

做個快樂自在高手~

談情緒管理與壓力調適

主講人:莊聰正 老師

前言:

隨著人類醫藥衛生的進步，平均壽命延長。但是活得久並不代表活得快樂。依照世界衛生組織的研究，2020 年造成人類失能(disability)前十名的疾病，第一名是憂鬱症。另外根據哈佛大學的研究，造成人類社會整體疾病負擔(Global burden of Disease)前十名的疾病，第二名也是憂鬱症。憂鬱症會造成一個人無法工作，生產力下降，同時造成家庭社會嚴重的負擔。憂鬱症常常早發而持續，甚至有些會復發，有 15%的憂鬱症患者最後會死於自殺，這些都造成了家庭社會的損失與遺憾。

三十秒握廿個人手,親愛的你好,大聲開動.去找任何一個人

去跟他說我愛你,這就是活化人生,自我了解,溝通協調的開始 不要忘記主動出擊能夠讓別人來肯定你,來愛你,來對你產生永遠難忘的印象...

*一個快樂的人，不是因為他擁有的多，而是計較的少

*肯定自我 才能創造快樂

*自己要快樂，才能帶給別人快樂

講綱:

1. 祝福：心想事成 心滿意足 心花怒放 心靈成長 欣欣向榮 興旺一生....期待：心態歸零 讓我們心心相印到永遠 心曠神怡共成長
2. 21 世紀人類最偉大的進步不是科技文明造成的,而是越來越多人瞭解到生而為人的意義與價值
3. 您的人生價值為何？您的目標是什麼？您快樂嗎？您活出自己了嗎？
生是無悔的追尋 老是歲月的敲擊 病是痛苦的無奈 死是萬物的結束
生命是無法重來的,唯有把握當下 活出永恆 如何活出生命的健康
均衡的營養
適度的運動
充足的睡眠
開朗與達觀



希望和目標

身.心.靈合乎要求才是健康

人們因為友情才顯出光彩（親情 友情 愛情）

千山萬水都是美 古往今來莫非情 人們的相處 唯有真善美才能久久芬芳,提升

兒女私情化做人生的大愛,才是活時的無悔 死時的不朽

實現我們人生的理想 才是『美麗人生』

4. 有工作可以快樂做，有人可以真心愛，有希望可以美滿達成
5. 蘋果電腦創始人和百事可樂總經理所說的話
6. 如果您只有三天可活？您要怎麼過？
7. 富翁的四個太太：財富 人際 健康 價值

情緒的六大害

- 一、 憂鬱：輕者心情低落，憂傷沮喪，重者會因無助、絕望而自殺。
- 二、 恐懼：失敗挫折使生命力萎縮。
- 三、 焦慮：六神無主，焦慮不安。心生害怕，卻又找不到真正害怕對象。
- 四、 批評：完美主義者易緊張與焦慮。
- 五、 罪惡感：自覺不如人，易苛責自己，產生原因有二：
 - A.根本不尊敬自己。
 - B.藉自責來達到另別人難過之目的。
- 六、 憎恨積壓已久的憤怒與 Cancer 之間關係密切。

情緒管理技巧

- 1.肯定接納自己
- 2.找出情緒來源點
- 3.積極樂觀想法
- 4.冷靜後才有幽默
- 5.做事有彈性
- 6.要懂得學習成長
- 7.要有接納不完美的勇氣
- 7.尋找快樂源
- 8.同理心
- 9.作個情緒成熟的人

活動式課程：

(活動一) 宇宙念力與磁場的關係

發揮心念：人人都有心靈力量

1. 什麼是「念力」？念力是一種特殊的心靈感應動力，就是心靈致動之意，即以個人的極強意念，影響事物或別人的意志的能力。念力是屬於超心理學研究的範圍，而「超心理學」這一門學問要從 1852 年說起，當時英國肯特伯瑞總主教卞沁在劍橋成立「鬼魂研究社」(Ghost Society)，首先用科學方法研究靈學，參加的人多是主教和教授，不久又在牛津成立「靈學社」，在倫敦成立「辯證社」，參加者也多為著名自然科學家。
2. 念力就是打開松果體接收宇宙能量的方法。我的體驗得知人在身體的氣虛弱時，很容易生病，因為氣是流通於全身的能量。此能量又可分為「生理能量」和「宇宙能量」兩種。生理能量弱，宇宙能量可以補充之，使身體健康起來。所以，使用念力也叫做冥想，許多人都知道冥想的好處，我也不用再多說明，總之，冥想、使用念力，可以去除疾病，保持健康，這就是心靈治療。

人的腦波

3. 近年腦波理論的書籍也很多，通常言之，人類大腦的作用就是靠腦波來執行，腦波分為四種。第一種是β波，俗稱緊張波，又稱為壓力波，是人類在緊張的情形下會從腦中釋放出來的一種腦波。這也是日常活動時呈現的腦波。
4. 第二種是α波，又稱為放鬆波，當α波被釋放出來的時候，人類心情會趨於安定，讀起書來很容易記住。一般幼兒的腦波通常是α波。
5. 第三種是θ波，它是屬於熟睡和覺醒之間的腦波，又被稱為「假寐波」。在這種狀態下就會大量分泌出腦內荷爾蒙。如果α波與θ波在腦內同頻的話，就能發揮冥想的作用。有人稱θ波為「佛陀的腦波」，意指佛陀的開悟就是進入θ波的境界。第四種是δ波，它是熟睡時釋放出來的腦波，屬於無意識的世界。
6. 現代醫學已知β波的波動頻率是在 14--30 赫茲之間，α波是在 8--13 赫茲間，θ波是在 4--7 赫茲間，δ波在 0.5—3.5 赫茲之間。而宇宙的波動頻率是 7.5 兆赫，這個頻率剛好是介於α波和θ波之間。因此一旦進入冥想境界，α波和θ波在腦內同步，右腦被活化，則會與宇宙信息產生共振共鳴，就達到修練的目的了。

心靈潛能活動：

練習冥想，運用念力，增強身體能量。

凡是經驗過α波θ波的人，心靈總是呈現出不急不徐的安定狀態，所以在人際關係上也會變得相當擅於掌握，對事理的看法也會正確透澈。

1. 活動介紹
2. 10 人 活動 (莊老師作課程引導)
3. 潛能的奇蹟讓你潛在更多可能與成功的思想

(活動二) 愛笑 健康有效

活動說明:

都市化的社會，雖然把世界拉近，但人與人距離卻愈來愈遠。

世界變化太快，世界變得更複雜，戴上冷漠的面具來面對世界可能是自我保護的合理方法。

雖然大家都明白一個微笑可以拉近人與人之間的距離，亦同時可以化解很多紛爭。但是冷漠與悲觀的習慣往往難以容許微笑與快樂出現。

不好的習慣是需要用好的習慣取代的。

希望大家可養成笑的習慣，以笑和快樂來面對將來。

我相信大家身心都會更健康，家庭會更和諧，職場工作更有活力。

愛笑初體驗:

初次參加的朋友，請注意！這是完全不同於您過去經驗的「笑」法，您不能期待立刻得到 100% 的真笑，因為真笑可遇不可求。我們是藉由「假笑」而引發「真笑」。是否能夠引發真笑，要看個人是否在當下可以「放下」「放空」。只要願意放下期待，完全溶入團體，99% 的人都能經歷「假笑」變「真笑」的過程。

請帶著輕鬆的心情、好奇的腦袋、柔軟的身體、穿著寬鬆排汗的衣服。

請務必帶著 100% 的勇氣，勇敢踏入笑園喔！

愛笑活動:

笑——真的擁有強大的力量

笑——真的能夠改變未來

笑——真的可以很簡單

問一下自己，你也想活得開心、活得健康、活得進步、活得豐盛嗎？就把笑融入生活吧！

莊“笑長”帶大家一起起笑
一起來歡笑，放出積壓在心裡「碎碎念」
一起來創造，放送瞬間搞笑的爆發力
一起來珍愛、珍視、記錄我們所有的創意！



莊聰正老師精彩演講