

「EQ 教育課程對國小學童的影響」研究案成果報告

一、 研究緣起

兒童福利聯盟文教基金會於 2004 年 11 月 25 日發布的「兒童心靈照護」發現報告中指出，有五成左右的孩子表示「我不快樂」，而在現代人生活越來越忙碌，長期處於各種壓力的情況下，心情「鬱卒」者的年齡層從成人、青少年，甚至到兒童，有逐年下降的趨勢。另中國時報於 2008 年 3 月 5 日報導的「自殺齡下降 心理師全面駐校防治」的新聞中亦顯示，去年北縣 18 歲以下青少年自殺通報量達到 158 人，甚至還有 8 歲男童揚言要自殺。可見現今的孩子在生活中感受到許多的負向情緒，而出現不快樂、憂鬱的情形，甚至在不知道如何發洩負面情緒的情況下，以自殺作為解決的方法。由此可知，孩子對於自己的情緒控制，以及情緒表達的方式，已經出現了嚴重的問題，故教導孩子學會控制自己的情緒，學習適當的情緒表達方式，是極為重要的課題，而情緒教育的推動更是刻不容緩。

「八頭里仁協會」對於兒童 EQ 教育的推動已有多年的經驗，目前加入其 EQ 教育行列的學校也達到了十多所，同時更致力於情緒教育課程與教材的開發，在勇源教育發展基金會的贊助支持下，研發出「EQ 武功祕笈」之系列課程。而在持續推動情緒教育的過程中，亦希望藉由理論與實務的結合，將協會推展 EQ 教育的實際經驗加以推廣。因此透過勇源教育發展基金會的贊助，與實踐大學家庭研究與兒童發展學系的鄧蔭萍老師，以及師資培育中心的王慧敏老師進行合作。

家兒系鄧蔭萍老師主修幼兒教育，專長為兒童發展、幼兒教育之領域，對於情緒教育、親子共讀及保母幼托之相關議題亦有所研究，曾於 2002 年發表「幼教從業人員可利用童書進行幼兒之情緒教育—以媽媽心、媽媽樹一書為例」(鄧蔭萍, 2002) 之論文，同時亦針對學前兒童情緒表現與社會互動進行過相關的研究，可見其對於情緒教育議題之關注與投入。師資培育中心王慧敏老師主修教育，專長為課程與教學、兒童發展與輔導、兒童文學等領域，除了講授小學及幼稚園師資培育的相關課程外，亦曾擔任國小的家長讀書會帶領人及班級家長代表，致力耕耘於現今兒童教育的理論研究與實務應用。

故此次期望透過勇源教育發展基金會、八頭里仁協會與實踐大學的合作，藉由實務面與學術面相互結合，推動情緒教育之理論與實務的融合，將 EQ 志工老師們在國民小學進行的 EQ 教育課程納入研究之中，使情緒教育課程的推動過程與實施成效，經由研究的彙整與發表，以提供所有推動情緒教育之相關機構與工作者作為參考。

二、 研究的重要性

情緒發展是兒童全人發展(whole child development)中重要的一項 (Wieder & Greenspan,1993)。而情緒教育(emotional education)的目的，則在促進兒童情緒的健全發展 (呂俊甫，1997)，使兒童學習接納自己的情緒、清楚辨認情緒，並以正確健康的方法表達情緒，進而達到合群、樂觀、與人分享，並能處理、轉換自己的情緒，也能同理、體諒他人，具有解決衝突及自我肯定之能力 (張碧雲，2000、2001a、2001b)。

故透過情緒教育能夠使兒童認識情緒，培養兒童的高 EQ，讓兒童學習辨認並適當的表達情緒，同時透過愛與關懷的情感交流，建立良好的人際關係能，促進兒童的健全發展。

三、 情緒教育的意義與內涵

(一) 情緒的定義

禮記禮運篇提到「何謂人情？喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，七者弗學而能。」，三民大辭典則記載「情感，即感情，心有所感而流露出來的情緒」，可見情緒是人天生就具有而存在的(黃淑婉，2006)。而對於情緒的定義，Lazarus(1991)及張春興(1991)認為由特定型態的事件所引起，是個體在受到某種刺激時所產生的身心激動的心理狀態。黃德祥(1996)則指出，情緒是個體對於刺激所做的反應，而產生的主觀感覺與個別經驗。而 Goleman (1995) 表示，情緒是感覺、思想、生理與心理狀態及相關的行為傾向。曾娉妍(1998)也認為，情緒是由內在或外在刺激，所引發心理感受、生理反應、認知評估、外顯行為交互作用而產生的狀態。

故可知，情緒是個體受外在或內在的刺激所引起的，亦是個體認知評價而產生的心理感受，同時伴隨著生理變化及因應行為的出現，是心理、生理、認知、行為等多面向的綜合 (黃淑婉，2006)。

(二) 何謂 EQ？

所謂的 EQ(Emotional Intelligence)，就是中文所說的「情緒智力」、「情緒智商」或「情緒管理能力」，其最早是出現在 Payne (1985) 情緒研究的博士論文中。而針對 EQ 的內涵，Peter Salovey 認為應包括認識自己的情緒、管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒和處理人際關係等五項；Goleman (1995) 也在《EQ》一書中指出，情緒智力是一種能夠保持自我控制、熱誠和堅持，並且自我激勵的能力。

(三) 情緒教育的目的與內涵

江文慈 (1996) 認為，透過學習調整情緒的技巧，如學習認識情緒、理解

情緒，學習處理壓力、焦慮、憤怒及悲傷，培養同理心等，就能提昇個體的情緒智慧。吳英璋（2001）也表示，情緒教育的目的，就是協助孩子感覺其情緒、了解其情緒，並體驗其情緒。謝水南（1995）則指出，情緒教育即是輔導學生敏於感受，學習控制情緒，使情緒的發展穩定、成熟，進而獲得健全的自我適應及良好的人際關係。

而對於情緒教育實施之內涵，Salovey & Mayer（引自郭有遜，1997）認為，情緒智力的實施可分成情緒的了解與表達、情緒的管理與情緒的利用三個部分。Goleman（1995）則指出，情緒教育的內涵，在於培養學生認識自己的情緒、管理情緒、激勵自己、認知他人的情緒、處理人際關係等五能力。Charless A.Smith（1994，引自呂翠夏譯）則提出實施情緒教育，應包含察覺情緒、了解情緒與社會行為間的關係、建設性的溝通感覺、培養正向態度的發展等內容。

四、 研究目的

基於上述研究之緣起、動機及重要性，本研究欲探討情緒教育課程對於國小學童的影響，其研究目的如下：

- (一) 了解 EQ 教育課程對國小學童的情緒智慧效果的影響。
- (二) 了解參與 EQ 教育課程的國小學童在課後意見調查的反應情形。
- (三) 將本研究之結果提供相關進行情緒教育之課程作為參考。

五、 研究方法

(一) 研究設計

本研究為勇源教育發展基金會、八頭里仁協會與實踐大學共同合作，由八頭里仁協會負責情緒教育課程的實驗教學，而實踐大學教師負責本研究之資料蒐集與分析。在研究設計方面，採取準實驗設計，針對參與 EQ 教育課程的實驗組班級及未參與教學的控制組班級進行前後測比較，並蒐集課程中學生相關的學習檔案，以及班級導師、部分學童和志工老師的訪談，以了解情緒教育課程對國小學童情緒智慧效果的影響。

1. EQ 教育課程之教學內涵

EQ 教育課程之設計，以促進學童的後設認知及社會性發展為主，透過提升情意感受(affect)、促進行為調整(behavior)、提供認知地圖(cognition)之 ABC 架構，以達到強化情緒管理、提升自我概念、增進溝通技巧與激發解題能力的目標。目前之課程共有四套：我是 EQ 高手、我真的很不錯、我好，你也好，我是解題高手，第 1~2 套為五年級之教材、3~4 套為六年級教材，每一學期進行一套課程，每套課程分為四個單元，每個單元兩堂課 80 分鐘，以每週進行一單元，連續進

行四週為原則。

2. EQ 教育課程之教學內容

本研究由第 1 套課程的實施開始著手，課程內容為「我是 EQ 高手」，主要目標在於幫助學童認識情緒的全貌、了解表情和情緒的關連性、建立理性情緒等，透過認識情緒、了解情緒，以至於知道如何管理情緒。其中的單元包括：「感覺情緒知多少」、「情緒三部曲」、「公說公有理，婆說婆有理」以及「做個 EQ 高手」。其詳細之單元內容與教學目標如下表：

《我是 EQ 高手-加強孩子的情緒管理》之單元活動彙整表

單元	名稱	教學目標	教學活動
一	感覺情緒知多少	<ul style="list-style-type: none"> *了解 EQ 的重要性及其內涵 *認識感覺並學會區分生理與心理的感覺 *了解情緒及其向度 *探討情緒表達的適切性 	1-1 開場白 1-2 與成功有約 1-3 EQ 是什麼? 1-4 感覺知多少? 1-5 EQ 小書 DIY 1-6 情緒總動員 1-7 與情緒共舞 1-8 EQ 武功秘笈-身心放鬆術
二	情緒三部曲	<ul style="list-style-type: none"> *體會認知因素對情緒感受的影響 *體會認知因素對情緒強度的影響 *了解生理狀態對情緒的影響 *了解表情與肢體習慣對情緒的影響 	2-2 心情故事 2-3 怎麼想，怎麼感覺 2-4 十點鐘媽媽 2-5 看表情知情緒 2-6 EQ 劇場-塞翁失馬 2-7 EQ 武功秘笈-包子臉 vs.獅子臉
三	公說公有理 婆說婆有理	<ul style="list-style-type: none"> *察覺人類知覺的主觀性 *體驗過度推論的缺點 *了解過度主觀的定義與缺點 *學習尊重個別差異 	3-2 瞎子摸象 3-3 誰說的對 3-4 我在推論嗎? 3-5 EQ 劇場-圓桌武士 3-6 主觀與客觀 3-7 EQ 武功秘笈-情緒紅綠燈
四	做個 EQ 高手	<ul style="list-style-type: none"> *了解生活中常見的非理性想法 *學習如何和非理性想法唱反調 *建立理性的思考習慣 *加強情緒管理的能力 	4-2 情緒 ABC 4-3 情緒溫度計 4-4 非理性的世界 4-5 和非理性想法唱反調 4-6 EQ 劇場-李爾王 4-7 民意調查與新聞報導 4-8 做個 EQ 高手

3. EQ 教育課程之教學方式

EQ 教育課程為完成培訓及教學觀摩之 EQ 志工老師進班教學，原則每一班級包含至少 2 位 EQ 志工老師，且課程進行的過程中，班級教師須隨班參與課程。

教學的方式採取多元且生動活潑的形式進行，包括講述、體驗活動、角色扮演、戲劇演出等，實際的教學狀況則以 EQ 志工老師彈性調整。而透過課程活動教案的結構化及活動單的搭配，更能提升 EQ 志工老師的教學品質與成效。

(二) 研究工具

1. 情緒智慧量表

透過文獻資料的蒐集與彙整，以及考量本研究的情緒教育課程內容，乃採用蕭瑞玲(2002)所發展的情緒調整量表來考驗情緒智慧效果，全量表包括情緒覺察、情緒表達、情緒調整、情緒反省、情緒效能五個分量表，總計 37 題。在信效度分析方面，總量表經因素分析所抽得的五個因素可解釋量表全部變異量的 47.96%，而總量表與分量表的內部一致性係數則介於 .77 - .91 之間，該量表經黃淑婉(2006)針對國小學童進行情緒智慧的研究，亦有良好的信效度。本研究於課程進行的前後，由志工或研究助理針對實驗組及控制組學童進行施測，以了解情緒教育的介入後，兩組學童在情緒覺察、情緒表達、情緒調整、情緒反省、情緒效能等表現是否有所差異，以及實驗組學童其情緒智慧效果是否因性別、社經地位、家庭型態、手足人數而有所不同。

2. 班級教師與學童，以及 EQ 志工老師之訪談大綱

針對接受 EQ 教育課程學童之班級老師及部分學生，以及進行 EQ 教育課程之 EQ 志工老師，設計關於情緒教育課程之教學與成效的訪談大綱，於 EQ 教育課程結束後，由研究助理進行一對一半結構式的深度訪談。

在學童的訪談部份，首先由班級教師或 EQ 志工老師，推薦 EQ 教育課程前後改變較大，或對於情緒概念較為清楚，或是上課反應較佳的學生；再由協會出示公文徵求學校與老師的同意，並設計同意書取得家長的意願；最後與受訪學童約定時間，如不影響上課之晨光時間，進行訪談。

3. 情緒教育課後意見調查表

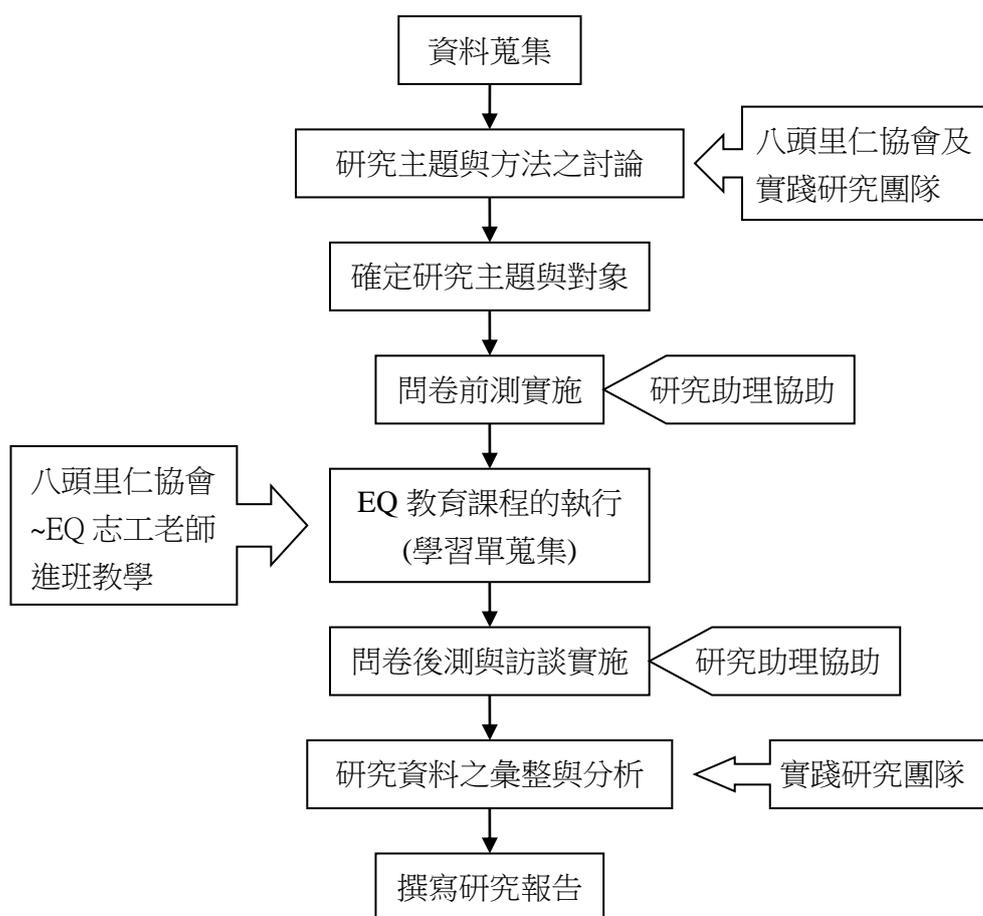
於每個單元的情緒教育課程結束後，由所有參與課程的學童填答課後意見調查，以了解學童對課程實施的反應情形，總計包括四個單元的課後意見調查表。

(三) 研究對象

以一所有推展 EQ 教育之國小學童為實驗組，一所為推展 EQ 教育之國小學童為對照組。

(四) 研究流程

本研究欲探討情緒教育課程對於國小學童的影響，在 EQ 教育課程介入的前後透過問卷施測，以及訪談和相關資料的蒐集與彙整，得出本研究之結果與發現。其研究流程圖如下：



六、 預期效益

- (一)藉由問卷的施測，了解情緒教育課程對國小學童的情緒智慧效果之影響和差異性。
- (二)藉由問卷的施測，了解性別、社經地位、家庭型態、手足人數等對情緒智慧效果之影響。
- (三)藉由課後意見調查，了解參與情緒教育課程的國小學童的反應情形。
- (四)透過研究的結果與發現，提供進行情緒教育課程之相關單位與工作者作為參考，幫助其對於情緒教育課程的推展。

七、 研究結果

(一)教學回饋量化分析

1. 學童自覺學習成效最佳之前三項活動：1-2 / 1-1 / 1-3
2. 學童最喜愛的前三項活動：1-3 / 1-1 / 1-2

(二)教學回饋質性分析

1. EQ教育課程帶給學童「情緒」方面知識的學習。
2. 從孩子分享的實際例子得知，學童能將EQ教育課堂上所學會的技巧，應用於日常生活與家人、同儕的相處之中。
3. 學童在情緒覺察、情緒表達、情緒調整、情緒反省、情緒效能等部份的表現皆有進步。

(三)情緒問卷測驗結果

1. 有上EQ課程與沒上EQ課程的國小學童比較

		平均數	t 值	顯著性
情緒表達	關渡國小(132)	2.6070	-2.956	.003**
	文化國小(128)	2.9092		
整體量表	關渡國小(132)	2.9299	-2.335	.020*
	文化國小(128)	3.0908		

**p<.01 *p<.05

- 在EQ教育課程之前，兩個國小學童的測驗結果沒有差異。
- 在EQ教育課程之後，有上EQ課程的國小學童比起沒上EQ課程的國小學童，測驗結果較為良好。

2. 有上EQ課程的國小學童在課程前後的比較

		平均數	t 值	顯著性
情緒表達	前測	2.7844	-2.027	.045*
	後測	2.9242		
情緒反省	前測	2.9453	-2.787	.006**
	後測	3.1133		
情緒效能	前測	2.9342	-2.047	.043*
	後測	3.0374		
整體量表	前測	3.0121	-2.445	0.16*
	後測	3.1094		

**p<.01 *p<.05

- 有上EQ課程的國小學童，在上課之後的情緒表現較為良好，比起上課之前有明顯的進步。

八、 研究結論

- (一)有上EQ課程的國小學童，在上課之後的情緒表現有明顯進步，且優於沒上EQ課程的國小學童。
- (二)從學童EQ小書的分享發現，孩子們不僅喜愛此EQ教育課程，且能將所學內容內化並於生活中加以應用；同時家長亦對EQ課程極為肯定。
- (三)EQ教育課程之推展具有良好的成效，也期望未來有更多志工投入推動EQ教育課程，嘉惠更多學童，幫助每位孩子都能成為EQ高手。

附錄一之一：單元一「感覺情緒知多少」課程回饋表

班級：_____年_____班 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

親愛的小朋友，在上完本單元的課程後，你對於自己的表現、學習的成果、喜歡的教學活動等等，覺得如何呢？請圈（勾）選出最符合的答案。

一、學習效果與學習興趣：

- 上完本單元的課程後，我覺得對自己有幫助的活動和教學內容，請在□裡面打V，可複選：
 - 與成功有約
 - EQ是什麼?
 - 感覺知多少?
 - EQ小書DIY
 - 情緒總動員
 - 與情緒共舞
 - EQ武功秘笈-身心放鬆術
- 我最喜歡的三個活動和教學內容，請在□裡面依照喜歡程度，依序寫上1、2、3：
 - 與成功有約
 - EQ是什麼?
 - 感覺知多少?
 - EQ小書DIY
 - 情緒總動員
 - 與情緒共舞
 - EQ武功秘笈-身心放鬆術

二、上課表現與活動回饋：

- | | 非常不同意 | —————→ | 非常同意 | | |
|----------------------------|-------|--------|------|---|---|
| 1. 我認真的參與本單元的活動…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我認真的聆聽老師介紹本單元的教學內容…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我認真的參與本單元的討論…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我喜歡本單元上課的方式…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我覺得上課的時間安排恰當…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

附錄一之二：單元二「情緒三部曲」課程回饋表

班級：_____年_____班 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

親愛的小朋友，在上完本單元的課程後，你對於自己的表現、學習的成果、喜歡的教學活動等等，覺得如何呢？請圈（勾）選出最符合的答案。

一、學習效果與學習興趣：

- 上完本單元的課程後，我覺得對自己有幫助的活動和教學內容，請在□裡面打V，可複選：
- 心情故事
 - 怎麼想，怎麼感覺
 - 十點鐘媽媽
 - 看表情知情緒
 - EQ 劇場-塞翁失馬
 - EQ武功秘笈-包子臉vs獅子臉
- 我最喜歡的三個活動和教學內容，請在□裡面依照喜歡程度，依序寫上1、2、3：
- 心情故事
 - 怎麼想，怎麼感覺
 - 十點鐘媽媽
 - 看表情知情緒
 - EQ 劇場-塞翁失馬
 - EQ武功秘笈-包子臉vs獅子臉

二、上課表現與活動回饋：

- | | |
|----------------------------|---|
| | 非常不同意 ———→ 非常同意 |
| 1. 我認真的參與本單元的活動····· | 1 2 3 4 5 |
| 2. 我認真的聆聽老師介紹本單元的教學內容····· | 1 2 3 4 5 |
| 3. 我認真的參與本單元的討論····· | 1 2 3 4 5 |
| 4. 我喜歡本單元上課的方式····· | 1 2 3 4 5 |
| 5. 我覺得上課的時間安排恰當····· | 1 2 3 4 5 |

附錄一之三：單元三「公說公有理，婆書婆有理」課程回饋表

班級：_____年_____班 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

親愛的小朋友，在上完本單元的課程後，你對於自己的表現、學習的成果、喜歡的教學活動等等，覺得如何呢？請圈（勾）選出最符合的答案。

二、學習效果與學習興趣：

- 上完本單元的課程後，我覺得對自己有幫助的活動和教學內容，請在□裡面打V，可複選：
- 瞎子摸象
 - 誰說的對
 - 我在推論嗎?
 - EQ 劇場-圓桌武士
 - 主觀與客觀
 - EQ武功秘笈-情緒紅綠燈
- 我最喜歡的三個活動和教學內容，請在□裡面依照喜歡程度，依序寫上1、2、3：
- 瞎子摸象
 - 誰說的對
 - 我在推論嗎?
 - EQ 劇場-圓桌武士
 - 主觀與客觀
 - EQ武功秘笈-情緒紅綠燈

二、上課表現與活動回饋：

- | | |
|----------------------------|---|
| | 非常不同意 ———→ 非常同意 |
| 1. 我認真的參與本單元的活動····· | 1 2 3 4 5 |
| 2. 我認真的聆聽老師介紹本單元的教學內容····· | 1 2 3 4 5 |
| 3. 我認真的參與本單元的討論····· | 1 2 3 4 5 |
| 4. 我喜歡本單元上課的方式····· | 1 2 3 4 5 |
| 5. 我覺得上課的時間安排恰當····· | 1 2 3 4 5 |

附錄一之四：單元四「做個EQ高手」課程回饋表

班級：_____年_____班 姓名：_____ 日期：_____年_____月_____日

親愛的小朋友，在上完本單元的課程後，你對於自己的表現、學習的成果、喜歡的教學活動等等，覺得如何呢？請圈（勾）選出最符合的答案。

一、學習效果與學習興趣：

- 上完本單元的課程後，我覺得對自己有幫助的活動和教學內容，請在□裡面打V，可複選：
 - 情緒 ABC
 - 情緒溫度計
 - 非理性的世界
 - 和非理性想法唱反調
 - EQ 劇場-李爾王
 - 民意調查與新聞報導
 - 做個 EQ 高手
- 我最喜歡的三個活動和教學內容，請在□裡面依照喜歡程度，依序寫上1、2、3：
 - 情緒 ABC
 - 情緒溫度計
 - 非理性的世界
 - 和非理性想法唱反調
 - EQ 劇場-李爾王
 - 民意調查與新聞報導
 - 做個EQ高手

二、上課表現與活動回饋：

- | | 非常不同意 | —————> | | | 非常同意 |
|----------------------------|-------|--------|---|---|------|
| 1. 我認真的參與本單元的活動..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我認真的聆聽老師介紹本單元的教學內容..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我認真的參與本單元的討論..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我喜歡本單元上課的方式..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我覺得上課的時間安排恰當..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

附錄二：兒童情緒調整量表

親愛的小朋友，你好：

首先感謝你參與本次問卷的填答，這一份問卷最主要是了解你平常的情緒感受和對情緒的看法。這不是考試，也沒有標準答案，因此請你放心按照自己的感受作答即可。最後，謝謝你的合作。敬祝 學業進步！

實踐大學 家庭研究與兒童發展系系主任 鄧蔭萍博士
師資培育中心助理教授 王慧敏博士 敬上

※ 在開始作答之前，請你先回答下列問題：

個人基本資料

1. 班級：_____年_____班，座號：_____號
2. 我的性別是 男生 女生
3. 我的家裡共有_____位兄弟姐妹；我排行第_____。
(哥哥_____個，姊姊_____個，弟弟_____個， 妹妹_____個)
4. 和我住在一起的人有 爸爸 媽媽 祖父 祖母 哥哥
姊姊 弟弟 妹妹 其他_____
5. 家裡賺錢的人是，稱謂(例如:爸爸)_____，_____，_____，_____
6. 他的職業，是_____，_____，_____，_____

※ 作答說明：

以下總共有 37 個題目，每題都只有一個答案。「1」代表非常不符合你平常的情況，「5」代表非常符合。

一、情緒覺察

非常不符合 ←————→ 非常符合

- | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 當我生氣時，我知道我正在發脾氣。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我知道自己什麼時候感覺好，什麼時候感覺不好。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我常常能感覺到自己的喜怒哀樂。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 高興時，我知道自己為什麼高興。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 生氣時，我知道自己為什麼生氣。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 緊張時，我知道自己為什麼緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 我知道什麼事會使自己害怕。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 我知道自己心情好或不好的原因。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

二、情緒表達

- | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我會說出內心的感受，讓別人知道我的心情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 心情不好時，我會說出來。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我會用說的或寫的來表達自己的情緒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我會用表情或肢體動作來表達我的情緒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 5. 當我心情不好時，我會去找人說，
讓自己的心情好一點。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 當我遇到困難時，我會找別人鼓勵我或幫助我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 當我煩惱時，我會告訴爸媽或朋友。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 在學校遇到困難時，我會請老師或朋友幫助我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

三、情緒調整

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. 當我覺得緊張時，我會做些活動(如聽音樂)，
讓自己不那麼緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 遇到不如意的事情，我會想一些快樂的事，
讓自己的心情好一點。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 遇到困難時，我會往好的方向去想。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 沮喪時，我會嘗試想像生活中愉快的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 遇到不如意的事，我通常都笑一笑不管它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 難過時，我會靜靜地想其他的事，
讓自己心情好一點。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 當我在學校碰到令我煩惱的事情時，我試著
使自己不要去想這個問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 當我在學校碰到不快樂的事情時，我繼續做其他事
，就當沒事發生一樣。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

四、情緒反省

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我會主動反省我的情緒表達好不好。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我常回想以前的事情和內心的感受。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我會回想過去處理情緒的方法好不好。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我會找出過去情緒表達不好的地方。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 當我情緒表達不適當時，我通常自己會發覺到。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 如果隨便亂發脾氣，事後我會很後悔。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

五、情緒效能

- | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我會因為很小的事情，亂發脾氣。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我相信自己能夠應付緊張害怕。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 面對考試或比賽壓力，我知道如何讓自己不緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我知道怎麼好好處理跟同學或兄弟姐妹的不愉快。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我覺得自己能夠解決跟同學吵架所帶來的不愉快。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 不管做任何事，我都會認真努力去做。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 我不會讓難過的心情影響自己的生活。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |