

情緒調適與家庭暴力

在人類的意識裡，情緒是個奇妙而且千變萬化現象，上一秒的欣喜若狂、可能變成下一秒的沮喪憂傷，時而憤恨難耐、又時而幸福滿懷。同一個刺激情境，每個人感受到的情緒也不同，同一種情緒在不同的人身上表達出來的反應也不盡相同。不管在任何時代，情緒的話題都有它舉足輕重的地位，從EQ這本書的大賣，到現在只要走一趟書局或是在GOOGLE輸入情緒關鍵字，可以看到五花八門的資訊這點來看，情緒管理的相關課題仍然是眾人注目的焦點。

本次法治教育課程主題為「情緒調適與家庭暴力」，由朱玉萍社工師以投影片講解加上影片欣賞來分享情緒如何形成，及造成家庭暴力事件的關鍵情緒「憤怒」之間的關係。

情緒雖然難以捉摸，但仔細覺察仍是有跡可循，大家對於情緒總是有一些迷思，認為有情緒一定是不好的，於是拼命壓抑情緒，殊不知當情緒找不到出口，阻塞反而造成更大的爆發，甚至導致不可收拾的後果。

另外朱社工師也分享自己多年與家暴加害人個案接觸的經驗：很多施暴者多會以「憤怒無法控制」，並且歸責於受暴者，認為自己的憤怒情緒都是對方所引起的，但透過心理學家研究證實，情緒反應都是因為情境刺激後，經過自己認知(想法、念頭)解讀所產生的，是反映念頭的狀態或念頭的變化，所以試著覺察自己的情緒，接受它、放過它，容許它的流動，並學習轉換想法，表達情緒，在行為上做些事情讓自己的情緒有個出口才是重要的。

活動名稱	109年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	109.11.02
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	46人



本署謝觀護人易霖向學員們宣導防止酒駕及修復式司法等法治觀念。



渡安居女性關懷協會朱主任玉萍分享如何調適情緒。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室

活動名稱	109年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	109.11.02
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	46人



朱主任生動活潑的授課。



學員認真聽講。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室