

中 華 大 學
碩 士 論 文

實施情緒教育課程之行動研究：以新北市某
國小六年級為例

**An Action Research of Applying Emotional
Education Program : A Case Study for the Sixth-
Graders of Elementary School in New Taipei City**

學 系 別：行政管理學系碩士班

學號姓名：M10517006 劉 金 玲

指導教授：胡 至 沛 博 士

中 華 民 國 106 年 6 月

摘 要

本研究之目的在設計一門適合高年級學生之情緒教育課程，以及實施後對學生之情緒智力自我概念以及面對情緒勒索現象之影響。研究者採用「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》作為教學藍本，並以行動研究方式，所有質性資料包含：學生課堂活動紀錄觀察、情緒日記、EQ 手冊、協同教學教師回饋以及課後訪談，在收集整理之後，皆為研究者的重要研究資料。

本研究以某國小一班六年級學生為研究對象，總共進行十六週，共三十二堂課的情緒教育教學，研究目的為：1. 發展一門具體可行的情緒教育課程，並針對實施困境提出解決之道。2. 探討情緒教育課程對新北市某國小六年級學生其情緒智力、自我概念方面，以及情緒勒索情況的影響。3. 根據本研究所進行的調查結果提出具體相關建議，以供後其他關心此議題之相關單位參考。

根據研究結果，研究者提出以下結論：

1. 針對國小高年級學生發展情緒教育課程可行性高。
2. 在實施情緒教學課程後，對學生在情緒智力、自我概念層面以及面臨情緒勒索現象皆有改善。
3. 實施情緒教育課程時，面臨教學現場以及教育當局之阻力，提出改善之道。

根據上述研究結果，希望對教育工作者或是有志於研究情緒教育議題的研究者，提出具體建議，以供未來實施情緒教育課程者參考。

關鍵字：情緒教育 情緒智力 自我概念 情緒勒索

ABSTRACT

The purpose of this study is to design an emotional education curriculum for the Sixth-Graders students and the impact of the emotional self-concept on students' emotions and the phenomenon of postponement of emotions. The "EQ martial arts secrets" issued by the "Taiwan Core Fu Li Emotional Education Promotion Association" was used as a blueprint for teaching, and the method of action research included all students: classroom activity record, emotional diary, EQ manual, collaborative teaching Teacher feedback and after-school interviews, after the collection and finishing, are all important research researchers.

In this study, one sixth graders' class in New Taipei City was selected as a research object for a total of sixteen weeks, with a total of thirty-two lessons in emotional education. There are three main purpose in this study. First , the purpose of the study was to develop a specific and feasible emotional education program, and predicament of the solution. Second, this study is to explore the impact of emotional education curriculum on the emotional intelligence, self-concept and emotional extortion of the sixth graders students in New Taipei City. Third, based on the findings of this study, specific recommendations are made for future reference to other relevant parties concerned with this issue.

According to the results of the study, the researchers put forward the following conclusions:

1. Feasibility is high in the development of emotional education programs for junior high school students.
2. After the implementation of emotional teaching courses, the students in the emotional intelligence, self-concept level and face the phenomenon of emotional extortion are improved.

3. In the implementation of emotional education courses, facing the teaching site and the resistance of the education authorities, put forward the improvement of the road.

Based on the above findings, it is hoped that educators or researchers interested in studying emotional education issues, and make specific recommendations for future implementation of emotional education courses for reference.



**Keywords: Emotional education, Emotional intelligence , Self - concept , Emotional
blackmail**

謝 誌

回首這兩年多來的辛苦學習歷程，收穫豐碩、學識增長許多。當初為了讓自己轉換對工作疲乏的心境，給自己一項挑戰—攻讀研究所。由於是自己的選擇，所以我義無反顧投入心力，告訴自己一定要順利畢業。在邊工作邊攻讀研究所的期間，身心的疲累是絕對沒有少過，也常挑燈夜戰、焚膏繼晷，就為了完成論文進度，常至東方泛起魚肚白，才能罷休。這中間的點點滴滴，只有自己走過最清楚，這份論文「實施情緒教育課程之行動研究：以新北市某國小六年級為例」，也是我送給自己最好的禮物，很高興我能夠成功超越自己，爬向巔峰。

這一路走來，我要感謝的人不少，首先是我的指導教授胡至沛博士，感謝他傾囊相授，以其高深專業功力拓展了我的學習視野，每當寫論文遇到困難，老師都不厭其煩給予我指導。其次要感謝口試委員校內的石振國老師與文化大學郭耀昌老師，謝謝兩位老師給予我論文建議，增進我論文的完整度。此外，我在寫做論文期間，也拜託我服務學校的李怡婷老師與蔡佩真老師抽空受訪，非常感謝他們給予我許多專業的意見，以及我服務學校本屆畢業的學生們，謝謝他們如此專心，投入這項情緒教育課，他們才是最棒的男女主角，讓我獲得不少啟發，可說是教學相長啊！

再者，感謝我在中華大學研究所的可愛同學們(特別是馨儀)，有你們互相打氣支持，我才能走完全程，「有你們真好」！當然，還有研究所修課期間孜孜不倦指導我的老師們，上完老師們的課，有如醍醐灌頂般，成果頗豐，對於這些一路上惠我良多的恩人，我會永遠銘記在心、不忘記。

最後是讓我無後顧之憂給予我最大支持的家人們，我的老公、小孩、爸媽、公婆、姐妹們，謝謝你們當我的後盾、啦啦隊，我現在終於順利畢業了，能夠實現自己的夢想，這一生就不枉然，謝謝你們，我最親愛的家人。

劉金玲 謹誌 2017.06.16

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機	2
第二節 研究目的	8
第三節 研究範圍與研究限制	8
第四節 相關名詞解釋	10
第二章 理論基礎與文獻探討	13
第一節 情緒相關理論與發展	13
第二節 情緒智力	24
第三節 自我概念	29
第四節 情緒勒索	40
第五節 情緒教育現況	51
第三章 研究設計	61
第一節 研究方法	61
第二節 研究情境	63
第三節 研究工具及情緒教育課程	67
第四節 研究歷程	81
第五節 資料分析與檢核	84
第四章 實證訪談分析	87
第一節 課程活動程序與實施歷程	87
第二節 學生學習狀況分析	103
第三節 情緒教育課程實施困境與解決之道	120
第四節 家長、校方對情緒教育課程之看法	126
第五章 結論	133

第一節 研究發現.....	133
第二節 研究建議.....	140
參考文獻.....	145
附錄一.....	162
附錄二.....	173
附錄三.....	174
附錄四.....	200
附錄五.....	201
附錄六.....	209
附錄七.....	210
附錄八.....	216
附錄九.....	217



表目錄

表 2-1 國內學者之情緒定義一覽表.....	13
表 2-2 國外學者之情緒定義一覽表.....	14
表 2-3 艾瑞克森之心理社會理論.....	19
表 2-4 情感發展任務與階段.....	20
表 2-5 性別與自我概念之相關研究整理表.....	36
表 2-6 家庭與自我概念之相關研究整理.....	37
表 2-7 學校、同儕與自我概念之相關研究整理.....	38
表 2-8 核心素養與九年一貫的十大基本能力相對應表.....	58
表 3-1 學生化名、編碼對照表.....	63
表 3-2 訪談對象表.....	66
表 3-3 《我是 EQ 高手》情緒課程內容.....	71
表 3-4 《我真的很不錯》情緒課程內容.....	73
表 3-5 《我好你也好》情緒課程內容.....	75
表 3-7 編碼意義說明表.....	85



圖目錄

圖 2-1 情緒 ABC 理論.....	22
圖 2-2 情緒智力內涵架構圖.....	26
圖 2-3 「自我價值 A-B-C」圖.....	30
圖 2-4 Shavelson 的自我概念階層模式組織圖.....	32
圖 3-1 課程主題關係圖.....	69
圖 3-2 課程教材與研究主題之關聯圖.....	70
圖 3-3 研究流程圖.....	81



第一章 緒論

2014 年親子天下雜誌調查四到九年級國中小學生及國中小輔導老師，全面檢視學校、家庭的情緒發展環境，問卷結果發現，人際困擾和課業壓力是中小學生最煩惱的問題，情緒困擾孩子的比例明顯攀升，其中，又以處於青春期階段的孩子情緒困擾最為明顯（親子天下，2014）。根據教育部統計資料，97 學年度國小嚴重情緒障礙學生的人數急速上升，幾乎是五年前的兩倍(教育部，2010)。而教育部於 2003、2004 年研究調查發現，國內青少年重度憂鬱症盛行率高達 8.66%，而青少年曾有自殺意念比率為 14.41%，其中真正採取自殺行為的比率更高達 3%（教育部，2004）。

高年級學生雖然仍在小學就學階段，但身心發展階段卻已步入青春期，隨著賀爾蒙分泌，第二性徵陸續出現，學生的身心發展方面會遭遇一連串急遽變化。在情緒調適失衡情況下，就會產生情緒困擾，嚴重者還會出現憂鬱症。董氏基金會 (2007) 曾針對「青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性」做調查，以了解青少年的煩惱來源，以及研究生活壓力與其憂鬱程度的影響。在憂鬱指數調查中發現，青少年憂鬱情緒偏高，需專業人士提供協助的比例達 21.8%，亦即每五個人就有一位憂鬱指數偏高。這些問題值得有關單位重視。

依據教育部九年一貫教育方針中的十大基本能力之「表達、溝通與分享」、「尊重關懷與團隊合作」項目，其主要內涵是希望學生能利用各種符號與工具，傾聽他人意見與表達個人想法，透過與他人分享與關心的過程，進而與他人協力合作，建立良好人際關係；「了解自我與發展潛能」是期望學生能對自我充分了解，能夠建立正確自我概念，與開發自我潛能的能力。由上述內容可推知，三項基本能力冀望學校教育能提升學生情緒智力、培養正向積極的自我概念與妥善處理人際關係。

從預防的觀點來看，學校施以情緒方面的相關課程能預防青少年犯罪、逃學、退學、低成就與心理疾病等現象產生（洪蘭，2003）。而青少年階段實施情緒教育，可

以訓練察覺、表達情緒，與處理挫折的能力，此為防止青少年反社會行為的根本之道(王財印，2000)。因此，學校應該重視情緒教育課程實施，而且愈早愈好(洪蘭，2003；Schutz & Pekrun，2007)。

第一節 研究動機

研究者目前擔任六年級導師，有感於現階段的高年級學生，有不少學生情緒智力控管能力差，身陷於青春期的情緒風暴階段，面對突如其來的負面情緒，不知如何調適，只是胡亂發洩、破壞課堂秩序，稍不順其意，就會爆粗口、頂撞師長，與同儕間的互動狀況也不佳。此外，不少學生緣於家庭教養風格影響，自身自我概念低落、信心不足，因此情緒表達能力自然也弱於同儕，在遇到同學提出的一些不合理要求，例如：被使喚跑腿買東西、幫忙拿別人的課本書包，或是受到他人情感宰制，這些都顯示出一種關係不平等的狀態，然而當事者卻渾然不覺，覺得無所謂，這令身為他們導師的研究者深感憂心，如此受到他人情緒勒索，卻不敢發聲，長期下來，當事人的心理健康狀態必會受到影響。因此，這觸動了研究者想要改變的心，希望能夠以行動研究法，藉由情緒教育課程，能幫助學生提升情緒智力、自我概念，並勇於面對情緒勒索現象。以下就情緒智力、自我概念、情緒勒索與教育現況等四部分作說明。

壹、情緒的處理

國小六年級學生的生理年齡為十二歲，正值身心發展上的「青年期」前段 (pre-adolescence) 簡稱青年前期或青年初期。這個年齡階段的學生，常出現的情緒類別為：快樂、愛、羨慕、同情、好奇，以上為正向情緒。而常見的負向情緒如下：恐懼、憤怒、煩惱、焦慮、憂慮、挫折、自卑、罪惡感、嫉妒、悲傷、寂寞、厭惡、沮喪、怨恨等(王淑俐，1995)。奧索貝(Ausubel，D.P.1954)曾說：「在青春期孩子的發展中，內在常充滿壓力與情緒不穩定，對於事件刺激的情緒反應也是混亂的。」赫洛克(Hurlock，

1973)綜合各家說法也發現，青少年較易受到環境或社會因素等影響，使得情緒表現較高張。當個人的情緒處理能力不及，遭遇挫折卻不知如何調適，除了發怒、哭泣，也可能選擇隱忍不說，長久下來導致身心失衡造成心理憂鬱現象。

李坤崇(1998)指出，班級為學校基本單位，是師生互動學習的場所，因此欲達成學校教育目標、強化學生人格成長、涵養學生品格，必須經由此基層單位。在學校中，老師與學生的角色是共存的，老師除了處理學生外顯可見的暴力行為外，也應該重視學生間「非肢體」、「非語言」之人際情緒勒索之「隱形暴力」行為，並協助學生處理相關情緒適應與人際關係衝突問題(邱珮思、許維素，2006)。因此，研究者欲藉由發展一門情緒教育課程，協助國小高年級學生在情緒層面、自我概念方面有效提升，並能妥善處理人際問題—情緒勒索，以幫助學生順利學習、成長。

貳、自我概念與情緒智力

「我是誰？」這個大哉問自人一出生後，就伴隨著每個人，一個人怎麼看待自己、定義自己，都與幸福感、健康密切相關，因此建立穩固自我意識，能讓處於青春期的
高年級孩子在身體、認知、情緒、社會各方面有所進展。在青少年時期，最重要的任務是建立自我認同感，即是指一種與日俱增的自信心，對自己的看法能承接過去，並和他人對自己的看法符合，若未能順利發展，則會產生自我認同混淆，因此青少年是否能順利度過這個危機，對其未來人生有決定性的影響(杜維明，1988)。

要建構一個開放靈活的內心世界，正向的「自我概念」是必要條件，何謂自我概念呢？學者指出自我概念是整個青少年對自我體系的核心，一般是指個人對自己的理念、情感與態度的總和，亦即個人試圖解釋自己、建立基模，以便將對自己的印象、情感與態度組織起來(黃德祥，2000)。自我概念可以說是一個人如何看待自己，及對自己整體的想法、判斷。父母親是子女的重要他人，隨年齡增長，青少年進入自我認同階段，開始接近同儕，同儕成為青少年的重要他人之一，研究指出在少年形成自我概念上，同儕影響力會逐漸升高(周愷嫻，2001)。

小學階段的教育對兒童自我概念發展很重要，此時期的學童正處於 Piaget 的具體運思期與形式運思期，對於周遭的情境不再執著某一想法，逐漸能以客觀角度看待事情，也開始考慮自己的行為對旁人之影響，並在意他人對自己的看法，逐漸建立起獨特的自我價值體系（陳慶福、鍾寶珠，1998；黃淑玲，1995）。吳裕益、侯雅齡（1990）以階層化結構所歸結之台灣兒童非學業自我概念，發現瞭解自我概念與情緒智力、社交技巧、自我的發展密切相關。因此，在探究情緒能力問題時，也該一併納入自我概念之影響與重要性。而個體對事情之觀感會因自我概念不同而有改變，像是正向自我概念者將引導個體對事件的看法偏向樂觀，促使情緒能力也偏向正向發展，這意謂著自我概念與情緒會互相影響，左右個體對事件的正負向看法。由此可知，個體情緒智力發展與自我概念之建構關係密切。情緒智力重視情緒自我之覺知，進而自我激勵與調整；自我概念在外貌自我、能力自我、情緒、自我、社會自我皆與情緒智力之發展有高度相關（陳彤羚，2007；張學善、林旻良、葉淑文，2010）。

目前研究者搜尋國內外文獻中可以觀察到，自我概念與情緒智力對個體有實質影響力。那透過情緒教育課程的實施，是否能有效提升國小高年級學生的情緒智力、自我概念，並進而激發學生內在力量、勇於表達情緒並採取行動，處理複雜的人際關係問題「情緒勒索」呢？目前國內文獻探討這類問題著墨不多，因此值得深入探討。

叁、情緒勒索現象

人際關係是人與人的一連串互動，也就是兩個以上的人們，在共同活動中為了找尋滿足彼此間各種需要，而建立的心理關係（黎淑慧，2010）。而情緒智力的內涵之一即是妥善處理人際關係能力，意即人緣好、社交能力、溝通能力良好的人。在陳聰明等人(1982)的研究中發現，社會適應與兒童道德判斷發展有顯著相關，亦即人際關係較好的人，必定會尊重別人，與人建立和諧的人際關係(引自陳麗竹，2010)。社會心理學家 Fromm 也指出人類與生俱來就有「關係需求」，每個人都會期待與他人產生情感上的關聯，並以此來界定自己的角色地位與存在價值。在人際關係互動過程中，

個人可以獲的更多資訊，進而增進社會適應能力(引自涂秀文，1999)。

班級就像是一個小型社會，每個學生的家庭背景不同，受到不同的社會文化刺激，因此呈現出來的是各有各的認知、行為、想法及價值觀。有些人渴望權力、渴望被關注，有些人低調平凡、唯唯諾諾。研究者班上的某位男學生 A 同學外表陽光、個性活潑，然而該生過去的成長背景及複雜的交友狀況影響他頗深，對他而言，掌握權力是提升他自信的必要條件，而他自身條件不論是外型或是體能都超越同儕，自然成為許多同學崇拜的對象，也就造就他自命不凡的性格。回憶起一年前的某次偶發事件，研究者身為他的導師意外得知他會運用威勢，私下逼迫其他同學順從他，班級同學深感恐懼。事後，研究者偕同輔導室老師及那位男生的父母親一起介入處理，協助他正視自己的問題，並進而承諾願意改善自己的偏差行為，觀察一段時間後，情緒勒索的狀況有減緩。此外，根據研究者觀察發現，部分女同學偶爾也會在日記上透露出不配合朋友，就會遭受冷落，令其鬱鬱寡歡、影響生活作息。因此學生之間的情緒勒索現象，透露出學生彼此之間地位不平等、權力不平衡的端倪。

由此可見，情緒勒索現象可說是一種複雜的人際關係問題，存在人際往來互動關係中，除了家人、師生、朋友，甚至是未來職場的上司下屬之間，都會面臨到的問題。實際上，六年級學生大多已漸有獨立自主的思想，每個人都有自己的見解，較不願意委屈自己來配合別人，只願意找志趣相投的夥伴為伍，且自尊心較強，對於內心的問題不願意表露或是以非理性方式解決，以彰顯自己的獨立性，因此容易出現小團體。而六年級學生步入青春期的身心靈出現極大變化，若無法調適這些變化時，會產生適應不良的情形，因此對於團體生活容易出現適應不良情形(吳新華，1991)。

學校就是一個多元化的環境，學生必須透過這樣的環境學習與他人互動往來，而在學校人際互動狀態裡的「情緒表達」方式，將為學生塑造各種不同的人際關係，以及學生的情緒智力是否良好，將是其成長發展中的一個重要環節(邱珮思、許維素，2006)。部分學生在遇到人際關係問題產生的挫折時，會採取非理性方式來解決。例如：威脅別人、自我傷害造成對方內心恐懼，而不得不讓步，這種就是一種情緒勒索

(Emotional Blackmail) 現象。

現階段高年級學生正是重視同儕關係勝於家庭關係的初始階段，面對的人際問題愈顯複雜，因此研究者欲以探討情緒教育課程之實施，能否提升個體情緒智力、自我概念，進而在面對「情緒勒索」現象時，能有效解問題、展現自我主張。希望能幫助學生重建自我概念，讓心理受傷者能採取主動積極方式，幫助自己走出困境；而習於對人情緒勒索者，也該正視自己的行為，懂得情緒自我覺察、自我省思及調整言行，雙方都能建立一個正常溝通管道，創造圓滿和諧的關係。

肆、教育現況

根據以上所述，情緒智力、自我概念與情緒勒索問題，具有微妙與共之關係。周盛勳(2002)指出情緒智力為個人關鍵能力，自我概念為個人人格核心，而妥善處理勒索問題為個人解決問題能力之展現，此與當前教育目標全人格教育和基本能力極為契合。而學者吳裕益、侯雅齡(1990)指出台灣兒童自我概念與情緒智力、社交技巧、自我的發展密切相關。而個體對事情之觀感會因自我概念不同而有改變，自我概念與情緒會互相影響，左右個體對事件的看法，影響到人際關係發展，以至面對複雜的人際關係問題—情緒勒索現象，無法找出解決方法、只能束手無策。至於何為有效方法呢？學者洪蘭(2003)認為，要預防青少年犯罪、逃學、低成就與心理疾病等現象產生，學校應該重視情緒教育課程實施。

實踐大學曾於 2008 年針對情緒教育課程(以下簡稱 EQ 課程)效果進行研究，發現上過 EQ 課程的國小學生，在情緒表達、反省、情緒效能等能力有明顯進步。這也證明了，要培養高 EQ、高抗壓、有自信孩子，情緒管理概念是不能缺席的。除了對孩童有助益之外，許多擔任 EQ 志工的爸媽或老師也說，上過 EQ 課程之後，自己獲益良多，也提升了親子關係或班級經營的品質(台灣芯福里情緒教育推廣協會，2013)。因此，透過情緒教育來指導學生表達與尊重他人感覺，建設性地疏導情緒，做好情緒管理，不僅可避免情緒失控，在積極方面也可以培養學生負責任與自我實現的正向態

度，同時也可增強學生的情感能力，促進人際關係，如此一來對學生有很大助益(黃月霞，1989；江文慈，1997)。

現行教育部除了規定幼兒園於一百學年度把情緒教育納入課程綱要，小學部分則尚未納入正式課程，而是把情緒教育納入各科教學中。在教育當局過分重視智育，一般老師也缺乏輔導知能培訓的情況下，對於學生情緒問題只能求助學校輔導室。然而「僧多粥少」，不論學校規模大小，一般校內專任輔導老師的只編制一人，而兼任輔導老師也只編制一到三人不等，依照現況來看，輔導老師根本疲於應付。

雖然目前情緒教育未納入正式課程，受重視度不高，但校外有志推廣人士不遺餘力，與學校老師合作，入班實施情緒教育課程。如國內「台北市八頭里仁協會」靈魂人物-親職教育專家楊俐容老師，她於1999年開始推廣的情緒教育課程，該協會更進一步於2013年成立「台灣芯福里情緒教育推廣協會」，持續推行情緒教育，並深耕台灣各小學灑下情緒教育的種子。「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程，主要議題內容包含：情緒管理、自我概念、人際溝通、解決問題能力。研究設計的教學活動有：戲劇表演、探索體驗活動、發表分享等。而實行過程中，課程緊扣教學目標，也會依照班級學生的情緒特質、配合班級活動做些微調整，讓學生能學以致用，把概念理解內化成具體行動。雖然「台灣芯福里情緒教育推廣協會」的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程教材，受到不少學校熱烈迴響，然目前國內碩博士論文尚未有研究者採用此套教材為研究藍本，因此研究者認為有探討的空間。

研究者身為國小教師，希望能結合教學與研究工作，改進教師思維、提升教師專業精神，冀望以行動研究方式，透過《EQ 武功祕笈》這套情緒教育課程於班級內實施，以協助學生認識自我、肯定自我、了解生命的獨特，並從中學習珍愛自己，脫離情感的過度依附、擺脫情緒勒索宿命、達到自我獨立的課題目標。希望以學校的教育力量，能改善並提升學生自我認同、自我價值感，並引導學生們了解衝動控制得宜，才能有效解決問題，以及拓廣解決問題方式的多元性，走出情緒勒索的困境。

第二節 研究目的

根據以上研究動機，本研究的研究目的如下：

- 一、發展具體可行的情緒教育課程，及探討實施困境、解決之道。
- 二、探討情緒教育課程對新北市某國小六年級學生其情緒智力、自我概念方面，以及情緒勒索情況的影響。
- 三、根據本研究所進行的調查結果提出具體相關建議，以供後其他關心此議題之相關單位參考。

第三節 研究範圍與研究限制

本研究以某國小六年級某一班級學生為研究對象，並透過行動研究方法，針對研究對象做訪談、紀錄、觀察、晤談。旨在發展具體可行的情緒教育課程，以及探討情緒教育課程實施，是否能提升國小六年級學生的自我概念及情緒智力，並改善情緒勒索現象。

壹、研究範圍

一、研究地區

有鑑於研究者人力物資有限，研究範圍僅以新北市某國小為例。研究時間起迄為2016年9月到2017年5月之間。

二、研究對象

由於個體的各種概念形成，須到達十歲左右才是最佳狀態（郭為藩，1996），因此

本研究以新北市某國小一百學年度入學的六年級某班學生為主要研究對象。

三、研究方法

本研究以行動研究為主。研究者採取行動研究方法是為更深入了解學生對於自我情緒感受以及自我概念現況，以及牽涉到情緒勒索的背後因素，並針對部分研究對象予以訪談、紀錄、觀察、晤談等方式來蒐集研究資料及歸納成果。另外訪談對象選擇以「自我概念量表」、「國小兒童情緒思維自陳量表」得分做篩選，得分較低者代表自我概念及情緒智力低落，因此符合訪談條件，而訪談的時間於2017年5月進行。而訪談對象選擇主要是以量表檢測出分數呈現兩極端之學生為主。為求資料內容充實，也一併邀請學生家長與校方相關人士作訪談，使研究內容更趨完整。

貳、研究限制

一、研究地區

有鑑於研究者人力物資有限，研究範圍僅以新北市某國小為例，因此推論到到其他地區需謹慎。

二、研究方法

本研究是以行動研究法為主，在實際教學過程中，研究者既是研究的角色，也是集教學者、觀察者的身分於一身，因此研究結果上不可避免會受到個人特質、理念等主觀意識所左右，因此，透過與協同教學者諮詢，並蒐集多方資料，如：情緒日記、學習單、課室觀察、訪談資料，以三角驗證法，來增加研究的客觀性。

三、研究工具

本研究採以「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程為主軸，而研究工具包括：上課觀察記錄、學生參與討論情形、情緒日記、學習手冊、訪談紀錄表、協同教師分析、教師省思以及王春展(1999)所編製的「國小兒童情緒思維自陳量表」與倪小平(2004)編制的「自我概念量表」篩檢訪談對象，以進行資料蒐集與質性分析。但礙於時間及人力關係，除了上述兩個量表，其餘研究工具未能兼顧到信、效度與鑑別度，因此結果會受到些許影響。

第四節 相關名詞解釋

本研究所涉及的重要名詞解釋如下：

壹、情緒教育課程：

情緒教育是強調情緒、感覺、價值、意志、態度、興趣等學習的重要，其目的是發展學習動機與興趣、自我概念、人際關係，使學生對自己、教師、同學、學校有正向態度，進而影響其學習行為，提升學術成就與心理健康(周天賜，1988)。

本研究採取的情緒教育課程為「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程，主要分成四大部分：《我是EQ高手-加強孩子的情緒管理》、《我真的很不錯-提升孩子自我概念》、《我好你也好-增強孩子溝通技巧》、《我是解題高手-激發孩子解決問題的能力》，研究者欲採用此套教材於班級內實施。

貳、情緒智力：

Goleman(1995)把情緒智力定義為：瞭解自身感受、控制衝動、理智面對考驗、保持平和樂觀心態的能力，這些能力概括為五個方面；認識自我情緒、管理自我情緒、自我激勵、認知他人情緒和妥善處理人際關係的能力。王春展(1998)認為情緒智力包含自我情緒智力與人際情緒智力兩項內涵，細項包括：情緒覺察、了解、推理、判斷、

表達、調節、激勵與反省等成分。自我情緒智力的思想主體是自己，對象是自己的情緒；人際情緒智力的思想主體也是自己，但對象是他人的情緒。本研究採用國內學者王春展(1999)所編製的「國小兒童情緒思維自陳量表」，倪小平(2004)編制的「自我概念量表」量表包含兩部分：自我情緒智力與人際情緒智力，得分越高，代表情緒智力越高。

參、自我概念：

自我概念 (self-concept) 是指一個人對其自我的形象，及有關人格特質所持有的整合性知覺與態度(郭為藩，1996)。張春興(1995)則認為，自我概念就是個人主體自我對客觀自我的看法，包括對性格、能力、興趣、慾望的了解，個人與別人和環境的關係，個人對處理事物的經驗，以及對生活目標的認識與評價。而本研究採用倪小平(2004)編制的「自我概念量表」為檢測工具。



肆、情緒勒索：

1997年美國知名病理治療專家 Susan Forward 針對「凡事都依自己的方式，卻因此犧牲另一方的利益，這種彼此較勁的力量拉鋸，並造成令人困擾的行為」。下了一個名詞定義：情緒勒索(Emotional blackmail)。勒索本身就具有恐嚇威脅之意，而情緒勒索更能擊中受勒索者的內心要害，因為一方在乎這段關係，需要對方的認同、需要對方的金錢或給予的安全感，你的心靈就如同被對方鎖住般無法逃離他，越在乎越不敢拒絕，慢慢受到對方宰制，直到你崩潰為止(杜玉蓉譯，Susan Forward，2000)。

伍、行動研究：

行動研究是實際工作者為解決自己的問題，實際而做的一種研究，是反省性的實際工作者專業發展的一種形式。教師研究自己的教學情境，不僅能解決實際課程問題，

並能從研究經驗中獲益(歐用生，1994)。



第二章 理論基礎與文獻探討

本研究旨在探討高年級學生在接受情緒教育課程後，自我概念與情緒智力方面產生的變化，並探討面對複雜的人際問題—情緒勒索現象，學生是否能有效解決問題、表達自我主張，擺脫情緒勒索的枷鎖。而實務教學必須建立在理論基礎上，因此從「情緒的方面的相關理論」、「情緒智力的定義與內涵」、「自我概念的定義、內涵及理論」、「情緒勒索」及「國內與校內情緒教育現況」等方面來討論。

第一節 情緒相關理論與發展

壹、情緒的定義與類型

在與人互動中，我們會開心、憤怒、憂慮、徬徨等無數的情緒產生。情緒是好是壞？首先我們必須先釐清情緒的定義，國內學者的見解彙整如下表 2-1；

表 2-1 國內學者之情緒定義一覽表

學者（年代）	定義
周勳男 (1979)	情緒可分成知覺（個體可知覺得到）、生理所產生的變化及感覺（當個體感到傷心時，會哭泣或掉眼淚）三個層次。
黃德祥 (1995)	情緒為個體對刺激做反應所獲致的主觀感覺與個別的經驗。情緒也是一種意識狀態，它對個體具有促動或干擾的作用。
曾嫻妍 (1998)	情緒是由內外刺激所引發的一種反應的狀態。這些狀態是由個體的心理感受、生理反應、認知的評估及外顯的行為交互作用而成。
簡淑真 (2001)	「情緒」是指個體對內外刺激的整体性主觀反應，它是行為、生理變化、和情緒經驗的統合。
王惠如 (2001)	情緒是個體與環境（包括人、事、時、物、地）間溝通的媒介，是個體對環境的立即反應，對環境的體驗。

資料來源：研究者自行整理

而外國學者對情緒的解釋、定義，也各有見解，如下表 2-2 所示：

表 2-2 國外學者之情緒定義一覽表

學者 (年代)	定 義
Arnold (1960)	情緒是針對某一事件或情境所引起較強烈的整體性態度。
Ellis (1979)	情緒是一種生理上的喚醒狀態，此狀態引發個體行動或擴大正進行的行動。
Harris& Olthof (1982)	情緒是象徵性的，通常受社會情境所引發，伴隨一系列生理與心理的反應，受意識狀態內省的檢核。
Denzin (1984)	情緒是一種自我感受，在一種情緒或認知的社會行為中形成，情緒存在於社會行為及他人的互動之中，包括對內指向自己及對外指向別人。
Dworetzky(1985)	情緒是一種極複雜的心理感受狀態，包含意識經驗、內在的生理反應及動機性的行為傾向。
Izard (1991)	情緒是被經驗的感覺，這些感覺會刺激、組織及引導我們的知覺、思考及行動。

資料來源：常雅珍 (2005)

由上述列表所見，國內外學者對情緒的定義各自不一，但可歸納出情緒是指個體受到內外刺激，而產生一種主觀意念，不僅有生理、心理層面出現變化，個體所採取的行動也屬情緒的一部份。

至於情緒的類型，東西方學者各有見解。我國論著中最先談到基本情緒的為禮記，禮記禮運篇說「何謂人情？」喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。禮運篇指出，喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七者為不學而能，意思是說此七者為先天基本的情緒。至於西方論著中，依國際心理治療心理學心理分析及精神病學百科全書 (International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis & Neurology, 1977) 的歸納可知，西方早期哲學家論及基本情緒如笛卡耳 (Descartes, R.) 舉出六種基本情緒，即：愛、恨、慾望、喜悅、憂傷、羨慕。霍布斯 (Hobbes, T.) 也舉出七種基本情緒：嗜好、慾望、愛、厭惡、恨、喜悅、悲傷 (王淑俐譯，1995)。由上論述可得知七情為人類普遍的基本情緒。

一般而言，個體受到刺激後會產生情緒反應，在主觀認定情緒刺激對自己有利，則為正向情緒；若認定對自己不利，則為負向情緒。實際上，不論正向或負向情緒，都具有價值，端看你是否表現適當。Arnold M. B. (1960) 認為只要情緒表現得當，皆對個體成長有助益，正向情緒如：同情心、歡笑、快樂等，負向情緒如：羞愧、罪惡感、自責等，因此遇到班級同學受到傷害，表現出同情心，伸出援手，則可顯出個人的品格高尚，若因無心之過傷害到同學，而感到自責，並警惕自己記取教訓，這種負向情緒不也是促進自我成長的良方嗎？

情緒的發展是有順序性的，隨著個體年齡增長，面臨事件發生時，其對事件意義的解讀與敏感度也隨之增加，透過對事件的認知、解讀，表露出相對應的情緒及行為，而在學界的研究理論中可以發現，每一種基本情緒都能衍生出更繁雜的情緒樣貌，個體處在情緒紛擾的狀況時，應多自我覺察當下情緒，分辨情緒強度，而且情緒沒有對錯之分，唯有表達方式適當與否的問題，適切的表達情緒讓對方明白自己的想法，才能在遭遇情緒勒索的困境時，解決當下問題，營造個體心靈的幸福。



貳、情緒的特性與功能

情緒的樣貌複雜，不僅有正負向情緒，還包含強弱程度不同。至於情緒又具有什麼樣的特性呢？

一、 國內學者對於情緒特性的看法：

(一) 王淑俐 (1995) 認為情緒的特性為：

由刺激而產生有愉快或不愉快的兩種方向，有強度上的差異，兼具紛擾狀態及動機性行為，有些短暫有些持久；有些單純有些複雜，個別差異性大，是人類所共有的，且是人性特徵之一。

(二) 吳英璋 (2001)則指出：

1. 情緒是一種能力，所謂能力是指可以無限開發的可能性，而情緒可說是一種對內在與外在刺激做出反應的能力。
2. 情緒是一種人際溝通的方式。例如：某人表現出生氣的情緒，而你察覺到是自己引起的，於是向對方道歉、溝通就比較容易。
3. 情緒是一種清楚了解自己的方式，對自身情緒的察覺與瞭解，可以有助於控管自己的情緒。
4. 情緒是一種具體了解他人的方式，覺察並了解他人的情緒，也可成為了解他人的過程。

(三) 蔡秀玲、楊智馨 (2007)提出：

1. 情緒是由刺激所引發的，如聽到優美的音樂心情愉快；看到推積如山的作業則心情煩躁。
2. 情緒是主觀的經驗，情緒發生是個人主觀認知結果，同一件事情的發生所引起的內、外在反應會因人而異。
3. 情緒具有可變性，情緒並非固定不變，它會隨我們的身心成長與發展，對情境的知覺能力，以及個人的經驗與應變行為而改變。例如：小時候看到狗狂吠，會感到恐懼，但隨著年紀增長，相同的情形發生卻不會令人感到害怕。

由上方論述中可得知，情緒是受到內外刺激所引起的一種反應，這種反應可能是正向，也可能是負向，它不僅主觀也具有可變性，因此在洞悉情緒所具有的特性後，應該更能學習掌控情緒的多變，調節情緒來適應人生的課題。

有些情緒的表露在現今社會常被貼上負面標籤，如：跌倒受傷了，身體的疼痛引發心理的不適，而大人會叫小孩不要哭。在學校被人開玩笑取綽號，心情不佳，卻被同儕數落愛生氣。似乎表達真實情緒是丟臉不成熟的行為，實際上情緒有其正面意義，透過情緒的察覺，我們才能知道自己內心的感受與需求，情緒並無好壞之分，甚至能豐富我們的生活。

人類大腦內有個構造叫杏仁核，它是情緒的主宰者，如果將動物的杏仁核切除，則動物將無法衡量事物的情緒意涵，這種情況稱為情感盲目 (affective blindness)。某醫學文獻曾經記載著，一個病人因為切除杏仁核，從此對人不感興趣，沒有任何感覺，包含至親好友。所以沒有情緒的人生，是多麼乏味多麼可怕？因此情緒在生命中絕對有其存在的必要。

二、 國內外學者對於情緒功能的看法：

(一) L.Alan Sroufe (2004) 指出情緒的功能有：

1. 與重要他人溝通自己的內在狀況。
2. 促進對於環境的探勘能力。
3. 促進緊急情況下的適當反應

(二) 蔡秀玲、楊智馨 (2007) 歸納出情緒的功能有：

1. 生存的功能：由於生理反應與情緒密切相關，所以人一旦遇到危險情況，就會產生緊張、害怕的感覺，同時心跳加快，急促分泌腎上腺素以產生對抗或逃跑的反應，好保護自己。
2. 人際溝通的功能：情緒表達可以增進人際溝通。因為透過情緒表達，個人才能明白內心感受，才有機會向他人表達好意，增進彼此情意或維護自己權益。
3. 動機性的功能：情緒的產生可以促發個體採取行動，產生的行動可能有建設性或破壞性，如擔心考試不及格被當。因此發憤努力用功讀書，而此為建設性的動機；或者嫉妒同學人緣好，在背後散播流言，讓同學人緣變差，此為破壞性動機。簡而言之，情緒可以促發我們產生動力，刺激我們產生行動。不論是正向或是負向行動。簡而言之，情緒的功能可以影響我們的思考與行動，改變我們的生活，只要妥善協調個人情緒，必能建立和諧的人際關係，與擁有健康的身心靈。

參、情緒理論基礎

Emotion 一詞源自於拉丁文 *emovere*，本意是指移動 (move) 或激起 (stir up) 之意 (李雅怡，2003)。人類對於情緒的研究早自 Aristotle 的時代就已開始，而至今中西方學者們對於情緒課題的研究，各有其不同角度的見解，茲分述如下：

一、認知發展論

皮亞傑 (Piaget, 1986) 的認知發展論 (Cognitive-developmental theory) 強調認知與情意相伴而生，知識既然是一種探索與經驗具體世界的歷程，則社會知識也是如此，必須與人互動產生關係，透過知識結構來認識世界，並對心理認知與外在環境進行協調，透過社會知識的建構，不僅可以讓人減低自我中心，也可以促進自身與他人的情緒交流，社會知識的建構不僅包含情緒本身，也要透過認知思考的過程。因此人與人之間的交互作用、感覺、情緒，都是存在社會認知的架構中，所以認知與情緒是一體兩面而非相斥。



二、心理社會發展論

心理社會理論 (Psychosocial developmental theory) 由美國心理學家艾瑞克森 (Erikson, 1950) 所提出，該理論將人生分為八個階段，各階段有其任務及發展危機，在每一個階段的發展期都有其困難或問題，發展順利危機就可以解除；發展不順利，就容易出現危機。因此，每一階段的發展，都可以視為危機或轉機。與孩童時期有關的前五個階段，其認知和情感可能的正負向發展結果如下：

表 2-3 艾瑞克森之心理社會理論

期別	社會心理階段	認知和情感學習	
		正向結果	負向結果
一	信任 與 不信任 0 歲~1.5 歲	嬰兒常受到擁抱和關愛，會對環境產生信任，而有安全感。	若嬰兒需求被忽略，會對環境不信任，而產生害怕與焦慮的感覺。
二	自主與羞愧 或懷疑 1.5 歲~3 歲	小孩學會控制環境和自我，此種能力讓他有成就感，並感到驕傲。	學習依賴他人，並為他人所控制，因而導致自我懷疑。
三	主動 與 退縮 3 歲~6 歲	小孩學會如何學習，並達到熟練。在自發的遊戲中，運用想像力，在遊戲中玩領導者與追隨者的角色扮演，接受讚美與鼓勵。	小孩受到失敗，被譏笑、被處罰。
四	勤奮 與 自卑 6 歲~16 歲	小孩學習生活中的正式技巧，包含遊戲規則與團隊工作，這階段的小孩也正學習自律，從中感受到信心與能力。	小孩不斷的失敗，導致自卑感叢生。
五	認同與角色混淆 13 歲~20 歲	小孩嘗試追求價值觀、興趣及自我認同，並感受到有力量，懂得自控。	角色混淆不適應社會行為，有被拒絕、被輕視的感覺。

資料來源：黃月霞 (1989)

根據心理學家艾里克森所建構的心理社會期發展論，可以發現情緒可以促進人際行為發展，若階段任務成功，則個體思想會更趨近成熟，也提高自信心。以小學階段至青春期的孩童為例，正處於勤奮、自卑與認同、角色混淆之間的衝突，在此一階段若其所經驗到的成功多於失敗，則能養成勤奮的精神，並對自己的身分產生認同；反之，長期處於失敗中，則易造成其自卑的個性，且會對自己的角色認同產生混淆，進而易以不當的手段來建立其自信，藉以肯定其存在的價值。因此必須多給予肯定及發展的機會，培養成功的經驗。

三、 發展性觀點

近代許多學者專家以發展性的角度來看待情緒，孩童的情緒在每個階段都有需要達成的任務，以下提出情感發展論（Dupont，1979）與發展任務論（Gazda，1984）兩個理論的重點。

Dupont (1979) 的情感發展論是融合他人的研究觀點與自己的論述，提出自我中心、他律、人際、心理、獨立自主及統合五階段。而每一階段都有其發展重點與任務。Gazda (1984)的發展任務論則是對發展任務及特徵，提出解釋及因應行為內容如下：(引自黃月霞，1989)

表 2-4 情感發展任務與階段

階 段	特徵或任務	因應行為
自我中心—非私人性 (0-2 歲) (Egocentric- impersonal)	尋求滿足且避免不舒服；所有的情感集中在自己的身體和行動。	尋求並導向愉快的刺激，逃避不愉快的刺激。
他律期 (2-7 歲) (Heteronomous)	孩童區分「自我」與「世界」，發展與他人的關係，表達情感；基本情緒表現出來；衝動的控制開始，開始建立不依賴父母，開始喜歡同輩直到階段末期。	首先表達對成人的情感，後來才形成與同輩關係；逐漸增加自我肯定與獨立，瞭解規則並為避免受處罰而遵守。
人際性 (7-12 歲) (Interpersonal)	情感集中在與同輩關係上，學到一些社會技巧；行動不依賴父母，有能力瞭解他人重要觀點，行動無情感不再集中在自我；發展對他人的尊重。	與同輩建立平等的關係，認可發展同理心、相互尊重、合作。
心理的—私人性 (Psychological-personal)	情感投入於與個人認同感有關聯的各種理想與價值追求；發展內省；小孩想到自己的想法與感覺；評估自己並與他人做比較，察覺他自己的心理存在。	有能力瞭解並應用抽象概念是優先技巧；察覺他人的心理建構—需求、動機、感覺，就如察覺自己的一樣，個人的價值與信念開始發展。
獨立自主 (12-15 歲)	個體瞭解自己是個獨立自主	標準已內化；抗拒外在標

(少數個體達到此階)	的人。	準。
統整階段	人生觀已完全發展，投入於情感的統整。	個體發展並重視(一體)的感覺；統整受到重視，有時甚至超過「生命」。

資料來源：黃月霞(1989)

情緒發展是各項發展之本，透過各項發展的階段性，能夠更全面的了解孩童特性，才能增進幼兒處理情緒能力。情感之的引發會伴隨生理變化及行動，而與年齡有關者，只限於情感的分化和整合；情感活動所關注者，在於情感的變化和改變；而個人的想法與行動皆受情感所調節。

Dupont 的情感發展論，是參酌 Piaget 之發展論，依據自己在橫斷研究中所得結論，建構自己的情感發展理論，提出「他律的」、「人際的」和「心理的」三階段的情感發展觀點。Dupont 也進一步融合個人鑽研心得，採擷他人的觀點，提出自我中心、他律、人際、心理、獨立、獨立自主及統合等階段；他認為 7~13 歲孩童的情感發展屬於人際性(Interpersonal)和心理-私人性(Psychological-personal)，其特徵如下：孩童情感集中在同儕關係上，並習得社會技巧，行動不依賴父母，有能力了解他人觀點，行動及情感不集中在自我，發展對他人尊重。高年級學童的情感發展比較偏向心理與私人性，此時情感投入與個人認同感有關的各種「理想」與「價值」追求，發展內省，對自己的看法具有敏感性，並能評估自己，與他人做比較，察覺到自己的心理存在(引自黃月霞，1994)。

四、理性情緒療法

「理性情緒療法」(Rational-Emotive Behavior Therapy)是艾里斯(Alber Ellis)於 1950 年代所發展出一套以認知理論為基礎，並融合行為療法的治療方式，而 1993 改稱為「理情行為治療法」，也常被稱為「情緒 ABC 理論」。Ellis(1955)認為情緒是受到想法所影響，而非事件本身的影響。因此，事件本身無對錯，而是想法影響我們的情緒。這套理論的特性如下：

- (一) 人同時具有理性與非理性想法
- (二) 情緒伴隨思維而生，不合理的情緒困擾源自於錯誤想法。
- (三) 情緒本身是一種非理性、具有偏見、過分主觀的思考歷程。
- (四) 人可以改變自己觀念價值、情緒和行為的能力，重新組織思考知覺，可消除或改變錯誤的自我貶抑情緒。
- (五) 理性情緒行為療法使用在角色扮演、減敏感法、肯定訓練、幽默、操作制約、支持及其他相關技巧，可幫助當事人達到認知上的改變。而理論架構如如下：

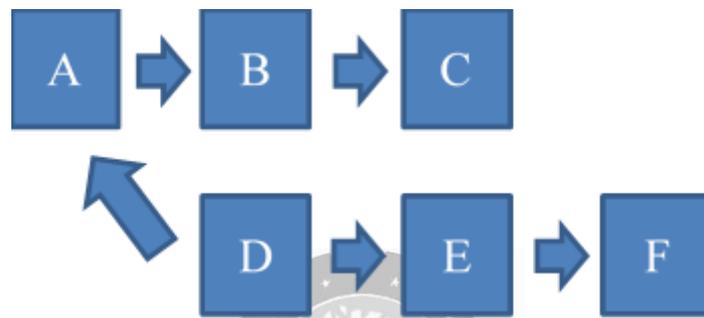


圖 2-1 情緒 ABC 理論

資料來源：Albert Ellis (1955)

- A (Activating event)：指發生的事件、事實等。
- B (Belief)：個人對情境所抱持的想法。
- C (Consequence)：對情境的反應，包括情緒或行為。
- D (Disputing intervention)：駁斥與干預。(轉念歷程)
- E (Effect)：新的想法。
- F (New feeling)：新的情緒。

理性情緒療法主要是要引導人們去檢視自己不合理之想法，採用這些做法的目的，都是為了減少當事人情緒困擾及自我貶抑的行為。其他重要治療目標還包括：減低因生活中錯誤而自我怪罪或責備別人的傾向，以及引導當事人如何有效處理未來的難題。台灣芯福里情緒教育推廣協會所出版的《EQ 武功祕笈》也採用此套理論，來幫助學生面對生活中不合理的想法所造成的情緒困擾，並一一進行駁斥練習，以產生新的正向想法及新的情緒。

情緒經驗的學習是終身不斷的，倘若從小透過良好的親子互動，與成功的學校教育，孩子在情緒的自我掌控，或解讀他人的情緒，都會有比較大的效益(江文慈,1997)。



第二節 情緒智力

壹、情緒智力定義

在說明情緒智力定義前，首先要釐清情緒智力與其他相似名詞之間的關聯性。1990年 Mayer & Salovey 融合其他學者的理念，正式提出情緒智力(emotional intelligenc)的概念，簡稱為 EI。但直自 Daniel Goleman 於 1995 年出版《Emotional Intelligenc》一書，這個概念才蔚為大眾熟知、風靡全球。台灣自隔年把該書翻譯成中文版，為了與一般智力商數即 IQ 做對比，在中文翻譯上把情緒智力(Emotional Intelligen, 簡稱 EI)翻成情緒商數(Emotional Intelligenc Quotient, 簡稱 EQ) (黃惠惠, 2002), 因此 EQ 即等同於 EI。而國內學界也出現相類似詞彙，如情緒智慧(曾娉妍, 1997)、情緒智能(吳春瑩, 2007)、情緒商數(吳淑鈴, 2004)，上述名詞皆是自 Emotional Intelligenc 翻譯而成，為了統一相同概念、不造成混淆，本研究採用「情緒智力」一詞來代表「情緒智慧」、「情緒智能」、「情緒商數」等相同概念名詞。

過去我們對於智力的解釋太過狹隘，以致人類其他優勢能力被忽略，美國哈佛大學教授 Howard Earl Gardner 撰寫的《心智的架構》(Frames of Mind, Gardner, 1983) 這本書裡提出，人類的智能至少可以分成七個範疇(後來增加至八個)：語文(Verbal/Linguistic)、邏輯數學(Logical/Mathematical)、空間(Visual/Spatial)、肢體動覺(Bodily/Kinesthetic)、音樂(Musical/Rhythmic)、人際(Inter-personal/Social)、內省(Intra-personal/Introspective)、自然觀察(Naturalist, 加德納在 1999 年補充)。

如果教育中心主旨就是帶好每個學生，那重視學生的多元智能才有意義，其中人際智能與內省智能即符合情緒智力的意涵。情緒智力(Emotional intelligenc)一詞最早出現在 Payne(1985)的博士論文中，他認為情緒智力長久以來一直被忽略，因此現代社會問題叢生(張富湖, 2002)。之後 Mayer & Salovey (1990)融合其他學者的理念，正

式提出情緒智力的概念。根據兩位學者對情緒智力的定義，可以發現所謂情緒智力高的人具有辨識處理自己情緒的能力，並能了解他人情緒進而維繫人際關係，兩位學者於 1997 年又針對情緒智力的定義再做修正，補強論述，內容如下：

1. 情緒智力是一種情緒推論的能力，並能增進思考，它包含明確的覺察情緒、類化情緒，並能活化我們的思考能力，讓人理解情緒的本質，以及調適情緒、促進情緒與智商發展 (Mayer & Salovey, 1997)。
2. 情緒智力是一組技巧，而非人格特質，兩者並不相同。情緒智力本身應該是一種能力，可以調適自己情緒，並與他人情緒維持良好溝通交流。

貳、情緒智力內涵

以下的情緒智力內涵架構圖中，四橫排之排列方式為：基本的心理作用到較高層的心理整合運作歷程，每一橫排又包含四項能力，發展較早的能力為編號一，而發展較晚的能力則排在每一層面的編號四。因此，情緒能力是由基礎到高層的發展歷程，過程是由下而上，慢慢展露出來，根據 Mayer & Salovey 的情緒智力理論來說明情緒智力內涵架構，說明如下圖 2-1。

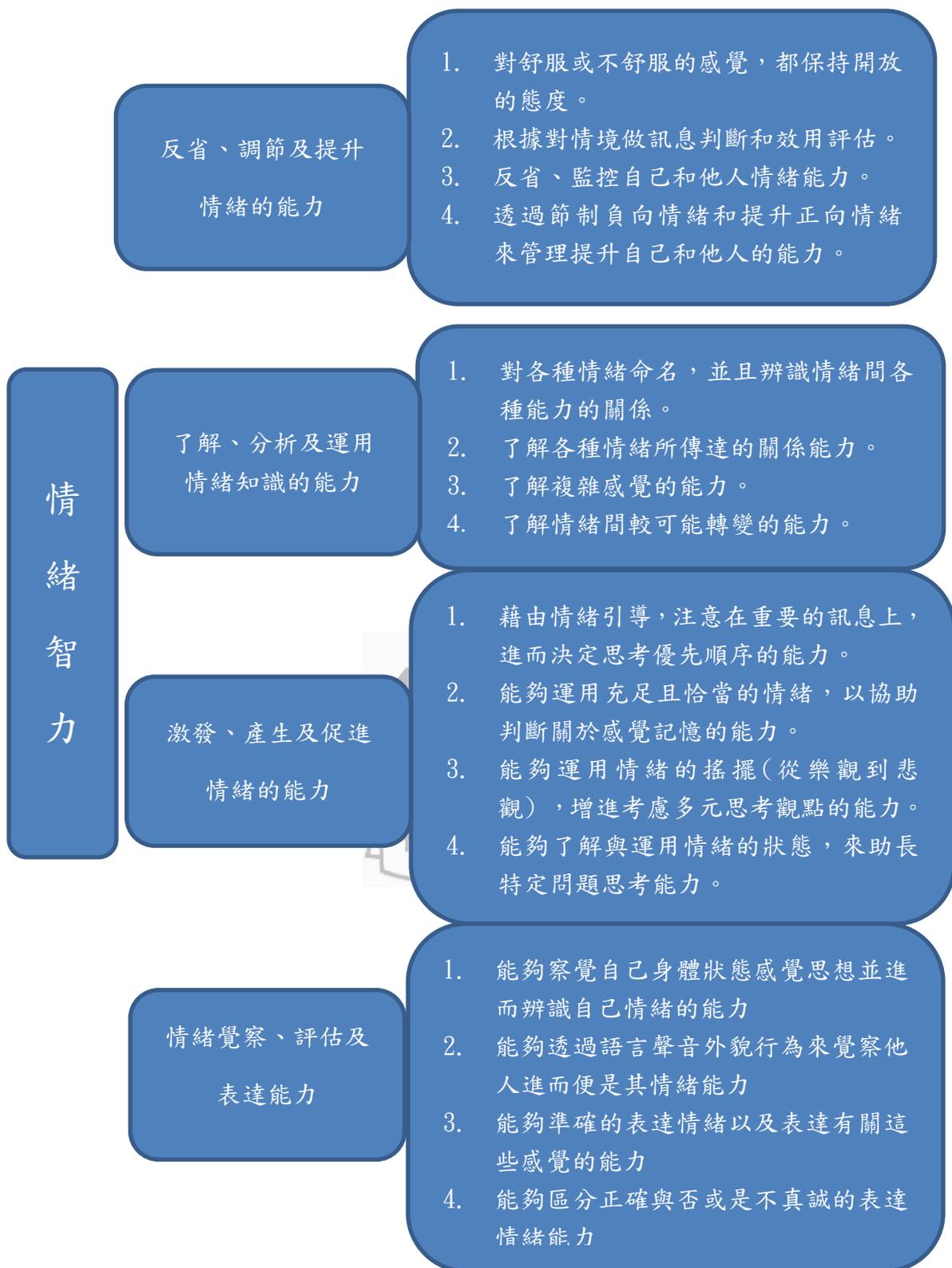


圖 2-2 情緒智力內涵架構圖

資料來源：J. D. Mayer & P. Salovey (1997)

一、情緒覺察、評估及表達能力：

遇到事件刺激後，個體能正確評估自己當下的情緒，及覺察他人的情緒感受，並能辨識情緒的真假。明白自己內心真實的情緒感受，並且透過語言和非語言適切的表達自己內心的感覺、自我控制，表現出合宜的行為。在對他人情緒的認知上，個體能察言觀色，透過肢體語言面部表情等方式，來評估他人的心理狀態。洞悉他人的情緒後，能以同理心替他人設想，建立熱切互信的關係。

二、激發、產生及促進情緒的能力：

情緒的激發、產生是對個人或外在事件有認知上的變化，隨著個體越趨成熟，情緒會引導個體針對重要事件更加注意，活化思考能力，在思考的過程中，個體對情境評估，激發出更多的解決方法，不同的情緒狀態產生不同的理解模式。

三、了解、分析及運用情緒知識的能力：

辨識情緒能力更加成熟，能把情緒連結到情境裡，進行情緒推理，也能夠明白某些狀況下，情緒是混雜，個體也會視情況來推論當下的情緒狀態。

四、反省、調節及提升情緒的能力：

情緒本身原是中立而無高低好壞之分，但運用得當與否，將有建設性與破壞性之別。個體能夠了解情緒對自身的影響力，對情緒收放自如控制得宜，並能找出調適壞心情提升好心情的方法，能達到此目標，則可說是高情緒智力的人。

從上述情緒智力理論中得知，覺知、評估與表達是最基礎的情緒能力，經由一步步的經驗重建、認知思考才能形成高層次的心理整合階段，也就是掌管情緒管理能力。最佳情緒管理能力並不是意味著完全沒有負面情緒，而是具有動態靈活的情緒能力，讓情緒是流動性的而非固著不知變通，不僅對自己也能對他人的情緒保持覺察力與同理心。根據情況採取最合適的情緒策略，正向情緒能讓個體保持靈活彈性的思考力，

以及促進愉悅的生活。負向情緒也能引發自我激勵、懂得善用情緒，做好情緒管理的人。對個體生活適應、身心健康及人際關係管理都有助益(江承曉、劉嘉蕙，2008)。

張春興(1989)認為情緒成熟是指，情緒表達不再帶有幼稚衝動的特徵，而是言語舉止上表達情意時，均能臻於社會規範的地步。因此健康或成熟的情緒，並不是指個體擁有某種正向情緒為目標，而是個體培養出與情緒共處的能力。由上述的情緒智力內涵架構圖中，即可清楚發現情緒健康成熟的人，除了能敏銳察覺自己當下的情緒，還能正確評估合宜的表達方式，進而體察他人情緒、表達同理心，運用情緒動力，促成更有意義的行動。只要能掌握好情緒，就能為自己找到生命的亮點。Fredrickson(2000)認為積極樂觀的態度，能預防及治療負面情緒問題，如：焦慮、壓力、憂鬱等負面情緒，並能拓廣人的思考廣度，使其不至於固執僵化，讓人擁有更健康的生活。

在情緒智力(Emotional Intelligence)發展的過程中最早是出現在1966年，Leuner所寫之「情緒智力與解放(Emotional Intelligence and Emancipation)」一文中(吳宗佑、鄭伯燻，2002)，它是一篇探討的相關文章。隨後在1986年，Payne開始探討「如何發展情緒智力」的相關議題，也提出了「情緒智力」之概念，他認為智力不僅存在於傳統的理智，也存在於身體的、情緒的、以及視覺的領域。之後於1990年Mayer & Salovey兩位學者提出一個較有系統的情緒智力理論，針對情緒智力也有了較完整的定義與概念。他們界定情緒智力為「社會智力」之一部分。所謂社會智力是指：「個體能瞭解與管理人們，並能明智地處理人際關係的能力」(the ability to understand and manage men and women, boys and girls, to act wisely in human relations)，而情緒智力是指：「能監控自己與他人的感受與情緒，區辨它們，並運用這些訊息以引導個人思考與行動的能力。」 Daniel Goleman (1995)在其著作「Emotional Intelligence」中，提出的情緒智力構念一詞，其中包括了五個層面：(1) 認識自身的情緒 (2) 妥善管理情緒 (3) 自我激勵 (4) 認知他人的情緒 (5) 人際關係的管理。因此個體欲讓自己的生命更趨完整性、衷於自己的心，不受他人情緒勒索壓迫，首先要先認識覺察自己的情緒，再管理好自己的情緒而非胡亂發洩，並懂得自我肯定，為自己打氣，

管理好自己本身的情緒狀態，才有能力進一步發揮同理心，感受別人當下情緒，為良好人際關係打下基礎，為彼此建立順暢的溝通橋樑。在受到對方不合理的對待時，才有足夠信心，去表明自己立場與想法，讓這份親密關係建立在安全的基礎上，繼續維繫下去。

在國小兒童這一個關鍵期，若能對兒童施予適當的情緒管理方案活動，使兒童能認識自己的情緒、妥善管理好自己的情緒、自我鼓勵，覺知他人情緒、對自己有更深的認識，以及做好人際關係管理，對兒童自己周圍的人都有助益(陳麗竹，2010)。

第三節 自我概念

個體進入青春期是一個重要轉折點，青少年除了在生心理、社會關係方面產生變化，也開始積極追求獨立自主，及同儕們的認可(Steinberg, 1985)。人際互動過程中，個體自我概念亦即個人如何看待自己，對於同儕情感間的交流會有顯著的影響。

壹、自我價值與自我概念之別

引起個體的情緒困擾因素不少，其中造成個體面對情緒勒索現象時，無法有效回應反擊的一個重要因素，就是自我概念。在說明自我概念的意義之前，先釐清自尊、自我價值感與自我概念之間的關係，自我價值感的英文是 self-esteem，也有人翻譯為「自尊」，因此兩者涵義相通，皆是指個體的內在感受，對自我概念所包含之內容評價(黃惠惠，2002)。至於自我概念(self-concept)是個人對自己的多方面知覺總和(張春興，民78)，包括性格、能力、興趣、慾望的瞭解，個人與別人和環境的關係，個人對處理事務的經驗，以及對生活目標的認識與評價。而兩者之間涵義是否相通？至今莫衷一是。部分學者如 Krantzler & Miner (1994) 的看法是有差異存在。兩位學者認為，自我概念是認知取向 (cognitive) 是個體對自己的看法，(beliefs)，屬於意識 (conscious) 層面。而自我價值感是和感受(feeling)有相關，它是個體對自己的一切評價，

屬於非意識 (unconscious) 層面。而 Pope & McHale (1988) 用「自己眼中的我」與「理想中的我」來說明：「自己眼中的我」是自我概念，是個體對自己所擁有或欠缺的才能等特質的客觀看法。而「理想中的我」是個體想要擁有或希望成為的樣子，當「自己眼中的我」與「理想中的我」趨向一致時，他就會擁有高度自我價值感。如果不一致，則個體對自我評價就不高。即使有學者們認為自我價值感與自我概念涵義不同，但研究者認為，兩者息息相關。如郭為藩(1979) 認為自我價值是自我概念中的重要一環，而自我概念又是人格發展的基礎，支配個體的行為表現。與之有類似看法的 Grieger 也提出「自我價值 A-B-C」圖，如下圖 2-2：



圖 2-3 「自我價值 A-B-C」圖

資料來源：吳麗娟(1985)

Grieger 認為自我價值是就由個體對自己本身特質(A)做出自我評價(B)的過程，最終導致自我價值產生(C)(引自吳麗娟，1985)。承上所述，自我概念與自我價值感皆是構成自我的核心 (邱連煌，1981)。因此，欲研究個體自我概念高低對情緒勒索現象的影響，也必須了解自我價值感與自我概念的涵義是相互重疊、無法分割。所以本研究認為兩者概念相同、不做細分。

貳、自我概念之意涵

一、自我概念的結構與發展

根據國內學者張春興、林清山 (1982：412) 的見解是「自我概念」是一個人對自己的看法、態度、意見和價值判斷的綜合。美國學者柯姆布斯 (Combs) 的定義最

為簡明，他認為自我概念是「個人所認為的自己（What an individual believes he is）」（引自郭生玉，1972）。概括而言，自我概念就是個體自我認定或透過知覺對自己的一種看法。在了解自我概念的涵義後，就可進一步分析自我概念的結構與性質。

關於自我概念的結構，國外學者 Shavelson、Hubner 及 Stanton(1976)提出其理論：自我概念之階層模式，如下圖 2-5 所示，自我概念是階層性的結構，是個體對自我的知覺，透過與外在環境互動的經驗，及對自己行為之歸因而形成。此階層模式包含頂端的「概括性自我概念」，往下又細分「學業自我概念」與「非學業自我概念」。其中，「學業自我概念」依不同學科呈現不同學科自我概念，而「非學業自我概念」包含社會方面、情緒、身體的自我概念，並往下依不同面向作區分，在最底端是「特定情境下的行為評價」。而自我概念的七個特徵如下(Shavelson、Hubner & Stanton, 1976; 趙曉美, 2001)：

(一) 組織性(organized)：個人將複雜的經驗，組織分類成簡單有意義的訊息，儲存於個人認知系統內。

(二) 多層面性(multifaceted)：自我概念是多層面性的，每一層面都有涉及個人經驗或團體有關的領域，包含身體我、社會我，每一層面都與個人經驗或社會生活有關。

(三) 階層性(hierarchical)：自我概念是階層性的，從最高的「概括性自我概念」(general self concept)，再往下是各種「特殊層面的自我概念」，到最底層的則是「特殊情境行為的評價」。

(四) 穩定性(stable)：自我概念階層模式的最頂層是「概括性自我概念」，其特性是穩定的，越接近底層越容易產生變化，所以穩定是由上往下遞減，而最上層的自我概念要改變，必須由底層的自我概念部分作改變，才能產生影響。

(五) 發展性(developmental)：幼兒的自我概念籠統，但隨著年齡與經驗逐漸增加，自我概念也逐漸順利發展，個體能統整自我概念各個部分，才能稱之具有多方面結構的自我(multifaceted-structured self-concept)。

(六) 評價性(evaluative)：在特定情境下個體會發展出對自我描述及評價，不同的人、

不同的情境，會對個體產生不同向度的評價。

(七) 區別性(differential)：自我概念與其他概念是有所區別的，自我概念的構念彼此間也能區別出來，如：科學自我概念與科學成就之相關，就比其與英文成就之相關為高。

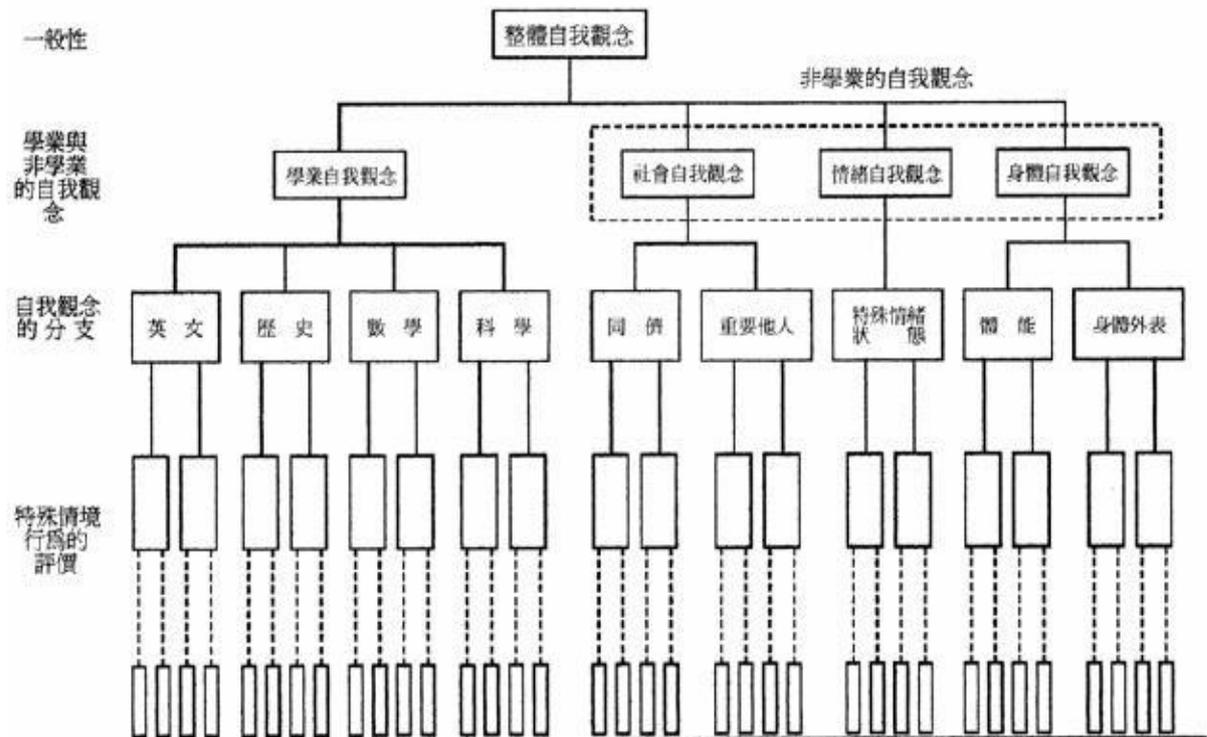


圖 2-4 Shavelson 的自我概念階層模式組織圖

資料來源：侯雅齡，1996

自我概念階層模式顯示出，個體完整的自我概念會隨經驗的累積而發展，並能將複雜的經驗簡單化，其每個層面都有目標，彼此間的作用繁雜，也能分工合作，成為個人人格的核心。綜合各家所言，可得知自我概念是一種心理學上的建構(construct)而已，就像智力這種建構一樣，摸不著也看不透，甚至也無共同定義。但從各學者的見解，我們不難發現：自我概念不僅包括自己對自己內在世界的看法，而且還涵蓋了對未來之我的期待(周文欽，2003)。

事實上自我覺知能力自小嬰兒時期已開始發展，Harter(1983)認為自我的出現與發展是一段漸進的過程。個體對自我的意識，在三歲以前侷限在生理自我(physical self)的發展(Pope & McHale，1988)，這時期的嬰兒表現都是以自我為中心。自三歲到青春

期這段時間，個體除了經歷生理上的成長，也開始進行社會化過程，透過與家人、同儕、師長及環境中其他人的接觸，學習定位自己的性別角色與社會角色，如何與他人相處、如何適應環境，這些過程都有助於個體發展出社會我(social self)的自我概念。處於青春期的個體更是急速爆發成長，心智逐漸成熟，個體開始追尋真正的自我，打破過去別人所設下的框架，意識到自己可以獨立，不必盲目附和，以主觀的看法分析、觀察外面的世界。他們努力探索自己，追求人生目標，此時期稱為主觀化時期(subjectified stage)是個體發展心理自我(psychological self)的重要時期(賴倩瑜等，2000)。

從上學之後，個體在團體生活中更容易被他人的意見看法左右，也會將自己和同儕做比較。個體對於自我的覺知是與其社會發展程度有所關聯的，對孩子而言只有當他理解到有一個「不屬於自己」的世界，自我概念才會開始產生。在發展社會人際關係的歷程當中，孩子也藉此反應並對自我下定義，也就是說我們藉由人們如何對我們自己及我們的行為回應，得以增加我們對自我的認同感，這就是Cooley(1912)對此現象所訂的名詞：鏡中自我(he looking-glass self)(黃牧仁譯，Phil Erwin 著，1999)。

低自我價值的人常有心情鬱悶、被動、退縮、缺乏信心、在意別人想法的行為出現。而高年級學生因處於青春期，同儕影響力與日俱增，因此低自我價值感的學生必須依附在自我價值高的同儕群體，以尋求安全感，因此同儕間情緒勒索的現象也漸露端倪。

二、自我概念的內涵

構成個體自我概念的因素大致分為以下四類：生理特質、智能特質、社會特質、心理特質(黃惠惠，2002)。說明如下：

(一) 生理特質：生理特質包含外表、長相、身體健康、體能動作等屬於外顯性特質，是認識自己、認識別人最直接因素。透過生理特質，個體也會藉此評價對方，許多研究指出，外貌滿意度與自我概念有高度相關。青春期的孩子更是注重外貌，而低度自

我概念的人對自己的長相與體態常有不真實、負面的看法，以致社會關係差，影響個人生活滿意度。此類自我概念內涵即為本研究情緒教育課程第二冊《我真的很不錯》中的「生理我」。

(二) 智能特質：智能特質包括智慧能力、記憶、思考、分析、組織、判斷、創造等能力，這些能力在個體求學階段中，統合稱為學業表現。學業成績優良的人，自然會得到他人眾多讚賞與肯定，因此顯得有自信。學業成績之所以會對個體自我概念造成影響，不外乎現今社會過度重視智育表現，以致部分達不到要求的學生，自我概念低落、學習動機不足，認為自己一事無成。此類自我概念內涵即為本研究情緒教育課程第二冊《我真的很不錯》中的「智慧我」。

(三) 社會特質：指個體在扮演各種社會角色時，所需要與人交往互動的各種人際能力。個體自出生後，除了是一個家庭的兒子、女兒，也是孫子、孫女、兄弟姊妹等各種社會角色。個體在與家庭的互動過程中，能感受到家人的肯定與讚美，自己也能肯定自我，與家人相處愉快，自我概念也越趨健全，至青春期後個體接觸外界環境的人變多，人際網絡更加複雜，同儕的接納與認同，又是個體評價自己的重要指標。因此，學習如何與人建立關係、增進感情，是成長過程中的重要任務。此類自我概念內涵即為本研究情緒教育課程第二冊《我真的很不錯》中的「社會我」。

(四) 心理特質：心理特質指的是個體的個性傾向、情緒傾向、價值信念、適應能力、自制能力、品德與行為表現等內在特質。一般而言，個性較為主動、樂觀、積極者，會比個性被動、悲觀、消極者的自我概念更高。價值信念表現內控者 (internal locus of control)，即認為生活中的事件是自己可以控制，比外控者 (external locus of control) 認為生活中的事件是受別人或是命運控制，自己無法改變，前者較能表現出較高的情緒穩定性與自信心 (Chambers, 1987; Volkmer & Feather, 1991)。因此，個性積極、情緒傾向穩定、適應力強、品德良好的人能更喜愛自己、自我肯定，也具有高度自我概念。此類自我概念內涵即為本研究情緒教育課程第二冊《我真的很不錯》中的「情

緒我」。

一個具有高度自我概念的人不是傲慢、自我膨脹，而是能意識到自己擁有的優點，同時也意識到自己的缺點，能對自己的性格與能力感到滿足，但並不過分自誇、不自戀。相反的，低度自我概念的孩子則對自己不滿意，總是看到自己的缺陷，對自己沒信心。黃惠惠(2002)在《情緒與壓力管理》一書中提到，低價值感的人不僅對自己缺乏自信心，在團體中不敢表達意見，在意別人意見與想法，如果能協助個體提升自我價值，做個自我肯定的人，將有助於協助情緒困擾及培養健康的情緒與健全的人格。

事實上，個體自我概念並非固定不變，Perls 等(1951) 與 Carlock (1999)皆認為自我概念如同一個過程，會不斷改變超越目前現況。而個體自我概念過低，是因為自己拒絕改變，以致造成生活困擾。個體對自己的看法或評價，是既透過與外在環境互動學習得來，尤其是這些接觸對象是個體生活中的重要人士。那自我概念是「學來的態度」(learned attitude)(Gurney, 1987)，就不該認為自己無法扭轉劣勢、改變自我。

透過學習的歷程，讓個體能自我省思、覺察、接納並調整對自己的看法，終能建立健全的高度自我概念。因此情緒課程的實施，能讓個體提升自我概念，正向面對情緒勒索問題，為彼此建立更健康的人際關係網。

參、自我概念之相關研究

自我概念會因個體本身特性與外在環境之作用而改變，尤其是成長中的國小學童，受到本身特質、同儕、家庭、學校、社會外在環境之影響甚深。根據林世欣(2000)、郭怡汎(2004)、李雅芳(2005)等人研究指出，影響個體自我概念改變的因素眾多。換言之，以國小高年級學童為研究對象，且自我概念為研究主題的期刊論文，有必要作一番爬梳、整理、分析，使研究內容更趨完善，茲就性別、父母教養態度、學校同儕等因素做說明：

一、 性別與自我概念之相關研究

表 2-5 性別與自我概念之相關研究整理表

作者	年份	論文名稱	研究結論
李明昌	1997	國民小學學生家長參與學習態度及自我概念關係之研究	男女生在自我概念上有差異，男生優於女生
吳淑玲	2000	台南市國小學生家庭因素、性別角色與其自我概念、生活適應之相關研究	男女在自我概念上有差異，而女生優於男生
林世欣	2001	國中學生自我概念與同儕關係之相關研究	男生女生在自我概念層面上有差異，特別是在某些特定自我概念層面男生優於女生
洪聖陽	2002	不同性別之國小高年級學童父母教養方式、自我概念、依附關係與生涯成熟之關係研究	國小高年級學童的自我概念不因性別之不同而有所差異。
周佑玲	2002	國小學童自我對話與自我概念之相關研究	國小學童不同性別在自我概念各層面上無顯著交互作用。惟女性學童在「自我滿意」層面上顯著優於男性學童。
羅佳芬	2002	國小兒童父母管教方式、自我概念、人際關係與利社會行為之相關研究	國小兒童的自我概念不會因性別有所差異
陳彤羚	2007	國小高年級學童依附關係、自我概念、人際衝突與情緒能力之相關研究	不同性別國小高年級學童在自我概念上，部份層面具有顯著差異。

資料來源：研究者整理

根據上述內容可發現部份研究顯示性別不同在整體自我概念或部分層面自我概念上有差異，且女生優於男生(吳淑玲，2000；陳彤羚，2007)。而其他研究則顯示，自我概念不因性別不同而達顯著差異(洪聖陽，2002；周佑玲，2002；羅佳芬，2002)。至於部份研究則顯示男生自我概念優於女生(李明昌，1997；林世欣，2001)。

性別與個體自我概念發展之關係為何，至今仍未有一致結論，可能因人、時、地、環境之不同而造成，或因量表採取累加各題總分之方式，造成資料中某些重要特質之遺漏，而顯現出自我概念之特定層面，可能會有性別上之差異(丘霓敏，2001)。所以性別差異是否造成個體自我概念之不同，至今無法下定論，仍須再深入研究。

二、家庭與自我概念之相關研究

家庭是孩子最早接觸的場所，家庭背景及父母教養風格對個體的自我概念形塑有重大影響，父母的言行舉止態度及教育程度職業皆對成長發育中的兒童產生潛移默化的效果(郭為藩，1996)。而相關國內論文茲整理如下表 2-6：

表 2-6 家庭與自我概念之相關研究整理

作者	年份	論文名稱	研究結論
吳竺穎	1997	家庭因素，父母親教養方式與內外控信念對國小學童自我觀念影響之研究	不同父母親教養方式之國小學童的自我觀念有顯著差異，其中高關懷的教養方式，有利於國小學童發展正向，積極的自我觀念。
徐春蓉	2001	國小學童的自尊、內外控、父母管教方式與害羞關係之研究	父母採用「忽視冷漠」的管教方式，比採用「開明權威」的管教方式，其子女的害羞行為及整體害羞較高。
胡舜安	2003	台灣地區中部地區國小高年級學童自我概念及其相關因素之研究	不同父母親管教方式之國小學童的自我概念有顯著差異，其中開明權威的方式，有利於國小學童發展正向、積極的自我概念。
陳秋美	2009	國小高年級學童父母教養方式與自我概念關係之研究	國小學童之自我概念會因父母親教養方式的不同而有差異。

資料來源：研究者整理

綜合上述內容可得知，父母的教養風格不同，會影響孩子的自我概念發展。Marcia (1966) 也指出，家庭與親子關係是影響個體是否能正向發展自我概念的關鍵因素。因此，欲建立正向積極自我概念，則家長必須塑造溫暖尊重的家庭氣氛，以及正向管教的教養風格。父母是孩子生命中最重要的人，透過父母的言行舉止，孩子可以感受到父母是否愛他、接納他，因而衍生出孩子對自我的評價與看法，正向教養方式能培養出孩子的自信心與高自我概念。因而在面對旁人對其製造情緒勒索氛圍時，能採取積極處理態度。

三、學校、同儕與自我概念之相關研究

影響個體自我概念的因素，除了個人因素、家庭因素外，學校同儕也是重要關鍵因素，文獻整理如下表 2-7：

表 2-7 學校、同儕與自我概念之相關研究整理

作者	年份	論文名稱	研究結論
金蓮玉	2003	學校適應與自我概念對青少年偏差行為的影響	學校適應與自我概念對青少年偏差行為間也有顯著的相關。其中又以「學業成就」、「師生關係」、「同儕關係」、「心理我」、「社會我」等層面最能預測青少年偏差行為。
陳治豪	2005	國小轉學生自我概念、社會支持與其學校生活適應之研究	國小轉學生背景變項中自我概念中的「能力自我」、「社會自我」、「家庭自我」、「心理自我」，社會支持中的「教師支持」、「同儕支持」等因素在其整體學校生活適應表現上的預測力達顯著水準。

林姻秀	2011	國小獨生子女學童自我概念及學校生活適應之相關研究	嘉義縣市國小非獨生學童的學校生活適應高於獨生子女學童。嘉義縣市國小獨生子女學童自我概念與學校生活適應關係密切
黃瓊慧	2014	台中市國小高年級新住民子女自我概念與學校適應之研究	新住民子女之學校適應現況呈中上程度，認同程度以常規適應最高，其次為人際關係，最後為學習適應構面。女學生在自我概念及學校適應之認同程度顯著高於男學生。
鄭靜慧	2016	國小中高年級學童於自我概念、學校認同及生活適應相關之研究 —以台南市偏鄉國小為例	偏鄉國小中高年級學童的學校認同與自我概念有顯著正相關。 偏鄉國小中高年級學童的生活適應與自我概念有顯著正相關。

資料來源：研究者整理

學童在同儕團體中特別是青少年所建立的友誼關係，可以幫助他們逐漸獨立於父母的保護，澄清他們自我認同危機感，也可以進一步培養他們繼續維持人際關係的能力(Giordano, 1995)。Dupont (1979)認為小學階段的學生,逐漸把情感重心放在同儕勝於在父母身上, 相互尊重與互惠的感覺已逐漸萌生,而高年級學生也正投入發展各種理想與價值觀的建立。因此必須協助學生建立良好人際關係以助於建立正向自我價值觀，在對團體的認同及融入，除了可以提供他們情緒上的支持，也能給予良好的社會學習機會，這也反映在青少年的自我概念上，使其自我概念能健全發展(Kirchler et al., 1995)。洪若和(1987)認為國小階段學童已逐漸脫離主觀化時期，透過學校生活、教師同儕互動，發展出客觀自我，同時情緒智力迅速發展逐漸形成自我價值體系。

藉由文獻內容整理可以得知，學生與老師及同儕間的社會關係，與自我概念呈現

正相關性。而侯雅齡 (2000) 以階層結構化歸結出台灣學童非學業之自我概念，發現自我概念與情緒能力、社交技巧、自我發展關係密切，亦即個體自我概念與情緒智力之發展有顯著相關。另外學者陳彤羚 (2007) 也指出國小高年級學童自我概念與情緒能力有顯著相關。Dusek 與 Danko (1994) 指出：青少年時期，個體身體外貌改變，即扮演新角色，開始重新評價自我，因此自我了解和重新評估，為青少年時期之重要發展任務，由此可知，自我概念和個體信念、價值與解決問題息息相關，

上述文獻的研究成果貢獻，有助於研究者探討情緒教育課程實施，對個體的自我概念、情緒智力提升，以及解決複雜度高的人際問題——情緒勒索現象之效果、影響。

第四節 情緒勒索

壹、情緒勒索特徵

生活中這種情況屢見不鮮：「你如果要跟我分手，我就死給你看！」「你如果是我的朋友，怎麼可以跟別人在一起玩？」「我生命中最重要的人是你，你就不能為了我犧牲一下，把這次的機會讓給我嗎？」「我是你的媽媽，我這麼做也是為你好，你怎麼可以不聽話？」「你是班上的模範生，所以這件事情非由你來完成不可，不然你怎麼對得起大家呢？」這些話不論是在周邊出現或是社會新聞報導，似乎背後都隱藏著一件事：利用恐懼(Fear)、義務(Obligation)、罪惡感(Guilt)來逼迫你就範，即使你心裡不願意。

1997 年美國知名病理治療專家 Susan Forward 針對這種凡事都依自己的方式，卻因此犧牲另一方的利益，這種彼此較勁的力量拉鋸，並造成令人困擾的行為，下了一個名詞定義：情緒勒索(emotional blackmail)。勒索本身就具有恐嚇威脅之意，而情緒勒索更能擊中受勒索者的內心要害，因為一方在乎這段關係，需要對方的認同與關心，需要對方的金錢或給予的安全感，你的心靈就如同被對方鎖住般無法逃離他，越在乎越不敢拒絕，慢慢受到對方宰制，直到你崩潰為止(杜玉蓉譯，Susan Forward, 2000)。

Susan Forward (1997) 認為受勒索者無法看清所有情緒勒索者進行的恐嚇方法，他們的行動彷彿壟罩在一層迷霧中，而迷霧(fog) 是指情緒勒索行為所造成的狀況不明，也指其作為一種聯結的功用。fog 三個字母拆開來看就是恐懼(fear)、義務(Obligation)、罪惡感(Guilt) 這三個詞也說明了情緒勒索者如何運用它們來達到目的。舉例來說，缺乏安全感的好友把你視為他唯一的朋友、生命中最重要的人，他對你情深義重，所以當他知道你們的友情，可能因為別人的介入而變質，對方就會一股腦地把過去對你的恩惠，轉變成你必須維持友情原貌的枷鎖，他要求你有義務維護這段關係，否則你的單方面毀壞就是忘恩負義、自私，也因此罪惡感油然而生，但事實真是如此嗎？如果你們之間的互動關係已進入到情緒勒索的狀態，你是無法體會到什麼叫快樂、愉悅的感覺，而且這種不對等的關係是不健康的，只是無止境地將對方推向憂鬱痛苦的深淵。

根據 Susan Forward (1997) 的研究，情緒勒索有六項特徵，為了方便說明，研究者舉個學校生活常見例子來解釋。

一、要求(Demand)：舉例來說，學校的好朋友要求你要加入他的小組，希望跟你一起完成任務。

二、抗拒(Resistance)：你對於加入他的小組有些猶豫，因為你內心比較希望跟另一位

同學同組，因此委婉地拒絕好友邀請。

三、壓力(Pressure)：好友可能以朋友之間應該互相幫助、互相信任的理由對你施壓。

四、威脅(Threat)：接著威脅你不加入同一組，彼此關係會決裂來威脅你。

五、順服(Compliance)：事情演變於此，你不得不接受對方的情緒勒索行為，因為你不想失去他。

六、往事重現(Repetition)：爭執雖然告一段落，但日後情緒勒索者仍會以同

樣的手法： 提出要求 ➡ 施以壓力威脅 ➡ 逼迫一方順服

以上就是情緒勒索的主要特徵。

如果有人對於被勒索者的作為表達出強烈的反應，但卻沒有造成威脅壓迫感，就不等於情緒勒索，所以適當的設定界線，表明自己的立場與需求，說明自己能接受的範圍，讓對方做決定，是良性的溝通並非情緒勒索。以上述相同的例子來說，學校好朋友邀請你加入小組，但你心有所屬，這時好友表明希望你加入的原因，積極說服你，但不帶威脅感，也傳達願意尊重你所做的決定，這就不屬於情緒勒索行為。

羅品欣(2004)提出不同年級的國小學生，其同儕互動關係有明顯差異，如：六年級學生在正向同儕關係之合作/利社會行為層面，顯著高於其他年級，而負向同儕關係之支配、指使、敵意、防衛的層面的得分也高於其他年級，一般而言，國小高年級學生已逐漸脫離兒童階段邁入青少年時期，這個階段的孩子已能如成人進行抽象思考，省思分析並去推測別人是如何看待自己，這些發展皆是青少年在建立自我認同的重要時刻，但過程中，有些青少年會太過在意別人對自己的看法，顯得過分敏感並隱藏自己的感受，因而成為同儕情緒勒索的對象。



貳、情緒勒索本質

關於迷霧(FOG)陣的本質，首先迷霧(FOG)這個詞拆解開來，即是恐懼(Fear)、義務(Obligation)、罪惡感(Guilt)這三種情緒勒索者加壓在親友身上的情緒感受，情緒勒索者的「FOG 行動」讓受勒索者產生了一些最直接回應，如同刺耳聲音一出現受勒索者馬上摀住耳朵，這種機械式的反應，令受勒索者無足夠時間思考，也是情緒勒索能奏效的關鍵(杜玉蓉譯，Susan Forward，2000)。而詳細內容如下：

一、恐懼(Fear)：

恐懼失落、恐懼改變、恐懼被婉拒、恐懼失去權力，這都是所有情緒勒索者的一項共同背景。對情緒勒索者來說，這些無法令他達成目標的恐懼，迫使他採用非理性手段朝目標前進，進而出現情緒勒索的行為，有時對方的憤怒情緒，也激起受勒索者

對情緒勒索者的恐懼感，因而被掌控在他的手裡逃不開。

例：「受勒索者不是好朋友嗎？」「不過才跟你借個手機來用，你就不願意，你不怕我跟你絕交？」

二、 義務(Obligation)：

情緒勒索者從不放棄測試受勒索者對他所應負的義務責任感，強調他們的犧牲應該得到受勒索者的回報，有時還套上了宗教及社會的傳統價值觀的大框架，來逼受勒索者就範。例：「你每次作業不會寫都是我教你的，現在跟你借個一千元，你就不肯，朋友還要不要做啊？」

三、 罪惡感(Guilt)：

一個有良知道德感的人，內心一定具備罪惡感這個要素，只要受勒索者的行為違反社會規範，它就會讓受勒索者的內心出現不舒服自責的感受，也因此受勒索者會設法做出一些補償行為，以免對別人造成更大傷害。有一種情形就是過分解讀罪惡感(underseved guilt)，它令受勒索者擴大解釋自己的行為，情緒勒索者藉此對受勒索者責備控訴，欲加之罪會讓受勒索者相信自己的確做出傷人的舉動，所以必須對一切事情負全責，這時罪惡感機制就變成了過分解讀罪惡感的狀態。例：「今天本來答應朋友要去逛街，但臨時家裡有重要的事要取消約會，朋友很生氣，我很難過，朋友一定怪我爽約，才這麼不高興，我真是糟透了，於是我不管原先計畫，依約陪朋友逛街，他不生氣了，我的罪惡感才減輕。」

如果讓迷霧陣控制我們的生活，我們將很難看清楚自己的情緒，不明白自己內心真正的想法，也逐漸失去敏銳觀察力，它會擾亂我們的思考，無法做出正確判斷，因此踏入情緒勒索者的陷阱中。

情緒勒索者的內心世界無法忍受挫折產生，因此對於別人的拒絕是促成他們給對方施壓與威脅的導火線，把遭人婉拒這件事小題大作，內心常出現「沒人關心我」、「如果不能如願，我不知道能不能承受打擊？」他們的內心充滿憂慮和不安全感，所

以有失落、依賴性。

每個人的內在都有個情緒鍵(Hot Button)，也就是在人體內促使情緒形成的神經束細胞，雖然儲存在情緒鍵裡的情感和記憶，會隨著時間漸漸消失，但當現實生活中，某些事件重現時，那些被掩埋在深處的記憶又會被勾起，出現某些情緒促使人們做出相同的反應(杜玉蓉譯，Susan Forward，2000)。

參、受情緒勒索類型

你情我願是情緒勒索的重要元素，每個人內心都有脆弱的痛處，當受勒索者在別人面前完完全全暴露出受勒索者脆弱的一面，情緒勒索的手段才能奏效，在受勒索者的家人朋友身上，受勒索者試圖與他們維持親密的關係，期待他們的關愛，但往往被情緒勒索者視為情感勒索的工具，如果受勒索者面對情緒勒索者接二連三的情緒勒索行為不斷退讓，那受勒索者生命中最重要自我完整性也慢慢被剝離。根據Forward(2000)觀察，易於被情緒勒索行為宰制的特質，包含急需別人的認同、害怕別人生氣，及極端缺乏自信，或經常懷疑自己的能力，因此自我價值感低落的學生最容易受到情緒勒索影響。James J.(1999)在《探索自尊》一書中提到，個人的情緒與感受會被低自我價值感扭曲，因為擔心不被接受或認同，而壓抑自我情緒或扭曲自身感受(James J.,張資寧譯,1999)。茲分述以下五種易被情緒勒索的類型：

一、依賴贊同者：極需要別人的認同，把別人的贊同視為生命的動力，例如：我想做個父母眼中的好女孩，所以只有得到父母的認同，我的作為才有價值。

二、爭論平息者：害怕別人生氣，因此選擇不斷退讓，認為爭吵是一件很糟糕的事，例如：我深深愛著他，所以我不能讓他生氣。

三、怪罪自己者：不論在任何情況下，都希望能維持表面和平，把別人的問題當成自己的問題，而降罪在自己身上。例如：他今天這麼痛苦不舒服，都是因為我沒有陪在他身邊，讓他獨自一人受苦。

四、同情心氾濫者：因為同情心氾濫的緣故，這種濫好人會對一些不該由自己負的責任全部承擔下來。例如：他有不愉快的童年回憶，真令人心疼，所以我會選擇退讓，只要能夠令他快樂。

五、自我懷疑者：經常懷疑自己的能力極度沒自信，特別是當與你互動的是權威專業人士，你更是會懷疑自己的判斷，而依賴他人的意見。例如：全班都說我是錯的，甚至連班上最有魅力的同學都這麼認為，雖然我想說出事實，但是萬一我的決定是錯的怎麼辦？或許我應該聽從大家的意見。

如果受勒索者面對情緒勒索者接二連三的情緒勒索行為不斷退讓，那受勒索者生命最重要的自我完整性(integrity)也慢慢被剝離。在情緒勒索者的面前，受勒索者時常無法表達自己內心真正感覺，因而壓抑自己，漸漸地，不快樂的情緒也會讓人賠上身體健康、賠上自尊、賠上你和周遭親友的安全信任感。

肆、改變自己

要對抗情緒勒索者，堅持自我原則、面對壓力設限，讓情緒勒索者知道他們的行為是錯誤的，因此必須動身改變這個困境。

一、自我喊話：

首先準備三項簡單工具：「一份合約、一個有力的聲明、一組自我肯定的措辭」，在你獨處的時間，跟自己列出承諾的合約，條列式清楚寫明自己要把情緒勒索趕出人際關係中的承諾，用新的認知技巧展開行動，每天不斷的自我喊話，當情緒勒索者又對你造成壓力時，你可以自我喊話，練習說出有力的聲明：「我承受的得住。」把那些無謂的壓力擊敗，藉由不斷告訴自己：「我承受得住。」讓新訊息進入你的意識和潛意識中，在對你施壓的情緒勒索者面前，「我承受得住」就是最好的盾牌。

二、扭轉順從模式：

過去受勒索者的感覺與行為模式都是否定讓步居多，為了改變形式，受勒索者可以改成相反想法，例如以往受勒索的想法是：我先對他讓步，下次再說出我的想法，轉變成：我堅持我的立場而且現在就要表達我的想法。不斷的練習複誦，讓心靈的力量增強，就更能有自信地與情緒勒索者相處。

三、發出求救訊號：

停 → 觀察 → 策略

在回應情緒勒索者要求前，記得這三個步驟，首先是「先不回應」，告知對方給自己一段時間思考，接著化身旁觀者，觀察自己與情緒勒索者所處的情勢，把想法感覺釐清楚好，收集足夠資訊做再做決定。

在情緒勒索者提出要求時，它包含三種型態：

- (一)這沒啥大不了。
- (二)這要求有些嚴重，也影響到完整的自我。
- (三)這牽涉一個重大決定，一讓步就會對自己或他人造成傷害。

每種不同的情境就有不同的回應方式，也許某些事沒啥大不了，但必須注意你應該檢視整個過程，如果有任何疑慮，就該弄清楚，經過仔細的考慮，以及釐清自我感受想法後，才做出讓步。不論是何種讓步，一定要謹守「停、觀察、策略」三步驟。其次，當情緒勒索者提出的要求，會讓人違反自我行事標準，及是非觀念，就必須仔細評估這個要求，對自我完整性所帶來的傷害。如果牽涉到重大決定，就必須謹慎小心處理，藉由談判的方式，找到彼此能妥協接受的方案，把情緒勒索者所缺乏的付出與接受觀念，融入彼此關係中。

伍、有效策略：

當受勒索者決定做出改變，扭轉情緒勒索這個情形時，內心伴隨而來的不安、憂慮、焦躁等情緒，仍會困擾著受勒索者。因此以下幾項的有效策略，就能夠穩固你在人際關係中的地位。

一、非防禦性質的溝通技巧：

當情緒勒索者以吼叫生氣等方式，想達到他們的目的，受勒索者總是及其所能配合回應，即使受勒索者想築起一道牆，好阻擋對方帶來的恐懼罪惡感，有時方法無效，如同火上加油，因此，利用以下能讓人卸下心防的句子來回應對方：「我很遺憾你這麼不高興。」、「我能理解你看事情的角度。」、「真的嗎？」、「等你心情好一點時我們再聊聊。」要記住，怒吼、威嚇、退縮、哭泣都沒用，無法解決問題。

(一)改變敵對關係，成為合作盟友：把情緒勒索者拉進來一起解決問題，以轉移談話方向往往是有幫助的，一方的求知慾和願意學習的態度，是能夠快速改變這個已經惡化、充滿攻擊性的對話基調。

(二)條件交換：改變別人的同時，也要改變自己，這種條件交換的方式，可以降低情緒勒索帶來的負面影響，它讓雙方都是贏家。

(三)幽默感的應用：運用幽默感是一種向對方說明自己感受的有效方式。運用幽默的話語跟對方開個玩笑，反而能夠拉近、穩固你們之間的關係，也能化解火爆場面的高張氣氛。

情緒勒索是一種複雜的人際關係問題，因此在《EQ 武功祕笈》第四集《我是解題高手》中，會帶領學生探討各式情境問題，並運用解題策略，找出合適解決方案。研究者也會觀察學生在實際生活中遭遇到的情緒勒索問題，並鼓勵及協助學生找出適宜方式來解決，讓彼此在人際關係中的地位，能維持健康平衡的狀態。

陸、情緒勒索相關理論

高年級學童的人際焦慮、人際恐懼隨著社會高度發展，變化程度更勝以往。因此有必要透過理論基礎架構去探索情緒勒索現象之緣由。事件本身會因不同想法解讀，而產生不同情緒及行為。因此，認知行為策略乃是一種有效改善情緒勒索現象之輔導策略。而情緒勒索也是一種人際關係問題所衍伸出的現象，有鑑於此，研究者整理部分人際關係理論，藉由理論與實務的結合，讓本研究的脈絡更完整。

一、 認知行為策略

整理上述情緒勒索現象之要點，可以推測出，欲研究個體之情緒勒索現象改善，除了提升自我概念與情緒智力之外，在輔導理論中，透過認知--行為策略也能扭轉個體負面想法。所謂認知--行為策略是指思想與行為過程的理論基礎，只要願意改變錯誤想法，即能有效地改變行為與情緒其理論基礎涵蓋。Ellis 的理性情緒治療、Glasser 的現實治療、Beck 的認知--行為治療皆指出「合理與負責」是這些理論的重要概念(黃月霞, 1989)。認知重建在理情治療模式中是有效的策略，以合理的想法替代錯誤的想法，這些策略包含教導、說明、指定作業等。認知重建的目的是要協助學生控制他的情緒，同時教學者教導一些合理、減少自挫的想法，放棄不合理的想法(黃月霞, 1989)。Ellis(1962)指出不合理的想法，如：我必須是每個人所愛、當事情發展不如自己所期待的結果時，是可怕且不幸的、我必須依賴比我更強大的人、我無法控制我的情緒、我不得不有某種感覺等。教學者藉由引導學生注意自己的不合理想法而產生的問題，進而採取新想法而改變行為與情緒。此為情緒 ABCDE 理論。ABCDE 彼此皆有關連，A 為事件、B 為想法、C 為情緒、D 為駁斥不合理想法、E 為新的情緒，而教學者要讓學生不斷練習思考，給予自己正向的信念。Ellis 所提出的合理想法，如：「個人不是絕對必須接受愛」、「做錯者不須被處罰，但需考慮是由於無知或情緒困擾所致」、「個人的不快樂是由於對事件的觀點，而非事件的本身」、「最好站在自己的立場，獲

取自信解決困難，而非依賴他人」、「假如個體選擇學習新的合理想法，他就能控制他的想法」，透過這種策略並不斷練習，學生就能改變自己的想法及行為。而本研究所採用之情緒教育課程《EQ 武功秘笈》即是採用 Albert Ellis 的情緒 A B C 理論做為課程理論基礎之一。

二、人際關係論

(一)Schutz 的人際關係需求論

Schutz 的人際關係需求論的主要意涵是人人都需要良好人際關係需求，而人際關係的良窳將是影響自我概念形成的重要因素之一。而 Schutz 從社會需求理論的觀點，提出「人際關係三向度理論」，將人際的需求分為「接納、控制、情感」等三類(引邢精霞，2012；引羅品欣，2003)。其內涵參考相關文獻整理如下：

1. 接納：即具有歸屬感的需求，學童希望在群體中能夠被重視、被需要、被關愛與被關懷的感覺。過度追求接納需求者，易因希望引起他人注意，而使得其產生不良效果。缺乏追求接納需求者，易因缺乏社交、少與人互動而使得其產生不良人際關係。
2. 控制：係人際關係間影響力的需求，即希望能有效影響周遭的人、事、物之需求。過度追求控制需求者，因過高控制欲，具強烈競爭性格，希望能駕馭他人，故其產生不良人際關係。缺乏追求控制需求者，因其控制欲低，故為人處事不積極，也易產生不良人際關係。
3. 情感：係人際關係間親密的情緒感覺需求(陳騏龍，2001)。過度追求情感需求者，因強烈需要他人關愛，故易因不當作為而使得其產生不良人際關係。缺乏追求情感需求者，因少與人互動，逃避人群，故易形成對自我沒信心，產生不良人際關係。

從人際關係之理論觀點來看，研究者認為人際關係是個體在與他人互動的社會化歷程的產物。經由此社會化的歷程，讓個體在每個階段的發展任務順利的完成，並有利於人格之健全發展，讓自我更具自信心，以達人際安全需求之滿足。

(二) 兒童同儕互動關係的五階段發展論

Levinger(1986)之兒童同儕互動關係的五階段發展論，包括認識、建立、延續及鞏固、惡化、結束等。其內涵參考相關文獻整理如下(引黃牧仁譯，1999)：

1. 認識：具「接近性」對同伴產生基本瞭解。「印象整飾」即如何控制自己呈現在他人面前的社會形象之能力。
2. 建立：在態度、意見、興趣上的自我揭露來進一步建立彼此的溝通、信任、酬賞等互動模式。期待尋求擁有(相似態度與個人特徵)的同伴來互動。
3. 延續及鞏固：自我揭露的行為會持續展現，分享私密話題的情形日益明顯，並期待著對方也增強類似的行為。學著處理衝突場面，也願意分享物品。衝突若因應得宜，彼此的友誼將會改善且加深，反之則遭破壞或損害。友誼將更具忠誠性、信任感、且能從中獲得舒適與親密感。
4. 惡化：可能源於友誼關係中產生創傷或危機事件所致。看法的歧異、興趣、態度的轉變，均可能使友誼的基礎自然消失。此階段的關鍵在於孩童如何解決其人際問題，有些不顧現實期望或缺乏社會技巧者，容易使友誼關係陷入危機。
5. 結束：進入此階段後，代表友誼難被挽回，尤其當兒童發現關係中的期望與義務，已違反自己的意願，也無須去維持時，將會避免跟對方互動。

兒童的同儕互動關係是一動態的歷程，是人際關係發展可能出現的五個轉變期，這在研究兒童的同儕關係上具有參考價值，但仍須保有客觀、彈性的態度。

高年級學生因處於青春期的同儕影響力與日俱增，因此低自我價值感的學生必須依附在自我價值感高的同儕群體，以尋求安全感，因此情緒勒索的現象也漸露端倪。情緒勒索所帶來的負面感受，必須由當事人自己願意面對做出改變，才有突破的可能性，了解自我價值、優勢，建立自信心，或是透過扮演情緒勒索者，去感受他們內心的想法，針對內心想法的不合理處一一駁斥，只要持續堅持下去，才能走出僵局，擺脫情緒勒索。

在爬梳整理相關期刊論文的過程中發現，有關國小高年級學生在情緒方面的相關性研究，多以情緒管理能力、人際關係、家庭教養風格為主（陳威禎，2009；闕瑋儀，2011；李鈺昭，2012；張芳瑜，2013；翁菱磯，2013；李鈺昭，2013；蘇筱容，2015）。而關注國小高年級學生在情緒勒索行為方面的研究甚少。因此，值得研究者深入探討。

周聖勳(2002)針對高年級學童進行班級輔導之情緒教育課程，研究結果發現對兒童情緒智力、自我概念與生活適應，具有立即與延宕效果。因此本研究欲針對國小高年級學生實施情緒教育課程，以觀察學生的自我概念、情緒智力方面的變化，並在面對困擾的人際問題—情緒勒索現象，能有採取合理的方式幫助自己解決問題，達到雙贏局面。冀望透過台灣芯福里情緒教育推廣協會所推動的《EQ 武功祕笈》(2013)系列情緒教育課程所要教育的目標之一。希望在有關國小高年級學生情緒方面的研究中，除了以情緒管理能力、父母教養風格、同儕關係的角度外，能切入其他觀察點，以建立更完整的國小高年級學生之情緒議題研究。



第五節 情緒教育現況

情緒智力和自我概念均強調自我與人際互動。故提升情緒智力、增進自我概念，須兼顧個性與群性之發展，重視人際關係之互動，並從培養兒童積極正向之自我態度，建構與整飭自我概念，提升自我能力開始(周聖勳，2002)。

自 EQ 這個名詞問世後，至今已二十餘年了，世界各國無不投入心力，帶動無數的學校實施情緒教育的課程。情緒教育課程中，包含情緒管理與社教技巧的學習概念，即 SEL 課程 (social and emotion learning)，而此項情緒教育課程也在世界各國的教育現場帶來正面效益。而情緒教育能在課堂上進行教學嗎？Krahtwohl(1964)曾對此下結論：「有證據顯示,如果情緒教育能像認知教育提供給學生啟示、經驗，他們在情緒發展方面會有令人驚豔的結果。」另外，有一些研究顯示，情緒教育活動實施對

學生在課堂上的社會行為及情緒發展，有重要且正面的效果(Stanford, 1972)。

國內學界早在1970年就有學者呂俊甫於中央日報的專論中提出「情緒教育」一詞，可見情緒智力相關議題早在四十多年前就被提出討論。情緒雖是生而具有的，但情緒行為卻受到後天環境或事件的影響而時時改變，社會文化對於情緒的表現也有若干規範，情緒經由「社會化」，而以被允許的方式表現出來(王淑俐, 1997)。事實上，情緒的流動表露應當是自然而然、無關對錯，但社會上許多人總認為哭是懦弱，生氣是沒修養，所以輕重不一的情緒問題漸漸轉變成內在情緒困擾。此外，研究者觀察到，教育現場有許多孩童對於自身情緒所引發的不當行為不自知，也不知如何處理，任由情緒操控自己，旁人也常受到情緒波及，惶惶不安，長久累積下來，心理生病卻也求助無門，有鑑於此，學校更應擔起重責大任，有系統、有規劃的教導孩童辨識處理情緒問題。

情緒教育課程對於個體正向功能的發展是有助益的，因為情緒教育是促進個人成長的根本。像是周盛勳(2002)的研究即指出，「班級輔導之情緒教育課程」對國小六年兒童情緒智力提昇、自我概念增進和生活適應改善，具有正向輔導效益。因此，對學生實施情緒教育課程有其必要性，不僅能提升情緒智力，也能強化自我概念。個體能在情緒覺察、情緒表達與情緒管理的能力提升後，進而以更多元彈性的角度看待自我、肯定自己，甚至在面臨困擾的人際關係問題—情緒勒索現象，必能有更充足的把握與策略來解決問題。

Sprinthall (1981) 認為多年來實施情緒教育的結果是正向的，其所創造的教育經驗，能同時影響學生的智能與人格發展，在課程中能達到「自我」的成長指標，具體來說，學生更能表達自我，在團體中減少表現支配、增加同理心、減少自我中心，在道德判斷的選擇上，轉移到法則與原則，而非社會順從性(引自黃月霞, 1989)。理論上，情緒教育課程以發展性觀點為基礎，因此輔導策略必須涵蓋人類經驗的三種向度—認知、情感和行為。且情緒教育首要功能在教育性及預防性，同時也要顧慮到矯治性，在使用策略時，必先了解問題與策略的關連，簡而言之，唯有掌握問題發生的原

因，繼而採用適當策略，才能達到效果(黃月霞，1989)。黃月霞(1989)認為，假如能從兒童時期就教導孩子如何表達與尊重他人感覺，建設性的疏導情緒，培養孩子正向態度，與負責任的行為模式，就能直接影響到孩子的「行為」、「習慣」、「個性」、甚至「命運」的形成。所以為了協助下一代尋找更美好的命運，必須提供學生「情感教育課程」，並加強他們改變命運的力量。

壹、國內情緒教育課程現況

至於國內的部分，從事中小學情緒教育的學者也不勝枚舉，茲舉吳麗娟(1989)、王淑俐(1989)及常雅珍(2005)研究內容為參考。

一、學者吳麗娟之情緒課程

以心理治療中理情治療法為基礎，設計適合班級或小團體教學的情緒教育課程，教學重點包括：

- (一)認識情緒的性質。
- (二)認識情緒的ABC理論。
- (三)剖析及分辨自己理性和非理性的想法。
- (四)去除引起情緒問題的非理性想法，設法將它轉為理性想法。



二、學者王淑俐之情緒課程

依認知行為及情感策略，設計適合國中生的成長團體課程。教學重點包括：情緒的性質及辨識情緒的方法。

- (一)心情惡劣的原因。
- (二)適當的情緒表達。
- (三)解決情緒的問題。

(四)擁有真的快樂。

(五)做自己情緒的好朋友。

三、學者常雅珍之情緒課程

以正向心理學的內涵，透過故事與動態活動，對學生傳達正向訊息的情意教育課程。重點包括：

(一)提升自信心。

(二)培養同理心。

(三)學會知足。

(四)以正向意義看待事情。

(五)培養樂觀信念。

概括而言，不論是哪種情緒教育課程，著重點皆包含認識情緒本質、覺察當下情緒、同理他人感覺及解決問題。中小學實施情緒教育的方式，除了設計完整課程普遍實施(單獨實施之迷你課程或其他課程合作)以外，還可以設計自我成長課程(由學生自由報名或安排特定學生參加)，由教師自行在班上實施(可藉由綜合課、健康課、彈性課程來實施)以上的實施方式各有優缺點，但要論哪種方式是最能直接幫助學生，則屬教師在班上實施這種方式，畢竟導師與學生一整天相處的時間會比學校輔導老師來得多，因此教師必須提升教學知能、願意主動參與研習進修，才能幫助學生有效提升實施情緒效能。

國內情緒教育研究成果豐碩，因此研究者蒐集國內有關情緒教育的期刊論文或調查報告，集結成附錄一供參考，在分類整理之後，歸納如下：

採用實驗研究法的有：王小玲(2016)、陳怡螢(2015)、吳奕萱(2013)、林貞佑(2009)、彭智絹(2005)、曾婷妍(1998)等。採問卷調查法的則有：陳品潔(2016)、王淑俐(1990)等。採行動研究法及質性研究的有：陳淑華(2016)、李鎔鈺(2016)、曾筠煊(2015)、朱素珠(2014)、鄭靜育(2013)、王怡婷(2013)、陳亞穎(2013)、楊佳樺(2012)、巫素琪

(2011)、羅盈莖(2010)、方惠貞(2008)、許柳雲(2006)、陳彥良(2005)等。

情緒教育課程應以發展性觀點為基礎，包含三方面的學習(Mosher,1970；Sprinthall,1971；Sprinthall,1973；Zaccaria,1965)：

(一)一生的學習能力——溝通、資料處理與自我成長、改變技巧等以達到有效生活。

(二)健康自我概念和有效的人際技巧。

(三)生活角色能力——平常生活技巧與生涯規劃技巧 (引自黃月霞,1989)

面對情緒勒索現象，不能單獨處理問題表面，必須針對個體在情緒察覺、情緒表達、自信心、自我激勵及自我概念，透過情緒教育課程來提升，才能解套。情緒教育課程的教學方法也很多元，除了動態的體驗操作性活動外，繪本藝術治療、遊戲治療、故事、靜思語、情緒日記、少年小說導讀也都是許多研究人員會採用的方式。研究者透過資料的收集整理，發現相關的碩博士論文中以國小學童為研究對象、採以行動研究及質性訪談為研究方法占大宗、但是尚未有論文觸及國小高年級學童處理情緒勒索問題的研究範圍，因此研究者認為這方面的議題有其研究價值，決定以此為方向。

此外，研究者在國家圖書館網站，搜尋歷年以情緒教育為研究主題的博士論文時，發現以EQ一書出版的時間1996年為界線的話，1956年到1996年之間只有23本碩博士論文以情緒教育為研究主題，但1996年之後暴增到81本，由此可推論，情緒智力議題的確喚起人們對個體發展成就認定，不再侷限於狹隘的傳統智力表現，對於個體辨識、調適掌握自我情緒能力，以及人我之間的互動，保持和諧人際關係等面向，也越來越重視。如同Daniel Goleman(1996)所說：「兒童是腦部成長的重要時期，正是培養健全反應庫的良機。」，所以絕不能錯失發展的黃金時期。

貳、現行課程綱要

教育界教改聲浪不斷，許多思維觀念也不斷更迭，自九年一貫課程綱要頒佈以來，歷經幾次修訂，而其教育目標明白揭示：「以培養人民健全人格、民主素養、

法治觀念、人文涵養、強健 體魄及思考、判斷與創造能力，使其成為具有國家意識與國際視野之現代國民。」九年一貫課程之十大基本能力即可見情緒教育的影子，如：

一、瞭解自我與發展潛能：充分瞭解自己的身體、能力、情緒、需求與個性，愛護自我，養成自省、自律的習慣、樂觀進取的態度及良好的品德；並能表現個人特質，積極開發自己的潛能，形成正確的價值觀。

二、表達、溝通與分享：有效利用各種符號(例如語言、文字、聲音、動作、圖像或藝術等)和工具(例如各種媒體、科技等)，表達個人的思想或觀念、情感，善於傾聽與他人溝通，並能與他人分享不同的見解或資訊。

三、關懷與團隊合作：具有民主素養，包容不同意見，平等對待他人與各族群；尊重生命，積極主動關懷社會、環境與自然，並遵守法治與團體規範，發揮團隊合作的精神。

四、獨立思考與解決問題：養成獨立思考及反省的能力與習慣，有系統地研判問題，並能有效解決問題和衝突(國民教育社群網，2008)。

而七大學習領域中的「健康與體育」領域課程目標其中之一，即是增進人際關係與互動的能力。而課程目標主題軸之一「健康心理」也列出明確學習指標，如：

一、分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。

二、參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。

三、學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。

細究下去，也能發現七大學習領域中的「綜合活動」學習領域的四大課程目標之一，即「促進自我發展、探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命，進而體會生命的價值。」不正是符合情緒教育的目的嗎？現行課綱中學習總節數包含領域學習節數及彈性學習節數兩個部分，而「彈性學習節數」主要是由學校自行規劃辦理全校性和全年級活動、執行依學校特色所設計

的課程或活動、進行班級輔導或學生自我學習等活動。所以情緒教育雖然未明確出現在九年一貫課程綱要中，但是基本內涵要義都包含在部分學習領域及彈性學習中，因此研究者認為情緒教育可以利用健康課、綜合課及彈性課來實施課程教學活動。

十二年國民基本教育課程即將於民國 107 學年度正式開啟，這又是教育史上的新里程碑，但是其核心素養仍與九年一貫的十大基本能力相呼應，至於內含情緒教育要素的幾項條目，研究者列表如下：



表 2-8 核心素養與九年一貫的十大基本能力相對應表

九年一貫 十大基本 能力 核心素養面向	核心素養項目	教育部(2008) 九年一貫課程綱要十大基本能力
自主行動	身心素質 與 自我精進	瞭解自我與發展潛能 生涯規劃與終身學習
	系統思考 與 解決問題	主動探索與研究 獨立思考與解決問題
溝通互動	符號運用 與 溝通表達	表達、溝通與分享
社會參與	道德實踐 與 公民意識	尊重、關懷與團隊合作
	人際關係 與 團隊合作	表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作

資料來源：引自國民教育研究院（2014）

目前國內教育界的情緒教育推動主要是由各校自主辦理，一般而言，多由校外志工團體提供這方面的課程，或是老師個別將情緒教育理念融入教學，並未列入正式課程中，實施的節數明顯偏不足，以本校高年級為例，一個學期只有一次，效果不顯著。甚為可惜。洪蘭(2003)就曾疾呼情緒教育要及早開始：「我們應該及早教孩子學習社會性的技巧，控制自己的脾氣，知識與教育最主要的應該是培養身心都健全的人，空有聰明與知識，情緒不能控制的話，往往還沒長大便折腰了。」有鑑於此，導師更應該重視情緒教育帶給學生的影響力。

參、校內情緒教育課程現況

研究者在此針對所服務的學校其情緒教育課程實施現況做說明。因研究者是以綜合課施行情緒教育課程，而學校的情緒教育課程為教師自編教材，所以情緒教育的實施可說是各自為政，而目前主要推動情緒教育的推手為學校專任輔導老師，因此研究者針對輔導老師的實施情形做以下說明。

現階段，學校唯一的專任輔導導師會以中年級為上課主要對象，並自訂主題「好人氣養成班」，依照課程內容架構，分別入班上課每週三節課或是四節課。依照輔導老師說法，前兩年推行時，是每週上四節課，近兩年上課時間略作調整為每週上三節課。三年級上的情緒課程分別是「情緒的類型與辨識」、「尊重情緒差異與避免遷怒」、「觀察表情與情緒紓解」。而四年級上的主題是「人際關係」，主要內容分別是：「同理心」、「人際病毒(欺負、霸凌)」、「區辨惡作劇和不小心」、「學習面對人際衝突」。

目前情緒教育課程主要實施對象為中年級，實施時程比較固定。高年級則是不定期，一學期大約只上一到兩堂課，主題大都以「性別」、「生涯」、「網路」為主。至於低年級的情緒教育課程也是非固定上課時間，主題以「尊重」為主軸，延伸出傾聽或是人際小衝突的練習。

所以，校內除了專任輔導老師會有計畫性的針對中年級學生實施情緒教育課程，其他學生則採不定期方式，一學期只上一到兩堂課，其餘有志推動情緒教育的教師則寥寥可數，且只有少數低年級老師會有實施意願，因此本校情緒教育課程仍有發展空間。



第三章 研究設計

自我認同、人際關係連結在青春期中是重要關鍵課題，良好的情緒管理能力，是奠定個體日後人格與身心健康的基礎。本研究目的是希望以行動研究方式，實施情緒教育課程，來探討學生在情緒智力與自我概念改變之效果，與面臨情緒勒索現象時，學生是否能藉由情緒教育課程的實施，自我概念及情緒智力有所提升，而勇於抗拒情緒勒索。本章節分為三小節，第一節為研究方法；第二節為研究情境；第三節為研究工具說明及情緒教育課程內容；第四節為研究歷程；第五節為資料分析與檢核。茲說明如下：

第一節 研究方法

本研究以新北市某國小的六年級學生為研究對象，此班級研究對象男生有 12 人、女生 14 人，共 26 人。研究者希望透過行動研究方式，實施情緒教育課程，幫助學生提升情緒智力、自我概念，並勇於面對情緒勒索現象，展現勇敢、自信的一面。

壹、行動研究之意涵

傳統學術研究充滿艱深複雜的公式、理論，而現今「教師即研究者」的論點已在教育界蔚為流行。教師基於自己在教學現場所遭遇的問題，透過觀察、訪問、分析等方式，與學生一起學習，從第一手資料改進問題，產生自己的知識，建構出一套適合當下教育情境的理論。而行動研究的探究問題，是實際的實務工作問題(蔡清田，2002)。教育實務工作者經年累月所經常面對的實際問題，唯有透過行動研究可以找出解答。而行動研究也主張，研究的重點是放在研究者能力範圍之內所能解決的問題，而不是高深龐雜的政府政策問題。那些在教育界經年累月所遇到的問題，不外乎是在教學現場中遭受挫折的工作事項，如課程規劃設計、學生學習問題、班級經營問題、教學方法的選擇

運用、學習結果的評鑑回饋、學生潛能開發與輔導等，這些問題領域是特別值得實務工作者設法努力克服之行動研究重點(蔡清田，2003)。

此外，傳統的實證研究所強調的變項控制方法，不完全適用於行動研究，畢竟，行動研究的進行過程中，必會對當下情境中所發生的事件造成改變與重構，無法以傳統的實證研究方式保持距離。而行動研究也不應該是「閉門造車獨立進行」，必須透過與他人的合作，進行行動研究。行動研究通常會牽涉到群體，以社群為基礎的合作。特別是「批判的行動研究者」主張所有的行動研究，皆是以社群探究為依據的 (Carr & Kemmis, 1986)。當實務工作者遭遇到共同問題，進而產生共同信念，即會願意去深入了解問題之所在，起而行動，著手研究改變現況。

貳、選擇行動研究之理由

研究者擔任國小教師已經十三年，大都是擔任高年級導師，回顧教學生涯中，最苦惱的部分就是孩子們層出不窮的人際關係與情緒困擾問題。青春期階段的孩子總是比較敏感、多愁善感，不是太過自我中心，就是太過敏感、顧慮太多，而研究者過往總是只見到表面行為問題，忽略背後情緒因素，因此教師的處理方式無法直達問題核心，學生仍是依然故我。情緒控管能力差、不懂如何表達情緒、自我概念低、受到他人情緒勒索……等等，這些現象普遍存在，但該如何協助學生保有良好情緒共處能力，願意自我肯定以及勇於面對情緒勒索現象，成為一位樂觀向上，擁有自信、人格健全的人，一直都是研究者思索的問題。

在研讀相關文獻中，研究者發現，行動研究比量化研究法更可以解決實務工作者在工作場域中遇到的問題。至於在蒐集文獻資料過程中，也發現到在台灣情緒教育上默默耕耘許久「台灣芯福里情緒教育推廣協會」，該協會所發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程教材，已在全台各地十多所小學推廣，成效顯著，所以對於該教育課程在研究者班級推行成效是否也能產生同樣效果，深感興趣。因此，期望透過課程的實施，

幫助學生學會與情緒共處，肯定自我優勢，並勇於抗拒情緒勒索，表達自我感受，建立平等和諧的人際關係，增進良好的人際互動。也希望能在行動研究過程中，透過批判反思，以及與協同教學者進行合作，來提升本身的教學能力，促進自我專業成長。

第二節 研究情境

壹、研究場域

一、學校背景

本研究場域位於台灣新北市中和區的小學，為民國 66 年即成立的一所歷史悠久小學，其地理位置鄰近永和區、中和區交接地帶，附近有派出所、夜市、工業區....等等，本校目前有 63 班，學生人數有 1651 人，目前六年級學生有 260 人，學生背景多元，除有本國籍，另有原住民、新住民子女，學生家庭社經水準呈雙峰現象。

二、班級狀況分析

研究者以自己任教的班級為主要研究對象，學生人數有 26 人，男生 12 人，女生有 14 人。學校編班方式為電腦隨機編班，而導師安排也是電腦抽班。本班有一名原住民子女兼具中低收入戶身分，一名新住民子女，五名單親家庭子女。而家長教育程度多以高中職居多，大部分家長對於研究者的教學抱持肯定態度，並願意配合。為方便辨識，每名學生除了座號編碼外，另以化名表示，以利研究進行。整理如下表：

表 3-1 學生化名、編碼對照表

編碼	化名	編碼	化名	編碼	化名	編碼	化名
S01	小田	S09	小凱	S16	小珍	S23	小琪
S02	小維	S10	小豪	S17	小玲	S24	小奇
S03	小華	S11	小辰	S18	小倩	S25	小言

S04	小風	S12	小恩	S19	小如	S26	小竹
S05	小城	S13	大雄	S20	小萱	S27	小怡
S07	小明	S14	小咪	S21	小柔		
S08	小祥	S15	小美	S22	小英		

本班孩子活潑大方，男生喜愛體育活動，女生喜愛下課聊天抒壓。在課堂上，勇於發言的大多為好動外向的男生，然而此項特質也容易造成任課教師在維持秩序時的一些困擾，特別是在科任教師的課堂上，有部分男生情緒控管不佳，對於任課教師的課程安排，容易有頂撞的情形發生，造成課堂氣氛不佳。另有部分同學自信心不足，自我概念低落，對於一些事情沒有自己的定見，容易受人左右宰制，人云亦云，或甚至有情緒勒索的狀況出現，不敢表達自己想法、不願得罪同學，都讓受情緒勒索的當事人漸漸失去自我。因此期望透過情緒教育課程的實施能夠改變現狀。

貳、研究人員

一、行動研究者



研究者本身畢業於東吳大學，並於 2002 年進入新竹教育大學師資班修習教育學分。之後，於 2004 年順利考上桃園縣正式教師，並擔任兩屆高年級導師。之後於 2008 年轉調到新北市蘆洲區的學校，繼續帶領高年級學生。因為對於輔導知能領域深感興趣，研究者曾於 2006 年於師範大學研修輔導知能學分，為期一個月，這也是研究者初次接觸情緒議題的開端。在教學生涯 13 年的過程中，幾乎都是教導高年級學生，回想起初任高年級導師的黑暗摸索碰撞期，到後期的順心應手，這一切的轉變過程，都令研究者深感情緒教育的重要性，畢竟高年級孩子身處於情緒風暴期，如果一味用高壓方式領導，容易兩敗俱傷、撕裂師生間的感情，因此研究者不斷吸收新知、與同事交流教學新知，不斷調整自己的教學模式及班級經營模式。而在攻讀研究所期間，發現到情緒教育有其重要性，因此決定以此為論文方向，期盼研究者本身與自己的學

生均能受益。所謂「教學相長」，有時在學生身上學到的道理，甚過於老師的一番話，因此研究抱持開放的態度，在教學過程不斷的自我省思、修正，就如同 Schon(1983)提出的實務反省行動研究理念：在行動中認知、在行動中反省、對行動做反省，如此不斷的探索的省思(引自陳鳳飛，2014)。研究者盼能把情緒教育課程的精華都傳授給學生，幫助學生成為一個自我完整、身心健全的人。

二、協同教學者

進行行動研究期間，研究者邀請學校唯一一位專任輔導老師擔任協同教學者，盼透過協同教學者的批評與寶貴意見，讓研究者能看出教學盲點或是找出迷思概念。該為偕同教學者為國立台北教育大學心理與諮商學系畢業之專任輔導老師，教學年資十年，並取得淡江大學教育科技學系數位學習在職專班碩士資格。其輔導方面的專業能力獲得校內高度肯定，絕對具有擔任協同教學者資格。

參、訪談對象選擇

為深入瞭解情緒教育方案教學實施對學生的影響，研究者編製訪談大綱，以方便受訪者可以針對討論的內容進行回答。而訪談對象選擇以「自我概念量表」、「國小兒童情緒思維自陳量表」得分做篩選，得分較低者代表自我概念及情緒智力低落，其具有研究價值，因此該對象符合訪談條件，訪談大綱內容列入附錄二。本情緒教育課程由研究者自行擔任，教學實施期間於一百零六年二月至五月間進行，共十六週，每週80分鐘。訪談對象背景如下：



表 3-2 訪談對象表

訪談對象	代號	選擇原因
學生 S15(女)	A1	雙親家庭、品學兼優、家庭氣氛融洽，了解情緒教育課程內容
學生 S22(女)	A2	雙親家庭、內外在個性呈現顯著差異、情緒表達與自我概念低落
學生 S7(男)	A3	雙親家庭、班級人緣極佳、有自信，然母親教養方式屬權威型
學生 S3(男)	A4	雙親家庭、個性溫和、有領導能力，家庭教養風格為民主型
學生 S13(男)	A5	單親家庭、情緒控管能力差，行為偏差
學生 S9(男)	A6	雙親家庭、家庭氣氛和諧、自我評價高、情緒表達能力強，了解情緒教育課程內容
學生 S4(男)	A7	單親家庭、與父親少溝通、情緒表達能力弱，低自我概念
家長	B1	為 A3 生之母親，知悉學生參與情緒教育課程計畫
家長	B2	為 A6 生之母親，知悉學生參與情緒教育課程計畫
協同教學教師	C1	學校專任輔導老師，了解情緒教育課程在實務上運作情況
教務處教學組長	C2	校方行政代表，主要安排全校課務之負責教師
合計	11 人	

資料來源：研究者自行整理

第三節 研究工具及情緒教育課程

壹、研究工具說明

本研究中用來蒐集資料的方式共有兩大類：一為教學資料，二為個別訪談。教學資料調查中使用工具，包括以「台灣芯福里情緒教育推廣協會」所推行的《EQ 武功祕笈》情緒教育教學活動、教學觀察、情緒日記、EQ 學習手冊及錄影設備等。而個別訪談中所用的工具，包括半結構訪談表、研究者本身教學省思、協同資料分析者及各項分析量表。

本研究實驗對象以新北市某國小六年級某班級學生為主，情緒課程由研究者亦是該班導師擔任，上課時間為每週兩次綜合課，總共 32 堂課、16 週上課時間。研究者選擇對所欲測量的變項有良好的信效度之量表，並適合國小高年級學童施測。本研究除進行課程設計及教學外，也期望可以從教學中提升學生的情緒能力，以半結構訪談表進行個別的訪談，讓學生能有所遵循以面內容偏離主軸。

研究者另以倪小平 (2004) 編制的「自我概念量表」為自我概念檢測工具，此量表分為生理自我、心理自我、家庭自我、學校自我、道德自我五個層面，該量表採李克特式(Likert-style)填答計分，採六點計分模式。受測學生依其在生活中的自我概念各層面的感受，於每題圈選適當的答案。1 表示「非常不符合」；2 表示「不符合」；3 表示「稍微不符合」；4 表示「稍微符合」；5 表示「符合」；6 表示「非常符合」。此六點量表計分無負向題，當受測學生各層面得分合計越高，代表自我概念越高。

而國內學者王春展(1999)所編製的「國小兒童情緒思維自陳量表」，則作為本研究情緒智力檢測量表，量表包含兩部分：自我情緒智力與人際情緒智力，每個部分均包含 8 個分量表，總量表共有 50 題選擇題(包含正向題與反向題)，每題各有四個選項，各選項中均有「不會」、「很少」、「有時候」、「常常」的四個選項。在正向題上，圈選「常常」的給 4 分，圈選「不會」的給 1 分，反向題之計分方式則相反，受測學生依

照個人感覺與經驗選出最適當答案。自我情緒智力部分的分量表名稱依次為：「能覺察自己的情緒」、「能了解自己的情緒」、「能推理自己的情緒」、「能判斷自己的情緒」、「能表達自己的情緒」、「能調節自己的情緒」、「能激勵自己的情緒」、「能反省自己的情緒」；人際情緒智力部分分量表依次為：「能覺察他人的情緒」、「能了解他人的情緒」、「能推理他人的情緒」、「能判斷他人的情緒」、「能表達他人的情緒」、「能調節他人的情緒」、「能激勵他人的情緒」、「能反省他人的情緒」。此量表的適用對象為國小學童，得分越高，代表情緒智力越高。

研究者於情緒教育課程前一週做檢測，研究者再從中選取得分較低的部分同學作為訪談對象。課程結束後，研究者會再針對這幾位同學做深度訪談，了解學生接受情緒教育課程的學習效果、對活動的感想以及建議，以作為日後改進的方向，並供其他有志研究國小學童情緒勒索議題的研究者一些參考建議。

貳、情緒教育課程教材選用

北投地區之「臺灣芯福里情緒教育推廣協會」的兒童青少年心理專家楊俐容老師，於台灣各地十多所中小學推動 EQ 情緒教育課程，不遺餘力、成效顯著。該教材《EQ 武功祕笈》互動式教材自 2007 年 1 月出版後大受歡迎，截至 104 年學年度已有台北市、新北市、桃園市、新竹市、嘉義市及屏東縣共二十五萬名學童受惠，也有越來越多學校把此教材納入學校本位課程。

這套課程主要是以高年級學生為教學對象，此階段的孩子具有後設認知能力，可以透過學習的歷程來改善自身問題；再者，此階段孩子仍為國小學童，心靈較柔軟，對於大人的指導及關懷接受度比國中生高。因此，發展一套情緒教育課程，以增進學生情緒智力、提升自我概念及改善情緒勒索現象，以促進個人健全人格、發展創造幸福生活，此為研究者最大的目的。

該課程內容不僅內容淺顯易懂、生動活潑，又是特別針對國小高年級學生做規劃，因此該教材受到研究者目前所任教學校青睞，校內輔導室特別選用此教材為輔導課專

用，考量到該份教材之專業性及實用性受到校方肯定，因此研究者欲採用該「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程教材於班級內實施。

參、情緒教育課程內容

一、課程主題關係與課程教材、研究主題關聯性之說明

「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程主要分成四集，名稱依序是：《我是 EQ 高手》、《我真的很不錯》、《我好你也好》、《我是解題高手》。透過這一系列課程，學生能夠提升情緒智力、強化自我概念、進而學習人際溝通方式，與解決情緒勒索問題。此一系列課程各個主題意涵環環相扣，培養學生之基礎至進階情緒涵養，以下為課程主題關係圖：

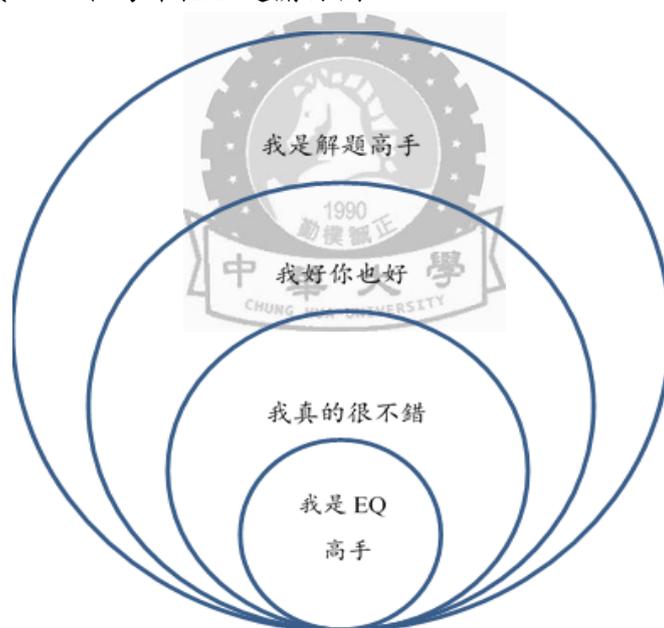


圖 3-1 課程主題關係圖

資料來源：：研究者自行繪製

由上關係圖可得知，此一系列課程關係密切、不可分割。課程內涵中的情緒覺察、情緒表達與同理心之培養為最基本核心能力，並以此為基礎引導學生增強自我概念、認同自我，進而引發學生面對人際關係的重要議題時，能有多元彈性的想法，最後在遇到複雜度更高的人際關係問題—情緒勒索現象時，才能激發出更多有效策略，或是

思考方式，為自己發聲、表達主張、找回人生主導權，建立健康人生觀。

而此套教材之四冊主要內容，各自與研究主題有關聯，課程內容環環相扣，由深到淺、由簡入繁，透過研究者的一連串的教學活動安排，學生能夠漸次提升自我內在潛能。以下為課程教材與研究主題之關聯圖：



圖 3-2 課程教材與研究主題之關聯圖

資料來源：研究者自行繪製

以下為四冊課程主要內容說明：

二、我是 EQ 高手-加強孩子的情緒管理：

第一集《我是 EQ 高手》目標在於加強孩子的情緒管理能力，分別以「感覺情緒知多少」、「情緒三部曲」、「公說公有理，婆說婆有理」及「做個 EQ 高手」等四個單元，介紹 EQ 的基礎概念和實用秘訣。

首部曲是初探自我情緒、了解他人情緒、加強人際互動的初步入門課程，前半部的教學活動意在讓學生明白什麼是 EQ？什麼是生理及心理的感覺以及非理性想法。透過從遊戲、角色扮演、故事（繪本）、影片賞析等等活動，再以問題討論方式，引導學生思考意義化。藉由活動參與、省思中不斷的釐清有關情緒的相關認知概念。像是情緒沒有好壞之分只有表達方式適不適當；同一件事情每個人的看法都不盡相同；人容易先入為主造成各說各話的現象；非理性想法會影響情緒 因而做出錯誤決定。

期望透過課程了解 EQ 的重要性，學會區分生心理感覺，以及情緒 ABC 活動中，

教導學生學習換個角度思考，駁斥非理性想法，提升情緒管理能力。詳細的第一集《我是EQ高手》情緒課程內容如下表 3-3。

表 3-3 《我是EQ高手》情緒課程內容

項目	主題	目的	實施方式
1	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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開場白 2. 與成功有約 <ul style="list-style-type: none"> * 兩個業務員的故事 * 成功公式 3. EQ 是什麼？ 4. 感覺知多少？ 5. EQ 小書 DIY 6. 情緒總動員 <ul style="list-style-type: none"> * 情緒是什麼？ * 情緒座標 7. 與情緒共舞 <ul style="list-style-type: none"> * 不一樣就是不一樣 * 情緒火山管理局 8. EQ 武功祕笈—身心放鬆術 9. 課程回顧
2	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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 心情故事 3. 怎麼想，怎麼感覺 <ul style="list-style-type: none"> * 你有多生氣？ * 原來如此 * 樂觀 V. S. 悲觀 4. 十點鐘媽媽 5. 看表情之情緒 6. EQ 劇場—塞翁失馬 7. EQ 武功祕笈—包子臉 V. S. 獅子臉 8. 課程回顧
3	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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 瞎子摸象 3. 誰說的對 <ul style="list-style-type: none"> * 請問芳齡？ * 猜猜我是誰？ * 各說各話？ 4. 我在推論嗎？

			5. EQ 劇場—圓桌武士 6. 主觀與客觀 7. EQ 武功祕笈—情緒紅綠燈 8. 課程回顧
4	做個 EQ 高手	* 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 * 建立理性得思考習慣 * 加強情緒管理的能力	1. 溫故知新 2. 情緒 ABC 3. 情緒溫度計 4. 非理性的世界 5. 和非理性想法唱反調 6. EQ 劇場—李爾王 7. 民意調查與新聞報導 8. 做個 EQ 高手

資料改編自《EQ 武功祕笈》情緒教育課程
 (楊俐蓉、呂俐安、張黛眉、黃瑞瑛、楊雅明，2013)

三、我真的很不錯-提升孩子自我概念：

第二集《我真的很不錯》目標在於提升學生自我概念，共分為「魔鏡魔鏡我問你」、「我的情緒面面觀」、「人在江湖」及「我的未來不是夢」等四大單元。本集的教學主旨在提升孩子自我概念，而自我概念又分成四個層面：

- (一) 生理我一個體的外在特點。
- (二) 情緒我一個體的內在情緒感受，以及表達情緒的方式。
- (三) 社會我一個體在團體中(家庭、班級或社團)的角色地位與價值。
- (四) 智慧我一個體與生俱來的潛能，與後天努力所得到的能力。

期望增強學生自我概念、接納自己，接著讓學生進行自我探索。透過一連串遊戲與體驗活動，使學生察覺到每個人都是獨一無二，肯定自己才是建構完整人格的基礎。

課程一開始的暖身活動，先敘說三個故事，分別是：「比馬龍效應」、「狼與獅子」、「獅子與老鼠」。透過這三個故事，讓學生明白自我預言的重要，以及認清自己的特質，相信自己的能力。接下來是自我概念的探索，藉由驚奇箱的活動，讓同學去分析自己在哪個層面的自我了解比較透徹？研究者再播放六張圖片，並搭配六個文字敘述內容，藉由這項活動，讓學生去探究他人看待自己，與自我認知有是否落差。而時代

文化的不同，也會影響審美觀。例如研究者於課堂上播放一位近年來於日本走紅的知名女諧星熱門短片，來說明個體也許在外表並不吸引人。但找出自己的優點、發揮優勢、逐漸穩固自我概念，更能展現出一個人的自信風采。

接著介紹情緒我之內涵，以「天生氣質」理論來說明每個人的情緒特質皆不同，會受到先天因素以及後天學習經驗的影響，唯有透過學習體驗活動，了解別人、調整自己，才能擁有愉快的生活。

「社會我」即是個體在家庭、學校、社會中所占有的地位。藉由活動讓學生去體會自己在周遭生活環境所擁有那些資源，並產生被支持與愛的感受。隨著個體成長步入青少年時期，同儕團體影響越顯重要，要如何在團體中扮演適切角色、貢獻一己之力，並學習團體合作的能力，以適應未來職場所需。

自我概念中最後一項層面「智慧我」即是個體的潛能或是後天學習所習得的能力。生涯發展植基於良好的自我發展。以適當的自我概念為基礎，才有良好的生涯發展。因此，在這項單元活動是要協助學生了解自己特質、能力，對照到未來可能從事的行業。本單元一開始先以 NBA 球星與世界第一名清潔婦的影片引起學生動機，讓學生去覺察做自己喜歡的事與喜歡自己做的事，兩者程度上的不同，也點出要樂於工作，與興趣及能力有很大關聯。

藉由課程引導，讓學生明白可以透過後天努力，提升自我概念。最後《EQ 武功秘笈》活動讓學生明白，以肯定的角度來接納別人對你意見或批評，就能改善同儕間的衝突。這個部分研究者以戲劇方式讓學生能有共鳴，並加深學生印象。詳細的第二集《我真的很不錯》情緒課程內容如下表 3-4。

表 3-4 《我真的很不錯》情緒課程內容

項目	主題	目的	實施方式
1	魔鏡魔鏡我問你	<ul style="list-style-type: none"> * 了解自我概念的意義與內容 * 體會自我認識的重要性 	1. 開場白 2. 未卜先知 * 透過狼與獅子及老鼠與獅子的故事，說明自我概念及自我肯

		<ul style="list-style-type: none"> * 探索並釐清自我概念中「生理我」的內涵 * 解析「生理我」的迷思與改善之道 	<ul style="list-style-type: none"> 定重要性 3. 猜猜我是誰 4. 魔鏡魔鏡我問你 5. 美麗超級變變變 6. EQ 武功祕笈-自信高手「三不曲」 7. 課程回顧
2	我的情緒面面觀	<ul style="list-style-type: none"> * 了解自我概念中「情緒我」的先天因素 * 探索自我的情緒特質 * 了解自我的情緒表現 * 提升自我的情緒調整能力 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 天生如此 3. 我的心情我知道 4. 情緒溫度測量站 5. 情緒形態特報 6. 我的情緒氣象圖 7. EQ 武功祕笈-自信高手「回應法」 8. 課程回顧
3	人在江湖	<ul style="list-style-type: none"> * 發覺自己是被許多無形的愛支持和保護 * 了解自己的家庭資源及生活環境社區的資源 * 探索自己在團體中的角色 * 瞭解團隊合作的意義並肯定個人的社會角色 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 我的愛心地圖 3. 守護天使照過來 4. 社會角色新人徵選 5. 小兵立大功 6. 園遊會之夢幻團隊 7. EQ 武功祕笈-自信高手「表達法」 8. 課程回顧
4	做個自信高手	<ul style="list-style-type: none"> * 了解自我概念中「智慧我」的內涵 * 解析「智慧我」與生涯規劃的關係 * 瞭解自我肯定的意義與重要性 * 探討提升自尊的方法、建立自我肯定的態度 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 魔法學院驚異奇航 3. 未來生涯職業實果 4. 優點對對碰 5. 原來如此 6. 你很特別 7. 課程回顧 8. 做個自信高手

資料改編自《EQ 武功祕笈》情緒教育課程
(楊俐蓉、呂俐安、張黛眉、黃瑞瑛、楊雅明, 2013)

四、我好你也好-增強孩子的溝通技巧：

第三集《我好你也好》目標在於提升學生人際溝通分析能力，共分為「本尊與分身」、「我的分身面面觀」、「一樣米養百樣人」、「做個小太陽」等四大單元介紹溝通技巧，透過創意十足的活動設計，了解人格組成及對個體的影響，而人格組成中，又細分為「兒童」「父母」「成人」三個分身，簡稱為 PAC。除了了解 PAC 的意義及類別，進而協助學生了解人際互動的重要，學習「尊重自己、珍愛他人」的生命態度。

本單元主要教學目標是要以「人際交流分析」理論為基礎，介紹個體人格組成的要素，以提升孩子對自我覺察與掌握，增強孩子對他人的包容與尊重，進而增強人際關係。希望學生探索自我內在人格組成，發揮特長、改善缺點，並提升對自我及他人的了解，以及增進孩子溝通技巧，幫助學生成為人際高手。本冊內容是以 Eric Berne 的「人際交流分析」理論為主要概念，從這套理論中，可以協助學生探索自我了解自我以及強化自我，讓個體更有自知之明。Eric Berne 藉由父母(Parents)、成人(Adult)、小孩(Child)的系統架構，把抽象的自知過程，轉為淺白易懂的觀念。根據「人際交流分析」理論，在人際互動中對於施予和接受的相互作用，會影響兒童對自己和對他人的感受，而造成了基本心態。

課程安排活動除了心理測驗、體驗活動、心理學實驗影片，還有戲劇表演。藉由各類型的活動，讓學生去探索自我，了解他人情緒，妥善處理人際關係，達到「我好，你也好」的雙贏目標。詳細的第三集《我好你也好》情緒課程內容如下表 3-5。

表 3-5 《我好你也好》情緒課程內容

項目	主題	目的	實施方式
1	本尊與分身	<ul style="list-style-type: none">* 體驗心理學與日常生活的關係* 了解「人際交流分析」理論於人格組成之概念* 探討人格組成對個體行為的表現	<ol style="list-style-type: none">1. 開場白2. 心理學與我<ul style="list-style-type: none">* 110 隻老鼠* 有奶便是娘？3. 心理透視<ul style="list-style-type: none">* 人的生理構造* 人的心理內涵

		<p>的影響</p>	<p>4. 我是誰 *PCA 星座測驗</p> <p>5. EQ 小書 DIY</p> <p>6. 本尊與分身 *怎麼會這樣? *我的分身術 ◎「兒童」分身 ◎「父母」分身 ◎「成人」分身 *誰在主宰?</p> <p>7. EQ 武功祕笈—具體描述對方行為 *具體描述對方行為 *考考你，儘管考</p> <p>8. 課程回顧</p>
2	我的分身面面觀	 <p>* 認識人格組成中「兒童」、「父母」和「成人」三種身分的功能和類別</p> <p>* 了解「兒童」、「父母」和「成人」三種身分的語言與身體線索</p> <p>* 學習運用線索來提升對自己及他人的覺察能力</p>	<p>1. 溫故知新</p> <p>2. 心中有個小飛俠</p> <p>3. 自由性兒童 V. S. 順應性兒童 *自由性兒童 *順應性兒童</p> <p>4. 我也有 LKK 的時候 *「父母」分身的重要性 *請你跟我這樣做 *慎選好父母</p> <p>5. 批評性父母 V. S. 營養性父母 *批評性父母 *營養性父母</p> <p>6. 我比電腦更厲害 *「成人」分身的功能：蒐集資料、解決問題</p> <p>7. 尋找分身 *語言線索追追追 連連看遊戲 *「兒童」分身的語言線索 *「父母」分身的語言線索 *「成人」分身的語言線索 *身體線索追追追 *比手劃腳 *「兒童」分身的身體線索 *「父母」分身的身體線索 *「成人」分身的身體線索</p> <p>8. EQ 武功祕笈—說出對方行為的後果</p>

			9. 課程回顧
3	一樣米養百樣人	<ul style="list-style-type: none"> * 體認「兒童」、「父母」、「成人」三個身份均衡發展的重要性 * 認識 PAC 自我圖像，促進對個別差異的了解與接納 * 了解 PAC 人格狀態的類型及其優缺點，增進自我改善的能力 	1. 溫故知新 2. PAC 偵探社 3. EQ 劇場—三個僕人 PAC 4. PAC 健康中心 <ul style="list-style-type: none"> * 無法遊戲的人 * 缺乏良知的人 * 不會思考的人 5. PAC 群星會 <ul style="list-style-type: none"> * PAC 之五人家族 * 我的 PAC 星座圖 * PAC 占星大全 <ul style="list-style-type: none"> ◎PAC 型星座解析 <ul style="list-style-type: none"> # 山型，又叫做圓滿型 # N 型，又叫做獻身型 # 反 N 型，又叫做自我中心型 # V 型，又叫做矛盾型 # W 型，又叫做苦惱型 # M 型，又叫做開朗型 ◎PAC 星座 ◎星座特質 6. PAC 成長秘方 <ul style="list-style-type: none"> * PAC 成長秘方—賓果遊戲 * PAC 成長秘方大公開 7. EQ 武功祕笈—說出自己內心的感受
4	做個小太陽	<ul style="list-style-type: none"> * 提升對人際互動狀態的察覺 * 增進對人際互動技巧的掌握 * 建立「我好，你也好」的人際關係 	1. 溫故知新 2. 絨絨與刺刺 <ul style="list-style-type: none"> * 我會打招呼 * 驚奇箱 3. 「我好」V.S.「我不好」 <ul style="list-style-type: none"> * 「少年羅小蘋事件簿」 4. 「我好，你也好」 5. EQ 劇場—大家來演 PAC <ul style="list-style-type: none"> * 生活情境 * 回應方式 * 生活情境二 * 回應方式 6. PAC 升級配備專賣店

			<ul style="list-style-type: none"> *掌握「兒童」身分，也就是 C 的需求與感受 *善用「父母」分身，也就是 P 的功能 *充實「成人」身分，也就是 A 的功能 <p>7.課程總回顧 8.做個小太陽</p>
--	--	--	---

資料改編自《EQ 武功祕笈》情緒教育課程
(楊俐蓉、呂俐安、張黛眉、黃瑞瑛、楊雅明，2013)

五、我是解題高手-激發孩子解決問題的能力：

第四集《我是解題高手》目標在於提升解決問題的能力，共分為「我會想辦法」、「福爾摩斯俱樂部」、「創意奇兵歷劫歸來」、「做個解題高手」等四大單元，透過活動，引導學生發揮敏銳的觀察力，大展解題身手。教學目標除了讓學生體會解決問題之重要性及學習解決問題步驟，還能激發情緒覺察力，學會釐清問題所在及提升訂目標的能力，進而以有創意方式解決日常生活問題，透過簡單易記的口訣：「想、要、創、思、行」讓學生能方便記憶，讓學生能把知識內化成個體意識的一部分，面對問題情境時，易於採取最佳行動模式。以下為詳細說明：

步驟一：「想清楚問題是什麼？」，情緒提供我們問題存在的警訊，但真正問題是什麼，需要更進一步蒐集資料，並仔細分析。步驟二：「要達到什麼目標？」，問題釐清後，要依據自己的需求、能力、特質等條件，來訂定適當目標，將目標具題描述出來，將更容易實現。步驟三：「創造可能解決的方案」，針對設定的目標，設想各種可能解決的方案，沒有批判或限制，將創意可能的方案一一列出，透過腦力激盪或是自由聯想，激發出最好的構想。步驟四：「思考可能的後果」，依據知識、常識與經驗，針對前一步驟所列出的解決問題方案，仔細推敲可能產生的後果，接著進行評估，選擇最佳方案，或是融合各方案特點做出較好結論。最後一個重步驟：「付諸行動」，此為最關鍵態度，任何問題的解決，都必須透過行動力才得以實現，學生在不斷的思考

與行動中，即能淬鍊出解決問題的人生智慧。

本單元重點是在一般性的解題與思考能力培養，包含發現問題、訂定具體可行目標、從多向角度評估訊息、區分事實與意見、創意發想解決方案、設想問題後果、訂定出符合目標的決策，最後再以行動力展現決心。以高年級學生而言，生活範圍擴大，對生活與人際問題牽涉的廣度也日益增加，學生若能清楚面對問題的特性，及解決問題的重要性，並進而學會做出正確決定，才能創造理想的生活。個體能不斷從解決問題的過程中，汲取經驗，了解歷程重於結果，則這些生活經驗都會是成長過程中的重要學習素材。讓學生透過引導式教學及體驗活動，更能培養個體解決問題能力的提升，讓學生在學校或未來職場上，皆能受益無窮。詳細的第四集《我是解題高手》情緒課程內容如下表 3-6。

表 3-6 《我是解題高手》情緒課程內容

項目	主題	目的	實施方式
1	我會想辦法	<ul style="list-style-type: none"> * 體會解決問題能力之重要性 * 認識解決問題之步驟與關鍵態度 * 了解自己所屬之解題類型 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開場白 2. 思考故事 <ul style="list-style-type: none"> * 油槽爆炸事件 * 習得的無助 3. 解題考驗 <ul style="list-style-type: none"> * 智商 180 * 創意 100 分 4. 錦囊妙計 <ul style="list-style-type: none"> * 「想、要、創、思」 ◎ 妙計一 「想清楚問題是什麼」 ◎ 妙計二 「要達到什麼目標」 ◎ 妙計三 「創造可能的解決方案」 ◎ 妙計四 「思考可能的後果」 5. EQ 小書 DIY 6. 我的武功門派 <ul style="list-style-type: none"> * 第一大題 * 第二大題 * 第三大題 * 第四大題 * 第五大題

			7.EQ 武功祕笈－忍者衝動控制術 8. 課程回顧
2	福爾摩斯俱樂部	<ul style="list-style-type: none"> * 了解釐清問題的重要性 * 提升蒐集資料與合理推論的能力 * 學習區辨問題中的事實與意見 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 問題在哪裡？ 3. 福爾摩斯特訓班 <ul style="list-style-type: none"> * 發生什麼事？ * 真相是什麼？ 4. 小小分析師 5. 少年維特的煩惱 <ul style="list-style-type: none"> * 人際衝突 * 自我衝突 * 青少年煩惱排行榜 6. 事實與意見 7. EQ 武功祕笈－生活顯微鏡 8. 課程回顧
3	創意奇兵歷劫歸來	<ul style="list-style-type: none"> * 了解訂定目標需考慮的因素 * 提升訂定目標的能力 * 提升創造解題策略的能力 * 學習分析後果並選擇較佳的提解策略 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 訂定目標大補帖 <ul style="list-style-type: none"> * 密技一：需求評估 * 密技二：特質與能力評估 * 目標「ㄅ一ㄩ`」（拼）一下 3. 目標接龍 4. 創意奇兵 <ul style="list-style-type: none"> * 評估創意的指標 5. 生活創意工坊 6. 預見未來 <ul style="list-style-type: none"> * 評估後果時光機 7. EQ 武功祕笈－目標金字塔 8. 課程回顧
4	做個解題高手	<ul style="list-style-type: none"> * 體認知識、常識與經驗對於後果判斷的正確性之影響 * 增強在生活情境中運用解題步驟的能力 * 提升解決問題的實踐力 * 養成「以勇氣面對挫敗，以智慧解決問題」的生命態度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫故知新 2. 登山歷險記 3. 解題高手護身符 <ul style="list-style-type: none"> * 情境測驗 * 控制衝動 4. EQ 劇場－和我做朋友好嗎？ 5. 解題高手配備專賣店 6. 課程總回顧 7. 做個解題高手

資料改編自《EQ 武功祕笈》情緒教育課程

(楊俐蓉、呂俐安、張黛眉、黃瑞瑛、楊雅明，2013)

第四節 研究歷程

根據社會學觀點，自我概念是取決於他人對我們的看法，或我們自認他們對我們的看法(Juhas, 1989)。而青少年常感到空虛孤獨、徬徨無助，因此同儕團體的成員給予的情緒支持與情感交流，對個人自我概念自信的提升，極具重要性，使正向情緒得以發展(張德聰、周文欽、張鐸嚴、賴惠德 2006)。因此欲減輕學生面臨情緒勒索現象內心的困惑及痛苦，研究者認為透過情教育實驗課程實施，可以增進個體兩個層面的能力：一是提升情緒智力，二是增進自我概念。盼透過文獻整理及實證訪談方式，探討並證明個體透情緒教育課程於自我概念及情緒智力曾能有顯著之提升，並對於情緒勒索此一複雜人際關係問題有正向影響。以下為研究流程圖 3-3：

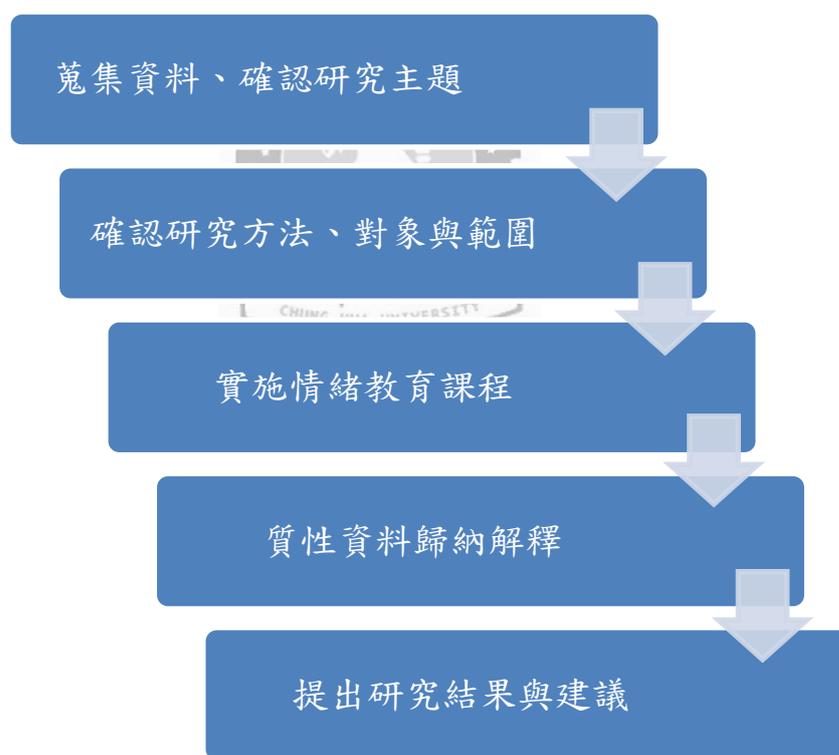


圖 3-3 研究流程圖

資料來源：研究者自行繪製

根據上述研究流程圖：首先研究者察覺教育現場問題、找出研究方向、蒐集資料文獻，確定研究主題後，進行情緒教育課程。在實施的過程中，教學歷程相關資料以

及教學省思、協同教師的觀察回饋，都是重要的修正方針，最後，歸納成果並撰寫研究報告，並提出建議，其過程分述如下：

壹、發現問題，找出研究方向： 2016.10~2016.11

自從 2004 年開始進入教育界服務後，研究者幾乎都是擔任高年級導師，屆臨青春期的孩子原本就是處在身體產生劇烈變化、情緒起伏大、自我意識強、尋求獨立的一個重要人生階段。過往未接觸情緒教育的研究者，總認為孩子的行為是故意的，所以處理問題總是停留在表面現象，未深入核心。如果學生不太理解自己與他人的情緒，不知如何適切表達自己情緒，自信心低落又找不出恰當的人際互動方式，這樣如何走出糾結不斷的情緒障礙呢？

在開始攻讀研究所期間，不斷思考研究的方向，在無意間見到書報評論中介紹情緒教育議題，因此逐漸確認自己想要研究的主題就是情緒教育對學生的情緒智力、自我概念及面對情緒勒索現象的影響。



貳、確定主題、擬定研究計畫，修編情緒教育課程：

2016.12~2017.1

在擬定研究主題後，研究者大量蒐集期刊、碩博士論文、相關主題書籍等方式彙整資料，在蒐集資料期間，研究者發現「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行的《EQ 武功祕笈》情緒教育課程，主要議題內容包含：情緒管理、自我概念、人際溝通、解決問題能力。研究設計的教學活動有：戲劇表演、探索體驗活動、發表分享等。而實行過程中，課程緊扣教學目標，也會依照班級學生的情緒特質、配合班級活動做些微調整，讓學生能學以致用，把概念理解內化成具體行動。因此決定編修這套教材當作本研究的情緒教育課程架構。接著決定採取行動研究方式，從 2017 年 2 月

到 2017 年 5 月實施情緒教育課程，進行教學觀察，紀錄班上學生學習狀況、互動情形，以歸納、分析學生的學習困境，以解決教學現場的問題。

參、實施情緒教育課程、省思、修正與回饋： 2017.02~2017.05

研究者在與「台灣芯福里情緒教育推廣協會」聯繫取得同意後，正式採用《EQ 武功祕笈》情緒教育課程為藍本，進行教學活動，本情緒教育課程共分成四冊，十六個單元，每個單元上課時間為二節課，共計三十二節課，1280 分鐘，於每週二的第一、二的綜合課時間實施。

在每堂教學活動的尾聲，研究者會讓學生書寫 EQ 手冊，該手冊是由「台灣芯福里情緒教育推廣協會」發行，並搭配每個主要單元教學活動來編寫，因此學生可以根據自己在課堂上所吸收的知識化為文字。而每次情緒教育課程歷程成果、課室觀察、情緒日記、研究者的教學、協同教學者的課室觀察回饋及訪談資料，都會做詳細的整理，與協同教學者討論，聽取意見，以了解問題核心，若有關情緒教育上的迷思概念，則會像協同教學教師做求證，以釐清問題，讓日後的教學能更順暢。

肆、質性資料分析整理，並提出研究成果與建議：

2017.05~2017.06

在研究者的行動研究完畢後，會針對蒐集到的質性資料作分析整理，並提出實證研究分析，以及研究建議，以呈現完整的研究成果報告。希望透過研究者實際的教學經驗，提出研究結果與建議，供未來有志於研究情緒教育課程的教師參考。

第五節 資料分析與檢核

在研究過程中所收集到的書面文字資料，以及語音訪談內容，皆為本研究的重要資料。而訪談通常是兩個人，甚至更多人之間有目的的談話，由研究者引導蒐集研究對象的語言資料，及非語言訊息，藉此了解研究對象如何詮釋他們的世界（黃瑞琴，1991）。研究者透過與目標對象訪談，所得資料經過分析整理，與學生平日所書寫的情緒日記回饋內容做整合，以文字敘述方式呈現於研究報告中。而本研究為求提升資料分析之信度、效度，特邀請一位協同資料分析者，為國立台北教育大學心理與諮商學系畢業之專任輔導老師，教學年資十年，並取得淡江大學教育科技學系數位學習在職專班碩士資格。針對資料分析與檢核部分做以下說明：

壹、資料分析

所謂的「資料分析」就是將大量蒐集的資料，從中整理出秩序、結構，或是詮釋出箇中蘊含的意義（李政賢譯，2010）。資料分析的程序包含賦予主題與影像資料意義。其中包括：準備分析的資料、進行不同的分析、不斷深入的理解資料、呈現資料及解釋資料的廣泛意義（張宇樑、吳楸椒合譯，2011）。在各項資料之間尋找各種關係並給予不同的分類，研究者努力搜尋料可以分析的片段，再給予不同範疇的意義，並加以舉例說明與闡述。

Bogdan & Biklen（1992）提出適性編碼清單：（一）背景與主題編碼；（二）題材的制定決定發展的走向；（三）主題的思維方式是關於人與目標對象；（四）程序編碼；（五）策略編碼；（六）人際關係與社會結構編碼；（七）預先指派編碼基膜。

根據上述六個階段進行資料分析，在編碼方面將以程序編碼為主，在教學部份：紀錄日期、研究對象代碼再加上流水號，例如：2017年2月15日，紀錄為 20170215；研究對象代碼為 S01-S27；訪談的對象代碼為 T01-T05（將視研究過程的需求調整）；協同分析者為 A01。換言之，在 2017年2月15日教學記錄 S01 學生第一次發言的內容編碼為：S0120170215。其餘以此類推，說明如下表 3-7。

表 3-7 編碼意義說明表

項目	編 碼	說 明
教學 流程	教 S0120170215	表示 S01 學生在 2017 年 2 月 15 日的發言。如果沒有特別寫明，代表全班一起回答。
協同 分析	析 A20170215	表示協同分析者在 2017 年 2 月 15 日進行的協同分析。
情緒 日記	情 S0120170215	表示 S01 學生在 2017 年 2 月 15 日寫的情緒日記記錄。
學習 手冊	學 S0120170215	表示 S01 學生在 2017 年 2 月 15 日寫的學習手冊記錄。
教學 省思	省 20170215	表示研究者在 2017 年 2 月 15 日進行的教學省思。

資料來源：研究者整理

貳、資料檢核

研究者進行資料分析編碼時，為求對資料的有正確理解，以及對資料進一步探索其他理解的可能性，需要進一步的檢核結果的準確性。此階段主要是評估資料的有用程度（usefulness）及核心關聯程度（centrality）（李政賢譯，2010）。本研究旨在探討情緒教育課程實施對提升學生自我概念及情緒智力的影響，並評估是否能有效改善情緒勒索之現象，為求課程設計對學生有效，主要的驗證在保證內部效度的一致，研究者使用以下策略：

一、資料的三角檢證法

蒐集資料時，包括現場觀察、情緒日記、學習手冊、量表、訪談資料等。藉由多方管道蒐集資料，以提升分析的正確性。

二、同儕檢驗

在分析過程中，邀請協同分析者擔任核對人員。對於研究者詮釋資料的正確性與

重要性進行對話，確保資料的價值。

三、在研究場域觀察

研究者身為班級導師，最大優勢即是隨時觀察現場研究對象的互動關係，每單元教學結束後，除了以情緒日記、學習手冊作為紀錄，並於全部教學結束後進行深入訪談，以探討情緒教學課程對學生的影響。



第四章 實證訪談分析

本研究目的為設計一套適合六年級班級學生之情緒教育課程，並探討情緒教育課程之實施，對國小六年級學生情緒智力、自我概念以及情緒勒索現象之影響。依據情緒教育課程實施結果，本章共分為三節，第一節說明情緒教育課程之教學活動程序以及實施的歷程；第二節探討學生在情緒教育課程實施時的學習狀況，檢視學生在情緒智力、自我概念、以及面對情緒勒索現象時的改變情況；第三節說明情緒教育課程實施時，所面臨的困境與解決之道。茲將各節分述如下。

第一節 課程活動程序與實施歷程

壹、活動程序

此套《EQ 武功祕笈》情緒教育課程總共有四集，並搭配課程光碟，以多媒體方式呈現。除了引發學生學習動機，並能提升學生對課程內容理解程度。每集分成四個單元，每個單元規劃的活動程序為暖身活動、發展活動、省思及實踐活動。各階段規劃說明如下：

一、暖身活動—引起舊經驗

此套課程方案以淺顯易懂、生動活潑的方式引發學生舊經驗，使生活經驗與教學目標做結合。

二、發展活動

以此《EQ 武功祕笈》情緒教育課程所設計的活動為主，而此系列課程共包含四部曲：《我是EQ高手》、《我真的很不錯》、《我好你也好》、《我是解題高手》。藉由故事、影片、戲劇、遊戲等的發展體驗活動，期望透過直接或間接的體驗方式，增進學生學習效果。例如：在第一集《我是EQ高手》的第一單元《感覺情緒知多少》，透過EQ戲劇「塞翁失馬」的表演，讓學生體會「開心」、「難過」、「生氣」等三種與劇中主角

感受反差的情緒，再讓學生分享演出及觀賞心得，進而引導學生體驗表情與肢體習慣對情緒的影響。

情緒教育課程中每個單元結束尾聲，都會進行課程內容回顧，以加深學生印象，以及分享上課心得。教師不時透過提問方式引導學生思考，而把概念內化成自身意義。課堂上除了透過影像紀錄來觀察學生在課堂上課情形，並藉此省思教學者在課程進行中，是否有疏漏的地方，此外，學生的情緒日記級 EQ 學習手冊都是學習歷程之佐證。此外，於研究進行中，不定時與協同分析的老師針對教學流程與教學方式做討論，藉此瞭解教學者是否有達成教學目標，作為日後教學的改進依據。

而培養學生實踐能力是課程目標的重心。因此，在課程活動結束之後，要引導學生將學習所得的概念落實在日常生活中，進而改變學生的想法與行為。在實踐活動中將以情緒日記、學習手冊等方式，讓學生逐漸將學習所得對應到生活中，進而增進學生的情緒智力，提升自我概念、拒絕情緒勒索、建立良好的人際關係。

貳、情緒教育課程實施情形

本研究以《EQ 武功祕笈》情緒教育課程為教學設計主軸，而課程實施情形在此部分做說明。研究者有鑑於情緒教育課程對高年級學生有實施的必要性，且身為班級導師也常處理班級學生間的人際糾紛，因此以自己任教的新北市某國小六年甲班 25 位學生作為情緒教學的研究對象。教學的時間為 106 年 2 月至 5 月，每週二上午第二節及第三節實施教學，共計 16 週 16 個單元 32 節課（1280 分鐘）。第一集《我是 EQ 高手》目標在於加強孩子的情緒管理能力；第二集《我真的很不錯》目標在於提升學生自我概念；第三集《我好你也好》目標在於提升學生人際溝通分析能力；第四集《我是解題高手》目標在於提升解決問題的能力。

研究者於實際教學後，將各階段情緒教育課程實施的情形說明如下：

一、暖身活動—引起舊經驗

藉由暖身活動能順利將學生的生活經驗與教學目標做聯結以引起動機，形成知識

的意義化。以下為歸納說明：

(一)以學生生活經驗引導學生理解新的概念

剛開始進行情緒教育課程，學生對於情緒的意義略顯陌生，因此以學生生活經驗引入新概念。

第一集《我是EQ高手》之第一單元「感覺情緒知多少」

T：天氣氣溫逐漸下降,你會有什麼感覺？

S：好冷!

T：今天考試考很差,你會有什麼感覺？

S1：心情很差

T：所以,各位同學,感覺其實分成兩種,一種是身體,一種是心理,現在老師問妳們,你肚子痛時,會做出什麼動作？

S：抱肚子

T：那你會說「我的肚子好生氣」嗎？(全班大笑)

T：所以當我們著急生氣高興通常沒辦法在身體上找出相對應的部位,這種感覺就叫做？

S:心理感覺



(教 20170213)

(二)以說故事方式引起學生興趣

說故事的方式很容易引起學生的注意力，藉由故事的引導，讓抽象的概念更具體化，研究者以兩則伊索寓言故事：「狼與獅子」、「獅子與老鼠」，來說明自我肯定之重要性。透過故事引導，學生對於抽象的語詞「自我概念」就有進一步的認識，並藉此讓學生明白每個人都是獨一無二，都有其存在的價值，要懂得自我肯定，明白正向自我概念的重要。

(三)透過影片傳達教學目標

現階段的高年級孩子可說是3C產品環繞下長大，對於網路熱門影片或是演藝明星特別著迷，因此研究者有時播放影音多媒體，引起學生注意力。例如在上情緒教育課第二集《我真的很不錯》之第一單元「魔鏡魔鏡我問你」這個章節時，研究者曾以

一位日本女諧星的演唱會為例，說明該位女性在生理我也許不符合時下審美觀，但是良好的自我概念發展，令其展現迥異於他人的強大自信，所以能在演藝圈佔有一席之地，以此說明自我概念的提昇，能引發一個人的自信與潛能。

二、發展活動

教學活動中最精華的部份，就是「發展活動」，情緒教育課程不能只是單純流於講述式教法，必須讓學生依照設計的活動方案進行體驗，以加深印象、內化成自身能力。

(一) 第一集《我是EQ高手》

這是《EQ 武功秘笈》情緒教育課程的開端，以下為活動內容說明：

第一單元「感覺情緒知多少」

透過簡報圖檔的說明，說明感覺分成「生理」與「心理」兩種，而心理的感覺就是情緒。在投影片中有一連連看的遊戲，讓學生分析什麼是生理感覺？什麼是心理感覺？嘗試挑戰自己的認知，而教師在課堂上針對學生容易混淆的地方進行說明，例如：

T：第八題「燒餅拿石頭丟麵包，麵包很生氣」，有一些同學認為是生理感覺，可以請這些同學說明你的看法嗎？

S9：因為被石頭丟到身體會痛啊！

T：本題的正確解答為心理感覺，可以請答對的同學說明一下嗎？

S19：題目有寫到很生氣，生氣是一種情緒所以是心理感覺。 (教 20170213)

本單元的發展活動中有幾個題目，有同學不太會區分是生理或是心理的感覺，因此要透過班上同學的口頭發表，為大家澄清概念。

第二單元「情緒三部曲」

戲劇教學是將學習的內容融入其中，透過老師的引導，就某一核心概念進行互動發展性的學習。而本單元的發展活動正以學生最愛的戲劇表演方式進行，這種模式的

學習是以學習者為中心，透過學生的角色扮演及參與，拓展事件或情況，使學生學習到應有的認知。其中一齣戲是「塞翁失馬」，同一部戲的內容要讓學生以開心、悲傷、生氣三種不同情緒，來表現出和劇情走向的反差。可以讓學生清楚看出表情和情緒的不協調，最後讓學生發表觀後感。

S17：說話口氣不一樣，有人是開心的說，有人是生氣地說。

T：如果這件事不太順心，但這個人的表情很開心，你覺得他內心是什麼情緒？

S：開心

T：所以表情也會影響情緒呢！ (教 20170218)

學生透過戲劇表演可以發現到，痛苦的事情用開朗的表情來面對，事情就沒那麼糟糕；相反的，快樂的事情卻呈現眉頭緊縮的模樣，那就越來越不開心。

鼓勵學生用微笑面對困難，事情也就沒想像中嚴重。 (省 20170220)

第三單元「公說公有理，婆說婆有理」

未知的事物總是令人好奇，本節的「瞎子摸象」活動就以驚奇箱的方式，讓同學猜猜看裡面裝什麼。從答案差異，引出瞎子摸象的意義，意即個人想法，會受到主觀意識影響。接著，透過各種曖昧圖形的呈現，讓學生去思考為什麼大家意見不一致。

接著進行討論說明，為何大家意見不一，讓大家的想法能自由傳達，也藉此告訴學生尊重他人不同的想法，是一種成熟的表現。太過固執堅持己見，不願意接納不同想法，就會產生衝突。所以給彼此瞭解的機會，衝突會減少，個人好感度就會提升。

S4：這堂課用同一張圖片，卻出現不同說法，所以老師說看事情角度不同才會引發爭吵，真是有道理。 (情 S0420170214)

S22：每個人的想法都應該受到尊重，為什麼一定要別人聽你的呢？可以把他人想法跟自己想法綜合起來，就能做出最佳選擇。 (情 S2220170224)

第四單元「做個 EQ 高手」

這個單元中主要是以 Albert Ellis 於 1955 年提出的理性情緒治療(Rational Emotive Therapy) 理論為架構，本單元透過有趣的活動，把這樣的認知療法轉化成簡單易懂的概念，提升孩子的情緒覺察能力，學習駁斥內心非理性想法。

首先跟學生介紹「情緒 ABC」的概念。A 是引發情緒的「事件」，B 是對事件的「想法」，C 是隨著 B 這個想法所產生的「情緒」。先以簡報檔舉出生活中常見的例子，讓同學去分析 ABC 各是哪一個，接下來的「情緒溫度計」活動，讓同學去感受正負向的想法，呈現的情緒強烈度有多高。再請學生分享自己的例子，全班再一起想想看，這是理性想法？還是非理性想法？如果是非理性想法，該如何駁斥？針對非理性想法，老師要教導學生以「蒐集證據」以及「聽聽別人想法」兩種方式，練習和非理性想法唱反調，調整自己的想法後，情緒就會比較平緩。以下為學生於情緒日記書寫內容：

S25：因為心裡覺得不公平，所以會產生難過的情緒，如果要讓自己過得更自在，還是要轉變想法。 (情 S2520170224)

對於非理性想法，學生已漸能訓練出一套思維模式。凡事換個角度去看，保持多元彈性態度，即讓心情更舒緩。除了情緒日記的內容分享，在課堂上學生也表達出自己的看法，摘錄內容如下：

T：剛剛的活動中，老師發現很多同學會持負面想法，你覺得為什麼會這樣？

S12：爸媽常常用罵的。

T：所以你們有感覺到爸媽用罵的方式，會讓妳們有負面想法？

(學生點頭)

T：老師舉個例子，當你晚上九點回到家，功課還沒寫完，爸媽生氣罵人，你該怎麼扭轉自己的負面想法？

S7：想想爸媽是擔心我沒寫完功課被老師處罰，所以我先跟爸媽說清楚，沒寫完的原因，還有我會快點寫完。

T：像同學這樣轉換想法，冷靜下來好好說明，老師覺得父母親就不會那麼生氣，你自己的情緒也比較不會受到父母影響。(教 20170224)

在帶領學生進行情緒 ABC 的活動時，發現不少人很容易有負面想法，這也跟學生的家庭教養方式有關聯，所以如果親子互動方式不佳，孩子就比較悲觀、想法比較負面、情緒波動也比較大。希望情緒 ABC 的練習，除了教學生去實踐，也期望能在親師溝通時，讓家長能學會理性溝通，才能收到事半功倍之效。(省 20170225)

在本單元活動中，學生雖能覺察自己本性，但是部分會引起他人困擾的特質，卻沒有意識去做修正，建議教學者可以再引導大家去思考，是大家真的欣賞你這種特質？還是因為你的優點掩飾缺點而容忍你？(協 A0120170301)

(二) 第二集《我真的很不錯》

為了連貫上一集的教學內容，並強化學習效果，第二集《我真的很不錯》的教學單元就以情緒我為探索內容之一。而這集課程內容中以生理我、情緒我、社會我、智慧我這四個自我概念層面，為學生的自我探索釐清方向，並冀望透過這樣的探索課程，讓學生找到肯定自我的價值。

第一單元「魔鏡魔鏡我問你」

本單元主要是引導學生認識自我概念的意義，以及理解自我概念中「生理我」之內涵。本單元的遊戲活動「猜猜我是誰」，讓學生完成學習單後，再放入不透明箱子，接著老師一一抽出學習單，唸出裡面的描寫個人特質的文字，讓學生猜猜看是在描寫哪位同學，這個單元全班的反應很熱烈，首先要先對自己有足夠的認識，才能描寫到位，不少同學的學習單，在老師一唸出來沒多久就被猜中，有些特質因為普遍不少人都具有，就不容易猜中，例如：很多男同學都寫喜歡打球；很多女同學寫喜歡畫畫。因此老師必須再多唸出其他自我概念特質，目標對象的輪廓才會更清楚。

接下來讓同學去觀賞一則影片，內容是談論隨著時代演變，每個國家不同、文化

背景不同，審美觀也會出現改變，因此沒有一套美的標準是永遠適用。

S23：如果我們發現有人對我們自己的看法不一樣時，可以再多找幾位同學，聽聽他們的看法，不要馬上否決自我。 (教 S2320170301)

最後課程重點《EQ 武功秘笈》—自信高手「三不曲」活動讓學生明白以「不否定、不辯解、不反擊」的態度以解決生活中常見的衝突問題，並用肯定的角度來接納別人對你意見，就能改善同儕間的衝突。這個部分研究者以戲劇方式讓學生能有共鳴，並加深學生印象。以下為學生於課堂上的發言：

T：今天練習信自信高手「三不曲」：不否定、不辯解、不反擊。想請問大家對於剛剛表演的情境劇，你認為該如何說才不會造成衝突擴大？

S23：可以跟他說對不起因為走道太窄,所以撞到你了。 (教 S2320170301)

T：意見很好，雖然我們都知道要好好溝通，但實際情形常常是吵成一團，有錯的人都不道歉，為什麼？

S11：害怕說了什麼話，讓他更生氣，所以就不講話。 (教 S1120170301)

T：當你不講話，對方是不是覺得你很過分，反而罵更兇？

S5：對啊!像我們班的小偉(化名)就很兇一直罵。 (教 S0520170301)

T：有時候你不講話，對方以為你很好欺負，不是更糟？

S7：做錯事就先道歉比較好。 (教 S0720170301)

今天的這堂情緒教育課，可以發現很多同學都知道要好好溝通、站在對方的角度去著想的重要性，可是實際生活中卻常常口出惡言，不肯認錯，反而讓對方惱羞成怒，事情變得更糟，因此對於情緒管理以及理性溝通模式的訓練，還需要多演練。平時研究者會利用下課時間觀察同學的動靜，遇到同儕間起衝突時，也會鼓勵他們採用這「三不曲」方式，省思自己錯誤之處，讓彼此間的衝突可以化解。 (省 20170302)

第二單元「我的情緒面面觀」

本單元主要是介紹自我概念中「情緒我」的內涵，以及提升調整情緒的能力。每

個人與生俱來都有自己的特色，介紹「天生氣質」理論，說明先天與後天天因素對情緒特質的影響。情緒特質都各有利弊，沒有絕對的好或壞，唯有充分了解自己，才能做調整。在發展活動中，讓學生了解情緒的本質、情緒強度與情緒持續度，接著以三項情緒特質的測驗分數，統計出每個人的情緒特質整體風貌，並藉由連連看活動以及情緒特質統計圖的呈現讓學生明瞭自我調整方式，發揮自身優勢、改進缺點。以下為學生在學習手冊上寫感想：

S02：我發現自己的情緒特質數於強烈偏負向性，好處是很會搞笑帶動氣氛，但缺點就是不開心時，會發脾氣把氣氛弄僵。 (學 S0220170305)

S14：我的情緒特質比較樂觀，強度偏強，跟好朋友在一起時開心加倍，可是不快樂的時候就會鑽牛角尖。我今天上完課之後，我發現自己情緒上帶來的優缺點，也知道適當的調整會對自己比較好，EQ 可蠻好玩的。 (學 S1420170306)

S23：今天上課老師讓我們畫「情緒氣象圖」，有分成情緒本質、情緒強度和情緒持續度，每個部分代表的意義不同，我也更清楚自己的樣子。 (學 S2320170306)

第三單元「人在江湖」

本單元主要是在介紹自我概念中「社會我」的內涵。了解自己家庭及社區的資源、探索自己在團體中的角色與了解團隊合作的意義。活動一為觀察生活周遭的生活資源地圖，了解生命的存在是受到許多有形及無形的支持與保護，並探索自己目前擁有的資源。再來藉由「家庭同心圓」學習單，想想看有哪些人在自己的四周給予關懷與保護，進而讓學生體會到家人、朋友對自己的愛，要珍惜這份情感。接著「社會角色探索」活動單可以讓學生透過遊戲過程，思考自己所扮演的社會角色。以下為課堂分享：

S09：我爸爸媽媽是扮演經濟、安全、學習、解題、關懷、傾聽、生活守護天使。

T：可見你跟爸爸媽媽關係很好喔！

(教 S20170313)

「小兵立大功」之合作拼圖遊戲則是讓學生體驗如何整合各種社會角色，完成重要任務，引導孩子討論公民的角色與責任，並說明如何做一個好公民為團體貢獻付出。

以下為課堂上的分享：

T：第二組可以分享一下奪冠秘訣嗎？

S11：因為我們這一組先把信封內的東西倒出來，再分一分。

S16：大家一起幫忙分。

T：所以大家可以發現這一組會成功是因為他們懂得分工合作。(教 S20170313)

第四單元「做個自信高手」

本單元介紹自我概念中「智慧我」的內涵，最後解析智慧我對生涯發展的關係。探討提升自尊的方法與建立肯定自我的態度。首先的「魔法學院驚異奇航」活動史以六大魔法學院代表六大職業類別，讓學生各自圈選，找出有興趣的領域，並引導學生探討如何拉近現實與理想間的差距。

最後「你很特別」的活動是利用幾個錯覺遊戲，幫助學生了解自我肯定的意義與競爭比較的盲點。引導學生討論生活中傷害自尊的事情，以遊戲方式協助學生體驗每個個體的獨特性與價值，學習肯定自己、尊重他人。

T：你們觀察黑板圖片，能用肉眼判斷哪個圓圈比較大嗎？

S：A

T：這是視覺上的錯覺圖片，你們有看出來它怎麼設計嗎？

S：A 圖旁邊的圓比較小，B 圖旁邊的圓比較大。

T：所以妳們有什麼感覺？

S09：會誤以為 A 圓圈比較大。

T：這是不是也常發生在自己身上？旁人比你小，你就覺得自己很強，那如果旁人比你強大呢？

S13：覺得自己很小、很差。

T：所以不論如何都應該要認清自己，不要受到週遭事物影響對自己的判斷。

(教 20170323)

(三) 第三集《我好你也好》

《EQ 武功祕笈》第三集為《我好，你也好》。本集主要是以 Eric Berne 的「人際交流分析」理論為主要概念。「人際交流分析」理論又被稱為 PAC 理論，此理論認為無論是大人或小孩，每個人的人格裡都包含 P(父母)、A(成人)、C(兒童)三個狀態。P(父母)指的是記錄在腦海裡的早期經驗，包含內在規範、保護性教導以及批評性的訓誡；A(成人)是指隨著年齡增長，而逐漸發展出來的理性思考，以及做事方法；C(兒童)的是對早期經驗的內在情緒反應，既包含新鮮愉快的生命體驗，也包含負面的挫折經驗。每個人的人格呈現皆不相同，有人情緒強烈、有人情緒平緩，特別之處是，即使是同一人對於一件事，在同一時空內，仍會有「人格不一致」的反應，以「人際交流分析」理論觀點來解析，是因為在人際互動狀態下，個體都會以 PAC 這三種狀態的其中一種來呈現自我，並隨時做轉換。人際互動和諧與否，需視當時雙方人格狀態而定，某些交流方式帶來愉快反應，某些則相反。

PAC 理論相信人是可以改變的，每個人都可以選擇自己想要扮演的角色，只要提升對自己的情緒、人格狀態的察覺並願意調整。人際關係將有很大進步空間。此系列情緒教育課程將教導孩子認識「人際交流分析」概念，並引導孩子認識他人負面情緒的背後原因，從而產生包容理解的態度，希望藉由課程引導孩子去覺察人與人之間互動的不同狀態，並進而思考如何改善人際互動模式，學習以適當方式表達自我，達到「我好，你也好」的境界。

第一單元「本尊與分身」

第一單元以心理學的實驗來引發孩子興趣，深入淺出引導孩子認識自我與他人的

重要性。接著，以簡單的體驗活動，讓學生去檢視自己對生理和心理的認知程度上是否落差。而後引入本冊最重要的 PAC 概念。教學者先做示範說明，接著讓學生完成的心理測驗，以此來提升孩子對自我覺察與了解。將人格組成區分成 PAC 三個部分是一種抽象概念，為幫助經歷前青春期到青春期的轉化階段的學生深化這些概念，教學者以日常生活中常見實例來說明，會是最佳方式。並透過生活實境圖片，讓學生投射自己反應的情緒與想法，覺察背後人格組成的差異。

本單元末尾仍是延續上冊之人際溝通技巧訓練，本次人際溝通技巧是「我訊息」，透過具體描述對方行為、說明可能造成後果，並說出自己內心感受，此三步驟為「我訊息」的重要概念，藉由不評價對方行為的方式，比較不會引起對方反彈。「我訊息」強調的是傳達自己的想法與情緒，為加深學生的印象，本活動可以鼓勵學生上台表演，以生活情境狀況劇讓學生練習以「我訊息」的互動方式，以達到此項課程教學目標，期望學生除了概念的累積，也能以行動實踐展現高 EQ。

T：妳們今天做的 PAC 星座測驗覺得準確嗎？

S02：很準！我就是 FC 自由型兒童。

S16：我最強分身是 AC 順應型兒童，最弱分身是批評型父母。

T：的確蠻符合老師對妳們的認知。 (教 20170324)

第二單元「我的分身面面觀」

本單元主要是以生活實例來介紹 PAC 三個分身的概念，人格各有正向與負項表現，透過六種不同類型影片，可以加深學生對 PAC 的認知。因此，透過簡報檔與生活實例、新聞影片的搭配，來說明三個分身的重要性與功能。

S05：我很欣賞有成人分身的人，因為他會冷靜處理問題，不會亂叫。(教 S0520170405)

S13：我做的測驗結果，最強分身是批評型父母，最弱分身是順應型兒童。我看到不聽話的就會罵人。 (學 S1320170324)

第三單元「一樣米養百樣人」

第三單元主要是以第一單元所做的測驗—我的 PAC 星座圖為主，來為學生解析說明各種 PAC 人格類型，並討論其優缺點，以提升學生對自己與他人的了解，再以遊戲方式，引導學生討論各種 PAC 類型之自我改善方式。接著讓學生實際練習，透過各項生活情境實例，找尋自我內在 PAC 三個分身，憑藉各項線索來判斷自己處於何種分身狀態，藉由觀察與整合線索，提升覺察力。

S15：這次 EQ 課教會我無論是 P 父母、A 成人、C 小孩分身都必須均衡發展，少了哪項都不太好，例如沒有父母分身就會缺乏良知；少了成人分身就不會思考；少了小孩分身就不會玩樂，所以每項均衡發展，以免帶來不好結果。

(學 S1520170412)

第四單元「做個小太陽」

第四單元之教學目標主要是提升學生對人際互動狀態覺察，增進人際互動技巧，並建立對雙方皆有益的人際態度。首先以驚奇箱活動讓同學體驗正向社會互動與負向社會互動的差異，接著以說故事與撕紙片方式讓同學去體會故事主角的感受。再以簡報檔說明四種人際互動方式會帶來那些感受，讓學生體會到「我好，你也好」的重要。並訓練學生多以「絨絨」的反應方式與人互動，則能達到人我和諧的狀態。

S01：如果我們在學校或其他地方跟人發生衝突，可以善用語言好好跟對方溝通，善用成人分身減少衝突發生。(學 S0120170421)

S07：我喜歡多說好話，因為說壞話會傷到別人，朋友會傷心。(教 S0720170413)

S26：說話口氣很重要，先好好跟他說，不要動手，就算要拒絕也可以用委婉方式拒絕，才不會傷到別人。(學 S2620170424)

(四) 第四集《我是解題高手》

《EQ 武功祕笈》第四集為《我是解題高手》。本集重點在於「解決問題」。除了引導學生了解控制衝動是解決問題的前提，以及解決問題的方法多元性，學習如何以創造性的思考方式培養正確思辨能力進而提升解決問題的能力，因此，培養解決問題的能力，可以改善學生遭逢情緒勒索問題時的困境。

具有解決問題的能力，即是個體適應力與競爭力的展現。個體腦部前額葉的進化，使人能設定目標、分析整合訊息、設想未來、突破過往的舊經驗與習慣，但這種「分析式的認知系統」(analytic system)是在小孩四年級以後才會逐漸成熟。一般而言，人習慣使用「捷思式的認知系統」(heuristic system)，即根據單一線索做出直覺式反應，通常認知資源比較少的人(如孩童)，在遇到問題複雜度升高，或是超過解題者的認知負荷、個體情緒過於強烈等狀況時，都會傾向採取此種「刺激——反應」等快速模式來面對問題。此兩種認知系統模式各有利弊，且缺一不可，但在競爭激烈、變動迅速的現代社會中，能具備分析評估目標、找出最佳解決問題方案者，才能擺脫錯誤歸因、思考僵化而造成生活陷入困難的窘境，因此，對於兒童而言，「分析式的認知系統」發展應是刻不容緩的重要課題。

本集重點欲藉由簡單易懂的口訣：「想、要、創、思、行」把解題步驟分解，讓學生能把知識內化成個體意識的一部分，面對問題情境時，易於採取最佳行動模式。任何問題的解決，都必須透過行動力才得以實現，學生在不斷的思考與行動中，即能淬鍊出解決問題的人生智慧。



第一單元「我會想辦法」

本單元先透過一則新聞事件，來說明每個人採取的解決方法不同。至於為何有人能控制衝動，採取較佳解決問題方案，不僅是個體天生特質，也與後天環境影響有關。透過一則心理學實驗影片，可推論出後天習得無助感容易讓人產生挫敗感，面對問題不是採取放棄態度，就是憑直覺衝動行事，以致後果惡化。因此，面對外來挑戰必須具備兩項能力，一為過往學生曾在情緒教育課程中學習過，即「面對挫折的勇氣能力」；另一項能力即是本期主題「解決問題能力」。接著發給學生「想、要、創、思、行」口訣單，讓學生能牢記，並深化理解與應用。

S9：我覺得面對挫折的勇氣很重要，有時候被罰，你如果都不承認，沒有承擔，就不會變好。

(教 S0920170501)

S12：這次上課我學到了解決問題的步驟，就是「想、要、創、思」。

(教 S1220170501)

第二單元「福爾摩斯俱樂部」

「蒐集資料」、「合理判斷」及「豐富經驗與知識」，對於問題釐清很重要，藉由生活情境圖片，讓學生去推測事實真相為何，透過遊戲讓學生能更清楚，釐清問題真相、做出合理推論，才能進一步處理問題，以免誤判。

而青少年常見的問題，除了「自我衝突」，另一項為「人際衝突」。首先「自我衝突」細分為三個類別：「雙趨衝突」、「雙避衝突」、「趨避衝突」。至於「人際衝突」即是與同儕相處出現紛爭。此類「人際衝突」往往源自於個體無法區辨何為事實？何為意見？透過問題搶答以確立學生對此概念之了解，並提升觀察力，對於釐清問題真相大有幫助。因此，透過情境圖片與影片，讓學生練習找出事實、提升自身觀察力，以強化釐清問題能力。

S23：話語是有分意見和事實，區分後可以幫助我們改變，但沒區分的話可能會部開心，所以要學會區分事實和意見。(學 S2320170508)

S25：在福爾摩斯的故事裡，我學會要運用正確判斷能力蒐集資料豐富的知識和合理推論，還要區分事實和意見，才能幫助我們弄清楚問題是什麼。(學 S2520170508)

第三單元「創意奇兵歷劫歸來」

本單元重點為強調訂定目標之重要性，學生透過目標接龍遊戲，以三項原則：「語氣肯定」、「目標數量化」、「設定完成時間」等方式，能學習訂出具體可行目標。而創意的解決方法對於問題解決的重要性，不亞於前兩步驟，教學者以魔幻小說「哈利波特」為例，說明創造力之運用能突破舊有框架。接著以簡報檔播放問題情境題目，是讓學生透過生活常見問題，去練習發散性思考，設想各種可能解決策略，進行腦力激盪。至於解決問題的第四步驟「思」在此小節活動中，教學者會先以故事方式引導，讓學生去想像自己擁有預見未來能力會發生的事。

透過「蒐集資料」、「合理判斷」及「豐富經驗與知識」可以幫助學生建立「思考

可能後果的能力」，而生活情境題測驗可以讓學生做自我檢視，分析各種選項的優缺點，最後鼓勵學生運用此向思考能力於日常生活中，找出解決方案。

S14：我在課堂上學到了要三思而後行、控制衝動，才不會闖下大禍。

(學 S1420170508)

高年級孩子在生活中會遇到一些困難，不像中低年級孩子願意說出來，反而是有些欲言又止、顧慮比較多，通常有困難時，會先自己處理，再來才可能是求助他人。以這次教學單元主要概念：解題步驟口訣「想、要、創、思」為例，在遇到問題時，必須想清楚問題是什麼，再去想辦法，才有化解的可能，否則你放著不管，事情不會解決，也許對高年級孩子來說，總覺得講了也沒用，可是不應該忘記，說了不一定會改變，但不說永遠不會變。簡單來講，就是要幫助自己解決問題，說出來是很重要的。

(協 A20170501)

第四單元「做個解題高手」

本單元主要教學重點，是讓學生體認豐富知識對於判斷後果的重要性，及增強解決問題步驟的能力，並養成「以勇氣面對挫敗」與「以智慧解決問題」的態度。首先，以登山故事情境題，讓學生從各項情境問題中，以知識來判斷何種選項適宜，接著進行心理遊戲測驗，協助學生體認到控制衝動的重要性，以致能充分運用解題四步驟，接著透過EQ戲劇表演，讓學生找出問題情境中的絆腳石，即「頭腦簡單、好高騖遠、想法固執、反應衝動、沒有毅力」，並鼓勵學生提出解決法。期許學生透過情緒教育課程中所學到的概念、知識，能運用到生活中，讓未來的人生更順暢。

S19：我學習到了蒐集資料的重要性，也知道區分事實和意見，可以幫助我們釐清問題，減少困擾，增進人際關係。

(學 S1920170508)

S23：話語是有分意見和事實，區分後可以幫助我們改變，但沒區分的話可能會部開心，所以要學會區分事實和意見。

(學 S2320170508)

S25：在福爾摩斯的故事裡，我學會要運用正確判斷能力蒐集資料豐富的知識和合理推論，還要區分事實和意見，才能幫助我們弄清楚問題是什麼。(學 S2520170508)

第二節 學生學習狀況分析

本研究透過質性研究方式，了解本情緒教育課程對學生的學習狀況之影響，研究者除了在課堂中進行教學觀察，也輔以其他研究資料從中了解學生的學習情形。

本研究於情緒教育課程實施前，針對這二十六位學生以王春展(1999)所編製的「國小兒童情緒思維自陳量表」、倪小平(2004)編制的「自我概念量表」進行前測，據此挑選目逼訪談對象。為更深入了解學生內在想法，研究者將課堂觀察記錄、教學省思、協同教學者觀察記錄、學生情緒日記、EQ學習手冊與訪談紀錄等質性資料做彙整，來分析、研究學生在學習過程中，是否有效提升情緒智力、自我概念，並能為自己找出最佳方案，解決人際困擾問題，擺脫情緒勒索的枷鎖。以下分成「情緒智力」、「自我概念」、「勇於面對情緒勒索現象」、「語言的力量」、「對情緒教育課想法」等五部分作說明：



壹、情緒智力

一、覺察自我情緒部分

就心裡有刺刺的感覺，就是自己很生氣。身體放鬆的時候就知道自己很開心。(A1)

生氣時候就是人家觸到你比較不開心的地方，或是之前經歷過比較不開心的事就會比較生氣。開心的地方就是剛考完試，就會開心一點。(A2)

透過訪問可以發現，自我情緒覺察對學生們來說是可以做到，並不困難。

二、覺察他人情緒部分

覺察他人情緒能力與覺察自我情緒能力密不可分，在了解自己現在的感覺後，應該要更進一步去想想別人現在的情緒狀態，以免誤觸地雷：

S10：觀察同學現在是 PAC 哪個分身，再看看要怎麼跟他說。(學 S1020170420)

S23：有時看人的動作，聽他的說話口氣，就可以知道他現在是哪個分身，哪種心

情，我們就可以小心一點避免踩到地雷，減少事情發生。(學 S2320170420)

今天在課堂上播放幾張圖片，讓同學們去觀察圖中人物表情與動作，試著讓他們去推測圖中人物出現這樣的表情，是因為 PAC 何種分身存在的緣故。大部分同學都能準確說中，同學們也漸漸能從對方的語言、表情與動作去覺察對方的狀況，以免誤觸地雷。最後播放一則影片，內容是談話節目在探討有關與肢體語言的相關話題，同學們對此都很感興趣，他們會發現肢體行為的影響力會大於說話的內容，因此肢體語言的重要性不言可喻。(省 20170418)

在經過一系列的情緒教育課程後，受訪同學都表示，可以明白指出自己當下的感覺，依照周遭環境情況的不同，能指出自己是生氣或是開心的情緒。至於覺察他人情緒部分，則是從臉部表情、口氣、肢體動作來判斷。

用眼睛觀察他的表情吧！(A3)

是我通常是看別人的語氣，聽他說話，做的動作表示。(A5)

從臉部表情、動作、講話口氣。(A7)



三、自我情緒表達部分出現差異

表達自我情緒對大部分同學是可以做到的，如學生的省思回饋中，可以發現到他們一致認為遇到困難的事，應該要鍛鍊自己的心理素質，要培養更多毅力去挑戰難關。研究者覺得學生從活動中能有不一樣的省思，代表大家的思考力與觀察敏銳度都不錯。以下內容是學生於情緒日記中的感想：

S8：回想過去，我的狀況不太好，因為功課太差，常要被留下來補作業，感覺不舒服，所以我放學時間都在籃球場打球，紓解壓力。我以後應該要好好專心寫功課，希望新學期功課能變好。(情 S0820170220)

S16：看到別人被排擠，也讓我回想起自己也有相同經驗。只要有人聯合起來，就會把討厭的人推出去，這種感覺真讓我厭惡。有時候，別人來找我排擠某人，我感

覺很不好受，要得到真正快樂，要尊重他的意願才對。(情 S1620170310)

班級部份男同學藉由情緒特質測驗的活動，也能慢慢吐露自己的內在本性。

(協 A0120170306)

但在深度訪談時，發現少部分同學覺得有困難，如受訪者 A1、A2 與 A7。探究差異的可能原因是 A1、A2 為女生，心思偏細膩敏感，相較於班上男生，班級中的女生比較在意同儕眼光。而 A7 父母離異多年，目前由父親照顧，因父親教養風格使然，使該生不太習慣與人談心，話不多，也會顧忌權威者的感覺。以下是受訪者的談話：

不太能(表達自己情緒)。…就有時候要看同學的相處氣氛，如果大家開心的話，你又說自己很生氣，會有點怪。(A1)

如果是表達開心的話，很激烈的話能夠表達出來，比較淡一點就沒辦法表達出來。…(淡一點)就是這個事沒辦法判別是虛假，還是真的。(A2)

有困難…，可能要對他表達的那個人，跟他講他會生氣。(A7)

四、人際關係增進

隨年齡增長，青少年進入自我認同階段，開始接近同儕，同儕影響力逐漸升高，因此如何增進人際關係對高年級的學生而言是重要課題。不同特質的人，會運用的方式也不同。有時可能是出現順應型兒童分身表現禮貌，有時可能出現營養型父母分身關心同學，以下為訪談紀錄內容：

可能看他東西很重，就幫他拿，或是看他有困難的時候，就幫他。(A4)

跟他聊一些大家都有在看的東西。(A5)

就是跟他們玩，講笑話之類的。(A6)

我就是跟他們一起打球關係就會變好。(A7)

每個人心裡都存在不同分身，各個分身有強有弱是正常現象，現階段國小高年級學生要出現「成人」分身，是比較難達到，畢竟身心發展還未到位，要能呈現理性客觀處理事物的態度，也許要遲至高中生階段才比較有可能，因此這階段的孩子多

屬於順應型兒童分身，是受到家裡或學校規範導致，不論是哪種分身，過猶不及都會讓各體出現失調現象，容易對生活、人際關係造成阻礙。 (協 A20170324)

關於教學者提到 C 型兒童人格強大者，是否不會改變，其實有自我中心特質的 C 型兒童人格者，會隨某些事件或是年齡增長而有所變化，可能是家人的教養態度，或是同儕的力量，都有可能對他造成正向影響，改變他的人際關係。 (協 A20170410)

五、自我激勵

高年級學生的課業壓力勝於以往的求學階段，人際問題也越趨複雜，因此如何自我激勵，為自己找尋負面情緒的排解出口，是一個重要課題。以下為訪談記錄：

鼓勵自己，自己有自己的風格，不用一定要看別人臉色過生活。……會把不喜歡的事情先寫在紙上，比較好去了解哪件事情讓自己不開心，會有一種發洩的感覺。(A2)

就自己在房間裡面想想，聽音樂之類的，讓自己放鬆心情，還有找爸媽聊天。如果是跟爸媽吵架，就在自己房間；如果是在學校或是別的地方發生什麼事情，就會找爸媽聊天，找他們傾聽我說話。(A6)

而情緒日記上也可見到同學懂得如何自我激勵：

S18：升上六年級不但課業壓力變重，還要兼顧溜冰比賽，回到家都很晚，壓力很大，但是為了達到成果，我一定會咬牙撐下去，要求自己追逐夢想、努力不懈。
(情 S1820170422)

S22：今天上情緒課，老師教會我們要把事情看開一點，用正面思考的態度來面對，這讓我想到禮拜四時，我被發好人卡，後來想一想，我其實也沒多慘，比我慘的人多的是，換個角度去想事情，我的心情就舒服不少，後來我還放我最愛的歌來聽，讓心情快愉快。
(情 S2220170221)

S22：遇到挫折不算是一件壞事吧！因為遇到挫折，你才會想不斷改變、創新，甚至挑戰自己，我們應該要努力追求夢想，勇敢求新求變。
(情 S2220170413)

有夢想是好事，但也發現同學空有夢想但行動力不足或是心理素質不夠堅強，未

來愈到職場環境的嚴苛要求，有可能半途而廢，在接下來的課程中，要讓學生多思索自己在理想與現實呈現的落差該如何縮小差距。(省 20170320)

貳、自我概念

一、生理我特色

課堂上談論到，審美觀會隨時間與地區而有所改變，像是近年流行單眼皮，而不是崇拜雙眼皮的外型，就是一種轉變，並且每個人都有它獨特的地方，別人眼中的缺陷也可以是特色。以下為學生 EQ 手冊上所呈現的省思：

S18：每個時代和每個國家的文化都不相同，所以我們現代人眼中的美女跟過去差別很大呢!我想我們不應該為了討好別人而改變自己。(學 S1820170304)

教學目標之一是要探討隨著時代演進，外貌沒有絕對標準，而學生在 EQ 手冊上也寫出這種看法，有達到教學成效。(協 A20170312)

而訪問遊戲則讓學生去找出別人眼中的擬具有哪些特質，學生參與程度高，但也不少人發現自己跟他人眼中的「自我」有落差，以下是協同教師於課堂觀察紀錄：

別人看我跟我看自己為什麼會有落差？是高估自己？還是低估自己？可以再找時間與同學討論。(協 A20170311)

課程進行中發現有趣的地方是，有些同學寫到的特質，會被班上其他同學否決，這說明了個人的自我概念，如果和別人對你的認知出現落差，在和別人相處的時候，磨擦會變多，這也就是是情緒教育課程的目標，帶領學生覺察自我、表達自我、同理他人、建立和諧人際關係。(省 20170301)

訪談時，受訪者都很清楚自己的生理我特色，如：

我偏矮，聲音宏亮。(A5)

我是高高的、瘦瘦的、皮膚偏白。(A7)

在進行這個單元時，為了引起學生注意力，研究者曾在課堂上播放一則日本女諧

星的搞笑影片，學生的反應熱烈，因為學生發現到，即使外表不美麗也能活得有自信。

一般而言，女生比男生更在意外表，像是受訪者 A1 說到：

我是瘦瘦的，黑黑的，不怎麼好看。(A1)

但透過情緒教育教學，學生也能慢慢接受自己的原本樣子。在課堂上另有一段影片提到一名外國女生為了追尋自己心目中的美麗模樣，不斷整型。這部片子也讓學生有一番省思：

父母把你生下來長什麼樣子，就什麼樣子，不需要太在意別人的看法，反而自己長得不怎麼樣，也是一種特色。(A2)

就不要管他們(嘲笑外型)，可能他們是羨慕我、嫉妒我才這樣講。(A5)

我不喜歡整型，那都是假的，不是真正的自己。(A6)

透過學生的訪談內容中，可以發現到學生清楚自己的樣貌、外型，就算不完美那也是一種自我特色，不必隨波逐流。因此，情緒教育教學對於學生的自我概念生理我部分有正向影響，如同學生大雄(化名)在學習手冊中的感言：

每個時代審美觀都不同，現在的美在以前可能是醜，所以不要亂說別人怎樣。

(學 S1320170311)

二、 情緒我特質

課堂上學生藉由學習手冊上的心理測驗了解自己情緒我特性：

S02： 我發現自己的情緒特質屬於強烈偏負向性，好處是很會搞笑帶動氣氛，但缺點就是不開心時，會發脾氣把氣氛弄僵。(學 S0220170305)

S14： 我的情緒特質比較樂觀，強度偏強，跟好朋友在一起時開心加倍，可是不快樂的時候就會鑽牛角尖。我今天上完課之後，我發現自己情緒上帶來的優缺點，也知道適當的調整會對自己比較好。(學 S1420170306)

S23： 今天我們畫「情緒氣象圖」，有分成情緒本質、情緒強度和情緒持久度，每個部分代表的意義不同，我也更清楚自己樣子。(學 S2320170306)

在觀課時，研究者(導師)分析自己班上部分孩子特質，發現他們的情緒本質屬於平穩穩型，不管什麼事情發生，孩子都不會表露出明顯的情緒，這部分除了與家庭因素有關，也可能是孩子的天生氣質，以及個體本質發展未到位，對情緒探索的興趣就不明顯。(協 A20170313)

在訪談中，學生也能清楚分析自己的情緒我特質：

有時候情緒也有點不穩定，有時候想要安靜，有時候會想要瘋。……天氣狀況，或是場合(影響)。……(情緒本質)偏正向。(A1)

情緒特質就是開心會笑得很開心，生氣也會表現出來。(A3)

我負面情緒比較多。……課業方面吧!功課比較難，中年級比較簡單。(情緒持續度)偏短暫、偏微弱。(A7)

大部分受訪者的情緒特質是偏正向、樂觀，情緒持久度短暫，即使遇到生氣的事，氣憤的感覺也是來得快去得快，如同 A4、A6 兩位受訪者在學習手冊中的感言：

我的情緒特質偏正向，而且負面情緒來得快去得也快，雖然自己不會因為壞事發生而難過太久。(學 S0320170305)

我的情緒本質偏樂觀、屬於偏強烈型，情緒持續度是短暫的，……帶給大家歡樂。(學 S0920170305)

其中比較特別的是受訪者 A7 感受到課業壓力，因此出現負面情緒多。然而情緒沒有好壞之分，重點是個體要有與情緒共處的能力。因此在校師長及父母須多觀察這類孩子的狀況，給予適時協助。

三、社會我定位

S02：心理測驗裡面，發現我常當與想當的角色都是領導者。困擾就是我常常要大家聽我的，可是有人會說我鴨霸，所以我想要把關係弄好來。(學 S0220170313)

S12：我常當執行者，可是我比較想當團體領導者，造成的困擾就是學習上吧!

我應該要專心上課，讓大家喜歡我。(學 S1220170313)

S19：在這個單元裡面，我發現自己從出生到現在都得到許多人幫助，還有享用許多資源，身邊還有七種守護天使，我真的很幸運。這次玩遊戲還體會到分工合作的重要性。 (學 S1920170315)

同學可以藉由學習手冊上的愛心地圖中，可以分析出哪些資源對自己有幫助，從環境機構再推衍出有哪些人可以提供我們協助。另外在同學的 EQ 學習手冊上觀察到一個現象，有些人可以在家庭方面得到足夠的安全感，有些人則不夠滿足，於是向外尋求更多朋友慰藉。 (協 A20170315)

學校於四月二十九日舉辦園遊會，這也是研究者觀察學生是否能把所學知識，內化成行為的最佳觀察時機，很特別的是，平常動作緩慢、人際關係不佳的何同學，此時「社會我」轉變成一位超級業務員，認真執行任務、販賣商品，連站三小時不喊累，而平時善於指揮調度的劉同學，也積極扮演領導者角色，除了與同學協力製作遊戲道具，也賣力拉客，其他同學也不得閒，扮演著執行者、傳令者角色，每個人都找到自己在團體中的位置。研究者觀察到，大家都有一股熱忱，投入在這項重要活動中，藉由與陌生人建立買賣關係，學生不僅證明自己在團體中扮演好「社會我」，也間接引發「智慧我」呈現並提升自我概念。 (省 20170429)

Vanderak(1989)指出同儕的接受程度，會影響個體自我概念。在團體中，每個人都會依照自己的特質能力做發揮，並依據同儕對你的認知，逐漸找出適合的自己定位，但比較特別的是兩位女生受訪者 A1、A2，對於自己目前的在團體中的角色，不完全滿意，有的是因為旁人的認知與自己期待不符合；有人則是會遇到瓶頸感到苦惱，但願意思考問題所在，幫助自己，就是改變的開始，這也是情緒教育想要傳達的理念之一。以下為訪談內容：

大家都說我是領導者，可是我比較喜歡當創新者，給很多點子。領導者主要是要叫大家去執行，還要非常有信用，還要以身作則。(不太想當領導者的原因)有時候會想偷懶一下。(A1)

我是創新者。(滿意)時好時壞。…….有時候想不到方法，有時候想得到方法去改

變這件事情。……(解決方法)多參考人家如何做，去改變事情。(A2)

我是領導者(滿意)。(A5)

我是策劃者和創新者(滿意)。(A6)

四、智慧我能力

本單元開始會引導學生去認清自己的特質、能力，以及未來想要從事的工作是什麼，這個部分也讓學生開始思索未來生涯規劃的重要性。以下是課堂記錄：

S09：柯瑞很認真練球，喜歡自己做的事，所以才會成功。(觀 S0920170320)

S12：日本機場的清潔工會第一名，因為她很仔細。(觀 S1220170320)

T：所以喜歡自己做的事，你認為會有什麼效果？

S：會成功、很開心。(觀 S20170320)

T：如果你對這個職業、工作有興趣，但是你的能力達不到，你該怎麼辦？

S02：多練習才會成功。(觀 S0220170320)

學生在上這個單元時，也逐漸找到自己的興趣，發覺自己能力。

S22：我的能力和興趣可以相符合真是太棒了！我很喜歡寫東西，希望以後可以當小說家。(學 S2220170323)

現在的學生做自己喜歡的事會很開心，可是要再提升到「喜歡自己做的事」這樣的程度，才是最高境界。有時候，喜歡的事不一定會夢想成真，藉由手冊問題檢測，檢核自己的優缺點，讓興趣和能力可以相符。(協 A20170320)

近期適逢學校期中考，研究者身為導師，不免關心一下同學們的讀書狀況。今天在課堂上問大家，在準備考試時，那些分身的存在很重要，好幫助自己成長，有同學回答成人分身很重要，因為要解決問題；也有同學說父母分身很重要，因為要要求自己用功讀書；最特別的答案則是小賴(化名)說，兒童分身也很重要，因為要有好奇心，才會想要追根究柢、弄清楚問題。班上同學的踴躍發言，可見大家收穫不少呢！

(省 20170414)

在訪談時，也發現到學生對自己的未來有獨特的想法：

夢想是想當小說家或是演員，要培養那方面的能力，就自己在家模擬一些演員的動作，把一些東西背好，充分發揮。(A1)

夢想是想當設計師、游泳國手，不然就是小說家。我覺得要有毅力才能達到夢想。還有多去學習就是先看自己第一志願是什麼，再去培養，如果覺得自己做不好，再往下往第二志願走，就是要看自己本身能力，看有沒有辦法達成那個地步，如果真的是沒辦法達成那個地步，只能再往第二志願走。就是要看自己本身能不能做到，還有興趣。……(父母反對)就會心裡很不是滋味，嘗試跟父母溝通，跟他們說我還蠻喜歡這個工作。(A2)

我的夢想當音樂家。我會跟自己說，這是你的興趣，只要你努力，就可以達到自己的目標。(A2)

(對棒球)有一種熱忱濃厚的感覺。…想當棒球選手，就多磨練努力練習。(A2)

想當棒球選手。…我也是努力練習。意志力(朝夢想前進)。(A5)

大部分的受訪者都很清楚指出自己的夢想，並瞭解如何達到自己的目標，大致上都認同毅力、不斷練習、興趣，會是支持你走下去的動力，甚至受訪者 A2 認為在追尋夢想的過程中，也可能發現自己能力不符合，因此採取更彈性作法，尋求第二夢想，即使過程中，家人造成阻力，她也會透過斷溝通，化解歧見。她認為有毅力很重要，但能力與興趣也是必須考量的重要原因，以免最後夢想成空。而七位受訪者中，只有一位受訪者 A7 還不清楚自己的未來夢想，但研究者透過其他問題，也能發現到他感興趣的事物，也能說出事情做不好時，如何改進缺失，以下是受訪者 A7 的訪談內容：

目前夢想沒想到。…(空手道)多練體能吧！可是現在看書時間，比練空手道、打球時間多。…(打籃球)多練習，投球要投拋物線，…(改進缺失)問經驗豐富的人。(A7)

Perls 等(1951) 與 Carlock (1999)皆認為自我概念如同一個過程，會不斷改變超越目前現況。而個體的自我概念過低，是因為自己拒絕改變，以致造成生活困擾。個體對自己的看法或評價，是既透過與外在環境互動學習得來，尤其是這些接觸對象是個

體生活中的重要人士。因此不論是透過情緒教育教學，或是加強父母與孩子間的親子互動，都能讓個體進行自我省思、覺察、接納並調整對自己的看法，終能建立健全的高度自我概念。

參、勇於面對情緒勒索現象

平日在校園生活中，老師除了處理學生外顯可見的暴力行為外，也應該重視學生間「非肢體」、「非語言」之人際情緒勒索之「隱形暴力」行為，並協助學生處理相關情緒適應與人際關係衝突問題（邱珮思、許維素，2006）。本研究的研究動機原因之一，也是因為觀察到高年級學生的情緒勒索現象存在，彼此勢力不平等，何來幸福可言？而 Susan Forward（1997）曾提出處理幾種情緒勒索之有效處理策略：「非防禦性質的溝通技巧」、「改變敵對關係，成為合作盟友」、「條件交換」、「幽默感的應用」。在受訪者身上都可以見到他們運用這些技巧，幫助自己解決情緒勒索問題的跡象。像是受訪者 A2 說到：

會嘗試拒絕別人，跟他說怎麼做會更好。我會跟他說這次我先答應你，下次也換你要答應我。(A2)

這不就是使用「條件交換」策略的最好證明嗎？另外，受訪者 A6 也提到自己在面對同學的不合理對待時，會採用「改變敵對關係，成為合作盟友」方式：

可以從敵人變成朋友，就常常跟他玩、逗他開心，他就比較不會弄我。(A6)

因此，研究者可以發現到，情緒教育教學的確在學生身上產生微妙的效果，讓他們不再苦於負面情緒困擾。以下為訪談內容的重點整理：

一、以言語或行動表達立場

S18：上次我掃完地，有位同學莫名其妙來打我，讓我不知所措，覺得自己為什麼突然被打，很不受尊重，我只是要回教室，他為什麼突然打我，我有得罪他嗎？心裡覺得憤怒又委屈，所以我除了報告老師，以後也會試試看去找當事人問清楚，

找出答案，不讓自己白白受委屈。

(情 S1820170221)

某天，在課堂上看到情緒特質微弱又不擅表達的小理(化名)，過往在遇到女同學捉弄打他時，總是悶不吭聲，就連他自己都認為沒信心去面對這種問題，不敢跟對方表達自己的不舒服，沒想到在六年級下學期上過兩個多月的情緒教育課程，他又在遇到同樣問題時，採取不同的反應方式，當場生氣跟那位女生說：「你幹嘛打我？」教學者身為他的導師，當場給予他正面肯定與鼓勵，因為他終於敢表達自己心裡想法，勇於說不。

(教 20170405)

研究者身為班級導師，常會觀察同學下課後互動情形是否出現異樣，班上的小風(化名)是一個情緒起伏不明顯，總說：「還好。」對於同學對他的粗魯動作，通常小風(化名)也不在意。身為他的導師很希望他能自我覺察到保護自己的重要性，畢竟那不是平等相處的關係，時常會關心他的狀況。那天放學他生氣回擊對方，他能為自己挺身而出，表達不滿，令研究者覺得他有突破，變得不一樣，甚至告訴他：老師很欣賞他的勇敢表現，讓對方知道「你在生氣」是很重要的事，否則被同學視為一個「無聲音」的人，只會一再受到情緒勒索，委屈自己。透過一系列情緒教育課程引導，見到小風(化名)的改變，令研究者覺得欣慰。

(省 20170402)

在課程結束尾聲，研究者在針對這類現象與學生作訪談時，看到他們的表現令人驚艷：

現在懂得練習拒絕，過去我可能是服從。(現在)會說出自己的想法，跟他說這樣不對的。如果他(好朋友)也是不顧我的感受的話，他當我的好朋友也沒有用。(A1)

就有時候有些人勢力比較大，就會說你不去做一些事情，就會怎樣，會遭受到一些威脅。會盡量拒絕他。(A2)

以前都他要借就借他，現在就有自己想法，不可能什麼都借他。(A6)

之前是不管怎樣，我都會借。現在是只要他有問過我，我可以借才借。...(同學弄壞東西)我會叫他賠。...上次他在走廊搶我的球，我反擊，球不借他玩。(A7)

透過言語或是行動是最直接的表達方式，讓情緒勒索者知道你的不愉快，清楚表

達你的立場，讓對方不能寸步逼近、忽略你的感受，否則你將會陷入更深層的憂鬱。所以要對抗情緒勒索者，必須堅持自我原則，讓情緒勒索者知道他們的行為是錯誤的，動身做出改變。Susan Forward (1997)曾提出要改變自己心態，面對情緒勒索者的其中一種方式，就是扭轉順從模式，在訪談中可以看出受訪者都有轉變的意願，並勇於說出口。而情緒教育課程結束後，也可以見到同學對此現象「勇敢說不」：

T7：小萱(化名)常莫名其妙打我，我已經忍他很久了，後來我就很生氣跟他說：「我不喜歡你打我，你打人很痛，我很不舒服。」 (教 S0720170411)

本次單元 EQ 武功秘笈有教導一些實用的人際溝通技巧，除延續上次的「具體描述對方行為」，這次就是「具體說出對方行為後果」、就事論事，聚焦在對方的行為改進上，也許對方因為個人人格特質，無法釋懷，勇於面對自己的錯，但是自己已進到該盡的責任告知對方，那就足夠了。 (協 A20170410)

二、運用解題密技「想、要、創、思」解決問題

S9：我覺得面對挫折的勇氣很重要，有時候被罰，你如果都不承認，沒有承擔，就不會變好。 (教 S0920170501)

S13：學會思考很重要，有時候我們交了很多自己不喜歡的朋友，所以要先想清楚，再決定你是否要跟他們當朋友。 (教 S1320170501)

在進行訪談紀錄時，同學也有提出精采的論點：

(情緒教育課)改變就是，遇到問題是會先冷靜下來，再想想怎麼解決，可以用老師教的「想、要、創、思」。遇到問題可以用這個方法，「想」就是想清楚問題是什麼；「要」就是要達到什麼目標；「創」就是可能的辦法；「思」就是思考可能後果；這樣對自己比較有幫助。(A3)

在《EQ 武功秘笈》中的第四冊即是以「解決問題」為教學目標，透過「想、要、創、思」解題密技，可以讓受情緒勒索者先想清楚問題所在，並嘗試尋求不同方式解

決自己困難，在教學活動中，研究者試著以腦力激盪方式，讓小組同學依據人際關係情境題做練習，大家集思廣益之下，才能夠找出最佳解決方案。因此，學生對於這類型的難題，也漸有定見，不再人云亦云。

三、轉移目標

遇到同儕對你提出不合理的要求，除了上述兩種技巧，部分受訪同學們也提出另一種做法：

如果有我不喜歡做的事，我就不靠近他們。…如果他們不喜歡我，我也不會理他，…。那如果他們有對我比較好一點，我就會多接近他們、多觀察他們。…(他們對我好)我也會對他們比較好，就算不愉快，就先不要說話，不然衝突會擴大。…(他們不喜歡我)就找新的團體。(A5)

(小維叫人不理我)我通常不會理他，我為什麼一定要跟他做朋友，我還有小城(化名)、小軒(化名)可以陪我玩。(A6)

羅品欣(2004)提出不同年級的國小學生，其同儕互動關係有明顯差異，如：六年級學生在正向同儕關係之合作/利社會行為層面，顯著高於其他年級，而負向同儕關係之支配、指使、敵意、防衛的層面的得分也高於其他年級。這時期的青少年若太在意別人對自己的看法，顯得過分敏感、隱藏自己的感受，容易成為同儕情緒勒索的對象。因此，若個體能轉移目標，懂得「捨棄、放下」，尋求別的同儕團體慰藉，打散舊團體與個人的情感連結，也不失為一則良計。

肆、語言的力量

「美言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」不論是在家庭或是學校，每個人或多或少會聽到一些令自己不舒服的話，剛好在情緒教育課程進行時間，國語科也有一課提到說話要用愛心來調味，才不會傷害他人，因此，這個部分是學生最有感覺、印象深

刻的單元之一：

S01：如果我們在學校或其他地方跟人發生衝突，可以善用語言好好跟對方溝通，善用成人分身減少衝突發生。(學 S0120170421)

S20：多練習好好跟對方說話，但有時候太過火時，要等兩方人都冷靜下來，再好好講，以免發生衝突。(學 S2320170414)

S26：說話口氣很重要，先好好跟他說，不要動手，就算要拒絕也可以用委婉方式拒絕，才不會傷到別人。(學 S2620170424)

「刺刺」與「絨絨」的話分別是指說壞話與說好話，多說「絨絨」的話可以幫助你建立良好人際關係。在「依附理論」中有提到孩童於早期若能建立安全感，得到關懷比責罵的感受多，就越能邁向成熟、獨立階段。而青春期孩子比較敏感、衝動，不是所有「刺刺」的話都會傷害到別人，每個人特質不同、在意的地方也不同，同樣的話對不同人傷害程度會不一。所以自信心建立很重要，平時要讚美的孩子具體的行為與做事過程，而非結果論。(協 A20170422)

在課程進行到第三單元時，研究者特地播放一段影片，內容是在談論校園霸凌議題，學生們都感同身受、討論熱烈。在過程中，研究者也不斷提問，讓學生去反思霸凌者與反霸凌者的內心想法，什麼原因會受到霸凌？被霸凌者該如何保護自己？在衝突未變嚴重時，該如何保護自己，解決與同儕間的紛爭？其實青春期的孩子很敏感，有時一些不經意的小動作或言語，就容易激起對方的反感，因此學校老師需要敏銳觀察學生間的互動，防患於未然，適時介入處理，才能創造「你好，我也好」的境界。

此外，家庭對孩子的影響力也不容小覷，父母的言行舉止態度及教育程度職業皆對成長發育中的兒童產生潛移默化的效果(郭為藩，1996)。Marcia (1966) 也指出，家庭與親子關係是影響個體是否能正向發展自我概念的關鍵因素。許多研究都指出教養風格會影響孩子的自我概念發展。部分受訪者可以得到親人的情感支持，因此，在情緒智力與自我概念上，呈現高度發展趨勢，例如受訪者 A6 總是樂觀、正面、熱心助人，即

使遇到困境，也會懂得求援，在家中得到父母的正向支持，因此，在班級中總是受矚目、人緣好。以下為 A6 學習手冊感想及訪談內容：

找爸媽聊天，找他們傾聽我說話。他們會給我意見。(A6)

我爸媽是扮演經濟、安全、學習、解題、關懷、傾聽、生活守護天使。(教 S0920170313)

在訪談中可以發現部分受訪者提到跟家人間的互動不夠熱絡，或是不太敢放心暢所欲言，這些問題難免會影響到個體在部分情緒智力或是自我概念的發展，例如：對自己未來沒有想法，怕被責罵，所以有些事情不敢說等等，這些都會是個體在成長中的絆腳石。以下為受訪者們對於與家人互動的一些想法：

會談學校的事，但是不敢跟他們說出我心裡的感受。因為之前有跟他們講過一次，他們就說是我的錯。可是從那次之後就不敢說。(解決方式)就把它寫在日記上，給以後的自己看。(只敢跟他們談)今天發生什麼事情，老師上了什麼課。有時候他們會無緣無故罵我，我不知道怎麼了。有一次是我沒站好，他們就會唸，後來我就低頭，他們就以為我在瞪他們，就被罵。(A1)

就是在學校發生一些人際關係衝突的問題，回到家心情很低落，然後爸爸媽媽就無緣無故罵人，以為我是在生他們的氣。…我還是不敢講，等一下他們又還是會扯一大堆。…就可能說這件事情不應該，這件事情應該。…常被大人誤會。(A2)

爸爸有時候比較晚下班，因為公司老闆罵人，他心情就會不好，一點小事，爸爸就會罵人。(A3)

在家不太表現生氣，不敢反抗吧！不會(跟父母聊)，聊的機會不多。(A7)

伍、對情緒教育課程想法

此系列情緒教育課程歷經近四個月的研究，從期初學生們的陌生不解，到後來的熱切期待，都說明了此情緒教育課程是對學生有正面影響，或許部分能力發展無法達到立竿見影的效果，但大多數學生都肯定情緒教育課程之價值，以下為學習手冊、情緒日記與訪談中摘錄部分內容：

S19：我學習到了蒐集資料的重要性，也知道區分事實和意見，可以幫助我們釐清問題，減少困擾，增進人際關係。(學 S1920170508)

S25：在福爾摩斯的故事裡，我學會要運用正確判斷能力蒐集資料豐富的知識和合理推論，還要區分事實和意見，才能幫助我們弄清楚問題是什麼。(學 S2520170508)
老師說這麼重的水就像你在生悶氣，你這麼痛苦，別人又不知道，所以要練習把話說出來。(情 S0420170214)

沒有誰說的一定是對的，太容易受到別人一句話的影響而悶悶不樂，損失就大了！應該發會自己長處，讓大家知道你的優點，要有信心。(情 S0920170214)

這讓我知道不是只有甜言蜜語的人才是愛你，要先想一想他是真心的嗎？還是他是想搶走你的財產？所以非理性想法真的會害死你呢！(情 S0920170221)

這次 EQ 課教會我無論是 P 父母、A 成人、C 小孩分身都必須均衡發展，少了哪項都不太好，例如沒有父母分身就會缺乏良知；少了成人分身就不會思考；少了小孩分身就不會玩樂，所以每項均衡發展，以免帶來不好結果。(學 S1520170412)

大人常說「態度決定高度」到底是什麼意思呢？我想態度應該包含所有正向情緒、積極努力、永不放棄的精神，如果想在未來社會生存下去，就必須改變自己的負面想法，積極向上才有資格擁有美好的人生。(情 S1520170420)

懂得去表達如何發現自己的情緒，還有發現同學此時此刻的感受。(A1)

能夠藉由這個課程來去跟別人交流，自己想要成為哪一種職業的人。…學會不要亂發脾氣，以前會因為這樣，朋友就突然不理我。…解決問題就是在發生問題的時候，會有更多方式去解決。(A2)

研究者在與七位受訪者訪談時，對於其中一位受訪者 A5 的表現感到驚艷，過往他在三四年級的表現都是衝動莽撞、出手打人罵人，輔導紀錄卡上的不良紀錄更是「族繁不及備載」。但經過這一學期的情緒教育課程，這位學生不僅上情緒教育課程反應熱絡，懂得舉一反三，平日也能把課堂上所學運用在生活中，因此，他在自我剖析時，很清楚地說出自己的改變：

學會思考很重要，有時候我們交了很多自己不喜歡的朋友，所以要先想清楚，再決定你是否要跟他們當朋友。(教 S1320170501)

(個性)衝動，好處是可以激勵同學，壞處就是同學做了一些不好的事情，我就會去罵人動手。就三四年級我揍他一拳，他先叫別人不要理我，我就不爽打他。上六年級有改變，他如果叫別人不要理我，我就先不要理他，去跟老師講。(動手不好)因為打傷別人，我們動手的話，如果原本一開始是他的錯，我也有錯，他也有錯，可是我動手打人，我的錯就比較大。(A5)

情緒沒有好壞之分，重要關鍵是在於你如何與它共處。不論是正向情緒或是負向情緒都有存在的價值，做好情緒管理的人，才能對個體生活適應、身心健康及人際關係管理都有助益(江承曉、劉嘉蕙，2008)。張春興(1989)認為情緒成熟是指，情緒表達不再帶有幼稚衝動的特徵，而是言語舉止上表達情意時，均能臻於社會規範的地步。因此健康或成熟的情緒，並不是指個體擁有某種正向情緒為目標，而是個體培養出與情緒共處的能力。所以情緒教育課程的存在，也讓學生有了改變生命的力量。



第三節 情緒教育課程實施困境與解決之道

在情緒教育課程正式實施過程中，研究者發現遇到一些困境需要探討研究，以下針對學習者與教學、教育當局三方面來做說明：

壹、學習者方面

一、關懷與協助情緒特質微弱者

情緒教育課程實施至今也將近一個學期，在過程中，研究者有感於實施的啟程點稍嫌晚了些，因為接受課程的學生已接近六年級下學期畢業時節，部分學生過去固有、僵化的想法或行為模式很難在一個學期的中就有明顯轉變，特別是研究者有觀察到班級中某位男同學小風(化名)出自於單親家庭，平時在課堂上話不多，對於情緒的表達

或是覺察等能力都屬於偏低弱一類，對自己信心不足，在情緒思維自陳量表與自我概念量表的前測部分分數都偏低，因此研究者特別關注這位學生的表現，偶爾在課堂上給予肯定，另外私下也注意到，他會受到同儕對其情緒勒索，因此研究者會特別召集該生與其他幾位也有類似困擾的同學，進行懇談與設想幾個情境讓學生們對話演練。

研究者身為導師，有必要給予學生對於人際關係往來的正確觀念，健康的同儕關係不能只有一方“給”，而沒有“受”，日積月累下來，心理的不滿只會增多，進而造成身心憂鬱，因此身為導師的研究者常利用休息時間與這幾位學生練習對話，或是情境劇演戲，訓練表達能力，並給予這些學生心理建設，讚美這些學生的優點，讓他們對自己有更健全的自我概念。另外也多鼓勵他們找尋適合的同儕團體，藉由朋友力量協助增強信心，經過一段時間後，有逐漸察覺這幾位學生的情緒智力、自我概念有些微提升，進步幅度雖不明顯，但對於這群過去五年多來都未在學校受過情緒教育課程的學生來說，也是一種進步與成長，因此對於班級內信心明顯不足、被忽略許久的學生，情緒教育的課程的確有盡早實施的必要。

二、行動表現勝於文字抒發

平日在校活動時，研究者會觀察學生的互動情形，並不時以社會新聞或校園新聞所報導的衝突事件，來提醒學生事發後果之嚴重性。「防微杜漸」即是在平時情況未惡化時，就灌輸學生自我保護、尊重他人的概念。除了每周兩次的情緒教育課，平時課堂上師長的身教言教，其潛移默化的效果，也是研究者時常注意的地方。

在情緒課程實施期間，研究者常鼓勵學生以情緒日記與學習手冊去表達或分析自己所遇到的狀況，藉由分析的過程表露自己的情緒與想法，找尋解決問題的方法，但班上部分男生如大雄(化名)對於文字書寫興趣缺缺，常以交差了事的心態完成作業，研究者也曾針對這個問題與協同分析者，即校內專任輔導老師—李老師，針對這個問題來討論，李老師認為每個孩子的發展成熟度進展不一，也可能是發展未到位，現階段無法像班上女同學般的高度意願參與這項作業，也建議研究者先別著急，因此研究

者決定採取另一種方式，觀察這類男同學在校發生的突發狀況，並與他們分析討論，並給予心理及行動上的支持，以免男同學產生反抗逃避心態。以下為研究者所觀察到的事例：

案例一：本事件的主角為情緒特質微弱的學生，過去對於自己與班上那位個性強勢的同學之間狀況，總是採取息事寧人或無關緊要的態度。某天放學，同學把他的球丟到女生廁所，想捉弄他，沒想到平常採取不理會態度的他，竟然當場與對方打起來，事後研究者詢問他事發經過，他也誠實說出事件原委，那天研究者大力讚揚該生，原因是他終於願意表達自己的情緒，並且清楚讓對方知道不該得寸進尺，這也顯示情緒課程的教學效果漸有成效。

案例二：猶記三月中的校外教學，班上情緒特質比較強烈的大雄(化名)因故不滿小城(化名)，在活動中當著全班面大爆粗口辱罵小城(化名)，事後身為導師的研究者關心大雄(化名)的情形，他在情緒和緩後，說出自己當時爆粗口的原因及事發過程，他也願意針對自己的行為做補救，並跟對方求和。這件事令研究者感到訝異的是，大雄(化名)一直無法有效用文字表達自己的感覺，或是寫出解決問題的辦法，但是他的口說能力與行動力的確有進步，這是過往未曾實施情緒教育課程時，他無法清楚展現的部分能力，因此研究者也對於他肯省思，並願意負起責任給予肯定。

案例三：外型圓胖、想法偏固著的小恩(化名)，某次上完美勞課，與研究者談論，班上那位情緒特質比較強烈的大雄(化名)不給他廢報紙，經由老師協助，讓雙方把自己的想法說出來，好釐清事實為何，而不是用自己個人的偏見來看待事情。後來陳同學表達是因為那張報紙是他還未看完報導內容，所以不想給，藉由這個機會讓陳同學把自己內在真正想法訴說出來給小恩(化名)聽，因此小恩(化名)也比較釋懷，雙方歧見慢慢化解。

貳、 教學方面

一、 修編教學內容，引發學習動機

本情緒教育課程是採用台灣「芯福里情緒教育推廣協會」所策劃的教材，除了提供教學者教學手冊、學生學習手冊，並附上教學光碟，便於教學者使用。根據協會資料顯示，實行過此套課程的班級，師生反應良好，但研究者在實際使用這套課程時，有發現使用上的問題，雖然活動內容設計，淺顯易懂、符合教學目標，但教學光碟所呈現的簡報檔，其呈現問題的方式只使用簡單的圖片，對六年級學生來說吸引力不足，有時大家會天馬行空發言，而偏離教學主軸。

經過一番考量後，研究者決定修正部分內容，引入更多教學資源。考量到現在六年級學生對於影音網站內容興致高昂、接受度高，因此採行的解決方式即是搜尋符合教學目標所需的短片，整合各類型短片後，透過影片凸顯問題，更能引起學生注意力，師生彼此腦力激盪，讓課堂上激發出更多火花。對於影片帶來的觸動，在訪談中以及學習手冊中皆可以見到學生發表自己的看法：

S23：就算是做清潔工，也可以當全世界第一名家事達人。 (教 S2320170320)

上次看的影片，就是有一群人在街上對坐在椅子上的人一直罵。(A5)

可口可樂的不要對人貼標籤影片。(A3)

就是一個絨絨的話、刺刺的話。因為有時候我會講一些不好聽的話，看完影片才知道別人會不舒服。還有整型影片，因為他一直在整型，他好像不滿意自己，沒信心。(A6)

二、 教學技巧提升

即使研究者擔任高年級導師有十年經驗，但在情緒教育課程的教學上，對於自身教學技巧也有一番省思。在未接觸情緒教育課程前，研究者對於輔導學生行為問題，容易有先入為主偏見，只處理表面行為問題，而忽略背後的情緒因素，因此往

往事倍功半。近年研究者逐漸注意到情緒教育相關議題，並時常與輔導室專任輔導老師討論學生心理輔導與管教方式，發現情緒的影響力真是廣大，若能推行情緒教育課程，或許可以有效改善學生問題。

然而研究者在推行情緒教育課程上是初次嘗試，有時教學技巧不夠成熟，無法完整傳達意念，這些都是研究者在現場教學時所面臨的困境，因此研究者採行的解決方式，即是不斷與專任輔導老師討論課程內容，把問題聚焦，以及釐清自我迷思概念，透過情緒日記、學習手冊、課堂觀察來了解學生，甚至以自我揭露方式，和學生談天、分享自己的家庭生活經驗、行為、感覺，以拉近學生距離，學生感受到這份同理心之後，也願意分享自身經驗，並更深入的思考，讓教學活動更順暢、互動更活絡。

參、校方與教育當局政策影響

Sprinthall (1981) 認為多年來實施情緒教育的結果是正向的，其所創造的教育經驗，能同時影響學生的智能與人格發展，在課程中能達到「自我」的成長指標，且學生更能表達自我，在團體中減少表現支配、增加同理心、減少自我中心，在道德判斷的選擇上，轉移到法則與原則，而非社會順從性(引自黃月霞，1989)。然而，在實際教學現場，常見到學校高層與教育當局對於情緒教育、輔導知能之類的研習重視度不如國語、數學等學科，透過訪談可以發現實施的困境：

校長很在意教學，學習共同體這塊，但是他不在意輔導。校長認為你只要教書教好了，根本不需要班級經營，重點還是在教學。(C1)

像國教輔導團研習之類的，蠻多教學有關，有些是教育局他一定要推的，可是輔導的真的很少聽到了。(C2)

或許當前的推行阻力不小，但是對於有心推動的教師們還是有其他解決之道，像是教師們成立工作坊，以小組討論方式成立學習團體，大家彼此交流、資源分享。或

是如同教務處老師的建議，由教務處與輔導室合作，把情緒教育教學資源準備齊全，依照低中高三個年段分門別類，方便老師備課，就可立即上手，只要這些種子班級推行成效不錯，正向影響力就會如同漣漪一般擴散出去，這對親師生三方絕對是利多於弊。



第四節 家長、校方對情緒教育課程之看法

在六年級下學期，研究者利用綜合課進行一連串的情緒教育課程後，除了學生的學習表現，家長與校方對於情緒教育課程實施的一些看法，也值得研究者參考，提供日後進行的方針。

壹、家長方面

為了瞭解家長對於情緒教育的一些想法，研究者特地邀請班上兩位學生家長做訪談，由於這兩位學生的情緒流暢度優於同儕，因此研究者基於好奇心，想探究這兩位家長的親子教養方面是否有特別之處，所以邀請兩位家長到校懇談，以下為研究者整理出來的訪談重點：

一、天生氣質影響外在行為

他從小就是一個很謹慎的人，就是會比較放心、OK 的事，他才會去做。…他在外面就是比較守規矩，不會有太過於…超過，他比較慎重，要觀察過才會去做。(B2)

他比較放，不管在家或在學校都差不多，可是在學校又因為同學之間互相影響，他說話比較放肆，說話帶髒字，我覺得有點誇張。…我聽到都會點醒一下，我會告訴他，我覺得你們不應該在學校說這些話，他會問我為什麼，我就告訴他，雖然爸爸也會說一些，但是你有看到他在公司說嗎？他說沒有，我說對，因為公司不允許我這樣說。我想說你們好朋友私下說就算了，但是不要太誇張，可是他好像都會忘我，然後就在學校講一些不 OK 的。(B1)

每個人的天生氣質就不同，根據 Thomas 和 Chess(1963)提出的氣質論，將行為方式分為九種氣質成分，每個孩子特質表現的強弱程度，都呈現出他的特殊性。所以有的人規律性高，有的人規律性低，氣質並無好壞之分，端看父母如何和孩子互動，此互動方式對孩子會有很大的影響。

二、與孩子溝通之道

如果是同學間我不必去插手，我就不插手。比方說，如果有人欺負到他，我就跟他說，其實你可以在跟他玩、玩笑當中，展現其實你並不輸他，稍微嚇他，他下次就不敢對你怎麼樣。其實小翰(化名)就是一個典型的，在三四年級的時候，跟他有糾結，那他媽媽有打電話給我，那我有跟小翰(化名)聊過、跟小凱(化名)聊過，然後他們到五六年級時，都好像還不錯。(B1)

因為他我知道小翰(化名)是比較容易爆走型的，所以我就跟小凱(化名)說，你就跟他在玩的當中，比如說玩的打架，你就假裝把他壓倒，有能力就把他壓倒，讓他知道說其實他是打不過你的，你只是不想出手，為了友情。我就告訴他這樣做，他就說好，知道了。所以小翰(化名)就比較不會跟他有那個糾結。(B1)

有時候他會跟爸爸講，就男生之間的事情，…因為他以前就屬於正經八百那種人，我以前就跟他說，你當服務幹部，你抓同學違規，態度要好，你是做對的事情沒有錯，但是態度很重要，就是不要人家覺得說你很機車怎麼的。(B2)

家庭教育的重要性不言可喻，父母對孩子的教導、關懷都是愛的表現，孩子的發展不單只受到天生氣質影響，週遭的人、環境影響更是左右孩子成長順利與否的重要因素。父母親可以引導孩子學習為自己負責，不強迫孩子一定要怎麼做，也不要太過依賴。這些都需要父母以尊重的溝通方式來落實。溝通是一門藝術，每個人家庭環境不同，所以親子間的溝通互動方式也不一樣。只要對他們的世界、特殊的語言和想法保持興趣，就能讓彼此間的溝通管道保持暢通，也能有效幫助孩子在朋友圈中找到自己的定位。

三、青春期的情緒起伏大

我倒是發現最近小凱(化名)情緒不好，出現一連串罵人，…因為他在家都會對妹妹兇兇的，上六年級很明顯，妹妹只要一點點錯，他就很像批評型父母分身，一連串

罵妹妹，我最近就在這一塊特別注意他。(B1)

小華(化名)對妹妹也是父母分身說話，比較是在管妹妹，所以會有衝突。我覺得六年級上學期他情緒波動比較大，常常有失控狀況，但是最近一兩個月還好，可是之前就像國中生那種可怕的情緒暴躁。……課業壓力也是有可能，因為我們沒給他補習，他就在家寫自修，有時候他就會說為什麼要寫評量，或是有時候跟他講一些事情，他就會一些反彈比較明顯，……當然他是會有那種譬如你跟他講什麼，他就生氣，會表現出來，但是時間沒有持續很久。(B2)

正向情緒能讓個體保持靈活彈性的思考力，以及促進愉悅的生活。負向情緒也能引發自我激勵、懂得善用情緒，做好情緒管理的人。對個體生活適應、身心健康及人際關係管理都有助益(江承曉、劉嘉蕙，2008)。青少年由於正值身體產生劇烈變化、荷爾蒙分泌旺盛時期，不論是正向或是負向情緒，都有期存在的價值，因此健康的情緒並不是完全沒有負面情緒，而是個體有情緒共處的能力。父母親在孩子處於青春這段期間能夠觀察到此一變化，並願意協助陪伴，這即是良好的親子互動模式。

四、參與親子情緒教育課程

我覺得還不錯，像在大家都很忙，有時候衝突就是出來。有時候我在煮飯忙，他又過來跟我講什麼，我就沒有辦法好好跟他講，就會直接下命令，有時候透過這種課程，可以讓小朋友去想，媽媽不是故意兇，所以我有時候兇完翔翔，我之後就會去跟他說，我剛剛不是故意兇你，……事後溝通很重要，也許他會不爽，可是他慢慢可以理解，媽媽不是真的討厭我。…像我的話就白天吧！四點以前比較OK，…我還要顧小孩，不可能晚上來參加。有白天班就OK。(B2)

家庭是孩子第一個社會化場所，父母是孩子第一個老師，親子間存在著相互依附的關係(鄭碧招，2004)。唯有良好的親子關係，孩子才能順利適應社會環境。然而人並非天生就知道如何當一個好父母，因此必須透過不斷吸收新知識，來突破自己目前的教養盲點，學校有專業的輔導老師能提供專業的知能，以及親子溝通策略，讓父母

與孩子間能建立有效的溝通管道，受到愛包圍的孩子就有安全感，願意表達自己的情緒、建立「你好我也好」的人際關係，以及找出自己的人生目標。經過訪談後，研究者發現，現階段家長有意願參加學校親子情緒教育課程，唯開課時間應有更多彈性，讓更多人受惠。

五、肯定情緒教育課程價值

我覺得情緒教育課還不錯，我的兒子真的比較偏太過樂觀，又散漫。(B1)

我倒是覺得這個課蠻像國中的輔導課，透過遊戲做一些自我覺察，這個課還不錯，但是成效不會是立即，可能需要比較長的時間進行觀察。(B2)

如果可以提早進行的話，像他們現在進入青春期、風暴期，就跟我先生講的一樣，他們現在賀爾蒙分泌旺盛，很容易失控。(B2)

而周聖勳(2002)針對高年級學童進行班級輔導之情緒教育課程，研究結果發現對兒童情緒智力、自我概念與生活適應，具有立即與延宕效果。因此，不論是老師或是家長們對於情緒教育課程都抱持正向肯定的態度，唯研究者起初為配合論文進度，實施情緒教育課程時間是處於國小六年級下學期，時程上的確偏晚。日後，若在學生一進入高年級時，開始實施，相信效果會更顯著。

貳、學校方面

透過教務處專門負責課程規畫安排的教學組長與輔導室專任輔導老師之訪談記錄，研究者有幾點發現，以下分述說明：

一、實施情緒教育之優勢與劣勢

我覺得優勢可能是在於我們學校的綜合課是自編教材，所以如果老師要推的話，剛好綜合課就是一個好的時間點。如果講到劣勢的話，假設它是一個單獨課程，一般

坊間出版社綜合課程教材，它不會單獨是情緒某一章，也就是老師得要自己去收集一些上課教材。(C1)

覺得劣勢就是基本上我們已經排訂好一些課程，就算有彈性課程，還有綜合課程，如果老師要有心要投入的話，他必須花很多心力去自編教材，而老師時間有限，如果你要特別去排那個情緒教育的話，對老師是一種壓力，因為他必須去額外付出心力去做這件事情，所以在這種情況下，有一定的困難。如果講到優勢的話，我們學校有的兩位優秀專業的輔導老師，這應該是我們的優勢。(C2)

研究者服務的學校是自編綜合課教材，因此讓老師們有很大的發揮空間，但若非對情緒教育課程有興趣者，要平日工作繁忙的導師，額外再花費時間去準備教材，會是一種負擔，因此可以透過與專任輔導老師合作的方式，找到平衡點。

二、推行情緒教育阻力

因為情緒教育算是蠻……，各年級都有它不同的深淺度去上，然後三年級的情緒課我自己有去上，三年級開始就會上情緒的課程，本身就我自己上，我只要跟導師說好時間，有備好教材進度，就可以去上。但是如果擴展到高年級的話，因為我一人人力有限，很難每個年級、每個班都有完整的課程架構。(C1)

芯福里這個協會，他們有邀請要讓志工家長受訓，就是他們有在幫學校上這課程，……他們希望學校的家長去他們那邊接受志工培訓，然後(我們學校家長)會上這個課程之後，他們就回到原來學校(幫學生)上課，……後來就不了了之，……那時候我們還在志工大會上，辦了講座，也做了邀請，可是他們還蠻忙，……我不確定是課程沒上完，還是怎樣，所以我就覺得說有些方法可以實行，可是好像沒有那麼容易讓她們動起來的感覺。(C1)

那我是覺得導師除非他有心推廣，不然他要去著手熟悉教材，還要編排，然後可能對他們是一種壓力，所以如果是就導師的話，專門用情緒教育課程，是比較困難一點，……如果我就校方的角度來看，有沒有可能推行？應該是有可能，可是會有一定

的阻力，如果學校這方面已經先把教材全部統整起來的話，可能推行起來會比較容易。……但是又回到這個情緒教育課程，如果是課程的話，不知道它是不是有效改變這個學生情緒、人際關係互動、了解自己之類的，因為一節課可能要改變他有點困難，所以有一部分家庭教育，家庭教育也應該要著手。(C2)

根據兩位老師所言，推行情緒教育會遇到的阻力不外乎是人力、時間與教材編排，如果學校把相關教案教材準備好，讓導師能直接使用會更容易推行，另外，也有老師對於一週只上一次的情緒教育課程是否真能有效改變學生的自我特質、人際關係，抱持保留態度，並期盼家長能有意識家庭教育之重要性。

三、教育高層政策之影響

我覺得最近關於一般老師的班級經營跟輔導方面的研習，好像很少，覺得有點可惜，以前好像還蠻多的。好像整個新北市都是這樣，不知道怎麼會這樣。(C1)

會不會是拿去聘請心理師、專輔之類的，可是我覺得這樣有點不合邏輯，因為我覺得只有我自己一個人學會，那其他人還是沒有學會，尤其是導師超需要一些策略，但我們畢竟是同事，不可能直接去講導師的帶班方式。(C1)

像國教輔導團研習之類的，蠻多教學有關，有些是教育局他一定要推的，可是輔導的真的很少聽到了。我剛想到還有一點，是我們學校推行情緒教育課程的劣勢，就是剛剛講到說加入新的元素或研習，我們學校的校風就是比較不喜歡研習。(C2)

像有些學校校長會親自坐鎮在那邊，跟老師一起研習，我們學校比較沒有。可是校長很在意教學，學習共同體這塊，但是他不在意輔導。校長認為你只要教書教好了，根本不需要班級經營，重點還是在教學。(C1)

七大學習領域中的「綜合活動」學習領域的四大課程目標之一，即「促進自我發展、探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命，進而體會生命的價值。」然而現階段研究者服務的學校以及新北市教育當局大都把重心放在教學策略、學生學習方面，對於輔導知能與情緒教育這一方面的重

視，顯得比過往減少許多。而研究者服務的學校在兩年前這屆學生升上五年級時，就開始進行國數能力檢測，若班級成績不佳，學校高層會印製練習卷讓學生不斷練習，甚至得知該屆學生成績未達預期，校長下令停止社團練習，一切皆為了學校在新北市的五年級國數能力檢測能測出亮眼成績能，此種作法令第一線的老師們搖頭嘆息。因此，不少教學現場前線的導師們也把綜合課挪用補救國數教學，其實，導師們最需要的就是班級經營策略與情緒教育知能，但因為政策關係，不受到重視，若想推動，則教師須自行尋找資源，這點甚為可惜。

四、肯定情緒教育價值

我是贊成的，在小學階段，除了發展知識層面東西之外，情緒方面之類的東西，讓他們對自己認識更多，或是更了解別人，我覺得不管是對他們的人際關係，或是未來發展，都會是蠻好的，很多生活教育點點滴滴的東西、潛移默化對他們的影響，會是到後來才會顯現出來。(C1)

我也是贊成，雖然在推行上會有點困難，但我還是贊成情緒教育，因為小朋友就是在培養他自我的階段，如果有一些好的知識、方式，那老師又有在再教他一些其他方法，……就比較不容易把他一些壞的處理方式、生活方式、習慣，留在他生活裡，所以我覺得這個是很好的。(C2)

在小學階段知識面傳授的東西，不應該佔全部的比重，雖然他們是學生，你只叫他們專注在學習，他也會有點辛苦，如果像是班級活動，凝聚班級氣氛，大家一起要做事情的感覺，像這次園遊會，你不覺得大家會想一起幹嘛！有種期待感，大家行為有問題的機率，比期中考之前那種高壓期間，降低很多，教學雖然很重要，但是大家在一起共事的感覺，也要跟教學一樣重要。(C1)

整體而言，情緒教育有其存在必要性，透過有系統的教學，學生從認識自我、認識他人、找尋人我和平共存之道、並勇於自我突破，這些都是證明情緒教育有其存在的價值。培養一個好EQ公民，達到五育均衡發展之境界，這不正是教育最大宗旨嗎？

第五章 結論

本章節透過情緒教育課程施行後，歸納出研究結果，並提出結論與建議，冀望有助於未來有志研究情緒教育議題者，供其日後研究方向之參考。

本章共分為兩節，第一節為研究發現，研究者根據研究目的，並彙整學生學習成果與文字資料以及訪談過程所蒐集到的第一手資訊後，整理歸納出以下幾點研究發現：檢視情緒教育課程實施歷程，可以發現情緒教育課程在班級利用綜合課推行是可行的；情緒教育課程受到學生、家長、校方之肯定；情緒教育課程可以提升情緒智力；情緒教育課程可以提升自我概念；情緒教育課程可以減少情緒勒索現象；情緒教育課程遭遇之困境與解決之道。第二節則為建議，整理上述研究成果後，對有志於研究情緒教育議題者提出建議。



第一節 研究發現

壹、情緒教育課程實施之可行

學生是學習的主體，任何一點微小的變化，也源自於內在有改變的意願，研究者實施這一學期的情緒教育課程，最大目的不外乎幫助學生面對自我內在情緒、表達情緒、自我肯定、增進人際關係與有解決問題的行動力，最終能成為優秀的 EQ 高手。

本研究是以《台灣芯福里情緒教育推廣協會》企劃之《EQ 武功秘笈》系列課程為教材，此系列課程於一百零六年二月進行到五月，總共十六週、三十二堂課。從學生的課堂表現、課餘時間觀察、情緒日記、學習手冊內容、教學省思、協同教學教師之觀察紀錄及訪談紀錄等質性資料中，可以發現到學生對此接受度高，特別是對於體驗活動、戲劇表演、說故事以及影片欣賞，都引起不小迴響。此外，訪談中可見學生清

楚論述、表達自己對課程內容的看法，甚至在潛移默化中，把知識化為行動。因此，情緒教育課程在班級內推動是可行的。

貳、情緒教育課程能提升學生情緒智力

研究者在實際教學過程中，透過情緒日記、課間觀察、訪談資料可發現到學生在情緒智力各方面的改變：

一、能覺察自我、他人情緒，然表達自我情緒則因性別、家庭背景而異

學生在訪談中提到，覺察自己情緒可以從內心以及身體狀態來感受當下情緒，而覺察他人情緒可以看他的表情、口氣與肢體動作來觀察，覺察自己情緒跟覺察他人情緒對學生來說沒有太大的問題。至於在表達自我情緒時，則出現差異，其中有一位學生(兩女一男)受訪時談到，比較會顧慮週遭人的感覺，所以選擇部分保留，而非全部表露。推測原因是受訪者 A1、A2 為女生，班上女生大都心思偏細膩敏感，相較於男生，女生比較在意同儕眼光，不如男生直來直往，有話直說。而另一位受訪者 A7 勢為男生，他父母離異多年，目前由父親照顧，因父親教養風格關係，使該生不太習慣聊心事，話不多，也會顧忌權威者的感覺。

二、能運用各種不同方式增進人際關係

在同儕影響力會逐漸升高的同時，高年級學生必須學習如何增進人際關係、加強溝通技巧。

不同特質的人，會運用的方式也有所不同。有人會幫助同學拿東西或是幫助他解決課業困擾；有人則是營養型父母分身強，習慣以關心同學的方式來表現；有人則是兒童型分身強，喜歡以跟別人玩的方式表現。這也再次證明，高年級學生重視同儕，並需要群體的認同。而人際關係是否融洽也是情緒智力良好的重要指標之一。

三、能自我激勵以面對挫折

小學階段以高年級的學生課業壓力最大，課業內容越來越複雜，勝於以往的求學階段。他們要面對的壓力除了學校課業、家庭，還有最令他們苦惱的人際問題，因此如何學習自我激勵，為自己排解負面情緒，是一個重要任務。在課堂上教學與訪談的過程中，可以發現學生會運用不同方式來自我鼓勵，像是以喜好的事物來化解負面情緒，如：彈琴、畫畫、寫小說、玩樂器、打球等等，也有不少女生習慣跟家人或是朋友聊天的方式紓壓。當然在情緒教育課程中，所教過的方法：情緒ABC(理情治療法)也有同學會採用，例如訪談中有人提到，會改變自己對事情的想法，想法改變、情緒也會轉變，凡事要正向思考。

唯有找出適合自己的激勵方式，才能讓自己更有動力去面對下一個挑戰。

參、情緒教育課程能提升學生自我概念

研究者在實際教學過程中，透過情緒日記、課間觀察、訪談資料可發現到學生在自我概念各方面的改變：



一、清楚個人生理我之特色並肯定自己外表

受訪學生都能清楚自己的生理我特色，他們皆認為，也許自己外觀並不完美，但呈現真實的自我絕對是忠於自己的表現。

在課堂上另有一段影片提到一名外國女生為了追尋自己心目中的美麗模樣，不斷整型。這部片子也讓學生有一番省思。，另有人認為同儕會嘲笑自己的外表，是出於忌妒心，不需要在意他們眼光。因此，情緒教育教學對於學生的自我概念生理我部分有正向影響。

二、了解個人情緒我之特質

每個學生的情緒特徵、持久度都不大相同，有人情緒特質偏負面、有人情緒特質偏正向；有人情緒持久度長、有人情緒持久度短；不論如何，學生能透過檢測清楚知道自己的情绪樣貌是最重要的。

大部分受訪者的情緒特質是偏正向、樂觀，情緒持久度短暫，即使遇到生氣的事，氣憤的感覺也是來得快去得快，然而受訪學生中，比較特別的是受訪者 A7，他在受訪時透露，因感受到高年級課業壓力，因此出現負面情緒煩躁的感覺較多。然而情緒沒有好壞之分，重點是個體要有與正負向情緒共處的能力。因此，對於這類型的學生，在校師長及父母須多觀察留意，給予適時協助。

三、知悉個人社會我之定位

在情緒教育課時，透過學習手冊的心理測驗，大家都能找出自己在團體中的定位，像是領導者、支持者、策劃者、創新者等等，每個角色都很重要、缺一不可。在團體中，每個人都會依照自己的特質能力做發揮，並依據同儕對你的認知，逐漸找出適合的自己定位，絕大多數同學對自己現在定位感到滿意，但在訪談時，研究者發現兩位女生受訪者 A1、A2，對於自己目前的在團體中的角色，不完全滿意，有的是因為旁人的認知與自己期待有落差；有人則是會遇到困境找不到突破點，但只要學生願意思考問題所在，就是改變的開始，這也是情緒教育想要傳達的意念。

四、增強個人智慧我之能力

大部分的學生都很清楚自己的夢想，以及設法達到自己的目標，有說想當音樂家、小說家、設計師、棒球選手、總經理等等，而且都同意堅持、毅力、不斷練習、興趣，會是支持你的原動力。而受訪者 A2 的想法更有彈性，她認為在尋夢過程中，可能發現能力不符合，因此不要太過執著，應該追尋第二個夢想，或許家人是阻力，但她會

透過溝通，化解家人歧見。因此夢想雖重要，但能力與興趣也是應該考量的原因。另外，低自我概念的受訪者 A7，他表明還不清楚自己的未來夢想，但研究者透過其他問題，也能發現到他感興趣的事物，也說出碰到事情做不好時，該如何改進缺失。

如果個體的自我概念過低，容易造成生活困擾。而透過與外在環境互動學習，可以得出個人對自己的看法或評價，特別是這些接觸對象是個體生活中的重要人士。因此透過情緒教育教學，或是加強父母與孩子間的溝通，都能讓個體進行自我省思、覺察、接納並調整對自己的看法，建立正向自我概念。

肆、情緒教育課程能減少情緒勒索現象

學校就像一個小型社會，每個人都有獨特之處，然而部分同學情緒智力低、自我概念差的同學，在遇到自我中心、無同理心的同學，很容易導致情緒勒索現象產生。老師除了處理學生外顯可見的踰矩行為外，也應該重視學生間「隱性」之人際情緒勒索行為，並協助學生處理相關人際關係衝突問題。

面對情緒勒索現象，受訪學生都能把課堂上所學知識，轉化為有效處理策略，如：「言語清楚表達拒絕對方」，就是扭轉順從模式，在訪談中可以看出受訪者都有轉變的意願。再者「改變敵對關係，成為朋友」也是受訪者所提到的方式之一；而「條件交換」是基於互惠原則，與對方談條件，大家各讓一步；「幽默感」這個方式，也是男同學會使用的方法，藉由開玩笑化解僵局；「想、要、創、思、行解題祕笈」則是情緒教育課程第四集《我是解題高手》所教的解決問題技巧，也有不少學生認為透過這種方式，能讓自己更清楚問題癥結，並能理性解決問題。最後則是有同學提到會利用「轉移目標」方式，離開原屬的小團體，尋找新夥伴。

因此，研究者可以發現到，情緒教育教學的確在學生身上逐漸產生效果，讓他們有更多力量，正面迎擊情緒勒索困擾。

伍、情緒教育課程之困境與解決之道

一、學生正向言行需要鼓勵

在課後派發的情緒日記、學習手冊作業裡，都能發現少部分男同學對於文字抒發感想之類的作業，興趣缺缺、意興闌珊，相較女同學在作業上的優異表現，男同學的確表現不夠出色，但是研究者觀察到，他們雖然不太願意抒寫想法，但是在校課餘時間常能見到他們的驚人表現，例如有男同學勇於對老師表達自己遭受師長誤解，也有同學表明不喜歡對方粗魯的對待，或甚至闖禍後，自己能夠冷靜下來，分析利弊得失，像師長坦承自己過錯，這些都說明了部分男同學做得比寫得更好，值得師長鼓勵。當研究者決定換個心態看待這個困境，學生的表現也有顯著進步。

二、多媒體資源能使課程內容更豐富

再厲害的教學者，也需要科技工具的輔助，才能達到事半功倍的效果。研究者發現，這套情緒教育課程，除了有清楚的教學指引、學習手冊、教學光碟外，其餘的補充資料就必須自行摸索，而現階段的學生對於網路媒體的熟悉度高於常人，所以如何抓住學生目光，是需要一番功夫。研究者從初期的照本宣科，到後期的游刃有餘，都是憑藉多媒體資源的輔助，才能達到理想效果。因此，日後有志使用此套教材的教學者，可以考慮增加相關議題之影片、圖片，以達到教學目標。

三、學校與教育當局政策影響

研究者服務的學校校長是學習共同體的重要推手，因此對於國語、數學學科的重視程度不在話下，甚至為了讓這一屆學生能在新北市的學力檢測能拿到亮眼成績，利用早自修時間讓學生加強練習評量卷，而且不惜暫停所有社團活動。此種做法讓許多教師搖頭歎息，畢竟學生應該讓他們五育均衡發展，怎麼校方的做法是偏重智育呢？

至於新北市教育局所核定的研習課程，在兩位受訪的校方老師眼裡，也是特別偏

重學科，其實，老師們都認為輔導知能、班級經營、情緒教育都有其重要性，不該偏頗，可惜教育局的考量與教學現場老師們的想法有出入，這點甚為可惜。

陸、情緒教育課程受到學生、家長、校方之肯定

學生從一開始對情緒教育課程的陌生到後來的熟悉，甚至成為班級的共同的語言與回憶，這也是研究者始料未及的事。

在學習過程中，學生表達自己對於課業、人際關係、家庭生活的一些想法，讓研究者能了解到發生在學生身上的點點滴滴，並且為了增加互動性並吸引學生注意力，研究者常播放與當週情緒教育課程議題相關的網路影片，讓討論氣氛能更熱烈，此外研究者也常以自我揭露方式跟學生拉近關係，大家有共同的經驗才能讓話題延續下去。在課堂上，學生學到許多情緒理論相關知識，如：「人際關係溝通技巧」、「我訊息」、「事實或意見」、「PAC 人格分析」、「想、要、創、思、行」解題祕笈等等，這些觀念傳遞給學生後，也逐漸感受到學生言行上的改變，這也是研究者當初推動的目的之一。

而家長對於情緒教育課程也抱持肯定態度，畢竟步入青春期的孩子就如同一場暴風，弄僵家庭氣氛，因此家長也很期望孩子能透過情緒教育課程能有一些轉變，讓自己在處理情緒上能更得心應手，甚至也很期盼學校開設一些親子共同參加的情緒教育課程，請親職專家給與家長一些實質建議，讓親子溝通的管道更順暢。

至於校方對於情緒教育課程的看法，也是採贊成態度。實際上，研究者所服務的學校所在地，正是新北市特教資源中心地點，有不少校外人士誤認為學校有豐富的特教資源，刻意把特殊生轉入，實際情形卻非如此，有許多老師在帶班時，常會遇到一般生缺乏同理心對待特殊生，因此更彰顯情緒教育推行的必要性。

研究者在與兩位校方代表老師作晤談時，他們都不約而同表示情緒教育的價值不輸知識性課程，甚至應該受到教育高層重視。然而實際在教學現場上，卻常見到輔導知能研習場次減少，取而代之的是國語數學教學知能研習，教育高層忽視情緒教育的價值，這點值得商榷。

第二節 研究建議

回想起當初關注到情緒教育這領域的原因之一，就是注意到社會上的隨機殺人事件層出不窮，都說明了只憑負面情緒行事的可怕性。一如先前所說，情緒本無好壞之分，正面情緒能夠增進個體生活愉悅，負面情緒能夠激勵自我，就如同受訪者 A3 在訪談中提到父母對自己的成績不滿意而責罰，反而激發他向上的動力，不想讓人看扁。因此，實施情緒教育目的之一，就是培養孩子成為情緒掌控自如、身心健全的人。

而高年級學生在處理人際關係上，常會出現誤解、猜疑、組小團體現象，以致衝突擴大，而面對情緒勒索現象時，卻無法表達自己主張，因此期望透過情緒教育課程，能提升學習者的情緒智力、自我概念，並勇敢表達，拒絕他人的情緒勒索，只要願意踏出第一步，就是成功的開始。

本節根據研究者在研究過程中，把學習者、家長、學校三方面對於情緒教育課程實施的想法，歸納出結論，最後做出建議，以及對未來研究發展之可行性提出意見。



壹、情緒教育課程對學習者有正向影響，建議提早實施

國小階段是一個重要關鍵期，若能給予兒童適當的情緒教育，使兒童能覺察自己的情緒、管理好自己的情緒、自我激勵，以及覺察他人情緒、做好人際關係管理，對自己本身及周圍的人都有正向影響。透過本情緒教育課程，的確發現學生在情緒智力、自我概念及面對情緒勒索現象的態度，確實有進步。因此，為了幫助學生做為一個更好的情緒管理者，情緒教育課程有實施的必要性。

經過這四個月的情緒教育課程，可以感受大多數學生對於此類課程的反應不錯，也抱持高度肯定。然研究者為配合論文寫作時程，開始實施的時間已是六年級下學期，起始時間已偏晚，課程實施時間已接近畢業時期，心情上難免會有些浮動，少部分同學的內在想法受到過往舊經驗影響，要徹底轉變會有些困難，像是班上情緒表徵微弱

的受訪者A7，對於週遭事物的關注力不強，情緒表達能力與同儕相較也不佳，比較該生五年級與六年級的表現，該生的挫折容忍度漸有下滑跡象，研究者能協助的地方有限，只能與家長溝通，請家長多給予關心及協助，不過該生自己也言明，與家人很少溝通，因此在情緒智力、自我概念提升這方面的成效不夠明顯。

儘管如此，情緒教育課程也並非無發揮作用，至少該生在對於自己在面臨情緒勒索問題時，能為自己發聲，就是一種進步。如同他在情緒日記中提到，他對於班上某位同學捉弄他，把他的球丟到女廁，因此他很生氣回擊，或許方式並不是最適當，但該生能勇於表達生氣的情緒，也是很大的進步。

貳、建議善用多媒體資源，讓課程內容更豐富生動

現階段的小學生出生在網路媒體發達的時代，如果只是拿出課本照本宣科，很難吸引他們的注意力，研究者在網路上搜尋許多與情緒議題相關的影片，如：「十大恐怖情人類型」、「媽寶」、「不要給別人貼標籤」、「十點鐘媽媽」等等，這些都與生活息息相關，因而引發學生課堂上高度討論，甚至加深討論廣度。



參、建議家長對青春孩子多關心、溝通

與七位學生訪談中，發現不少學生都期望家長多給予自己肯定，或是傾聽他說話，有時責罵不一定能達到效果，就如同受訪者 A3 說到父母越罵他，只會讓他生氣的情緒不斷出現，因而以不作為當作是抗議手段。又如受訪者 A5 提到，媽媽對於他在學校發生的事，直覺認定他有做壞事，沒有弄清楚、只有看結果，就責罵他，讓他很生氣。這些都說明了青春孩子對刺刺傷人的話出現反彈，不再默默忍受。

協助青春孩子處理學校人際問題，必須採取柔軟的態度，多溝通與聆聽孩子想法，適時給予意見，才能讓孩子敞開心房，與父母談心。所以建議父母應該多傾聽孩子說話，以關心取代責罵，化解親子危機。在父母的陪伴與良好溝通下，孩子的情緒

智力必能有效提升，並順利走過人生這段晦澀的青春期。

肆、建議校方多舉辦親子共同參與情緒課程情

為了協助下一代打造更美好的人生，校方應該提供學生情緒教育課程，並加強他們改變命運的力量。除了學校有施行情緒教育的必要性，家庭教育的重要性也不輸學校課程。現階段的家長對於親子教育相關知識求知若渴，如同藍佩嘉(2017)於研究中發現，現代父母最熱中閱讀的書，大多是如何培養良好的「親子關係」，甚至國際化的育兒書籍，如：《美國媽媽這樣教自信》、《日本媽媽這樣教負責》之類的書籍也大行其道。然而現代父母的兩難之處，即是讀越多教養書，卻越焦慮，不知何者為對，畢竟各家所言皆有其道理或有矛盾之處。

建議學校發揮教育專業精神，由輔導室不定期舉辦實用性高的親子教育課程，並配合家長可行時段，開設相關課程，協助家長進行自我成長。所謂「學海無涯」，父母願意學習吸收新知，孩子必定起而效尤，所以應該多鼓勵親子共同參與情緒教育課程。家長也期盼能提早實施情緒教育課程，讓孩子在進入青春期前，讓情緒教育種子提早種下，幫助自己有所準備，好面對未知的挑戰與壓力。

伍、建議校方及教育當局重視情緒教育

國內外有不少學者都曾疾呼情緒教育要及早開始，因為空有聰明才智，卻無法管控自己情緒，甚至傷害他人，那如何成為一個身心都健全的人呢？其實，情緒控制是可以教的，甚至教情緒控制比課本知識還重要，畢竟出社會後，決定一個人成就高低，並不是學業成績，而是做人態度。現階段學校高層以及教育當局，在面對全球化來臨的壓力，對於學生學力的重視度，高於內在情緒智力。事實上，一個對自我認識不足、不懂人際溝通訣竅、無法解決問題的人，如何奢求他能順利適應未來社會的嚴峻挑戰？即使現在成績表現亮眼，也只能說是不斷重複機械式練習的成果，甚至有不少學生直

言痛很考試、痛恨學習，教育當局如果太過重視智育，把學生學習熱情澆熄，絕非學生之福。世界如此廣大，未來世界變化莫測，父母、師長與政府應該重視學生情緒智力的培養，才能幫助他打開「成功之門」，走出自己的人生。

陸、建議校方建置情緒教育教學資源網，以提升教師施行意願

情緒教育有潛移默化之功效。在訪談過程中，老師們對於情緒教育都保持肯定態度，甚至認為應該提早把家庭部分納入情緒教育的一環，可見在教學現場前線的老師都對此抱持高度肯定與期待，然而限於現行教育部規定的教學時數、課程規劃方式，要求老師另闢一門課的可行不高，但是校方可以備好教案、教學資源，如同研究者採用台灣芯福里情緒教育推廣協會所發行的《EQ 武功祕笈》情緒課程教材，即是一例。所以，呼籲學校正視情緒教育的潛移默化功效，並建置一套實用性高的情緒教育教學資源系統，令更多師生受惠。



柒、未來後續之研究方向

本研究是以國小六年級學生為研究對象，課程設計也符合高年級學生的心智年齡，然而受限於時間、人力等因素，在研究對象人數、研究方法仍有補強之處，所以在推論尚須謹慎。根據研究結果，對未來研究者提出幾點建議：

一、研究對象

本研究對象為新北市某國小一班 26 位學生，本校屬市區類型之中型學校，而不同學校規模及研究人數，可能有不同的學習成效，因此建議後續研究者可針對不同年齡層，擴大研究對象的樣本數，或擴大範圍延伸並不同類型學校深入研究，以增進研究資料之豐富性，使其更具研究價值。

二、 研究方法

本研究採取行動研究法，以其了解學生在學習方面成效與學習困境，然而量化研究方面則不足。因此建議後續研究者除課室現場之行動研究、質性訪談法外，可以再採用量化研究，以獲取更全面資料，完整呈現研究成果。此外，本研究之資料蒐集、檢核，以觀察學生學習表現、協同教學者觀察紀錄以及研究者省思為主，建議納入家長在情緒教育課程之參與，若家庭教育與學校教育順利配合，雙管齊下，即能達事半功倍之效。

三、 研究重點

本研究重點之一為探究國小六年級學生在接受情緒教育課程後，面對情緒勒索現象的改變情形，而範圍只限於學校同儕間，但是情緒勒索現象不僅出現在同儕間，甚至師生間、親子間也存在情緒勒索現象，因此建議後續研究者可以把範圍擴大到師生、親子層面，探討其影響結果，使研究更完整。



參考文獻

壹、中文部分

- 中國主教團教育文化委員會編印，1986，《倫理教育教材台灣版》，台北：光啟社。
- 王淑俐，1996，《青少年情緒的問題研究與對策》，台北：合記圖書出版社。
- 王鳳喈，1964，〈情緒教育之研究〉，《訓育研究》，第3卷，第3期，頁2-3。
- 王靖之，1970，〈兒童情緒教育的重要與方法〉，《國教月刊》，第17卷，第3期，頁9-10。
- 王惠如，2001，〈把情緒教育融入教學活動〉，《學生輔導》，第75期，頁46-59。
- 王雅萍，2009，〈EI Classroom--教室中的情緒智力教學活動〉，《特教園丁》，第24卷，第4期，頁15-26。
- 王春展，1999，《兒童情緒智力發展之研究》，國立政治大學教育學系博士論文。
- 王素慧，2008，《國小高年級學童父母教養方式、自我概念與學習壓力之相關研究》，高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 王美文，2014，《彰化縣新移民子女自我概念、學校投入與幸福感之相關研究》，靜宜大學教育研究所碩士論文。
- 王麗雯，2014，《國小高年級情緒困擾學生之不表達情管理策略對其生活適應之影響：以完美主義與問題解決態度為中介變項》，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 王佩之，2015，《國小高年級學童的親子運動休閒及親子關係對情緒調整之影響～以家長觀點》，輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文。
- 王嵐，2016，《感恩教學方案及其對國小高年級學生正向情緒影響之研究》，國立臺南大學教育學系課程與教學碩士論文。
- 方德隆、吳佩珊，2009，〈做情緒的主人：國小六年級樂觀情緒課程方案之行動研究〉，《課程研究》，第4卷，第2期，頁29-55。

- 石玲惠，2005，《國小高年級學童知覺婆媳孫之三角關係與情緒困擾之相關研究》國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 台灣芯福里情緒教育推廣協會，2016，〈認識芯福里〉，網址：
<http://www.happinessvillage.org/about>，檢索日期：2016/9/28。
- 江文慈，2000，〈探索情緒調整的發展軌跡：從兒童期到青少年期〉，《世熙大學學報》，第10期，頁31-62。
- 江承曉、劉嘉蕙，2008，〈青少年壓力調適、情緒管理與心理健康促進之探討〉，《嘉南學報》，第34期，頁595-607。
- 李輝，1994，〈影響國小兒童自我觀念發展之重要因素〉，《國民教育》，第34卷，頁6-9。
- 李奉儒譯，Robert C. Bogdan & Sari Knopp Biklen 原著，2001，《質性教育研究之基礎》，嘉義：濤石文化。
- 李政賢譯，Uwe Flick 原著，2007，《質性研究導論》，台北：五南圖書出版公司。
- 李鈺昭，2013，《桃園縣國小高年級學童情緒經驗、情緒管理與人際關係之研究》，臺北市立教育大學心理與諮商教學碩士論文。
- 李雅芳，2005，《國小高年級學童自我概念、父母管教方式、教師領導風格與生活適應之相關研究》，國立臺南大學教育學系輔導教學碩士論文。
- 李菁，2014，《健走運動課程對國小高年級學童情緒與人際關係之影響》，臺北市立大學休閒運動管理學系碩士論文。
- 吳惠萍，2012，《正向情緒課程提升國小低年級學童人際關係之行動研究》，國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士學位班在職進修專班碩士學位論文。
- 吳淑玲，1999，《台南市國小學生家庭因素、性別角色與其自我概念、生活適應之相關研究》，臺南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 吳念瑾，2015，《團體音樂治療活動對國小高年級泛自閉症兒童的情緒調適和社交技巧輔導效果》，國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。

- 吳怡滢，2016，《國小兒童自我概念、幸福感與利社會行為之相關研究》，國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。
- 吳盈瑩，2000，《情緒教育融入國小國語科之教學研——以國小四年級為例》，國立東華大學教育研究所碩士論文。
- 吳春瑩，2007，《國民小學教師情緒智能與衝突管理策略運用關係之研究》，國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文。
- 吳淑鈴，2004，《業務人員逆境商數、情緒商數及工作績效之關係》，國立臺灣師範大學國際人力教育與發展研究所碩士論文。
- 吳新華，1991，〈國小學童生活適應量表編制報告〉，《臺南師院學報》，第 24 期，頁 125-160。
- 吳英璋，2001，〈情緒教育的理論與內涵〉，《學生輔導》，第 75 期，頁 66-79。
- 吳麗娟，1989，《讓我們更快樂理性情緒教育課程》，台北：心理出版社。
- 吳裕益、侯雅齡，2000，《國小兒童自我概念量表指導手冊》，台北：心理出版社。
- 吳竺穎，1997，《家庭因素、父母親教養方式與內外控信念對國小學童自我觀念影響之研究》，國立嘉義大學商學研究所碩士論文。
- 呂俊甫，1997，〈EI、EQ 情緒智慧和情緒教育〉，《幼兒教育》，第 559 期，頁 9-11。
- 呂虹毅，2011，《高雄市國小高年級學童休閒態度與情緒智力之相關研究》，國立屏東教育大學生態休閒教育教學碩士論文。
- 杜昭宜，2007，《正向心理團體方案對國小高年級學童憂鬱情緒輔導效果之研究》，國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士論文。
- 邱雅芳，2014，《國小高年級學童自尊、情緒智力與生活適應之相關研究》，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 邱霓敏，2001，《高雄市國小高年級學生氣質、自我概念與學業表現之相關研究》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 周佑玲，2002，《國小學童自我對話與自我概念之相關研究》，臺南師範學院教師在

職進修輔導教學碩士論文。

林久源，2016，《線上遊戲對台南市國小高年級學生情緒發展及學習適應之研究》，康寧大學資訊傳播研究所碩士論文。

林世欣，2000，《國中學生自我概念與同儕關係之相關研究》，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。

林姻秀，2011，《國小獨生子女學童自我概念及學校生活適應之相關研究》，國立嘉義大學教育學系研究所碩士論文。

金蓮玉，2003，《學校適應與自我概念對青少年偏差行為的影響》，靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。

林仲達，1951，〈論情緒教育〉，《臺灣教育輔導月刊》，第1卷，第4期，頁15-18。

林建福，2000，〈情緒教育的哲學省思〉，《歐美研究》，第29卷，第4期，頁119-151。

林慧姿、程景琳，2006，〈國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼之相關研究〉，《教育心理學報》，第38卷，第2期，頁20-29。

林建福，2010，〈情緒教育的哲學探究：迷思、重要性與建議〉，《教育研究集刊》，第56卷，第4期，頁1-26。

林冠良、莊學琴、賴明妙、段慧瑩、蔡昀瑩、黃美廉、黃素娟、蘇慧菁，1997，〈其實我懂你的心——談孩子的情緒處理〉，《成長幼教季刊》，第8卷，第2期總號31，頁4-25。

周天賜，1988，〈情意教學目標的理論及其評量方法〉，《中國測驗學會年刊》，第35輯，頁167-180。

侯仔珊，2011，《高中職學生正向思考、自我概念與學校生活適應之相關研究》，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。

- 侯雅齡，1998，《國小兒童自我概念量表編製及其相關因素研究》，國立高雄師範大學輔導學系碩士論文。
- 洪秀梅，2007，《台南縣國小高年級學童父母管教方式、情緒覺察能力、自我概念對人際關係之影響》，台南科技大學生活應用科學研究所碩士論文。
- 洪若和，1987，《價值澄清團體對國小學生自我概念與生活適應之影響》，國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 洪敏珍，2011，《國小高年級學童知覺父母正向管教、情緒智力與生活適應之研究》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 洪聖陽，2002，《不同性別之國小高年級學童父母教養方式、自我概念、依附關係與生涯成熟之關係研究》，臺南師範學院教師在職進修輔導教學碩士論文。
- 洪靜如，2015，《臺南市國小高年級學童情緒智力、學業自我效能與復原力之相關研究》，國立臺南大學教育學系課程與教學碩士論文。
- 洪美瑜，2016，《創作性戲劇對國小高年級學童正向情緒影響之研究》，國立臺灣藝術大學表演藝術教學碩士論文。
- 柯慈嫻，2006，《國小高年級學童在日常生活之中情緒經驗與情緒管理之探究》，國立臺中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文。
- 洪蘭，2003，〈情緒教育要及早開始〉，《康健雜誌》，第53期。
- 紀怡如，2002，《國中生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究》，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 胡舜安，2003，《台灣地區中部地區國小高年級學童自我概念及其相關因素之研究》，臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 涂秀文，1999，《國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究》，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 施常花，1986，〈探討兒童文學之情緒教育功能〉，《輔導月刊》，第22卷，第6期，頁19-22。

- 施玉鵬，2002，《出生序、父母管教方式對國小高年級學生自我概念、同儕關係與社會興趣之關係研究》，臺南師範學院教師在職進修輔導教學碩士論文。
- 姜韻梅，2003，《國小高年級學生偶像崇拜與自我概念之研究》，臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 翁世雄，1996，〈從情緒文盲談學校情緒教育〉，《師友月刊》，第 354 期，頁 87-89。
- 徐孝儀，2014，《國小新住民子女知覺父母教養方式、自我概念與生活適應之相關研究》，國立嘉義大學教育學系暨研究所碩士論文。
- 徐春蓉，2001，《國小學童的自尊、內外控父母管教方式與害羞關係之研究》，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 教育部國民教育社群網，2016，〈課程綱要〉，網址：
http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php?login_type=1&header，
檢索日期：2016/8/22。
- 國民教育研究院，2016，〈十二年國民基本教育課程綱要總綱〉，網址：
http://www.naer.edu.tw/files/15-1000-7944_c639-1.php?Lang=zh-tw，
檢索日期：2016/8/22。
- 章淑婷，1993，〈幼兒情緒教育之探討〉，《幼兒教育學報》，第 2 期，頁 139-165。
- 許仲余、蘇育令、賴孟龍，2014，〈幼兒學習區同儕互動情緒表達之個案研究〉，《幼兒教保研究》，第 13 期，頁 27-52。
- 許育齡，2001，〈怎麼接引孩子的情緒——情緒教育的理論基礎〉，《學生輔導》，第 75 期，頁 22-29。
- 許孟燕，2015，〈我的班上有小霸王——談國小情緒行為障礙學生的情緒教育〉，《特教園丁》，第 30 卷，第 4 期，頁 1-6。
- 許富淳，2010，《國小高年級學童知覺父母情緒智力與生活適應之相關研究》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 常雅珍，2005，《國小情意教育課程正向心理學取向》，台北：心理出版社。

- 黃月霞，1989，《情感教育與發展性輔導》，台北：五南圖書出版公司。
- 黃牧仁譯，Phil Erwin 原著，1999，《兒童到青少年期的友誼發展》，台北：五南圖書出版公司。
- 黃月霞，1994，〈「感覺情緒教育經驗課程」對兒童「態度」與「學業成績」影響的實徵研究〉，《輔仁學誌文學院之部》，第 23 期，頁 315-334。
- 黃盈彰，1999，〈生命教育與情緒教育--從青少年自殺問題談起〉，《臺灣教育》，第 580 期，頁 19-24。
- 黃藿，2002，〈德行倫理學與情緒教育〉，《社會文化學報》，第 15 期，頁 1-22。
- 黃秀君，2006，〈你生氣了嗎？--談情緒教育〉，《南縣國教》，第 57 卷，第 22 期，頁 60。
- 黃敏，2008，〈Helping Young Children to Develop Adaptive Coping Strategies〉，《基礎教育學報》，第 17 卷，第 1 期，頁 119-144。
- 黃世瑋，2011，〈情緒發展研究的議題與教育意涵〉，《應用心理研究》，第 52 期，頁 26-32。
- 黃凱倫，1991，《幼兒與母親依附關係及其社會行為之研究》，國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 黃淑玲，1995，《國小兒童自尊發展之研究》，國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 黃瓊慧，2014，《台中市國小高年級新住民子女自我概念與學校適應之研究》，國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文。
- 黃欣儀，2016，《南投縣國中學生正向心理特質、自我概念與學校生活適應關係之研究》，中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文。
- 郭有遜，1997，〈情緒教育的目標與教略：情緒的了解、表達、管理與利用〉，《臺灣教育》，第 559 期，頁 2-8。
- 郭為藩，1996，《自我心理學》，台北：師大書苑。

- 郭燕玉，2014，《國中生學校生活適應、父母期望與生涯自我概念之研究》，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 郭怡汎，2004，《屏東縣市國小普通班學童自我概念與利社會行為之相關研究》，(碩士論文)。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 莊家欣，2006，《外籍配偶之子女族群認同及自我概念之相關研究--以台南縣為例》，國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文。
- 張資寧譯，James J. Messina 原著，1999，《探索自尊》，台北：天恩出版社。
- 張宇樑、吳楸椒(譯)，John W. Creswell 原著，2011，《研究設計質化、量化及混合方法取向》，台北市：學富文化。
- 張史如，1997，〈青少年情緒教育從自我覺察訓練做起〉，《中等教育》，第 48 卷，第 3 期，頁 100-103。
- 張學善、林旻良、葉淑文，2010，〈大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究〉，《輔導與諮商學報》，第 32 卷，第 2 期，頁 1-25。
- 張振成，2000，〈教師實施情緒教育應有的素養及策略〉，《終身學習雜誌》，第 26 期，頁 1-6。
- 張碧雲，2000，〈小學生的必修課題--談道德教育與情緒教育〉，《師友月刊》，第 402 期，頁 85-89。
- 張碧雲，2001a，〈小學生的必修課題--談道德教育與情緒教育〉，《師友月刊》，第 403 期，頁 87-91。
- 張碧雲，2001b，〈小學生的必修課題--談道德教育與情緒教育〉，《師友月刊》，第 404 期，頁 85-88。
- 張景媛，2006，〈問世間「情」為何物？--情緒教育教學活動設計〉，《中等教育》，第 57 卷，第 3 期，頁 116-123。
- 張學善，2007，〈國小學童情緒智慧之探討〉，《諮商與輔導》，第 253 期，頁 39-

45。

- 張芝鳳，1999，《青少年與父母以及與同儕間的依附關係對其自我價值之影響研究》，國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 張雅淳，2008，《案例教學運用在國小高年級情緒管理教學之行動研究》，國立臺北教育大學課程與教學研究所碩士論文。
- 張素媚，2008，《國小高年級學童情緒智力、壓力因應方式與幸福感之研究》，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 張麗瓶，2011，《新北市蘆洲區國小高年級學童情緒智力與生活適應之研究》，銘傳大學教育研究所碩士論文。
- 張芳瑜，2014，《國小學童家庭氣氛、情緒智力與利社會行為關係之研究-以新北市公立國小高年級學生為例》，臺北市立大學國民小學教師在職進修公民與社會教學碩士論文。
- 陳鳳飛，2014，《國小正向情緒教學方案實施成效之行動研究—以三年級學生為例》，國立台南大學教育學系課程與教學碩士班論文。
- 陳治豪，2005，《國小轉學生自我概念、社會支持與其學校生活適應之研究》，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 陳玉玟，2006，《國小高年級學生自我概念與行為困擾相關性之研究——以臺北市信義區國小高年級學生為例》，中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 陳怡潔，2015，《我國父母管教方式、子女自我概念與其生活適應表現之後設分析》，國立政治大學教育學系碩士論文。
- 陳秋美，2009，《國小高年級學童父母教養方式與自我概念關係之研究》，國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文。
- 陳彤羚，2007，《國小高年級學童依附關係、自我概念、人際衝突與情緒能力之相關研究》，國立臺南大學教育學系輔導教學碩士論文。
- 陳威禎，2009，《台中市國小高年級學童自尊、情緒管理與挫折容忍力之研究》，國

立臺中教育大學教育學系碩士論文。

陳麗好，2011，《國小高年級學童家庭氣氛、情緒智力與幸福感之相關研究》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。

陳彰儀，2001，〈青少年情緒教育〉，《臺灣教育》，第 57 卷，第 608 期，頁 20-25。

陳淑琬，2001，〈情緒教育的基本原則--找出師生情緒的律動〉，《學生輔導》，第 75 卷，第 3 期，頁 30-35。

陳秀蓉，2001，〈怎麼實施情緒教育增進教師輔導與管教效能〉，《學生輔導》，第 75 期，頁 8-9。

陳聰文、林重岑，2006，〈美國的德育取向及其對臺灣品德教育推動的意涵〉，《公民訓育學報》，第 18 期，頁 91-109。

陳美倫，2011，〈來一客消暑、降火氣的情緒套餐--情緒管理技巧〉，《屏縣教育季刊》，第 47 期，頁 23-2。

陳慶福、鍾寶珠，1998，單親與雙親兒童在自我觀念、行為困擾與學業表現之研究。屏東師院國民教育研究，第 2 期，頁 1-35。

陳皎眉、李睿杰，2016，〈EQ 的理論與實務〉，《T&D 飛訊第 89 期》，8 月 17 日，網址：

<http://www.nacs.gov.tw/NcsiWebFileDocuments/5baff6e6544e23c69122f5256173c550.pdf>，檢索日期：2016/8/17。

曾明惠，2001，〈情緒教育融入教學活動示例〉，《學生輔導》，第 75 卷，第 3 期，頁 60-65。

曾嫻妍，1997，《情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究》，國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。

傅清雪，2012，〈「幸福感教學」我們可以怎麼做？--英國社會與情緒發展學習方案(SEAL)的省思〉，《教育研究月刊》，第 218 期，頁 120-128。

單偉儒，1998，〈讓情緒變聰明--談幼兒的情緒教育〉，《蒙特梭利雙月刊》，第 17

- 期，頁 16-19。
- 湯雅媛，2008，〈重新打開視窗——探討情緒教育在班級經營中的落實〉，《臺灣教育》，第 651 期，頁 50-52。
- 壹讀，2016，〈加坡教育觀察：道德與品格的分量〉，網址：
<https://read01.com/G5Gg6n.html>，檢索日期：2016/8/15。
- 董氏基金會葉雅馨，2016，〈大家健康〉，網址：<http://www.jtf.org.tw>，
檢索日期：2016/8/24。
- 劉虹吟，2012，《主要照顧者後設情緒理念對國小高年級學童同儕互動關係之影響：以知覺主要照顧者支持為中介變項》，臺北市立教育大學心理與諮商教學碩士論文。
- 劉子祺，2016，《父母情緒智力與國小高年級學童的知覺及挫折容忍力之相關研究》，國立臺中教育大學教育資訊與測驗統計研究所碩士論文。
- 楊妙芬，1995，〈單親兒童理性情緒教育〉，《國教天地》，第 110 期，頁 32-36。
- 楊慶欣，1998，〈學生之情緒教育與教師之情緒管理〉，《壙商學報》，第 6 期，頁 47-59。
- 楊俐容，2003，〈理性情緒教育課程〉，《北投社雜誌季刊》，第 27 期，頁 11-15。
- 楊俐容，2003，〈理性情緒教育課程〉，《北投社雜誌季刊》，第 28 期，頁 14-19。
- 楊俐容，2004，〈「我好，你也好」情緒教育課程〉，《北投社雜誌季刊》，第 33 期，頁 17-22。
- 楊俐容，2004，〈「我好，你也好」情緒教育課程〉，《北投社雜誌季刊》，第 31 期，頁 18-23。
- 楊俐容，2004，〈「我好，你也好」情緒教育課程〉，《北投社雜誌季刊》，第 32 期，頁 21-27。
- 楊俐容，2005，〈「我真的很不錯」情緒教育課程〉，《北投社雜誌季刊》，第 37 期，頁 14-18。

- 楊珮雯, 2014, 〈「兒童情緒教育之理論與實務—用心學習, 熱愛生活」一書讀書心得〉, 《臺東特教》, 第 39 卷, 第 4 期, 頁 6-9。
- 詹棟樑, 1971, 〈值得重視的兒童情緒教育〉, 《師友月刊》, 第 48 期, 頁 22-24。
- 輔英科技大學 96 年度健康促進學校, 2016, 〈心理健康促進與自傷防治計畫書〉, 網址: wwwdata.fy.edu.tw/student/health, 檢索日期: 2016/8/25。
- 趙雲, 1975, 〈情緒教育〉, 《國教之友》, 第 403 期, 頁 1-3。
- 廖新春, 2001, 〈情緒教育與輔導〉, 《學生輔導》, 第 76 期, 頁 96-99。
- 歐用生, 1994, 〈提昇教師行動研究的能力〉, 《研習資訊》, 第 2 期, 頁 1-6。
- 潘妍心, 2011, 《國小高年級學童知覺母親教養方式、自我概念及同儕關係之相關研究—以高雄市國小學童為例》, 高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 蔡清田, 2000, 《教育行動研究》, 台北市: 五南出版社。
- 蔡瓊月, 2010, 《國小高年級學童的學習動機與數學學業情緒關係之研究——以台南市快樂國民小學為例》, 國立臺南大學教育學系課程與教學碩士論文。
- 蔡玉芳, 2011, 《國小高年級學童家庭背景對情緒穩定與生活適應之研究—以雲林縣為例》, 國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 蔡靜雯, 2010, 《國中生父母教養方式、自我概念與生活適應之相關研究》, 高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 蔡明昌, 1997, 〈情緒管理—淺談情緒教育〉, 《教師之友》, 第 38 卷, 第 1 期, 頁 33-35。
- 鄭靜慧, 2016, 《國小中高年級學童於自我概念、學校認同及生活適應相關之研究—以台南市偏鄉國小為例》, 遠東科技大學行銷與流通管理系碩士論文。
- 鄭美俐, 1997, 〈淺談情緒教育〉, 《臺灣教育》, 第 559 期, 頁 24-25。
- 鄭麗雪, 2009, 〈社會情緒發展與幼兒情緒教育〉, 《東華大學花師教育學院特教通訊》, 第 41 卷, 頁 25-30。
- 親子天下四月號, 2016, 〈培養高 eq 的關鍵〉, 網址:

<http://www.kiddeveloping.com/兒童eq成長故事/笛寶寶上新聞/培養高eq的關鍵/親子天下四月號/>，檢索日期：2016/8/10。

盧富美，1997，〈落實情緒教育之有效途徑〉，《教師之友》，第38卷，第1期，頁21-30。

魏鈺苓，2016，《台北市國小高年級學童休閒態度與情緒智力之相關研究》，國立屏東大學生態休閒教育教學碩士論文。

鍾仁惠，2005，《國小高年級學童母親教養方式與自我概念之研究》，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。

鍾思嘉，1997，〈情緒教育五步驟〉，《父母親月刊》，第148期，頁4。

顏玉墀，1998，〈兒童情緒教育的重要〉，《幼兒教育》，第249/250卷，第22期，頁11-13。

闕瑋儀，2012，《國小高年級學童情緒管理與人際關係之研究-以羅東國小為例》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文。

羅品欣，2006，〈開啟心靈之門——從落實情緒教育開始〉，《中等教育》，第57卷，第3期，頁104-115。

羅佳芬，2002，《國小兒童父母管教方式、自我概念、人際關係與利社會行為之相關研究》，臺南師範學院國民教育研究所碩士論文。

羅品欣，2004，《國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究》，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

蘇韻文，2014，《國小高年級學童生活壓力、運動涉入與情緒管理之關係》，大葉大學運動健康管理學系碩士論文。

蘇筱容，2016，《高雄市國小高年級學生自尊、情緒調節與同儕關係之相關研究》，國立中正大學教學專業發展數位學習碩士論文。

貳、西文部分

Adler P.A. and Adler. 1995. "Dynamics of inclusion and exclusion in preadolescent cliques." *Social Psychology Quarterly*, 58, pp.145-162.

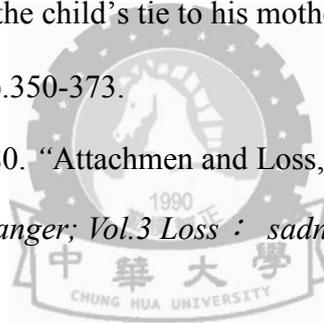
Ainsworth, M.D.S. 1989. "Attachment beyond infancy." *American Psychologist*, Vol.44, pp.709-716.

Ausubel, D.P. 1954. *Theory and Problems of Adolescent*; Grune & Stratton, New York, pp.145-148.

Bogdan, R. & Biklen, S. 1998. "Qualitative research in education: An introductory to theory and methods". *Needham Heights, MA*: Allyn & Bacon.

Bowlby, J. 1958. "The nature of the child's tie to his mother," *International Journal of Psychoanalysis*, Vol 39, pp.350-373.

Bowlby, J. 1969, 1982, 1973, 1980. "Attachment and Loss," *Vol.1 Attachment; Vol.2 Separation: anxiety and anger; Vol.3 Loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.



Bowlby, J. 1979, 1994. *The making & breaking of affectional bonds*. New York: Routledge.

Bowlby, J. 1988. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Carr, W. & Kemmis, S. 1986. *Becoming critical: Knowing through action research*. Victoria: Deakin University Press.

Chambers, W.V. 1987. "Personality and personal construct construction: A secondary analysis," *Journal of Social Behavior and Personality*, No.2(1), pp.153-160.

Claes, M.E. 1992. "Friendship and personal adjustment during adolescence," *Journal of Adolescence*, No.15, pp.39-55.

- Cooley , C.H. 1912.*Human nature and the social order*. New York : Scribner.
- Csikszentmihalyi , M.. and Larson , R. 1984 . *Being adolescent*. New York : Basic Books.
- Dupont, H.1979. “affective development : Stages&sequence , ” .In R.L. Mosher(Ed.)
Adolencent’s development& education. Berkeley , Calif : Mc Cutchon
- Elbedour , S. , Shulman , S.and Kedem , P. 1997. “Adolescent intimacy ,” *Journal of Cross-Cultural Psychology* , No.28 , pp.5-22.
- Elkind , D. 1967.” Egocentrism in adolescence ,” *Child Development* , No.38 , pp.1025-1034.
- Fredrickson , B.L. 2000. “Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being ,” *Prevention & Treatment*. Vol.3 , Article 0001a , American Psychological Association.
- Gewirtz , J.L.and Pelaez-Nogueras , M. 1991. “The attachment metaphor and the cpnditioning of infant separation protests ,” In J.L.Gewirtz and W.M. Kurtines(eds) , *Intersections with attachment* ..London : Erlbaum.
- Giordano , P.C. 1995. “The wider circle of friends in adolescence ,” *American Journal of Sociology* , No.101 , pp.661-697.
- Harvey , J.H. , Weber , A.L. , Yarkin , K.L.and Stewart .1982.”An attributional approach to relationships breakdown and dissolution ,” In : S.W.Duck(ed.) , Vol.4 : *Dissolving personal relationships*. London : Academics Press.
- Harter , S.1983.”Developmental perspectives on he self-esteem ,” In P.H.Mussen (Eds.) , *Handbook of Child Psychology*. New York : Wiley , No.4 , pp. 275-385.
- Hurlock , E.B.1973.”Adolescent Development ,”*McGraw-Hill* , Inc. Tokyo , pp.44-48.
- Kennedy Root, A. & Denham, S. A. 2010.” The role of gender in the socialization of emotion : Key concepts and critical issues, ” *New Directions for Child and Adolescent Development* , No.128, pp. 1-9.

- Kirchler , E. , Palmonari , A. and Pombeni , M.L. 1995 . “Developmental tasks and adolescents’ realationships with their peers and their family,” In : S.Jackson and H.Rodriguez-Tome’ (eds) , *Adolescence and its social worlds*. Hove : Erlbaum.
- Krathwohl , D.R. , Bloom , B.S. , &Masia , B.B.1964. *Taxonomy of education objectives : Affective domain*.New York : David McKay.
- Lewis, M. and Brooks-Gunn, J. 1979. *Social cognition and the acquisiti on of self* . New York : Plenum.
- Lennqvist , J.K. 2000. Epidemiology and cause of suicide
- Liebert, R.M. , Liebert, L.L.1998. *Personality strategy and issues* (8 th Eds) .California : Cole.
- Lopez, F.G. 1995. “Contemporary attachment theory : an introduction with implications for counseling psychology, ” *The Counseling Psychologist*, No.23(3) , pp.395-415.
- Marcia, J.E. 1966. “Development and validation of ego status ,” *Journal of Personality and Social Psychology* , No.3, 551-558.
- Mayer, J.D. , Salovey, P. 1997. *What is emotional intelligence ?* IN P.Salovey&D.J.Sluyter(Eds.) , *Emtional development and emotional intelligence : Educational implications*. New York : Basic Books, pp.3-31.
- Pope, A. , McHale, S. & Craighead, W. 1998. *Self-Esteem enhancement with children and adolescent*. Elmsford, N.Y. : Pergamon Press.
- Rice, K.G. and Mulkeen, P. 1995 . “Relationships with parents and peers, ” *Journal of Adolescnct Research*, No.10, pp.338-357.
- Robinson, N.S. 1995. “Evaluating the Nature of Perceived Support in Its Relation to Perceived Self-Worth in Adolescents ,”*Journal of Research on Adolescence* , No.5, pp.253-280.
- Stanford, G. 1970. “Psychological education in the classroom, ” *Personnel&Guidance*

Journal , No.50 ,pp.585-592.

Street, S. & Isaacs, M. 1998. "Self-Esteem, Justifying Its Existence," *Professional school counseling* , pp.46-50.

Steinberg, L. 1985. *Adolescence*. New York : Knopf.

Sprinhall, N.A. 1984. "Primary prevention : A road paved with a Plethora of promise & procrastinations," *The Personnel & Guidance Journal*, No.62, pp.491-494.

Shapiro, L. E. 1997. "How to raise a child with a high EQ," *Harper Coilins Publishers*, New York.

Thompson, R.A. 1991. "Emotiona regulation and emotional development," *Educational Psychology Review*, No.3(4) , pp.269-307.

Vanderark, S. 1989. *Self-esteem, creativity, and music : Implications and directions for research*. ERIC Document Reproduction service No. ED380342 .

Volkmer, R. , Feather, N. 1991. " Relations between Type A Scores, internal locus of control, and test anxiety," *Personality and Individual Differences*, No.12(2) , pp.205-209.

The National Strtagies . 2016. " Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) ,
"August28,
<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110809101133/nonline.org.uk/node/870>
09 , Departmart of Education.

附 錄 一

計畫名稱	研究者	研究對象	研究內容	研究發現
<p>國中階段青少年情緒的發展與問題及輔導</p>	<p>王淑俐 (1990)</p>	<p>國中學生</p>	<p>以開放式問卷及晤談法調查全省 1324 名國中生，以了解我國國中生的情緒發展狀況及情緒問題。以實驗法了解所設計之「情緒指導」教學方案對有明顯情緒困擾及一般學生的實際效果。</p>	<p>國中階段青少年生活中負向的情緒較多，主因課業及升學所致，實驗後，不論有明顯情緒困擾者或一般生，在情緒的認知能力、表達的適切性及情緒感化性均有進步，較能避免負向情緒的爆發，冷靜面對情緒問題，自己設法或找人幫助解決問題。</p>
<p>情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究</p>	<p>曾媯妍 (1998)</p>	<p>國小三年級學生</p>	<p>本研究主要在探討情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧的立即效果及延宕效果，並分析實驗效果是否會因性別之不同而有所差異。依據實驗結果，再探討情緒</p>	<p>情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧，在立即效果方面，除了在情緒的調整之情緒智慧未達顯著效果外，其餘均達顯</p>

			教育課程在我國國民小學階段實施之可行性，	著效果；在延宕效果方面，則均達顯著效果。實驗效果也不因性別而有差異。
焦點解決取向團體方案對國小五年級害羞學童之效果研究	彭智絹 (2005)	國小五年級 學生	本研究目的旨在探討「焦點解決取向團體方案」對降低國小害羞兒童自陳之害羞程度、增加自我概念及社交技巧的立即性與持續性效果。	實驗組成員本身在降低害羞上有立即性與持續性效果，在提昇自我概念及社交技巧無立即性效果，社會我出現顯著的持續效果。
阿德勒學派遊戲治療團體方案對國小害羞兒童輔導效果之研究	陳彥良 (2005)	國小五年級 學生	本研究旨在探討阿德勒學派遊戲治療團體方案對國小高年級害羞兒童害羞程度、社交技巧及制握信念之立即輔導效果及延宕效果。	阿德勒學派遊戲治療團體方案對國小害羞兒童的「合作行為」、「正向肯定」、「行為層面」、「認知層面」、「努力」、「能力」分量表上有立即輔導效果；而在「行為層面」、「認知層面」、「社交技巧」、「制握信念」

				及「努力」、「能力」分量表上有延宕輔導效果。
得勝者情緒教育課程的實施及影響——以台南縣某一所國中實施情形為例	許柳雲 (2006)	國中七年級 學生	透過質性訪談得勝者協會的全職同工、課程研發的工作人員—探討協會的由來及課程的理論基礎、課程目的、課程實施情形及實施成效；任課的義工老師的教學歷程及所遭遇的困難與授課班級的導師平日的觀察加上研究者本身平日的觀察和記錄，就成員在得勝者情緒教育課程前後的改變作為研究探討的範圍。	情緒管理課程影響學生對情緒的認知、提升其對情緒的察覺能力及表達情緒的能力；班導師(曾受過課程訓練)其對學生的影響是大的，畢竟身教大於言教。
國小班級中情緒教育之行動研究——以生氣情緒為焦點	方惠貞 (2008)	國小五年級 學生	本研究以「生氣情緒」為焦點，透過行動研究的方式，將情緒教育的精神落實於「課程與教學」和「班級經營與輔導」之中。研究者引導學童在面對生氣情緒時採取恰	一、適用於「以生氣情緒為焦點」的情緒教育之教學模式及教學策略。 二、適用於處理班級中突發性生氣情緒問題的即時

			<p>當的調適和表達方式，藉以因應人際問題與衝突，並探討師生在面對班級中突發的生氣情緒問題時，可以共同採取的即時行動或因應方式。</p>	<p>處理模式。常態性活動與情境的營造對於實施情緒教育的確有所幫助。</p>
<p>結合靜思語之情緒教育課程對國小五年級學童情緒智力影響之實驗研究</p>	<p>林貞佑 (2009)</p>	<p>國小五年級學生</p>	<p>本研究之目的在於探討「結合靜思語之情緒教育課程」對於提升國小五年級學童情緒智力之立即與延宕效果，分析實驗效果是否因性別因素之不同而有所差異。並依據實驗研究結果，探討「結合靜思語之情緒教育課程」實施於國小之可行性。</p>	<p>靜思語的道德內涵蘊含著大愛、感恩、節制、理性的自我傷害等美德，是陶冶正向情緒及轉化負向情緒的重要元素，適合作為情緒教育的素材。「結合靜思語之情緒教育課程」對提升學童情緒智力的立即效果顯著優於「一般情緒教育課程」，但延宕效果則不顯著。</p>
<p>國中生情緒教育之</p>	<p>羅盈萇 (2010)</p>	<p>國中八年級學生</p>	<p>本研究旨在透過行動研究法，以情緒札記為策</p>	<p>有效教學策略為： 1. 情緒札記的使</p>

<p>行動研究 —以情緒 札記為焦 點</p>			<p>略，引導學生抒發與表達情緒，提昇學生之情緒覺察與表達能力，進一步提高學生之情緒涵養、促進人際互動，以期營造溫暖和諧的班級氛圍。</p>	<p>用方式文字說明要清楚，把學生的生活與廣義的情緒札記加以結合。觀摩情緒札記的佳作範文具有正向的引導功用，只有部分學生在情緒覺察方面有些微的進步；2. 多半的學生仍無法隨時即知即覺情緒。學生開始會練習運用表達法來表達情緒；3. 少數學生逐漸懂得協助其他人表達情緒；4. 描述情緒文字的質和量皆有提昇的趨勢。</p>
<p>運用戲劇 策略施行 情緒教育 於親子團 體之研究</p>	<p>巫素琪 (2011)</p>	<p>親子(4~7歲) 團體</p>	<p>本研究採行動研究及個案研究的方式，探討戲劇策略對親子情緒察覺、情緒表達、情緒調節的影響以及如何以戲劇</p>	<p>要循序漸進建立親子的安全感，以故事貫穿，有助幼兒學習情緒內涵。父母透過課堂上</p>



<p>- 以新竹市婦幼館親子團體的戲劇課程為例</p>			<p>策略發展適合親子戲劇團體的情緒教育課程。</p>	<p>教師示範、實作、親子課後作業、補充教材等來學習情緒引導的觀念和技巧。戲劇教育教師透過親子互動遊戲和多元的戲劇策略，可以增進親子互動，為情緒教育打下基礎。</p>
<p>少年小說應用於國小六年級學童情緒教育之行動研究</p>	<p>楊佳樺 (2012)</p>	<p>國小六年級學生</p>	<p>本研究旨在透過少年小說的閱讀與討論，提供給學生認識情緒及情緒表達的機會，以了解學生在情緒智慧上的表現及成長，並透過行動研究的歷程，增進研究者自我的成長。</p>	<p>在課程設計方面應針對學生面臨之情緒困擾與需求，做為選擇少年小說之依據，才能引發學生的情緒反應，由淺至深擬定問題，引領學生進行更深層次對話互動。</p>
<p>「覺辨感行省」情緒教育陶冶策略之行動研究</p>	<p>陳亞穎 (2013)</p>	<p>國小一年級學生</p>	<p>本研究設計一套適用於國小一年級學生的「覺辨感行省」情緒教育陶冶策略，引導學生學習情緒的覺察、辨識與理</p>	<p>對象為一年級學生，所以引發學生的情緒表達需要耐心與等待，需適時給予學生鼓勵</p>

<p>—以國小一年級為例</p>			<p>解，並在面臨情緒問題時採取恰當的情緒表達和調節方式。</p>	<p>以增強自信，靜心時教師要時時提醒引導語。此「覺辨感行省」情緒教育策略讓學生學會分辨自己的情緒，提升覺察能力，表達自己感受，但自省能力有待加強。</p>
<p>共有體驗情緒教育課程對提升幼兒情緒能力之影響</p>	<p>吳奕萱 (2013)</p>	 <p>幼兒園</p>	<p>本研究旨在探究共有體驗情緒教育對提升幼兒情緒能力之成效，採準實驗研究法。</p>	<p>幼兒在「幼兒情緒能力評量表」前測中中以「了解自己的情緒能力」表現最佳。共有體驗情緒教育課程對提升幼兒情緒能力有顯著之成效。</p>
<p>運用理情課程方案進行國小二年級學童情緒教育之行動研究</p>	<p>鄭靜育 (2013)</p>	<p>國小二年級學生</p>	<p>本研究旨在透過理性情緒治療理論的內涵，引導學生對情緒的認識，及學習情緒表達與調適，以了解學生在情緒智慧上的表現及成長。</p>	<p>情緒教育課程可以運用繪本、影片、體驗活動引導，搭配問題討論與生活實踐，完整的實施流程才能有效達成教學目</p>

				標，並要因應學生個別差異，配合個別輔導或親師合作，補足特殊情況學生課堂學習的不足。
情緒詞彙運用於國小四年級情緒教育之行動研究	王怡婷 (2013)	國小四年級 學生	本研究是以情緒詞彙：快樂、害怕、生氣、羞恥、挫折與自信等六個情緒主題，進行的教育行動研究，目的在發展國小四年級的情緒教育課程以改善研究班級所遭遇之學生情緒問題。	對情緒的認知、對情緒詞彙的使用能力、情緒表達能力、情緒宣洩與轉化、以及同理他人情緒之能力有正向提升，本研究亦發現，情緒教學能間接提升學生的人際能力。
運用理情課程方案進行國小二年級學童情緒教育之行動研究	鄭靜育 (2013)	國小二年級 學生	本研究旨在透過理性情緒治療理論的內涵，引導學生對情緒的認識，及學習情緒表達與調適，以了解學生在情緒智慧上的表現及成長。	情緒教育課程可以運用繪本、影片、體驗活動引導，搭配問題討論與生活實踐，完整的實施流程才能有效達成教學目標，並要因應學生個別差異，配合個

				別輔導或親師合作，補足特殊情況學生課堂學習的不足。
情緒教育融入綜合活動課程以改善國中生人際關係之行動研究	曾筠媗 (2015)	國中七年級 學生	情緒教育融入綜合活動課程中，以提升人際關係之成效，透過課程，引導國中生對自我情緒的管理，進而提升人際關係。以體驗法、繪本討論、案例教學法進行教學，並在教學後輔以學習單及進行訪談來了解學生在課後心得。	情緒教育的實施要能安排體驗性活動以深化對情緒的體認，透過活動課程學生能運用同理心關懷他人的情緒，班級衝突紛爭大為改善。
繪本融入情緒教育教學方案對國小三年級學生情緒調整影響之研究	陳怡瑩 (2015)	國小三年級 學生	本研究採準實驗研究法之「不等組前後測設計」，國小三年級學生接受繪本情緒教育教學方案之後的成效，以及了解教師實施繪本情緒教育教學方案可能遭遇之問題及因應之法。	情緒教育教學方案對學生產生正向影響，但接受情緒教育教學方案之學生，在「情緒表達」及「情緒反省」中，未達顯著差異。
電子繪本融入情緒	王小玲 (2016)	國小四年級學 生	以電子繪本融入情緒教育教學課程來傳達學習	電子繪本情緒教育實驗課程能達

教育對國小學生情緒影響之研究			內容。採用準實驗法進行研究，每週二節課電子繪本教學活動，共四單元的「情緒教育」課程教學。研究發現，提供對未來國民小學推動學生情緒教育研究之建議。	到學習成效，提升學生的「情緒覺知」、「情緒表達」能力。
重視度表現值分析法在改善國小高年級情緒教育上之研究—以某國小為例	陳品潔 (2016)	國小高年級學生	本研究以當前普遍使用於各領域服務品質 (service quality) 評鑑的重視度表現值分析法，簡稱 IPA，透過編製的問卷為研究工具，獲取各問項平均數，以了解學生對老師實施情緒教育的重視度與滿意度的訊息，並瞭解國小高年級學生情緒教育活動方面的看法、想法及參與的情形。	發現班級情緒教育活動內容與班級舉辦的動態與靜態情緒教育活動類型為需要加強的事項。
實施情緒教育課程於補救教學兒童之成效研究	陳淑華 (2016)	國小五年級補救教學學生	以行動研究方式進行，目的在了解補救教學兒童情緒管理之表現，藉由情緒課程的進行、觀察、了解兒童情緒管理	個別化教學及操作性課程有助成效，但學生個人特質易受影響，需引導面對自己情緒。

			<p>的表現，詮釋補救教學兒童情緒管理之成效。</p> <p>以學習單和操作性課程做搭配，呈現多元有趣的教學內容。</p>	
<p>國小中高年級高關懷班情緒教育方案之研究</p>	<p>李鎬鉞 (2016)</p>	<p>國小中高年級高關懷班學生</p>	<p>採行動研究的方式進行每週二次，一次 40 分鐘，共歷時三十週之情緒教育教學。透過教學觀察記錄與錄音、學生活動文件、訪談等方式蒐集資料，輔以研究者省思日誌，歸納整理。</p>	<p>以情緒智力的五大能力及《十二年基本教育課程綱要總綱(草案)》為方案之理念、及教學方向，結果發現學生能認識情緒，但調控情緒能力有待加強，能理解同理心，但無法有力的執行。知道溝通與傾聽的重要性。</p>

附 錄 二

1. 上過 EQ 情緒教育課程之後，你能察覺自己的當下情緒嗎？在情緒表達上，你能表現出來嗎？請分享一下你的例子。
2. 當心情低落的時候，你認為什麼是鼓勵自己的好方法？
3. 以自我概念四個層面(生理我、情緒我、社會我、智慧我)來看，你對自己有哪些想法？
4. 在上完 EQ 情緒教育課程之後，你再面對同學對你的不合理要求(例如：不理會你的感受、凹你請客、隨便拿取你的東西或是慫恿你做一些違反規定的事)，有發覺自己有哪些不一樣嗎？你會如何解決這些問題？
5. 上完一學期的 EQ 情緒教育課程後，你對 EQ 情緒教育課程有什麼看法？課程中有哪些部分令你印象深刻？



附錄三

第一組

訪談紀錄逐字稿

受訪者：學生【A1】 學生【A2】 研究者【D】 2017/5/10 13：30~14：30

1. 上過EQ情緒教育課程之後，你能察覺自己的當下情緒嗎？在情緒表達上，你能表現出來嗎？請分享一下你的例子。

A1、A2：可以做得到。

D：你是怎麼察覺現在你是生氣或是高興？

A1：就心裡有刺刺的感覺，就是自己很生氣。

D：那什麼時候是開心？

A1：就放鬆的時候就知道自己很開心。

D：所以是身體狀態？

A1：嗯。

D：那小英(化名)呢？

A2：生氣時候就是人家觸到你比較不開心的地方，或是之前經歷過比較不開心的事就會比較生氣。開心的地方就是剛考完試，就會開心一點。

D：那妳們可以表達自己的情緒嗎？

A1：不太能。

D：那原因是什麼？

A1：就有時候要看同學的相處氣氛，如果大家開心的話，你又說自己很生氣，會有點怪。

D：所以如果這件事情你不是很開心，但是你因為週遭的有一些同學在，你就不太敢表達，怕惹他們生氣，是這樣嗎？



A1：嗯。

D：那如果你遇到他們在鬧，可能是鬧你，他們很開心，但你不是很開心，可是你又不想讓朋友生氣，你會隱藏嗎？

A1：嗯。

D：那小英(化名)呢？

A2：如果是表達開心的話，很激烈的話能夠表達出來，比較淡一點就沒辦法表達出來。

D：所謂的淡一點是指？

A2：就是這個事沒辦法判別是虛假還是真的。

D：所以這件事不確定是真還是假，你就沒辦法直接表達出來。所以兩位同學的情緒表達會跟週遭人有關嗎？會在意同學的感覺，影響你的情緒表達嗎？

A1、A2：會在意同學感覺。

D：那妳們怎樣去感覺察覺週遭的人的情緒？透過哪些方式？

A1：看他的語氣表情。

A2：就是由第三者去詢問他。



D：所以只有你們兩個人獨處，你沒辦法很直接的去判斷他的情緒，就算他的口氣怪怪？

A2：就是他這個人(情緒)如果屬於比較隱藏式的，就藉由第三者去詢問他，如果是比較明顯一點的，就不需要用第三者的方式去詢問他。

D：是指特定的人嗎？

A2：也不是，是看情況，第三人就是看他現在跟誰比較好。

D：那請問你們是怎樣跟同學打好關係？譬如說來到一個新班級，怎樣去交朋友，你怎麼做？小美(化名)呢？

A1：主動去找他說話。

D：那小英(化名)呢？

A1：就是像新班級搬新書的時候，主動去幫他忙。

2. 當心情低落的時候，你認為什麼是鼓勵自己的好方法？

A1：做自己喜歡的事情，把不快樂的事情忘掉。

D：什麼是你喜歡的事情？

A1：就畫畫、彈鋼琴、寫小說。

D：小英(化名)呢？

A2：就自己一直鼓勵，說自己有自己的風格，不用一定要看別人臉色過生活。

D：所以妳是從想法方面去改變，改變自己的想法。那還有別的方法嗎？

A2：會把不喜歡的事情先寫在紙上，比較好去了解哪件事情讓自己不開心，會有一種發洩的感覺。

D：所以你會比較理性，用條列式方式寫出來，看是哪個關鍵點讓自己不舒服，這個方法很不錯。

3. 以自我概念四個層面(生理我、情緒我、社會我、智慧我)來看，你對自己有哪些想法？

A1：我是瘦瘦的，黑黑的，不怎麼好看。

D：你是跟誰比較，覺得自己不怎麼好看？

A1：就跟最好的朋友比較。

D：那小英(化名)呢？

A2：就體型比較大隻，臉上長了很多痘痘。

D：這也是長大的特徵啊！代表你發育很好。那再請教兩位，你們之前看過一段影片講一個外國女生不斷整型，你們這邊的看法是什麼？

A1：要對自己有信心，不要改掉自己原本的外表。

D：可是如果你變漂亮，很多朋友會靠近你，不覺得很吸引人嗎？

A1：但是會害到自己的健康。

A2：父母把你生下來長什麼樣子，就什麼樣子，不需要太在意別人的看法，反而自己長得不怎麼樣，也是一種特色。

D：所以你們不會認為把自己整得更漂亮，有很多朋友靠近你，容易交到男朋友，找工作比較容易，你會考慮整型嗎？

A2：不會，只要自己個性好。如果是要找工作，只要學歷好一點，比較容易找工作或是朋友。

D：所以你不覺得一定要靠外表，拿到自己想要的東西？

A2：嗯。

D：那小美(化名)的情緒我特徵呢？

A1：有時候情緒也有點不穩定，有時候想要安靜，有時候會想要瘋。

D：那會是什麼事情，影響到你情緒有波動？

A1：天氣狀況，或是場合。

D：場合是指人多的場合嗎？

A1：嗯。

D：所以你喜歡大家在一起瘋的感覺？

A1：嗯。

D：那你的情緒我特徵呢？會是氣很久，不高興是事情一直記在心上，情緒持續度偏久的嗎？

A1：不會，因為氣久了，也忘記自己剛剛氣什麼東西。

D：你的情緒本質呢？

A1：偏正向。

D：所以你不是暴怒型的人。

D：那關於社會我，你喜歡自己現在在團體中的角色嗎？

A1：大家都說我是領導者，可是我比較喜歡當創新者，給很多點子。



D：那領導者不是也可以給主意嗎？

A1：領導者主要是要叫大家去執行，還要非常有信用，還要以身作則。

D：所以你不太想當領導者的原因，可能會是什麼？

A1：有時候會想偷懶一下。

D：目前有什麼方法幫助你可以從領導者轉變成創新者？

A1：還沒想到。

D：那小英(化名)這邊呢？

A2：創新者。

D：你喜歡自己現在的角色嗎？

A2：時好時壞。

D：為什麼？

A2：有時候想不到方法，有時候想得到方法去改變這件事情。

D：所以你會在團體裡面提供很多點子？

A2：有時候會。

D：所以當你遇到瓶頸想不出來的時候，你會很苦惱。你現在有想到什麼方法，讓你靈感源源不絕嗎？

A2：多參考人家如何做，去改變事情。

D：在智慧我部分，我們曾經看過日本羽田機場的世界第一名的清潔工跟 NBA 球星柯瑞的故事，他們從過去不 OK，到現在變得全世界知名。那你們是覺得要怎麼做，達到自己的夢想目標？

A1：培養那方面的能力。

D：那你的夢想呢？

A1：我想當小說家或是演員。

D：所以你會怎麼做，去培養自己在當演員那方面能力？

A1：就自己在家模擬一些演員的動作，把一些東西背好，充分發揮。

D：那你想當小說家，有培養自己寫作的習慣嗎？

A1：有，平常有在寫。

D：那小英(化名)呢？

A2：我覺得要有毅力才能達到夢想。

D：那你的夢想是？

A2：想當設計師、游泳國手，不然就是小說家。

D：除了有毅力，那你還可以怎麼做達到夢想呢？

A2：多去學習。

D：多去學習哪方面的事物？

A2：就是先看自己第一志願是什麼，再去培養，如果覺得自己做不好，再往下往第二志願走。

D：就是你也會視自己的能力狀況，稍微修改一下目標？這和毅力會不會有衝突？不是有目標就要做到，才叫有毅力？

A2：就是要看自己本身能力，看有沒有辦法達成那個地步，如果真的是沒辦法達成那個地步，只能再往第二志願走。

D：毅力雖然很重要，但是？

A2：就是要看自己本身能不能做到，還有興趣。

D：如果家人硬要你去完成這第一志願呢？

A2：就會心裡很不是滋味，嘗試跟父母溝通，跟他們說我還蠻喜歡這個工作。

D：所以你會透過跟父母溝通的方式，可能把自己未來目標和夢想修正一下。

4. 在上完EQ情緒教育課程之後，你再面對同學對你的不合理要求(例如：不理會你的感受、凹你請客、隨便拿取你的東西或是慫恿你做一些違反規定的事)，有發覺自己有哪些不一樣嗎？你會如何解決這些問題？

A1：現在就會懂得練習拒絕，過去我可能就是服從。

D：還有其他解決的方法嗎？

A1：會說出自己的想法，跟他說這樣是不對的。

D：如果他是你的好朋友怎麼辦？你不好意思拒絕，但是你心裡很想拒絕他，怎麼辦？

A1：如果他也是不顧我的感受的話，他當我的好朋友也沒有用。

D：所以你們之間地位應該是平等，而不是他比你強勢。那小英(化名)呢？

A2：變化沒有特別大，但是會嘗試拒絕別人，跟他說怎麼做會更好。

D：你會試著練習跟他溝通，跟他講怎麼做比較好。你會跟小美(化名)一樣，敢跟好朋友說，叫朋友不要這樣對你？

A2：我會跟他說這次我先答應你，下次也換你要答應我。

D：你會採取互惠交換的方式，還不錯呢！

5. 上完一學期的EQ情緒教育課程後，你對EQ情緒教育課程有什麼看法？課程中有哪些部分令你印象深刻？

A1：就是做測驗的部分，我會比較知道每個人都有不同特色。

D：還有哪些部分讓你很有感覺？跟自己遇到的問題很像？

A1：有，公主病那個影片。一二年級的時候遇到公主病的朋友，什麼事我都要幫他做好，我要遵從他，不能違抗他，大概持續一兩年。

D：有跟父母談過你遇到的這個問題，讓你很不舒服嗎？

A1：有抱怨過。

D：有什麼建議嗎？

A1：他們就說這種朋友就不要了。

D：那你在家跟爸爸媽媽的互動狀況怎麼樣？

A1：會談學校的事，但是不敢跟他們說出我心裡的感受。

D：你的擔心是什麼？

A1：因為之前有跟他們講過一次，他們就說是我的錯。

D：爸媽分析這件事情錯在你，但是只發生一次啊？

A1：嗯！可是從那次之後就不敢說。

D：後來你都怎麼解決？

A1：我就把它寫在日記上，給以後的自己看。

D：所以哪些事情你比較敢跟他們談？

A1：今天發生什麼事情，老師上了什麼課。

D：如果那件事情跟你有關，就不敢跟他們說，怕被責罵？

A1：嗯。

D：可是感覺你父母親都很和善，很能聊天？

A1：可是有時候他們會無緣無故罵我，我不知道怎麼了。

D：是家事沒做？還是功課沒寫？

A1：都不是。像有一次是我沒站好，他們就會唸，後來我就低頭，他們就以為我在瞪他們，就被罵。

D：所以你跟父母之間出現誤會。那你在班上都考第一名，又常被選上班長，爸媽會特別高興嗎？

A1：不會，每次我考一百分回去跟他們講，他們就說「喔」。

D：你期望聽到什麼答案？

A1：就是：「真的嗎？我看一看考卷。」這樣我會比較開心。

D：所以他們對這些事情沒特別高興，讓你有什麼感覺？

A1：失落吧！

D：那情緒教育課對你帶來的影響是什麼？

A1：就懂得去表達如何發現自己的情緒，還有發現同學此時此刻的感受。

D：那小英(化名)呢？有什麼想法？

A2：能夠藉由這個課程來去跟別人交流，自己想要成為哪一種職業的人。

D：是在影片中看到還是測驗？



A2：就是在做測驗的時候，有測出自己是哪一方面的職業。

D：你對智慧我未來志向很感興趣呢！再請教兩位同學，有看過哪些令你印象深刻的影片？

A2：媽寶。

D：為什麼是媽寶的影片？

A2：就之前班上同學發生的事，覺得不太開心，覺得這種人不夠獨立，凡事依賴父母。

D：還有哪些部分？

A2：就有時候有些人勢力比較大，就會說你不去做一些事情，就會怎樣，會遭受到一些威脅。

D：那你有曾在課堂上學到哪些方法去幫助你面對？

A2：盡量拒絕他。

D：如果你沒有表達不喜歡，會有什麼後果？

A2：他就會問說：「你什麼時候要做這些事情？快一點。」

D：一直逼你做，你會試著練習去表達你不要嗎？

A2：會

D：那想請問你，對於情緒課程，你有學到哪些適合你的部分？

A2：就是學會不要亂發脾氣，以前會因為這樣，朋友就突然不理我。

D：接下來怎麼辦？

A2：就跟他們道歉，不應該這樣子對待他們。

D：所以情緒我的課程部分對你很受用，還有其他的嗎？

A2：就智慧我，找出自己的專長。

D：所以你有找到自己有一些特質，適合哪些職業囉？

A2：嗯。

D：你對於課程中人際溝通解決問題的部分，有學到什麼嗎？

A2：解決問題就是在發生問題的時候，會有更多方式去解決。

D：你上完課後，會讓自己有機會去多想一些方法，那想不到方法呢？

A2：會去問朋友或是家人，可以從哪方面去解決問題。

D：那你跟家人的互動如何？

A2：有時候好，有時候不好。

D：在什麼狀況下，會是不好？

A2：就是在學校發生一些人際關係衝突的問題，回到家心情很低落，然後爸爸媽媽就無緣無故罵人，以為我是在生他們的氣。

D：所以你跟小美(化名)有類似的困擾，就是爸媽會莫名其妙突然生你的氣，那妳們事後都怎麼辦？

A1：就等爸媽氣消了，再跟他解釋原因。

A2：我還是不敢講，等一下他們又還是會扯一大堆，扯到別的地方去。

D：所以在家有些事情你不敢跟他們談，怕被誤會。

A2：就可能說這件事情不應該，這件事情應該。

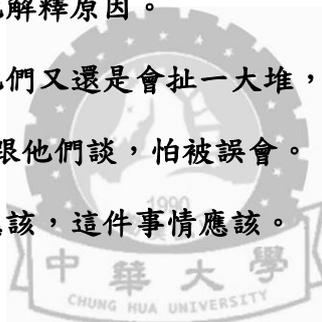
D：你常被大人誤會嗎？

A2：蠻常的。

D：那你都怎麼辦？寫信跟他們說明？還是？

A2：如果是媽媽誤會，就請爸爸跟她講。

D：至少你有試著去想辦法解決，也不錯啊！



附 錄 三

第二組訪談紀錄逐字稿

受訪者：學生【A3】 學生【A4】 學生【A5】 研究者【D】

2017/5/11 13：30~14：30

1. 上過EQ情緒教育課程之後，你能察覺自己的當下情緒嗎？在情緒表達上，你能表現出來嗎？請分享一下你的例子。

A3：能。

D：你是怎麼察覺現在你是生氣或是高興？

A3：有時候跟同學玩，如果是笑的話，就知道自己是開心。有時候是惡整，就知道是生氣。

D：那小華(化名)呢？

A4：：有時候是身體感覺，可能是心跳。

D：什麼時候你感覺自己心跳會快？

A4：緊張或生氣。

D：那大雄(化名)呢？

A5：有時候他們作弄我的時候太過分，我會生氣。

D：那情緒的表達上你能明顯表現出來嗎？像是生氣還有高興的樣子？

A3、A4、A5：能

D：那如果你自己可以察覺，還有表達自己的情緒，那別人的情緒你又是怎麼樣去觀察呢？你們會用什麼方法？

A3：大概是用眼睛，觀察他的表情吧！

D：所以小明(化名)是看他的臉部表情，去覺察他現在的情緒。那小華(化名)呢？

A4：看他的肢體動作。

D：那大雄(化名)呢？

A5：會先去問他，如果他沒有理我，可能他在生氣中。

D：所以你會先用言語去試探他、問問他，如果他都沒有理你，可能他就是生氣了。

那請問你們是怎樣跟同學建立好關係。譬如說來到一個新班級？

A3：同學有需要幫忙的話，就幫他，或是他沒有東西，我就借他。

D：所以你會從幫助朋友這方面下手。那小華(化名)呢？

A4：可能看他東西很重，就幫他拿，或是看他有困難的時候，就幫他。

D：小華(化名)通常是幫他們課業嗎？

A4：有時候。

D：那大雄(化名)呢？

A5：跟他聊一些大家都有在看的東西。

D：就是聊一些大家共同感興趣的事情來建立好關係。

2. 當心情低落的時候，你認為什麼是鼓勵自己的好方法？

A3：會跟自己說出自己的優點，讓自己感覺比較好。

A4：就盡量去想一些正面的東西。

D：所以妳們是從想法方面去改變，那大雄(化名)呢？

A5：我是會去打球，還有跟同學聊。

D：那小明(化名)喜歡管樂，你會用音樂的抒壓方法嗎？

A3：在管樂的時候，會打開樂譜吹。

3. 以自我概念四個層面(生理我、情緒我、社會我、智慧我)來看，你對自己有哪些想法？

A3：大概就跟一般男生一樣短頭髮。

D：可是你的髮型顏色跟大家不一樣。

A3：就媽媽四年級的時候給我染，說嘗試一下。

D：你的媽媽在這方面很開明呢！

D：那小華(化名)呢？

A4：就高高的，體重中等。

A5：我偏矮，聲音宏亮。

D：那同學們在情緒我的特色呢？

A5：就不高興臉就會臭臭。

A3：情緒特質就是開心會笑得很開心，生氣也會表現出來。

D：那你的不高興會持續很久嗎？

A3：大部分就跟同學一起，生氣很短，過一下就沒了。

A4：我也是來得快去得快。

D：小華(化名)還有其他特質要補充嗎？

A4：偏正向，情緒起伏沒有很大。

D：那大雄(化名)呢？

A5：要看情況，如果他們不喜歡我，我也不會理他，那如果他們有對我比較好一點，我就會多接近他們、多觀察他們。

D：這個團體對你友善呢？

A5：我也會對他們比較好，就算不愉快，就先不要說話，不然衝突會擴大。

D：如果這個團體不喜歡你？

A5：就找新的團體。

D：之前看過一個影片，說到一位外國女生一直整型，你們對這件事有什麼看法？

A3：我覺得自然就好。

A4：我不會整型，父母給我的外表就是這樣，還有可能整壞掉。

A5：我也不要。

D：可是同儕的嘲笑壓力很大呢！



A5：就不要管他們，可能他們是羨慕我、嫉妒我才這樣講。

D：那社會我呢？你喜歡自己現在在團體中的角色嗎？

A3：蠻喜歡的。

D：那你覺得自己現在在班上的角色定位是什麼？

A3：應該屬於聯繫者跟支持者吧！

A4：我比較像是聯繫者。

D：所以你是怎麼在你那組扮演聯繫者？

A4：可能前面討論的東西，後面沒聽到，我就講給後面聽。

D：大雄(化名)呢？

A5：我是領導者。

D：你滿意嗎？

A5：滿意。

D：在智慧我部分，我們曾經看過世界第一名的清潔工跟 NBA 球星柯瑞的故事，他們從過去不 OK，到現在發光發熱。那你是怎麼做激發自己潛能，找到自己夢想？

A3：我會跟自己說，這是你的興趣，只要你努力，就可以達到自己的目標。

D：那你的夢想呢？

A3：我想當音樂家。

D：小華(化名)呢？

A4：就多磨練努力練習。

D：那你的夢想是？

A4：想當棒球選手。

D：大雄(化名)呢？

A5：我也是努力練習。

D：你的夢想呢？

A5：我是跟他一樣想當棒球選手。

D：那你們覺得什麼東西會是督促你朝夢想前進？一個很重要的關鍵是什麼？

A3：興趣吧！

A4：一種熱忱濃厚的感覺！

A5：我覺得是意志力。

4. 在上完 EQ 情緒教育課程之後，你再面對同學對你的不合理要求(例如：不理會你的感受、凹你請客、隨便拿取你的東西或是慫恿你做一些違反規定的事)，有發覺自己有哪些不一樣嗎？你會如何解決這些問題？

A3：改變就是，遇到問題是會先冷靜下來，再想想怎麼解決，可以用老師教的「想、要、創、思」。遇到問題可以用這個方法，「想」就是想清楚問題是什麼；「要」就是要達到什麼目標；「創」就是可能的辦法；「思」就是思考可能後果；這樣對自己比較有幫助。

D：你會默默承受同學對你的不合理要求嗎？

A3：應該不會，我會跟他講我不喜歡。

A4：我也是用「想、要、創、思」一步一步解決。

D：想不到辦法呢？

A4：找朋友幫忙想。

D：那大雄(化名)呢？

A5：如果有我不喜歡做的事，我就不靠近他們。

D：那你有觀察自己上完課後有一些改變嗎？

A5：就是會對小辰(化名)講一些鼓勵的話，他打球打不好的時候。

D：小華(化名)呢？過去跟現在有不一樣嗎？

A4：情緒控制吧！還有會講出自己的想法。

D：那是有看過哪一些影片給你影響？

A5：就是有一群人在街上對坐在椅子上的人一直罵。

D：那就是絨絨的話和刺刺的話實驗影片。

A3：還有可口可樂的不要對人貼標籤影片。

D：為什麼你特別記得？

A3：最近上課有上到，還有第八課「落花生」講到的不要以貌取人。

D：所以最近上課的課程有談到的內容，你就特別記得。

5. 上完一學期的EQ情緒教育課程後，你對EQ情緒教育課程有什麼看法？課程中有哪些部分令你印象深刻？

A5：今天我們做了一個情境測驗，我沒仔細看題目，題目叫我們要看完啊！我沒看就全部寫，後來才看到它只叫我們寫前面兩題。

D：所以你觀察到自己的個性特質是？

A5：我是比較衝動型的。

D：那衝動帶給你的好處或壞處是什麼？

A5：好處是可以激勵同學，壞處就是同學做了一些不好的事情，我就會去罵人動手。

D：曾經因為動手發生什麼嚴重的事情嗎？

A5：打傷別人。

D：可以說明一下嗎？

A5：就三四年級我揍他一拳，他先叫別人不要理我，我就不爽打他。上六年級有改變，他如果叫別人不要理我，我就先不要理他，去跟老師講。

D：為什麼你覺得動手不好？

A5：因為打傷別人。我們動手的話，如果原本一開始是他的錯，我也有錯，他也有錯，可是我動手打人，我的錯就比較大。

D：後來怎麼處理？

A5：他爸爸媽媽就跟我講，以後不要這樣對他。

D：那你們有因為這樣感情不好嗎？

A5：有和好，還是玩在一起。

D：小華(化名)呢？

A4：我之前做賓果遊戲，第一次測驗配對出來職業有老師、體育教練、裁判。可是第二次測驗就測不出來我的職業，嚇我一跳。

D：還蠻有趣的，那第一次的職業有符合你的特質嗎？

A4：體育教練或裁判。

D：那順便問一下，你們覺得家人為什麼會跟你們說讀書重要？

A4：就未來找工作時，如果你有一個比較好看的學歷，比較好找工作。

D：也是有點道理，有好一點的學歷，讓你比較容易被錄取。那小明(化名)對情緒教育課有什麼看法？

A3：就「你好我也好」裡面那個「成人分身」「父母分身」「兒童分身」。

D：那三個分身為什麼特別讓你有印象？

A3：因為對我將來很重要，會常常用到，像對人講話啦！「兒童分身」有時會出來。

D：以學習來看呢？哪種重要？

A3：「父母分身」還有「兒童分身」。「父母分身」可以幫我判斷哪個是對，哪個是錯。

「兒童分身」有好奇心才會想去看。

D：現階段的你是哪種分身常出現？

A3：營養型父母，關心別人。

D：你對這一單元兒說好話、說壞話有什麼感覺？

A3：我喜歡多說好話，因為說壞話會傷到別人，朋友會傷心。

D：那家裡人會對你說絨絨好話，還是說刺刺壞話比較多？

A3：不一定，要看他們心情，有時候他們業績好的時候會比較開心。媽媽看這客戶沒有可能(成交)，就比較不會去幫他；爸爸是不管這客戶有沒有可能，都會去幫他。

D：看起來爸爸媽媽對工作的態度不一樣，所以他們工作 OK 時，爸媽比較會講好話。小華(化名)呢？

A4：爸爸有時候比較晚下班，因為公司老闆罵人，他心情就會不好，一點小事，爸爸就會罵人。

D：大雄(化名)呢？

A5：也是看心情，如果我常常東西沒帶、沒寫功課，媽媽就會一直罵。

D：什麼時候會對你講好話？

A5：在學校有做好事，就會被稱讚。

D：說好話還是說壞話比較能幫助你改變自己的問題？

A3：我比較喜歡聽好話，因為他一直罵我，我就會想擺爛。

A4：我覺得壞話比較能夠刺激我。

D：可以舉個例子嗎？

A4：數學這次被罵考這麼爛，爸爸媽媽說要每科平均要 95 分以上才是好。

D：那你是怎麼想？

A4：我被罵就會想考好給你看。

D：所以你被罵反而有向上的動力。大雄(化名)呢？

A5：跟他一樣壞話吧！像媽媽罵我不努力，就不能考上體育班、打棒球。我就會想努力。

D：什麼時候你比較想聽好話。

A5：有時候學校發生的事，他覺得我有做壞事，沒有弄清楚，就罵我，只有看結果。

附錄三

第三組

受訪者： 學生【A6】 學生【A7】 研究者【D】 2017/5/12 13：30~14：30

1. 上過 EQ 情緒教育課程之後，你能察覺自己的當下情緒嗎？在情緒表達上，你能表現出來嗎？請分享一下你的例子。

D：你可以清楚察覺自己當下的情緒嗎？

A6、A7：可以察覺。

D：那情緒表達上呢？可以表現生氣或高興嗎？

A6：可以。

A7：可能有點困難。

D：你覺得對你來說困難的原因可能是什麼？

A7：可能要對他表達的那個人，跟他講他會生氣。

D：所以那個對象會影響你的情緒表達，那你跟班上的大部分人都這樣嗎？譬如說你沒有辦法表達很明確，你可能很生氣，但你沒辦法表達出來。

A7：不會，生氣還是會表現生氣。

D：老師平常觀察，感覺不出來你的情緒表現很明顯，你自己覺得呢？

A7：應該是不想生氣吧！

D：那你在家呢？你的情緒表現呢？

A7：在家不太表現生氣，不敢反抗吧！

D：所以在家你覺得爸爸是權力很大的人，沒有辦法在他面前表現生氣，這樣說對嗎？

A7：可能吧！

D：在媽媽那邊，你可以很自在表達你的感覺嗎？

A7：可以。

D：你覺得在爸爸媽媽這兩個地方差別在哪裡？

A7：可能媽媽就比較不會罵人。

D：所以爸爸在家很兇？

A7：我做錯事的時候，他就很兇。

D：你一直以來都是這樣嗎？當你發現這個長輩，可能是爸爸或是老師很兇，你就不太敢表達自己的情緒。

A7：嗯。

D：那你們怎樣去觀察到這個人的情緒是開心或是生氣？

A6：我通常是看別人的語氣，聽他說話，做的動作表示。

A7：我也是從臉部表情、動作、講話口氣。

D：那你們怎樣跟同學建立好關係？

A6：就是跟他們玩，講笑話之類的。

A7：我就是跟他們一起打球關係就會變好

D：所以你都是用打球交朋友。

A7：他們會來找我玩，就跟他們一起玩。



2. 當心情低落的時候，你認為什麼是鼓勵自己的好方法？

A6：就自己在房間裡面想想，聽音樂之類的，讓自己放鬆心情，還有找爸媽聊天。

D：什麼時候是找爸媽聊天？什麼時候是自己獨處？

A6：如果是跟爸媽吵架，就在自己房間；如果是在學校或是別的地方發生什麼事情，就會找爸媽聊天，找他們傾聽我說話。

D：所以他們會給你意見。

A6：嗯。他們會給我意見。

D：小風(化名)呢？

A7：聽音樂，還有玩電動。

D：會找爸媽或是阿姨聊天嗎？

A7：不太會，不太會聊。

D：所以爸媽、阿姨不太會主動跟你聊學校的事情，那他們都跟你聊哪些事情？

A7：可能偶爾會問功課上的事。

D：你平常一天大概有什麼機會會跟他們聊天？

A7：吃完晚飯後會聊一下，就聊一下電視劇情。

D：那如果你在學校遇到一些狀況，會跟小凱一樣，跟爸媽聊，請他們提供一些主意嗎？

A7：不會，聊的機會不多。

3. 以自我概念四個層面(生理我、情緒我、社會我、智慧我)來看，你對自己有哪些想法？

A6：我的生理我偏矮，有點胖。

A7：我是高高的、瘦瘦的、皮膚偏白。

D：那你的情緒我特徵呢？

A6：沒有被激怒的話，通常是開心快樂。

D：所以你一天下來，不高興的時間多？還是開心的時間多？

A6：開心的時間多。

D：所以你本質上面你是屬於樂觀的，你會氣很久嗎？

A6：氣只有十分鐘左右。

D：你的情緒強度是？

A6：偏強。

D：那小風(化名)呢？

A7：我覺得我負面情緒比較多。

D：所以你會覺得自己常常不太開心。



A7：大部分是。

D：你覺得升高年級跟中年級的時哪個階段，開心比較多？

A7：中年級吧！

D：原因是什麼？

A7：課業方面吧！功課比較難，中年級比較簡單。

D：那你覺得你情緒的持續度，是偏持久？還是短暫？

A7：我是偏短暫、偏微弱。

D：你覺得社會我的部分，對於自己現在在團體中扮演的角色，你喜歡嗎？

A6：我是策劃者和創新者。

D：你滿意嗎？

A6：滿意。

D：小風(化名)呢？

A7：我會看領導者是誰，再去做那一方面的事情。

D：你現在扮演的角色是？

A7：支持者。

D：那你滿意嗎？

A7：滿意。

D：之前介紹生理我的影片，有看到外國人在整型，你們的看法是？

A6：我不喜歡整型，那都是假的，不是真正的自己。

D：可是整型可以變漂亮，很多人愛你。

A6：我不需要那麼多朋友，那些人都是假的，只喜歡我的外表，不是內在。

D：小風(化名)呢？

A7：我也不太接受，因為還要動手術，要冒手術失敗的風險，不好。

D：如果你今天變很帥，朋友很多，你願意嗎？

A7：不願意，他們不是真心的。



D：智慧我的部分，上次影片有提到 NBA 柯瑞，還有世界第一名清潔工，他們從原本默默無聞，到現在全世界知名。你們怎麼看這件事，要怎麼樣讓自己潛能發揮？

A6：努力練習。

D：你現在的夢想是什麼？

A6：想當經理、科學家、老師。

D：那要怎麼做才能完成夢想？

A6：就一直學習，學習企業的知識，像如何行銷。

D：爸爸是做？

A6：公司業務，也想跟爸爸一樣。

D：小風(化名)呢？

A7：目前夢想沒想到。

D：你現在有練空手道，你覺得如何提升技能？

A7：多練體能吧!可是現在看書時間，比練空手道、打球時間多。

D：那有人想當籃球國手的話，你會怎麼給他建議？

A7：多練習。

D：如果他遇到困難，怎麼投都投不進呢？

A7：投球要投拋物線。

D：所以你用什麼方法找出缺點、提升技巧？

A7：問經驗豐富的人。

4. 在上完 EQ 情緒教育課程之後，你再面對同學對你的不合理要求(例如：不理會你的感受、凹你請客、隨便拿取你的東西或是慫恿你做一些違反規定的事)，有發覺自己有哪些不一樣嗎？你會如何解決這些問題？

A6：以前都他要借就借他，現在就有自己想法，不可能什麼都借他。

D：還有其他類似成功經驗嗎？



A6：以前大雄(化名)跟我借筆，我就說不要，他說喔就走掉，也還好。

D：那如果是跟小維(化名)之間發生的事呢？像他會叫誰誰誰不跟你玩？

A6：我通常不會理他，我為什麼一定要跟他做朋友，我還有小城(化名)、小軒(化名)可以陪我玩。

D：小風(化名)(化名)呢？

A7：之前是不管怎樣，我都會借。現在是只要他有問過我，我可以借才借。

D：如果你借同學他弄壞了呢？

A7：我會叫他賠。

D：像你今天遇到的問題，就是同學把你球丟很遠，那你都怎麼辦？

A7：有時候自己撿，有時候叫他去撿。

D：那今天你很反常的貼了一張紙條在你的球上面，還寫不要借他，為什麼？

A7：因為他最近幾乎每一節下課都把我球丟很遠。

D：看起來他不太理你的感覺，如果他還是硬要拿你東西，你會怎麼做？

A7：我乾脆就不帶球。

D：你對處理他的事，有什麼成功經驗？

A7：上次他在走廊搶我的球，我反擊，球不借他玩。

D：為什麼想反擊？聽他的不好嗎？

A7：因為他很煩。

D：所以你有信心，將來在國中遇到這類的人，你會找到方法處理嗎？

A7：可以。

5. 上完一學期的EQ情緒教育課程後，你對EQ情緒教育課程有什麼看法？課程中有哪些部分令你印象深刻？

A6：就是一個絨絨的話、刺刺的話。

D：為什麼你對這個印象深刻？

A6：因為有時候我會講一些不好聽的話，看完影片才知道別人會不舒服。

D：還有其他部分嗎？

A6：整型影片，因為他一直在整型，他好像不滿意自己，沒信心。

D：沒信心對一個人會怎樣？

A6：他可能會有憂鬱症。

D：你覺得你在家跟爸媽的互動 OK 嗎？

A6：很 OK。

D：所以爸爸媽媽在家都給你很多支持，關於你的課業或人際問題，都會關心你，所以你的檢測量表都很高分呢！

D：小風(化名)呢？

A7：應該是處理人際關係的方法。

D：可以再講清楚一點嗎？

A7：影片有跟我們講不要亂噏聲別人，柔和的語氣跟別人說話。

D：可是平常你跟同學說話都很溫和，你會特別注意的原因是？

A7：就想一想別人亂噏，我會用一些反諷的話講回去。

D：所以你這樣做是要讓他知道，你不喜歡，讓他也感覺到當下你被刺傷的感覺。那你覺得上完這一系列情緒教育課程，你在情緒方面、自我概念部分、還有解決問題方面，哪一部分你改變比較明顯？

A7：應該是解決問題的方法。

D：像你跟小維(化名)之間的狀況不太好，你自己有什麼感覺？

A7：其實我不太清楚小維(化名)那邊，有時候他就笑笑的，有時候又跟別人講我壞話。

D：講你的壞話是當著你的面嗎？

A7：他應該就是想要他的權威吧！

D：你都怎麼辦。

A7：就走開不理他。

D：你會不會擔心他追上來，想壓過你？想表現比你強？你該怎麼辦？

A7：就反擊。有時候聽著他講一些我的壞話，在一些人面前，他們也在笑，我就會在那些人面前找他話的漏洞，反笑他。

D：那小凱呢？你遇到這種人會怎麼辦？

A6：我也是反擊。他這樣說我，我就會另一種話反擊回去，他就無話可說。

D：你會用肢體反擊嗎？

A6：我不會，我不想跟他打，因為大家都會受傷。

D：那妳們覺得這套課程上下來，對你們是有幫助的嗎？

A6、A7：有。

D：那以後你們上國中再遇到類似這些很討厭的狀況，你們會怎麼辦？除了說這個同學很討厭，我不理他，那還有什麼別的方法可以用？

A6：可以從敵人變成朋友，就常常跟他玩、逗他開心，他就比較不會弄我。

D：小風(化名)呢？

A7：一開始我可能先順著他，如果他後來一直弄我，我就會反擊，再問問其他朋友，可以幫我想一些方法處理。

附 錄 四

1. 請您分享一下您眼中孩子的特性。
2. 請分享一下您的親子教養方式。
3. 孩子上過 EQ 情緒教育課程之後，你覺得他有沒有哪裡不一樣？
4. 如果可以，您贊不贊成親子一起參加情緒教育課程？為什麼？
5. 您對於 EQ 情緒教育課程有哪些建議？



附錄五

訪談紀錄逐字稿

受訪者：家長【B1】 家長【B2】 研究者【D】 2017/5/02 13:30~14:30

1. 請您分享一下您眼中孩子的特性。

B2：他從小就是一個很謹慎的人，就是會比較放心、OK 的事，他才會去做，但他小時候其實在家很皮，反倒是在外面比較謹慎，明明他在家會顯得比較放肆，但外面的人看他，就說他很乖，我也不知道為什麼，不知道是不是他本身的特性，他在外面就是比較守規矩，不會有太過於…超過，他比較慎重，要觀察過才會去做。

D：他在班上就是很守本分，很聽老師話。

B1：小凱(化名)就不是ㄟ，他比較放，不管在家或在學校都差不多，但是有一點點不同，就是他在家比較收斂一些，可是在學校又因為同學之間互相影響，他說話比較放肆，說話帶髒字，我覺得有點誇張，我聽到都會點醒一下，我會告訴他，我覺得你們不應該在學校說這些話ㄟ，他會問我為什麼，我就告訴他，雖然爸爸也會說一些，但是你有看到他在公司說嗎？他說沒有，我說對，因為公司不允許我這樣說。我想說你們好朋友私下說就算了，但是不要太誇張，可是他好像都會忘我，然後就在學校講一些不 OK 的。

2. 請分享一下您的親子教養方式。

B1：我如果嚴格盯他功課，他就會往上，我如果沒有嚴格盯他，就會隨心所欲。那我想五六年級我有稍微放鬆，因為上國中我不可能一直盯他，所以現在他的成績沒有很理想，沒有像一二年級那麼優秀。

D：所以一二年級是因為爸爸媽媽都有在盯功課，他成績就有步上軌道。

B1：上三四年級我有試著不管他一次，但是真的不行，那我不知道為什麼，是不是現

在小孩外在有太多誘惑還是怎樣，因為我們自己也會玩手機。

D：那他在學校發生一些問題的話，那媽媽會怎麼處理他的狀況？

B1：如果是同學間我不必去插手，我就不插手。比方說，如果有人欺負到他，我就跟他說，其實你可以在跟他玩、玩笑當中，展現其實你並不輸他，稍微嚇他，他下次就不敢對你怎麼樣。其實大雄(化名)就是一個典型的，在三四年級的時候，跟他有糾結，那他媽媽有打電話給我，那我有跟大雄(化名)聊過、跟小凱(化名)聊過，然後他們到五六年級時，都好像還不錯。

D：他們其實到五六相處都還蠻 OK。

B1：因為他我知道大雄(化名)是比較容易爆走型的，所以我就跟小凱(化名)說，你就跟他在玩的當中，比如說玩的打架，你就假裝把他壓倒，有能力就把他壓倒，讓他知道說其實他是打不過你的，你只是不想出手，為了友情。我就告訴他這樣做，他就說好，知道了。所以大雄(化名)就比較不會跟他有那個糾結，可是另一個同學就常會讓他情緒上面不舒服，他回來就會講，我就跟他說，你覺得該堅持就堅持，如果是小事不必堅持，順著他也沒關係，不要管他，跟他保持一點距離，其實我不太翻他情緒日記的東西，但有一次無意被我看到我，就發現他蠻討厭那位同學，回來都會說討厭他。

D：其實有時候帶他轉移重心，不要把關注力放在那位同學身上，他還有其他好朋友。那翔這邊呢？有提到學校的事情嗎？

B2：其實他很少說學校的事。

D：他都不會受到這些班上情緒行為方面控制不好的同學影響。

B2：其實不太會，他不太跟我講，但是他會跟爸爸講。

D：他是不想讓爸媽擔心嗎？

B2：這我就不太清楚，可是有時候他會跟爸爸講，就男生之間的事情，我比較是在家長會聽到媽媽們在聊，我才知道原來有發生這些事，他如果有講，都是講正面的事情比較多，比如老師講到什麼啦！但是班上的衝突，他都沒講，所以我完全不知道這些事。

D：他好樂觀不受影響。

B2：所以有些事情還是同學媽媽用 Line 群組聊，我才知道，我也會問他，那誰誰誰會去弄你嗎？他說不會。

D：他就像個正人君子，同學不會去冒犯他。

B2：我就怕他當班長去管那些人，會不會被揍。

D：這倒不會。

B2：像有一次上科任課，他們有些人去跟老師講，那些人玩手機，我就怕說，哇！你這樣子會不會下課被圍毆。

B1：他們好像都會互相告狀，所以還好。

B2：因為他以前就屬於正經八百那種人，我以前就跟他說，你當服務幹部，你抓同學違規，態度要好，你是做對的事情沒有錯，但是態度很重要，就是不要人家覺得說你很機車怎麼的，不過他真的很少在家裡講學校負面的事情。

B1：應該是說他比較沒有負面的想法，哪像我兒子！

(哈哈)

B2：我就想學校發生這些事情，他都沒有講，所以我就以為很 peace，結果後來參加家長會，才知道波濤洶湧。

D：這好像是他的特性，他就是一個冷靜面對，他不會讓自己被捲入。

3. 孩子上過 EQ 情緒教育課程之後，你覺得他有沒有哪裡不一樣？

B1、 B2：沒有特別提。

B1：他只會說：「啊！我都不知道寫什麼。」我都笑他情緒日記也太弱了吧！

D：其實男生真的不太愛寫，但是女生就有很多心裡的話想講，這可能是他的抒壓方式，但男生覺得我只要去打球就沒事。

B2：以前一開始翔也會想說不知道怎麼寫，後來就沒有這個問題，就一直寫下去。

D：那我們在課堂上有提到絨絨的話、刺刺的話，還有一個人內在有不同分身，有兒

童、父母、成人分身，其實他們有時候在對談時，我就會帶到一些這種概念，像有同學太 High，我就會說他你好像兒童分身跑出來囉！或是大雄(化名)他有時說話比較兇，他就是批評型父母分身跑出來，講同學哪裡沒做好，所以在課堂上面，我們都有分析你的內在人格組成，那普遍來講，學生就是兒童分身強，自由自在。少部分同學還有批評型父母跟營養型父母分身會出現，另外還可以發現學生的成人分身比較少出現，因為成人分身就是冷靜思考，情緒起伏不太，但是目前學生在面對事情的時候，我當下就是不高興，直接衝出來，然後對方也不高興，兩個就火星撞地球，事情一發不可收拾。雖然在課堂上老師有講過，但是在生活中，老師還是會再提點他一下，提醒他哪一方面要再注意、修飾，不要讓你跟同學之間關係那麼緊張。所以媽媽他們從二月上課到現在，有觀察到他們的一點點不同嗎？

B1：我倒是發現最近小凱(化名)情緒不好，出現一連串罵人，不知道他在學校狀況怎麼樣？

D：在學校也是會出現衝突，但是沒有失控一連串罵人，有時候他生氣的原因是被誤會。

B1：因為他在家都會對妹妹兇兇的，上六年級很明顯，妹妹只要一點點錯，他就很像批評型父母分身，一連串罵妹妹，我最近就在這一塊特別注意他。

B2：小華(化名)對妹妹也是父母分身說話，比較是在管妹妹，所以會有衝突。

B1：妹妹就說他很怕小凱(化名)罵他，哥哥罵他，他就會去做。

D：感覺妹妹他是委曲求全型的，這跟班上部分同學情形很像，屬於順應型兒童，有時候大家在戳他、講他，他都沒有明顯的不高興，就默默承受，老師還要跟他說你不高興，至少要表現出你有點生氣的樣子，因為老師跟他們說你都要升國中了，可以想一些辦法幫自己的忙，你不說我們以為你是接受，其實心裡很受傷，都沒人知道，所以內向的人就會有這種困擾。那翔翔在家都？

B2：我覺得六年級上學期他情緒波動比較大，常常有失控狀況，但是最近一兩個月還好，可是之前就像國中生那種可怕的情緒暴躁。

D：會不會是課業壓力？

B2：課業壓力也是有可能，因為我們沒給他補習，他就在家寫自修，有時候他就會說為什麼要寫評量，或是有時候跟他講一些事情，他就會一些反彈比較明顯，但是最近一兩個月有好一點。

D：感覺他們對於人際關係、課業方面是壓力來源。

B2：也有可能最近不是我在管他功課，現在是爸爸在看，我只管他生活常規一些作息，那爸爸嚴格我就鬆，我們就互相，當然他是會有那種譬如你跟他講什麼，他就生氣，會表現出來，但是時間沒有持續很久，回去房間一下，就又沒事，不會像之前那種風暴期，感覺很恐怖，這一兩個月好一點。

D：有時孩子青春期就是會很躁，其實他只是想表達我也很想解決這個問題，但是我現在還沒想到怎麼解決這個問題。

B2：或是像他有時候被我叫去做什麼事情，他沒有先做，就被我念，他就很委屈，他就說他不是不做，只是還有其他更重要的事情，他要先處理，當下他很生氣，沒有錯，但是他回房間後，一下下就沒事，他那種不穩定時間，有比較縮短，比上學期舒緩很多。

B1：可是小凱(化名)的問題又不一樣，他就很健忘，他的東西就是要在被處罰最後那一刻，他才會記起來。

D：如果他沒做好，就會被剝奪喜愛的東西，這招有沒有用？

B1：期中考之前，我有用一招，就是他很愛玩手機，我就用手機跟他談條件，只要認真寫完自修，就可以玩一下下，這樣做有個好處，他會自動自發完成。

4. 如果可以，您贊不贊成親子一起參加情緒教育課程？為什麼？

D：媽媽們對於親子教養的觀念，都從哪裡吸收？書上還是網站？

B1：我有時候會看一些教養書，可是我都很心虛，因為不發脾氣很難，書上講的都是愛的教育，可是我就沒辦法。

D：可能不生氣真的很難，但是要讓孩子知道，大人為什麼生氣，或許這麼講好了，青少年這段時間，溝通很重要，有時候我跟小孩講話也會是命令式，就會讓他不舒服，他會想說如果你好好跟我講，我會比較願意聽。所以想說學校如果有開這樣的情緒課程，大家一起來學習正向情緒教育觀念，不知道大家覺得怎麼樣？

B2：我覺得還不錯，像在大家都很忙，有時候衝突就是出來。有時候我在煮飯忙，他又過來跟我講什麼，我就沒有辦法好好跟他講，就會直接下命令，有時候透過這種課程，可以讓小朋友去想，媽媽不是故意兇，所以我有時候兇完翔翔，我之後就會去跟他說，我剛剛不是故意兇你，是因為我沒空，我在煮飯，東西很多，之後會跟他說明，為什麼我當下的情緒會不好，事後溝通很重要，也許他會不爽，可是他慢慢可以理解，媽媽不是真的討厭我，只是因為媽媽忙。

B1：我們家也是。

D：所以大家互相體諒

B1：有時候有些情緒書都會叫我們去了解小孩，可是我覺得為什麼小孩都不來了解我們？

B2：因為他們都活在他們的世界，其實有時候媽媽真的有很多事情要做，不可能在那邊等你慢慢做完這件事，再去做下一件事，所以就會變成事後大人再去解釋，為什麼我要這樣做，我也很想不發脾氣，我也很想當個優雅的媽媽，不要對你發脾氣，可是問題是這不可能，我就是必須把事情做完，不可能慢慢等你。我就會去跟他說為什麼會有這樣的事發生，原因可能是什麼。

D：像學校的輔導老師就常會給我們一些親子教養的建議，如果說爸爸媽媽覺得這很需要的話，是不是可以邀請大家來參加一些親子教育課程，給大家建立一些比較正向的情緒教育觀念、親子教養觀念？

B1：之前學校是不是有辦講座？

D：但學校輔導老師有反應參與率不高，那不知道大家這方面出席率不高的原因會是什麼？

B2：時間吧！我們家有兩個小孩就不見得方便。

D：那媽媽建議辦在什麼時間方便？

B2：像我的話就白天吧！四點以前比較OK，四點以後或是週末，就不太可能。我先生比較晚下班，我還要顧小孩，不可能晚上來參加。

D：學校近期也有舉辦親職講座。

B1：可是不是晚上就是假日。

D：或者是學校可以分批舉辦呢？

B2：有白天班就OK。

B1：其他有上班的人就晚上班。

D：我覺得如果有更多人願意聽這方面的課程，親師之間在對於小孩教養上會比較有共識。

5. 您對於EQ情緒教育課程有哪些建議？

B1：我覺得情緒教育課還不錯，可是我的兒子真的比較偏太過樂觀，又散漫，罰完又忘記，我就覺得已經罰很重，他事後又說沒事、沒差。

D：但還是希望他自己能養成對自我負責的態度，畢竟到國中課業壓力又更大，事情又更多更雜，根本會忙不過來。

B1：到國中也不太可能去盯他。

B2：我倒是覺得這個課蠻像國中的輔導課，透過遊戲做一些自我覺察，這個課還不錯，但是成效不會是立即，可能需要比較長的時間進行觀察。

D：這方面我倒是有同感，如果當初可以提早在五年級進行情緒教育課，效果應該比六下來得好，所以時間點是個問題，很多想法觀念會固化，改變比較困難，所以為了提升大家上課興趣、增加共鳴，我也特別去找尋其他補充影片，比起原本只用簡報檔上課會有趣的的多。

B2：我也覺得像老師說的，如果可以提早進行的話，像他們現在進入青春期、風暴期，

就跟我先生講的一樣，他們現在賀爾蒙分泌旺盛，很容易失控。

D：所以要讓孩子知道，不管你有什麼狀況，爸爸媽媽都會支持你，多溝通很重要。



附 錄 六

1. 請您分享一下您認為的情緒教育課程是什麼？
2. 秀山國小推行情緒教育課程的優勢與劣勢為何？
3. 站在校方的角度而言，你認為學校目前有可能推行情緒教育課程嗎？請說明一下。
4. 整體而言，你贊不贊成推行情緒教育課程？為什麼？



附 錄 七

訪談紀錄逐字稿

受訪者：學校專任輔導老師【C1】 學校教務處教學組長【C2】 研究者【D】

2017/4/25 13:30~14:30

1. 請您分享一下您認為的情緒教育課程是什麼？

C1：我覺得情緒教育課程就是學生對於情緒教育的認識，透過課程可以幫助他在於情緒上面的表達，還有成熟度發展會比較完整。因為它可能會讓他學會表達情緒，怎麼去辨認別人的情緒，間接的，可以透過他和同學相處、跟家人或是自我獨處上面，比較不會用其他不好的方式來處理問題。它可以是一套完整的課程，或是生活教育，像他在跟同學發生衝突時，可能意氣用事或是情緒表達不恰當，就可以去幫助他，「嘿！你好像有一點生氣，是在氣什麼？」有時讓他有點意識到自己過頭，所以我覺得它可以是一套單獨課程，但也可以是生活中的點點滴滴。

C2：我認為的情緒教育課程可能是認識自我、認識自己的情緒，那怎麼樣去表達？怎麼樣去關照自己的內心？然後怎麼樣去抒發出來？怎麼樣去處理？那可能會影響到自己的人際關係，所以我覺得這和人際關係也是有關，我覺得情緒教育課程應該是和自己、團體之間互動有關聯。

2. 秀山國小推行情緒教育課程的優勢與劣勢為何？

C1：我覺得優勢可能是在於我們學校的綜合課是自編教材，所以如果老師要推的話，剛好綜合課就是一個好的時間點。

D：嗯！我也是這樣做。

C1：如果講到劣勢的話，假設它是一個單獨課程，一般坊間出版社綜合課程教材，它不會單獨是情緒某一章，也就是老師得要自己去收集一些上課教材。

C2：我覺得劣勢就是基本上我們已經排訂好一些課程，就算有彈性課程，還有綜合課

程，如果老師要有心要投入的話，他必須花很多心力去自編教材，而老師時間有限，如果你要特別去排那個情緒教育的話，對老師是一種壓力，因為他必須去額外付出心力去做這件事情，所以在這種情況下，有一定的困難。如果講到優勢的話，我們學校有的兩位優秀專業的輔導老師，這應該是我們的優勢。

D：那妳們覺得在班上特殊生比較多，會是造成我們推動情緒教育課程的阻力嗎？

C1：我到是覺得有特殊生也許反而需要，導師的感覺很重要，導師願不願意做這件事情，好像會跟導師的關聯性比較大。

D：所以主要的推動力量還是在導師身上。

3. 站在校方的角度而言，你認為學校目前有可能推行情緒教育課程嗎？請說明一下。

C1：因為情緒教育算是蠻……，各年級都有它不同的深淺度去上，然後三年級的情緒課我自己有去上，三年級開始就會上情緒的課程，本身就我自己上，我只要跟導師說好時間，有備好教材進度，就可以去上。但是如果擴展到高年級的話，因為我一人人力有限，很難每個年級、每個班都有完整的課程架構。去年曾經我有跟芯福里，就是這個協會，他們有邀請要讓志工家長受訓，就是他們有在幫學校上這課程，像秀朗(國小)也是會上，可是他們的制度比較特別，是他們希望學校的家長去他們那邊接受志工培訓，然後(我們學校家長)會上這個課程之後，他們就回到原來學校(幫學生)上課，假設人力不夠，再搭配其他志工一起來班上上課，後來就不了了之，因為我們學校沒有接受這一個……，那時候我們還在志工大會上，辦了講座，也做了邀請，可是他們還蠻忙，因為這要有一定時數認證，然後還要試教喔！那邊操作完，幫你檢核，然後以三人一起的團隊，再繼續到班上上課，那我想說好啊！只要妳們有人過來，有興趣我就幫妳們聯繫對方，但是後來就不了了之，我不確定是課程沒上完，還是怎樣，所以我就覺得說有些方法可以實行，可是好像沒有那麼容易讓她們動起來的感覺。

D：所以秀山家長的配合度比較沒有像別的學校那麼高嗎？

C1：我不知道是不是這個樣子，因為那個的確蠻花時間，需要花時間去上課，有家長

就比較不行，所以也很難說，這個目前就還沒成行，不過我之前的確是有跟芯福里的人在接觸，因為那個時候，也是有老師說他們班想上那樣的課程，我才開始跟他們聯繫，才知道有這樣的資訊，目前尚未成形。

D：那一定要照他們的做法嗎？可不可以彈性做法派志工來？

C1：對！我就說派志工去有興趣的老師班級，但他們希望是家長下去，有點像是種子教師推廣起來，他們比較傾向是你來，我們培訓你，而不是他們只出人，不像大愛媽媽那種模式。

C2：如果學校現在要推行情緒教育，那就是有兩種。一邊是導師，那我是覺得導師除非他有心推廣，不然他要去著手熟悉教材，還要編排，然後可能對他們是一種壓力，所以如果是就導師的話，專門用情緒教育課程，是比較困難一點，因為老師真的都很忙，那如果是科任，就算是每一節都去，或是早自習一個禮拜一節，就不知道要融入哪個課程裡，是健康課？還是社會課？還有誰要負責授課？那如果放在綜合課，那又是回到導師身上，如果我就校方的角度來看，有沒有可能推行？應該是有可能，可是會有一定的阻力，如果學校這方面已經先把教材全部統整起來的話，可能推行起來會比較容易。教案已經把你設計好，老師只要看著教案熟悉一下，就可以進行的話，可能會比較簡單一點，但是又回到這個情緒教育課程，如果是課程的話，不知道它是不是有效改變這個學生情緒、人際關係互動、了解自己之類的，因為一節課可能要改變他有點困難，所以有一部分家庭教育，家庭教育也應該要著手。

D：可是我有注意到輔導室有一些研習，是跟家長有關，要怎麼樣提高家長的參與率？

C1：老實說，會來的就是那些人居多，有興趣會來的就是那些人，有些家長你期待他來，可是他不一定會來，他還是會依照自己本身的時間，來決定配不配合，現在家長自主意識比較高，就是他們不一會覺得老師說的就是對的，他們有自己的學識經驗，不太會完全的贊成。

D：也的確，我會覺得如果要專門開一堂課上情緒教育，的確是對導師會有困難，如果是融入式在班級上面，三不五時帶入，對導師會比較容易一點。我自己在班上也利

用綜合課，穿插播放一些與情緒有關的影片，那其他老師有心的話，校方也準備好教材給老師使用，像是與說好話有關的片子，讓他們在課堂上引入，讓同學知道說好話可以改善人際關係，我覺得會比較可行。畢竟高年級課很重，活動又多，還要特別開一門課，真的是會有壓迫感，這是我自己的感覺。

4. 整體而言，你贊不贊成推行情緒教育課程？為什麼？

C1：我是贊成的，就是覺得說在小學階段，除了發展知識層面東西之外，假設有帶入情緒方面之類的東西，讓他們對自己認識更多，或是更了解別人，我覺得不管是對他們的人際關係，或是未來發展，都會是蠻好的，很多生活教育點點滴滴的東西、潛移默化對他們的影響，會是到後來才會顯現出來，因為當下他可能不覺得，可是我覺得這些東西可能未來會讓他有感覺。

C2：我也是贊成，雖然在推行上會有點困難，但我還是贊成情緒教育，因為小朋友就是在培養他自我的階段，如果有一些好的知識、方式，那老師又有在再教他一些其他方法，那小朋友未來，或是在他成長過程中，就比較不容易把他一些壞的處理方式、生活方式、習慣，留在他生活裡，所以我覺得這個是很好的，那如果是把它變成機會教育，融入他每天的生活裡面，推行起來會更有效。

D：那學校目前有在推情緒教育的研習嗎？

C2：情緒教育的研習嗎？這方面應該是輔導室。

C1：我覺得最近關於一般老師的班級經營跟輔導方面的研習，好像很少，覺得有點可惜，以前好像還蠻多的。

C2：不是只有校內，還有校外的也是。

C1：好像整個新北市都是這樣，不知道怎麼會這樣。

C2：會不會是把預算移到別的地方

C1：喔！會不會是拿去聘請心理師、專輔之類的，可是我覺得這樣有點不合邏輯，因為我覺得只有我自己一個人學會，那其他人還是沒有學會，尤其是導師超需要一些策

略，但我們畢竟是同事，不可能直接去講導師的帶班方式。

D：沒錯，導師很需要一些方法，單打獨鬥面對一班二十多個學生，真的狀況很多。

C2：所以遇到頑劣分子，你可能還需要學一些其他方式才行。

C1：以前常聽到有關班級經營的研習給導師，可是我覺得現在好少，很匪夷所思。

D：所以是教育局這邊的研習，比較轉向走教學這一塊嗎？

C2：像國教輔導團研習之類的，蠻多教學有關，有些是教育局他一定要推的，可是輔導的真的很少聽到了。

D：高年級很需要，他們心思慢慢轉向課業以外的事，跟他們談課業興趣缺缺，所以要找方法跟他們拉近關係，找適合的切入點。

C2：打心理戰。

C2：我剛想到還有一點，是我們學校推行情緒教育課程的劣勢，就是剛剛講到說加入新的元素或研習，我們學校的校風就是比較不喜歡研習。

D：就是學校組織成員研習風氣不盛。

C2：對！跟校風有關。

C1：像有些學校校長會親自坐鎮在那邊，跟老師一起研習，我們學校比較沒有。

D：可是校長很在意教學，學習共同體這塊。

C1：可是他不在意輔導。

D：所以也是要看學校，如果他不在在意情緒教育這塊，老師也沒有那麼大的動力去推動。

C1：校長認為你只要教書教好了，根本不需要班級經營，重點還是在教學。

D：就算我講得很精彩，學生也不一定會聽入。

C1：我自己有個觀察，就是在小學階段知識面傳授的東西，不應該佔全部的比重，雖然他們是學生，你只叫他們專注在學習，他也會有點辛苦，如果像是班級活動，凝聚班級氣氛，大家一起要做事情的感覺，像這次園遊會，你不覺得大家會想一起幹嘛！有種期待感，大家行為有問題的機率，比期中考之前那種高壓期間，降低很多，教學

雖然很重要，但是大家在一起共事的感覺，也要跟教學一樣重要。

D：像最近在班上大家就熱烈討論園遊會的事，講課就會想睡。

C1：大家在討論園遊會的事，會有很多願意互相合作幫忙的情形，這些都不一定會在課堂上有教。



附錄八

【自我概念量表】

	非 常 不 符	不 符	稍 微 不 符	稍 微 符	符	非 常 符
	合	合	合	合	合	合
生理自我						
1. 我覺得自己的身體很健康。	1	2	3	4	5	6
2. 我滿意自己的外表。	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得自己體能不錯。	1	2	3	4	5	6
4. 我的身材適中。	1	2	3	4	5	6
5. 我滿意自己的體重。	1	2	3	4	5	6
6. 我不會經常生病。	1	2	3	4	5	6
7. 我不容易疲倦。	1	2	3	4	5	6
心理自我						
1. 我知道自己的優點和缺點。	1	2	3	4	5	6
2. 我常覺得生活很有趣。	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得自己有理想與抱負。	1	2	3	4	5	6
4. 我經常保持愉快的心情。	1	2	3	4	5	6
5. 我對自己感到滿意。	1	2	3	4	5	6
6. 我不會常常發脾氣。	1	2	3	4	5	6
7. 我是一個快樂的人。	1	2	3	4	5	6
家庭自我						
1. 我覺得家裡的人都很關心我。	1	2	3	4	5	6
2. 我跟家人之間溝通良好。	1	2	3	4	5	6
3. 家裡的人對我很好。	1	2	3	4	5	6
4. 我在家裡會尊重長輩。	1	2	3	4	5	6
5. 我的家庭幸福美滿。	1	2	3	4	5	6
6. 當我遇到困難時，家裡的人都會幫助我。	1	2	3	4	5	6
7. 我和家人之間的感情很好。	1	2	3	4	5	6
學校自我						
1. 我跟同學相處得很好。	1	2	3	4	5	6
2. 老師對我的表現感到滿意。	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得我在班上的人緣不錯。	1	2	3	4	5	6
4. 我喜歡到學校上課。	1	2	3	4	5	6
5. 班上同學都喜歡和我做朋友。	1	2	3	4	5	6
6. 我喜歡學校很多的活動。	1	2	3	4	5	6
7. 在學校我有許多好朋友。	1	2	3	4	5	6
道德自我						
1. 我覺得不能做壞事。	1	2	3	4	5	6
2. 我能公平得對待每一個人。	1	2	3	4	5	6
3. 我能遵守學校的規定。	1	2	3	4	5	6
4. 我在日常生活中，常憑著良心做事。	1	2	3	4	5	6
5. 我是個守信用的人。	1	2	3	4	5	6
6. 我不喜歡作壞事的同學。	1	2	3	4	5	6
7. 我會儘量幫助需要幫助的人。	1	2	3	4	5	6

附錄九

兒童情緒思維自陳量表

編製者：王春展博士

親愛的小朋友你好：

這份量表是用來幫助你瞭解自己對於自己的感覺、心情經驗和看法；也想要瞭解你對於別人的感覺、心情經驗和看法；也讓師長更加瞭解你；同時也讓你更加瞭解你自己！

這份問卷沒有對或錯，你不用擔心寫錯，研究者會小心地加以保密，不會損害你的權益，請放心！請你依照自己真實經驗和看法來填寫，記得寫完喔！謝謝你的合作！

中華大學行政管理研究所研究生：劉金玲

指導教授：胡至沛博士

民國 106 年 3 月

第一部分：基本資料

學校：新北市秀山國小 班 級：____年____班____號 性別：(男、女)

填寫日期：____年____月____日

第二部分：回答下列問題，不要忘了全寫完喔！

- () 1. 你平常會注意自己的感覺嗎？
(1) 不會 (2) 很少 (3) 有時候 (4) 常常注意。
- () 2. 你會想要讓自己的感覺更好，也讓自己更加堅強嗎？
(1) 當然會 (2) 有時候 (3) 很少 (4) 不會。
- () 3. 你會留意自己身體的變化，知道自己的感覺會跟著不一樣嗎？
(1) 不會 (2) 很少 (3) 有時候 (4) 常常注意。
- () 4. 你知道現在自己的感覺是怎麼樣嗎？
(1) 不知道 (2) 一點點 (3) 大概知道 (4) 當然知道
- () 5. 當你難過的時候，你會想辦法讓自己快樂起來嗎？
(1) 當然會 (2) 有時候會 (3) 很少 (4) 不會。
- () 6. 你知道自己害怕的時候是什麼樣子嗎？
(1) 不知道 (2) 不太知道 (3) 大概知道 (4) 當然知道。

- () 7. 當你快樂的時候，你自己知道是為什麼嗎？
(1) 當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 8. 難過的時候，你會讓自己的感覺好一些嗎？
(1) 不會(2) 不太會(3) 有時候會(4) 當然會。
- () 9. 當你難過的時候，你知道自己會做什麼嗎？
(1) 當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 10. 你知道自己有時候自己發脾氣，不一定是故意的嗎？
(1) 當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 11. 當你高興的時候，你能夠清楚的說出來或寫出來嗎？
(1) 不會(2) 不太會(3) 大概會(4) 當然會。
- () 12. 你知道好的感覺對自己的生活有幫助嗎？
(1) 當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 13. 你能夠說出或表達出自己的感覺讓別人知道嗎？
(1) 不會(2) 不太會(3) 大概會(4) 當然會。
- () 14. 你知道有時候自己同時又高興又難過嗎？
(1) 當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 15. 當你難過的時候，你會找人聊天，讓別人知道你的感覺嗎？
(1) 不會(2) 很少(3) 有時候會(4) 當然會。
- () 16. 你知道做什麼可以讓自己的心情變好嗎？
(1) 不知道(2) 不太知道(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 17. 當你生氣的時候，你知道結果會怎麼樣嗎？
(1) 當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 18. 害怕的時候，你知道該怎麼辦嗎？
(1) 不知道(2) 不太知道(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 19. 當你被別人取笑的時候，你會想辦法讓自己的感覺好些嗎？
(1) 當然會(2) 有時候會(3) 很少(4) 不會。
- () 20. 當你身體不舒服的時候，你知道自己的感覺嗎？
(1) 不知道(2) 知道一點點(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 21. 你會讓自己快樂些，讓生活更好嗎？
(1) 當然會(2) 有時候會(3) 很少(4) 不會。

- () 22. 你自己能夠讓自己的感覺更好嗎？
(1)當然能(2) 大概會(3) 不太會(4) 不會。
- () 23. 你知道自己的心情有時候會不一樣嗎？
(1) 不知道(2) 很少 (3) 有時候 (4) 當然知道。
- () 24. 你有想辦法讓自己感覺更好的習慣嗎？
(1)當然有(2) 有時候(3) 很少(4) 沒有。
- () 25. 你現在是幾年級的學生呢？
(1)二年級(2) 四年級(3) 五年級(4) 六年級。
- () 26. 你平常會注意別人的感覺嗎？
(1)不會 (2) 很少 (3) 有時候 (4) 常常注意。
- () 27. 你會想讓別人的感覺更好，也讓他更加堅強嗎？
(1)當然會(2) 有時候(3) 很少(4) 不會。
- () 28. 當班上同學生氣或快樂的時候，你知道嗎？
(1)不知道(2) 很少 (3) 有時候 (4) 當然知道。
- () 29. 你知道現在隔壁同學的感覺是怎麼樣嗎？
(1)不知道(2) 一點點(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 30. 當家人難過的時候，你會想辦法讓他快樂起來嗎？
(1)當然會(2) 有時候會(3) 很少(4) 不會。
- () 31. 當同學被取笑的時候，你知道他的感覺是生氣還是難過嗎？
(1)不知道(2) 一點點(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 32. 當家人快樂的時候，你知道為什麼嗎？
(1)當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 33. 當家人難過的時候，你會讓他的感覺好一些嗎？
(1)不會 (2) 不太會(3) 有時候會(4) 當然會。
- () 34. 當家人難過的時候，你知道他會做什麼嗎？
(1)當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 35. 你知道有時候別人的表情不見得是真的，可能是假裝的嗎？
(1)當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 36. 當別人難過的時候，你能夠清楚的說出或寫出來嗎？
(1)不會 (2) 不太會(3) 大概會(4) 當然會。

- () 37. 你知道家人如果常常難過，對他不好嗎？
(1)當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 38. 你能夠說出或表達出別人的感覺，讓別人知道嗎？
(1)不會 (2) 不太會(3) 大概會(4) 當然會。
- () 39. 你知道有時候家人會同時又高興又難過嗎？
(1)當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 40. 你會使用手腳動作和臉部表情，表演出別人的感覺，讓別人知道嗎？
(1)不會 (2) 不太會(3) 大概會(4) 當然會。
- () 41. 你知道做什麼可以讓同學的心情變好嗎？
(1)不知道(2) 不太知道(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 42. 當老師很生氣的時候，你知道結果會怎麼樣嗎？
(1)當然知道(2) 大概知道(3) 不太知道(4) 不知道。
- () 43. 同學難過的時候，你知道該怎麼辦嗎？
(1)不知道(2) 不太知道 (3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 44. 當同學在哭的時候，你會陪陪他嗎？
(1)當然會(2) 有時候(3) 很少(4) 不會。
- () 45. 當爸爸或媽媽的身體不舒服的時後，你知道他的感覺是怎麼樣嗎？
(1)不知道(2) 知道一點點(3) 大概知道(4) 當然知道。
- () 46. 你會讓家人快樂些，讓他感覺更好嗎？
(1)當然會(2) 有時候(3) 很少(4) 不會。
- () 47. 你平常會不會想讓好朋友的感觉好一點？
(1)當然會(2) 有時候(3) 很少(4) 不會。
- () 48. 你知道別人的心情有時候會不一樣嗎？
(1)不知道(2) 很少 (3) 有時候 (4) 當然知道。
- () 49. 你有想辦法讓別人感覺更好的習慣嗎？
(1)當然有(2) 有時候(3) 很少(4) 沒有。
- () 50. 你現在住在哪裡？
(1)台灣 (2)美國 (3) 日本 (4) 英國。

----問卷已經結束，謝謝你----