

課程時間及地點	109 年 12 月 4 日(星期五)下午 2 時至 5 時於本府永華市政中心 11 樓訓練教室
講師簡介	劉仲彬臨床心理師，高雄醫學大學心理研究所臨床組畢業。曾任職衛福部雙和醫院身心科十年，臨床督導經驗八年，著有《人生障礙俱樂部》一書，現獨立接案並擔任大學兼任講師。專長為認知行為治療與心理衛教，長期經營兒青與成人案主，專擅身心症治療（泛慮症、恐慌症、強迫症、社交畏懼症及創傷後壓力症）、焦慮控管、人際與情感議題及團體治療。
適合參加對象	(一)遇見衝突時，習慣選擇忍氣吞聲的你 (二)不知道如何抒發負面情緒的你 (三)想學會「表達自我情緒」處理人際關係的你
課程簡介	你也是不懂怎麼發洩情緒的「壓抑型人」嗎？一直ㄍ一ㄥ、一直忍耐，造成的焦慮、憂鬱是我們難以想像的，過度忍耐、習慣壓抑的結果，就是情緒到臨界點時爆走，導致關係破碎，你才驚覺自己沒有好好生氣過。「適當表態」是誠實傳達內心的有效手段，也是建立健康關係的起點。專長認知行為治療與心理衛教的劉仲彬臨床心理師，告訴你學會生氣，才能好好生活，來堂練習不傷人，又能釋放壓抑的情緒課，痛快炸毛吧！
課程 2 堂大綱	(一) 理解自己為何不敢生氣？ 1. 了解情緒的功能與意義：生氣是什麼？不生氣會發生什麼事？ 2. 了解不敢表達情緒背後的原因：為什麼你

不生氣？

3. 判斷應該表達的情況，與適當表現生氣的訣竅：生氣的方法

(二) 練習如何生氣：

1. 覺察自己發脾氣的目的與影響：解析過往生氣經驗

2. 正確使用「怒氣」四大步驟

3. 情境演練：讓情緒發揮正向作用