoodThings_photocredit_BryanHorning1.jpg

§ 聚焦美好事物



Photo : Christian Scheja, CC Licensed.

§蒐集有力量的好話



http://3.bp.blogspot.com/_18JAKZV_bs/S9pj6vM4Z3I/AAAAAAAAAAtc/tIZLfD4D17g/s1600/the-good-word_0011.jpg

§轉換負向思考



http://3.bp.blogspot.com/_DUR6AuIAT_Q/THwOy3z5cWI/AAAAAAAAADFg/PeKIYt4sR8s/s1600/adult+aspergers+II.jpg

§提升壓力紓解能力



Photo : TalentkeyMedia, CC Licensed.

§ 呐喊



<http://www.voeblogg.no/wp-content/uploads/2012/01/Celebrity-Image-Simpsons-Skrik-72158.jpg>



§蜘蛛網. 凝視



<http://www.problogger.net/wp-content/spiders-web.jpg>

§窗外有藍天



<http://parentables.howstuffworks.com/media/images/promos/2012/04/child-sky.jpg>

§我的寧靜海



http://www.hdwallpapers.in/walls/boat_sea_beach-normal.jpg

§用音樂喚醒每個早晨



<http://www.theiflife.com/wp-content/uploads/2008/05/relaxing.jpg>

§輕輕閉上你的眼



<http://www.motherforlife.com/health/child/sleep/page/5/7231-5-tips-for-sleepy-children.shtml>

心情好袋: 情緒收藏



<http://www.bears4u.co.uk/images/Bear%20Bag/GiftBag.jpg>

§來一個擁抱



<http://ext.pimg.tw/kenji7777/1312444338-62f08de021caf6f73c2b3594cdf8024c.jpg>

§在美麗的街頭,漫步



<http://kipmcgrathtutorsscotland.files.wordpress.com/2012/03/school-child-walking.jpg>

§讓喜劇喚起好心情



<http://joonbug.com/media/pL7Nw1mdbFr/comedytitle01.jpg>

A collection of military medals and a compass are arranged on a wooden surface. The medals include a red ribbon medal with a star, a blue ribbon medal with a star, and a silver star medal. A pair of glasses and a compass are also visible.

王意中臨床心理師
(臨床心理師證書:心理字第 000248 號)

◆ 現任：

@王意中心理治療所 所長／負責心理師

@教育部部定講師

@《親子天下》嚴選部落客、《BabyHome》
駐站專欄作家、《未來Family》數位專欄
『過動的美好天地』作家、《國語日報》專
欄作家



@宜蘭縣特教輔導團(情緒行為輔導組)輔導委員

@社團法人台灣赤子心過動症協會顧問

@社團法人台中市亞斯伯格症肯納症協進會顧問

◆ 學歷：

@高雄醫學院行為科學研究所碩士

◆ 作品：

@ 《戒掉孩子的拖延症》

@ 《資優生教養的頭痛問題》

@ 《你被孩子3C勒索嗎？》

@ 《為什麼孩子要說謊？：心理師親授的**210**個誠實力指南》

@ 《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》

@ 《爸媽忘記教我的事？愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



- @ 《301個過動兒教養祕訣》
- @ 《301個自閉兒教養祕訣》
- @ 《不吼不叫，激發孩子內在學習力》
- @ 《拆解孩子的青春地雷》
- @ 《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》
- @ 《標準答案 臨床心理師的大格局教養》
- @ 《孩子不敢說的40個成長困惑》

寶瓶文化出版



王意中 翻譯作品

@ 《我和我的亞斯伯格超能力》
(Isaac and His Amazing Asperger
Superpowers!)

原文作者 梅蘭妮· 沃爾什 (Melanie Walsh)
三采出版

◆ 經歷：

- @振興復健醫學中心復健醫學部臨床心理師，並曾服務於中華民國過動兒協會及國軍八〇二總醫院精神科
- @宜蘭縣政府警察局心理輔導諮詢委員
- @宜蘭縣少年輔導委員會第5屆委員
- @實踐大學家庭研究與兒童發展學系兼任講師
- @經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師

◆ 歷年主要合作機構、團體及學校：

@宜蘭縣特殊教育資源中心、宜蘭縣校園服務系統、國立宜蘭高商、宜蘭心理衛生諮詢服務中心、台北市家庭暴力暨性侵害防治中心、幸夫愛兒園、中華民國發展遲緩兒童基金會、社團法人台灣赤子心過動症協會、財團法人赤子心教育基金會、第一社會福利基金會、伊甸社會福利基金會(基隆.桃園)等。

◆ 其他合作經歷：

@宜蘭縣、台北市、新北市、基隆市校園服務系統、文山特殊教育學校、人文國中小、基隆市特殊教育資源中心、台北市南區特教資源中心等。

@宜蘭縣社會處、築親庭福利服務中心、台灣世界展望會宜蘭中心、阿寶教育基金會、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會宜蘭分事務所、台灣宜蘭地方法院羅東簡易庭等。

◆ 專長:

- @嬰幼兒發展評估及發展遲緩兒童認知、行為、情緒及社交技巧訓練。
- @兒童及青少年心理衡鑑、行為治療、認知行為治療、遊戲治療、團體治療、情緒管理、社交技巧訓練、認知訓練、注意力及自我控制訓練。
- @父母親職教育諮商、父母效能訓練、特殊兒童家長團體、教師諮詢及成長團體。



- ◆ 王意中E-mail:
atoz.wyc@gmail.com
- ◆ 王意中Facebook粉絲專頁:
[http://www.facebook.com/WYC
ClinicalPsychologist](http://www.facebook.com/WYC ClinicalPsychologist)
- ◆ 王意中的301個過動兒教養祕訣網路讀書會
[http://www.facebook.com/301A
DHD](http://www.facebook.com/301A DHD)

◆ 王意中部落格:

<http://blog.xuite.net/atozwyc/blog>

早期療育及兒童青少年心理衛生資訊



Xuite 日誌
日誌 | 相簿 | 影音 | 留言 | 好友 | 名片

王意中部落格 我很快樂 加入最愛
早期療育及兒童青少年心理衛生資訊

親子天下嚴選部落客

親子天下嚴選部落客

關於我

瀏覽方式：列表模式

頂 | 王意中心心理治療所／王意中臨床心理師 2008-02-06 10:25

王意中心心理治療所 30658

王意中心心理治療所
宜蘭縣第一所經衛生主管機關合法立案之心理治療所

宜蘭市女中路段 102 號 2 樓 (近綠海餐廳·何嘉仁幼兒學校正對面·亞瑟王朝)
服務專線：(03)932-8985 / 0958-821-351 (服務時間，採預約方式)
E-mail：atoz.wyc@msa.hinet.net

參觀人次統計

今日人氣：165
累積人氣：972227

最新文章

- 王意中心心理治療所／王意中臨床心理師
- 社會情緒繪本整理第3部【#每日1繪本，讓你『心』遇見】／王意中臨床心理師
- 愛情有什麼道理？
- 王意中大陸簡體字版作品集《正面管教--從情緒管理開始，教出講道理的好孩子》

王意中 作品
《戒掉孩子的拖延症》



寶瓶文化

王意中 作品

《資優生教養的頭痛問題》



王意中 作品

《你被孩子3C勒索嗎？》



王意中 作品
《為什麼孩子要說謊？
：心理師親授的210個誠實力指南》



王意中 作品

《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》



王意中 作品

《爸媽忘記教我的事？

愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



王意中 作品

《301個自閉兒教養祕訣》



寶瓶文化出版⁵²

王意中 作品

《301個過動兒教養祕訣》



寶瓶文化出版⁵³

王意中 作品

《不吼不叫，激發孩子內在學習力》



寶瓶文化出版⁵⁴

王意中 作品

《拆解孩子的青春地雷》



寶瓶文化出版⁵⁵

王意中 作品

《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》



寶瓶文化出版⁵⁶

王意中 作品

《標準答案：臨床心理師的大格局教養》



寶瓶文化出版⁵⁷

王意中 作品

《孩子不敢說的40個成長困惑》



寶瓶文化出版⁵⁸

王意中 翻譯作品

《我和我的亞斯伯格超能力》

(Isaac and His Amazing Asperger Superpowers!)



原文作者 梅蘭妮·沃爾什 (Melanie Walsh)

三采文化出版59