

## 情緒與壓力管理 姓名:

●**壓力球傳遞:** 學長姊拋出壓力球，接到的學生需分享一個近期壓力（如課業、人際、打工）。

**Q1:**遇到失戀分手/被背叛或欺騙/單戀(喜歡的人不喜歡自己)

今年就讀大三的理慧，大一時和同系學長陷入熱戀，短短半年，她發現男友見利忘義，「劈腿」另一位已踏入社會的富家女孩。理慧傷心欲絕，精神萎靡不振，一個暑假就瘦了 10 公斤，遇到這種狀況，要如何處理？

**Q2** 有一位女大學生，在聯誼活動中認識一名他校男同學，剛開始，女同學很照顧該名男生，對方的反應也很積極。但有一天，當女同學勇敢向男同學表白心意時，他的態度 180 度轉變，回頭來嫌女生長相普通、身材不夠辣，簡直一無是處，面對這樣的狀況應該要如何處理？(反之，如果男生遇到這樣的女生狀況，要怎麼處理？)

**Q3:** 人際關係壓力~我被排擠了

春嬌近一個月來心裡悶悶的，她不知道自己怎了，缺乏工作動力。，同事很少找她說話，就算加入話題討論也沒人回應。在某次大型活動時，承辦同事突然斥責她「怎麼這個也不懂？」口氣很差，命令她趕快補做。春嬌不懂，開會沒找她，分工也不講清楚，怎麼事後譴責呢？後來才知道，辦公室有秘密的 LINE 群組，資訊都在那裡共享，但沒有人告訴她。春嬌此時才意識到自己被孤立了。但百思不得其解，明明上個月大家都好好的，是她做錯了什麼嗎？遇到這種狀況該怎麼處理？

**Q4:**職場霸凌:工作職場上遇到高壓長官,常常被歇斯底里破口大罵,人身攻擊,該如何自保，面對這樣的狀況該怎麼處理？