



序

班級經營篇

特優範例

[手心的幸福](#)

[將心比心感同身受 以同理心為策略，運用在班級經營之作為](#)

[我的班級經營風格與理念—管教要嚴、慈愛在心](#)

優等範例

[班級輔導之情緒教育課程](#)

[回歸對話精神，點亮孩子生命](#)

[五燈之星](#)

[「歐哈納」菁英部落](#)

[架設廿一世紀學生學習平台](#)

[班級經營你我他](#)

[用「愛」啟發孩子的潛能](#)

[讚美卡、師生聯合跳蚤市場、附捐款收據的生日卡](#)

個案輔導篇

特優範例

[亮亮不哭哭](#)

[不一樣的天使](#)

班級輔導之情緒教育課程

新竹縣關西國民小學
周育滕

壹、實施方案

一、名稱：班級輔導之情緒教育課程。

二、目標：期本課程的實施，可以得到如下的學習成效：

- (一) 設計情緒教育課程，以為中、高年段班級實施班級經營、班級輔導之運用。
- (二) 透過「班級輔導之情緒教育課程」的實施，增進兒童情緒管理技巧與後設認知能力，對國小兒童情緒智力提昇、自我概念增進及生活適應改善具正向輔導效益，並且符應兒童的發展任務與需求。
- (三) 透過「班級輔導之情緒教育課程」的實施，確能強化教師及學校正向管教知能，提升班級經營成效。
- (四) 透過「班級輔導之情緒教育課程」的實施，提供教師及學校發展正向管教策略，落實教師輔導管教功能，培養學生健全人格，並導引適性發展。
- (五) 透過「班級輔導之情緒教育課程」的實施，培養兒童反省、思辯及實踐的能力，引導兒童自我調整（self-regulation）、自我管理。

三、對象：

本課程—「班級輔導之情緒教育課程」，適用於三至六年級兒童。

四、問題類型：

當前國小為包班、責任制，班級為教師最常接觸的團體，級任教師與學生的關係更為密切；而級任教師與小朋友互動關係密切，相處的時間充分，故「教室管理」為重要課題（吳耀明，民89；黃進南，民89）。基於個人為現職國小教師，且與兒童有共同學習與成長的經驗（十五年），究其發展任務與學習需求的問題類型如下：

（一）情緒智力企待正向自我提升：

情緒智力兼及自我情緒智力與人際情緒智力，自我情緒智力乃處理自我主體之

[幫孩子找到他生命中的貴人](#)[多開一扇門](#)[創造優質的校園環境](#)[優等範例](#)[快樂教學，教學快樂](#)[教室裡的春天](#)[伴隨情緒困擾身心障礙學生之輔導紀實
—以小翔的個案為例](#)[折翼天使再起飛](#)[校園霸凌兒童之個案輔導](#)[情緒高手](#)[007鬥智大對決](#)[他不壞，他是我的學生](#)[老師，我被標槍射到了](#)[“莫”代武士](#)[拒學症學生之團隊輔導成功案例](#)[學生懲罰存記改過銷過之實施過程](#)[化「霸道」為「霸氣」—校園霸凌少年的轉變](#)[插話大王變身小助教](#)[走出黑暗的世界](#)[運用藝術媒材於暴力行為青少年個案之
個別輔導](#)[愛、關懷、把他留下來](#)

心理能力，主體是自己，對象是自己的情緒；人際情緒智力乃處理人我間之心理能力，主體亦是自己，對象是他人的情緒；二者均包含察覺、了解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省自己情緒的能力，以便做好情緒管理、調適、運用和問題解決。

（二）自我概念企待正向自我調整：

自我概念兼及家庭自我概念、學校自我概念、外貌自我概念、身體自我概念及情緒自我概念。個人若能正向建設個人知覺自己與父母、家人，以及兄弟姊妹間的相處狀況和互動情形；正向知覺自己在學校與老師、朋友、同學的關係；正向知覺自己體態、長相的知覺；正向知覺個人對自己於運動、身體狀況的知覺，以及正向知覺個人對自己於日常情緒的狀態，便能擁有良好的自我感，而呈現較佳的生活適應。

（三）生活適應企待正向自我發展：

34

「生活適應」乃是個體處在自己與自己、自己與他人，及自己與自然（環境）三者間翕和相善的交互作用狀態。在此狀態下，個體擁有良好的人際關係、價值信念、自我概念、穩定的情緒，以及兼及現實與理想的生活控制能力，是一個心理健康的人。學校教育若能導引兒童發展對人的親和力，使用圓熟的社交技巧，積極參與團體活動，有效地調和功課和遊戲，並能建立正確的生活目標與合理的價值觀念；同時，避免幼稚或退化性的肆應行為，免卻不穩定的情緒和不適應感的產生，能夠悅納自己，如此，兒童便能使生活安定，產生良好的生活適應。

為求符應孩子的發展任務與需求，有感於情緒智力為個人關鍵能力，自我概念為個人人格核心，生活適應為個人因應生活的具體表現，與當前教改所揭櫫之全人格教育和基本能力極為契合，故個人將情緒智力、自我概念和生活適應鑄鑄於情緒教育課程，以為統整。

五、情境說明：

李坤崇（民87）以為班級是學校基本的單位，是師生互動成長和學習的場所，欲達成學校教育目標、實施教育改革、增進學生知能、強化學生人格成長、提升學生品格涵養，均須經由此基層單位。因此，班級輔導奠定學生良好的行為，培養兒童基本能力，臻於教育的基本理念和教育旨趣，乃為級任教師所責無旁貸！

「文化震源地—亞洲」研討會，國內學者張京育以為我們應加強人文教育，實施情意教學，培養學生宏觀的氣度（魏美惠，民88）。陳木金（民87）以為情意教育實施，攸關學生身心健康、學習成長、人格塑造、社會適應，甚至整個國家的健全發展！可知：情意教育的實施，在於恢弘學生氣度，啟動學生求知與關懷之心，增益個體適應與發展；忽略情意發展，將致他們在無情與失意的童年生活中，喪失求知、關懷的動力。

美國多位學者於七〇年代籲請政府重視情感教育，深切表達：希望未來的人類有人性，能察覺並表達內心的感受，能自我肯定，坦誠與人相處，能尊重自己及他人，能發揮各方面的潛能（Keat, Logan, McDuffy, Malechi & Selkowitz, 1973）。可知：情意教育已為教育必趨之徑，情感或情緒教育課程的實施，尊崇人性教育，引領個體回歸本體，重視情意感受，發展自我與人我互動，助益個性與群性的學習與成長。

教育乃為人生各種挑戰所設計，智慧須用於情緒及非個人層面（Greenspan, 1989）；謝水南（民84）以為當前沒有情感教育，只以考試領導教學，窄化成智能與技能教學，形成智育掛帥，四育並廢！於是，升學掛帥、文憑至上，致使個體生活緊張、挫折、競爭與挑戰（吳耀明，民87）！傳統教育過度重視非個人學習（impersonal learning），而較少重視人際間的愛、依附、獨斷、憤怒…。可知：故教育務須走向五育並重之全人格教育，摒除智育偏畸風潮，審視情意層面之情緒與非個人層面教育，朝向情緒、社會和認知兼具的學習。

盱衡社會事件，王煥琛（民90）以為主因在於情緒，因為情緒具有情感、感情、動機等性質，處理不當，害己害人；詹志禹、林邦傑與謝高橋（民85）以為青少年犯罪的原因不外心理、家庭、學校與一般社會因素，同時犯罪青少年具有較強烈的負面情緒，如：憂鬱、怨恨、焦慮等；王春展（民88）更指出目前不少未成年人在情緒智力或情緒管理上未臻理想，情緒問題與困擾是重要的影響因素。因此，有必要針對情緒課題，排解負面情緒，提升情緒智力，增進情緒管理能力，以為因

應。

晚近智力觀趨於多元，提出非學業智力，如情緒、社會、實際生活、內在、人際、道德，及創造等智力（張春興，民83；梁靜珊，民86；王春展，民86，民87；

郭俊賢、陳淑思譯，民88；Gardner, 1983, 1993; Gardner, Kornhaber, & Wake, 1996；Linda、Bruce & Dee, 1996）。情緒智力是其中之一，包含多種人際智慧、技巧與能力，為個人成功圖像的要素，是致勝的秘訣（楊惠芳，民86）；魏麗敏（民85）以為情緒智力高者能察言觀色，具同理心，待人、處世及應對進退得宜，助於拓展圓融的人際關係；Goleman（1995）認為情緒智力占個人成功要素的80%，情緒智力較高者在人生各領域較佔優勢，因為他能覺察自我情緒、管理情緒，能忍受挫折，懂得紓解憤怒及焦慮等情緒，較能自我激勵，自然會提高成功的機會。因此，情緒智力在個體發展歷程中扮演重要角色，待教育工作者審視與重視。

綜觀兒童及青少年之暴力犯罪與攻擊問題日趨嚴重，構成社會問題，不容忽視（蔡德輝，民82；林麗純譯，民85；黃淑芬，民87）。目前高IQ而低EQ者，自毀毀人屢見不鮮，學業成就不能保證生活適應，反倒因過度重視學科知識，忽略學生實際生活和生命的體認（黃麗花，民90）。兒童生活適應情況若出現問題，未能及時改善，對其自我概念、人際關係，甚至情緒發展等，將有不良影響（郭修廷，民89）。國小兒童問題日增，生活適應層出問題，適應不良或心理不健康將為其個人、社會帶來不利的後果。因此教育務須導正，從生活與生命教育層面落實情意的體認，提升自我概念及情緒智力能力，以期改善生活適應之能力。

王海捷（民87）以為生活適應是小學生必備的基本能力，諸如有效因應學校及社會的壓力。江文慈（民88，民90）指出情緒調整（emotion regulation）對於啟動、激發、構成適應與不適應行為，有相當程度的影響；情緒調整攸關個體的身心健康，為生活適應的重要指標，包括情緒調整能力、社會情感經驗、個人內在信念和生活適應等成分，其中情緒調整能力直接對生活適應產生影響，而社會情感經驗和個人內在信念，亦透過情緒調整能力之中介，間接影響到個體生活適應。可知：生活適應能力攸關個人適應與社會適應之良窳，而情緒調整為生活適應之關鍵能力，透過情緒調整能力的培養，可以協助個體因應個人與社會生活。

黃淑芬（民87）以為適應問題與自我概念、信念價值系統有關，自我概念是個體意識自己、剖析自己的切入點，更是解決生活適應問題的關鍵。自我概念支配著個人的各種行為表現，缺少它，人格的發展與影響將受到嚴重的影響。Dusek與Danko（1994）指出：青少年時期，個體身體、外貌改變及扮演新角色，開始重新評價自我，因之自我了解和重新評估成為青少年時期重要的發展目標。因此，針對兒童或青少年現階段發展需求與任務，務須重視自我概念的養成，著眼於個體自我了解與自我評價之發展。

自我概念是人格結構中的核心構念，與行為、生活適應、學業成就、人際關係密切攸關（Bracken, 1996）。Bukowski 與 Hoza（1989）強調人際關係對自我概念發展很重要，人際互動的經驗可提供個體思考自己。因此，協助青少年建立積極正向

的自我概念和改善其人際關係，乃當務之急（張雅惠，民87）。可知，自我概念攸關個體各向度發展，良好的自我概念植基於人際關係之建構與拓展。鑒於生活適應與自我概念發展緊密相繫；改善生活適應又倚賴情緒適應調整能力之提升；抑且情緒調整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，及改

善生活適應，務須兼及個性與群性之發展，重視人際關係之互動，並從培養兒童積極正向的自我態度，建構與整飭自我概念，提升自我能力開始。

歸結以上，情緒智力、自我概念及生活適應間，具有微妙與共之關係，一生活適應的良窳與個體情緒調整能力攸關；個體生活適應與不適應的行為，其關鍵在於個體之信念系統—自我概念！教學者對此深具關切之意，企求透過情緒教育課程的實施，裨益學生全人格之學習與成長；基於教學者為現職國小教師，為求符應孩子的發展任務與需求，有感於情緒智力為個人關鍵能力，自我概念為個人人格核心，生活適應為個人因應生活的具體表現，與當前教改所揭櫫之全人格教育和基本能力極為契合，因此，教學者將情緒智力、自我概念和生活適應鑄鑄於情緒教育課程，以為統整。最後，教學者期以「班級輔導之情緒教育課程」之實施，鼓勵成員參與班級團體動力的學習，務求增進兒童情緒智力，提升兒童自我概念，及改善兒童生活適應，建構有效的情緒智力、健康的自我概念及具足的生活適應能力，以促進個人幸福與人格健全發展。

六、採行策略：

本課程「班級輔導之情緒教育課程」，係教學者參考國內外相關文獻、理論專書，配合國小中、高年段學生情緒的發展，針對校園情緒困擾及生活問題所編製而成的課程。其目的在於協助學生於自我與人我間的情緒課題，能正確而適切的察覺、了解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省，藉由妥善處理自我的覺知和自我概念，並利用這些訊息統整自我，建構正確的自我，有效的生活與學習，提升情緒智力，增進自我概念，進而改善生活適應能力。

本課程實施所採行的策略，按情緒課程實施綱要、課程教學目標、教學與輔導策略、課程編擬原則，以及教師角色與教學技巧等部份，說明如後：

（一）課程實施綱要：

本研究之實驗課程，除依據現行課程外，對於相關理論、期刊、實徵研究和

專書亦多所參考，主要以王春展（民88）於《兒童情緒智力發展之研究》之情緒智力架構與內涵為實驗課程內涵之主要依據。據此，教學者編擬本研究之實驗課程綱要，如表一。

表一 情緒課程實施綱要

項次	單元名稱	項次	單元名稱
1	今天的心情天氣	11	左右情緒的病毒性想法（一）
2	辨識你的感覺：感覺是什麼？有多強？	12	左右情緒的病毒性想法（二）
3	情緒的意義與價值	13	偵查病毒性想法的特徵
4	情緒的反應與控制面板	14	情緒表達五部曲
5	情緒在身上塗鴉	15	面對他人的情緒時
6	了解你的感覺—同理心	16	調節你的情緒
7	說出你的了解和感受	17	反省與激勵你的情緒
8	情緒的分解者—分析和推理	18	給自己生活減壓
9	情緒裝置的解讀與解毒（一）	19	健康的自我
10	情緒裝置的解讀與解毒（二）	20	瓶中信，風中的承諾！

（二）課程教學目標：

教學者根據實驗課程綱要，描繪課程之教學目標如下：

- 1.協助孩子從聆聽〈情緒的故事〉獲得觸發與警醒，理解情緒管理的重要。
- 2.協助孩子透過〈情緒管理時間〉進行情緒察覺、了解、推理、判斷、表達、調節、激勵和情緒反省。
- 3.協助孩子藉由〈情緒控制面板練習〉，以基本呼吸調節法、肌肉鬆弛法和意象鬆弛法安撫情緒。
- 4.協助孩子經由〈情緒氣象台〉，察覺與了解自己的情绪作用。
- 5.協助孩子認識健康的自我概念，雕塑「健康自我」。
- 6.協助孩子以給自己內心箴言與自我內言，透過儀式，埋藏心靈的種籽。
- 7.協助孩子運用情緒智力能力，提升自我概念，改善生活適應。

（三）教學與輔導要點：

本課程之進行，係在教育、輔導的架構下發展而來，故課程的進行援用教學原理、輔導助人的技巧，結合「以人為中心」的諮商與輔導技術，循序漸進，循循善誘，引領孩子學習與成長。期透過教育與輔導，使孩子對自己的知情意行有所靈敏的覺察，理性的認知，處理自己不良的情緒反應和不當的思考模式，建立良好的生活習慣、態度和人生觀。在行本課程時，教學與輔導要點如下：

1.閱讀情緒故事，觸動孩子探索、理解、感受，啟發心智，獲得省思：

安排與採擷與孩子世界攸關，且深具情節與省思的情緒故事，帶領孩子投入、認同、投射（將心比心）、淨化、領悟，藉由聆聽與閱讀、討論與分享，產生內心共鳴的情感學習。

2.運用價值澄清，引導孩子理性思考與選擇：

從生活課題檢索自我與人我所經歷的情緒，以及所面臨的問題；應用「價值澄清」的思考模式，先設想可行的辦法，最後再揀擇較佳的一、二種方式面對情境，解決問題。

3.援用理性情緒治療技術（REPT），藉以消除或改變自我貶損的想法：

透過理情技巧的訓練與學習，增進孩子在生活中對自我和人我情緒的覺知與理解，並學習價值澄清與行動方案的抉擇，駁斥負向、非理性的思維與固著想法，改採合理與正向的思考因應，以求有效而適切的處理自我和人我的生活課題。

4.運用場面構成技術，塑造團體為安全、溫馨、平和、真誠和接納的情境：

重視班級經營，運用團體動力營造安全、溫馨、平和、真誠和接納的團體氣氛，協助孩子坦誠、自由與開放，讓自己深入自己和他人的情感世界，合宜表達自己，適切發洩、安撫自我情緒，並關注他人，增進人際的理解。

5.切合孩子身心發展與需要，以多元活動協助孩子學習與成長：

透過活動課程，間即認知、情意與技能的發展，引導孩子在活動中能以語言、情感和肢體的意向多元溝通，進行雙向互動，增進對事件的敏感覺察度和區辨能力，能以理性取替非理性，能以正向助人取替負向破壞行為。

（四）課程編擬原則：

1.教材內容涵蓋情緒智力、自我概念和生活適應，兼具知、情、意和行：

教材內容涵蓋情緒智力、自我概念和生活適應等架構與內涵；當中有認知、有活動、有經驗，更須行動探索、驗證，兼具知、情、意和行。

2.針對學生優勢、劣勢與資源，以「個案概念化」規劃學習內容與策略：

編寫情緒課程和整備教學媒材，其過程為透過「個案概念化」的系統化診斷和分析，以學生為中心，針對學生發展任務與需求，鎖定生活課題和問題，尋找困擾或困境的線索，從背景和行為的強度，進行原因、資源的分析與診斷，然後理出適於個別化（班級/個體）之情緒教育課程，藉以有效提升學生情緒智力、自我概念和生活適應的能力。

3.教學內容有組織系統，契合兒童發展、環境與需求，能引起興趣與動機：

教學活動內容以簡單、明瞭、輕鬆切身，有組織系統，循序漸進，契合兒童現實與客觀環境，合於身心發展任務與需求，切合孩子需要，且可以產生興趣與動機。

4.教學方法活潑，有效援用班級團體動力：

教材教法講求生動活潑，配合團體動力與凝聚力的使用，以分組、合作學習進行，建構情意的學習。活絡運用適切的輔導與教學策略，給予孩子最大的關懷、期望與協助。

5.重視親師生密切聯繫：

情緒教育課程為全人格之情意目標的學習，包含認知、情感和行為，透過個別學習、同儕互動和家庭塑造，方能具體有效。唯有親、師和生三方密切聯繫與合作，方能埋藏種子於個人，催化於校園生活的老師和同儕，陶塑成型於家庭。

（五）教師角色和教學技巧：

「班級輔導之情緒教育課程」之實施，賴教師角色和教學技巧的有效發揮。以下茲就教師角色和教學技巧分別敘說：

1.教師角色部分：

- （1）課程實施者試著提供孩子訊息、話題，以開啟學習的點。
- （2）安排開放、豐富、生動之教學情境，以觸發孩子敏銳學習的觸感。
- （3）引導孩子進行感性經驗和理性溝通，以鼓勵孩子真誠的分享與交流。
- （4）透過示範良好的態度，表現理性、感性統整的情意狀況，讓孩子在反思中，進行社會楷模學習。
- （5）老師與孩子亦師亦友，給予直誠的對待，直心的接納，虛心的尊重，以及

無條件的接納，伴隨孩子學習，拋擲經驗的同時，絕不取替學習。

- (6) 課程是心靈之旅，亦是個人建構自己的希望工程，埋藏種籽的心，需給予孩子期待，給予鼓勵，愛的叮嚀同時，也不忘鼓勵推促。

2.教學技巧

- (1) 在〈情緒的故事〉，課程實施者試著引領孩子諦聽與閱讀情緒故事，讓孩子在諦聽中，反省與建構自我。
- (2) 在〈情緒管理時間〉，以生活化的課題引領孩子進行認識、辨認、討論、分析、價值澄清，深化自己感覺，統合自己的意識，凝鍊與統整適切的情緒表達與情緒調整。
- (3) 在〈情緒控制面板〉，教學者透過基本呼吸調節法、肌肉鬆弛法和意象鬆

弛法…，以具體的行動與演練，帶領孩子放鬆自己，調整情緒，解放自己的心靈，找尋心靈的出口。

- (4) 在〈情緒氣象台〉，讓孩子透過晨昏定省，整理自己的情緒事件；以非口頭活動（如書寫、畫圖和行動…），記錄自己的情緒生活；以口頭報告，進行經驗分享；另外，透過聆聽，分享他人的情緒經驗，從中找尋參考，對癥結進行情緒調節，使心靈平衡有所依止。
- (5) 在〈回家功課〉方面，鼓勵孩子與父母、家人、同儕、朋友、自己進行對話與討論，透過經驗分享、請教、學習，從新整飭自我的價值與經驗，據以衍生適切的情緒覺察、情緒了解、情緒推理、情緒判斷、情緒表達，以及情緒反省與激勵。

七、進行流程：

本課程實施，其進行流程如下表二：

表二「班級輔導之情緒教育課程」實施計畫表

順序	單元活動名稱	學習活動		教學日期 節次時間	地點
		課堂活動	回家功課		
		1.情緒故事	回家功課		

01	〈單元1〉： 情緒是什麼？	2.情緒管理時間—感覺、情緒與心情的解釋及探索：比擬… 3.情緒控制面板練習—檢核、紀錄情緒；基本呼吸調節法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .情緒與感覺之價值澄清	2006/02/24 週五七—八節 綜合活動	教室
02	〈單元2〉： 情緒的分類	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識與察覺情緒強度。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒、基本呼吸調節法。	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .回想與紀錄我的感覺	2006/03/03 週五七—八節 綜合活動	教室
03	〈單元3〉： 情緒的意義與價值	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識與辨識情緒功能、情緒察覺與價值澄清。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒、基本呼吸調節法。	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .情緒意義與功能之價值澄清	2006/03/10 週五七—八節 綜合活動	教室
04	〈單元4〉： 情緒反應與控制面板	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識與練習情緒反應與控制面板。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒、基本呼吸調節法。	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .情緒反應面板控制練習	2006/03/17 週五七—八節 綜合活動	教室
05	〈單元5〉： 情緒在身上的塗鴉	1.情緒故事 2.情緒管理時間—情緒察覺檢核、辨識。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒、基本呼吸調節法。	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .情緒在你、我身上塗鴉	2006/03/24 週五七—八節 綜合活動	教室

40

06	〈單元6〉： 了解你的感覺—同理心	1.情緒故事 2.情緒管理時間—同理心、同理心辨識。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒、意	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 情緒同理心	2006/3/31 週五七—八節 綜合活動	教室
----	----------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------	----

		像鬆弛法	辨識同理心		
07	〈單元7〉： 說出對你的了解 和感受	1.情緒故事 2.情緒管理時間—反應原則、同理心 練習。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節法與意象鬆弛法。	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .說出你的真感受	2006/04/07 週五七—八節 綜合活動	教室
08	〈單元8〉： 情緒的分解者 —分析和推理	1.情緒故事 2.情緒管理時間—分析與判斷、分析 練習。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與意象鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .情緒的分解者—分析和推 理	2006/04/14 週五七—八節 綜合活動	教室
09	〈單元9〉： 情緒裝置的 解讀與解毒 (一)	1.情緒故事 2.情緒管理時間—情緒裝置解讀、解 毒，及情緒裝置價值澄清。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與意象鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .分辨情緒裝置	2006/04/21 週五七—八節 綜合活動	教室
10	〈單元10〉： 情緒裝置的 解讀與解毒 (二)	1.情緒故事 2.情緒管理時間—情緒裝置解讀、解 毒，及情緒裝置價值澄清。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與意象鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .分辨情緒裝置	2006/04/28 週五七—八節 綜合活動	教室
11	〈單元11〉： 左右情緒的 病毒性想法 (一)	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識有點病毒性想 法、找理由來掃毒。	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌	2006/05/05 週五七—八節 綜合活動	教室
12	〈單元12〉： 左右情緒的 病毒性想法 (二)	3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與意象鬆弛法	.給病毒性想法掃毒	2006/05/12 週五七—八節 綜合活動	教室
		1.情緒故事	回家功課		

13	〈單元13〉： 偵查病毒性想 法的特徵	2.情緒管理時間—認識病毒性想法的 特徵：偵查病毒性想法。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	.給自己打分數 .情緒線頭日誌 .偵查病毒性想法的特徵	2006/05/19 週五七八節 綜合活動	教室
----	---------------------------	---	-----------------------------------	-----------------------------	----

14	〈單元14〉： 情緒表達五步 曲	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識錯誤情緒表 達；認識表達情緒五步曲與練習。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌	2006/05/26 週五七八節 綜合活動	教室
15	〈單元15〉： 面對他人的情 緒時	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識錯誤情緒態 度；面對情緒、解決人際衝突練習 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	.情緒的表達和面對他人情 緒時	2006/06/02 週五七八節 綜合活動	教室
16	〈單元16〉： 調節你的情緒	1.情緒故事 2.情緒管理時間—調節與緩和你的情 緒；改變你的想法。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .情緒思考紅綠燈	2006/06/09 週五七八節 綜合活動	教室
17	〈單元17〉： 反省與激勵你 的情緒	1.情緒故事 2.情緒管理時間—反省與激勵你的情 緒；給自己一點心靈維他命。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 .埋藏希望的種籽	2006/06/16 週五七八節 綜合活動	教室
18	〈單元18〉： 給自己生活減 壓	1.情緒故事 2.情緒管理時間—生活壓力檢核、調 適自我壓力、心靈維他命。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼 吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .情緒線頭日誌 給「生活壓力」一封挑戰 書	2006/06/23 週五七八節 綜合活動	教室

19	〈單元19〉： 健康的自我	1.情緒故事 2.情緒管理時間—認識健康自我的特徵；雕塑「健康自我」。 3.情緒控制面板練習—記錄情緒；呼吸調節、肌肉鬆弛與想像鬆弛法	回家功課 .給自己打分數 .塑造健康的自我 .情緒課程的心靈點滴	2006/06/26 週一0——一節 晨光時間	教室
20	〈單元20〉： 瓶中信，風中的承諾！	1.回顧情緒列車之旅 2.學習與成長的分享 3.瓶中信 4.生命的印記：謝謝你		2006/06/29 週五七—八節 綜合活動	教室

八、所需資源：

進行本課程之前，先行與校長、教務主任、輔導主任和教學組長接洽、聯絡與溝通，說明：課程乃按平日輔導課程、團體活動所自行編擬統整課程施行教學，並不影響平日教學與工作之正常運作；並利用家長參觀教學日與家長進行溝通。

九、效益評估：

「班級輔導之情緒教育課程」的實施，其效益評估為：對國小中、高年級兒童

情緒智力提昇、自我概念增進及生活適應改善，具正向輔導效益，大致不因性別不同而有差異；課程除適於一般班級教學，更適於兒童的發展任務與需求。

貳、延伸學習

本課程之相關學單與配套措施，計有：課堂學習單、回家功課、給家長的一封信~關於情緒課程、給孩子的一封信~叮嚀與祝福、給家長的一封信~叮嚀與祝福、給家長的問卷~班級輔導之情緒教育課程結束了、「心靈點滴回響曲」。

參、回饋建議

經本課程實施，孩子在二十堂課（四十節次）之學習與成長過程中，寫下的成長點滴如下：

一、情緒智力的學習：

(一) 對於情緒意義之認識，透過情緒事件的澄清與深究，瞭解情緒之作用：

「人經過某些事情所造成的感覺，所產生的喜、怒、哀、樂，是一個人內心的感覺。它表現於內在，對事件內在的反應。」

「它包含內心的種種和外在的表情。它表現在一個人的臉上、四肢和動作等，是表達感受的方式。」

「它是心中的動力之一喔！」

(二) 對於情緒形象的察覺與瞭解，可以透過描摹情緒外在情狀加以表徵：

「像晴時多雲偶陣雨，有時好，有時不好！有時刮風下雨，有時艷陽高照；有陰天、晴天，也有雨天，更嚴重的是颱風天。」

「像爆裂物，像不定時炸彈，隨時可能爆炸，隨時會影響別人，很不穩定，好像在不注意時，就爆發了！又像火山一樣，有時會爆發，有時不會。」

「像一朵花，有時會開，有時也會枯死。」

「像獅子，把人家的感受咬住。」

「像魔術，隨時隨地的用出許多感受。」

(三) 對於自我情緒之覺察與瞭解，知道如何掌握與控制：

「你可以在空閒時，冷靜思考；也可以利用每天晚上一個人在安靜房間內，想想今天發生的事，想想感受如何？」

「你可以閉上眼睛，想想看自己的情緒如何？先讓心情冷靜下來，慢慢去感覺自己的心情，多想著自己的心情，並和自己作情緒對話；另外，你要觀察自己，時常注意自己的情緒，隨時覺察自己的情緒。」

(四) 對於他人情緒之覺察與瞭解，知道如何關切與表達：

「我們需要平時多觀察、注意他人的心情。」

「我們得試著多和他在一起，多溝通，多看他臉部表情、動作和語氣；我們可以試著詢問他身旁的好朋友；或在他心情不好時，在旁安慰，協助他的表達自己。」

(五) 對於增進自我在「情緒瞭解與感受同理心」，知道如何表情達意：

「試著注意同學臉部表情，常關心他人，在他人情緒不好時，以同理的心去理解；在他人情緒發生時，用同理心站在對方立場著想，使自己對他人的瞭解更深入。」

「可以常和同學一起聊天，多瞭解他，試著站在對方的立場想一想，表達他的情緒、感受，試著協助他解決問題；你也可以多看有關情緒或同理心的書，感受別人的心情。必要時，你可以看場合時間，試著說適合的話，讓他難過的心情好轉。」

(六) 「情緒察覺與瞭解」之學習與成長：

「現在的我比較善解人意，變得比較少發脾氣，很快樂；和同學能合得來；心情變得好多了，也穩定多了。」

「以前有情緒時，不知道如何處理，現在我已經學會處理。現在我可以對別人說出自己的情緒；可以隨時注意他人的情緒，避免說出傷害他人的話；可以清楚知道別人的情緒，說出別人的情緒。我覺得自己情緒察覺能力增加了、進步了，現在我可以從很多地方察覺他人，瞭解他人。」

(七) 「情緒推理與判斷」之學習與成長：

「我覺得自己已經會處理情緒了，判斷力也增加許多，我想我的改進，看得出來。」

「遇到情緒事件，我會推理和判斷情緒。以前不知道情緒判斷和推理多麼重要，現在我比較能體會隨時要判斷、推理情緒。當自己或他人有情緒時，我會試著推理和瞭解，瞭解為啥生氣、快樂，我可以去想像情緒，我可以正確做好情緒和心情的選擇，知道如何安慰他人，學會安慰自己。我覺得對別人判斷和推理比較準確了。」

(八) 對於自我情緒表達，知道如何表情達意：

「我會先放鬆自己，瞭解自己的感受；先靜下來，思考如何表達情緒不會兩敗俱傷。再勇敢說出自己的感受，用臉部表情、肢體動作來表達自己的情緒，向對方致意。」

「有時我會先把想說的話寫在紙上；然後對最親近的人，試著說出心裡在想什

麼，表達自己心中想說的話和感覺；最後，在適當場合，用適當、委婉語氣，向對方說出對事件的感受是如何。」

（九）對於人際情緒表達，知道如何表情達意：

「我會先看他人的肢體動作，察覺別人的心情、一舉一動；我會找機會跟他聊天，問他現在的情緒是怎麼樣，反應對方的感覺。」

「我會試著多跟他人在一起，和他溝通，注意他整體的感受。先讓讓對方把話說完，我靜靜專注聆聽；再告訴對方事實，並反映對方的感受和心情。必要時，我得先安慰他，再請他說出事情發生的經過；協助他說話，邀請他寫出來或說出來，

44

然後試著同理與反映他的感覺。此間隨時注意言語的措辭，盡量避免讓他人生氣或讓對方傷心。」

（十）不適切「情緒表達」之反省，包括逃避、負向態度、不理性，及固拙行為：

「發生事情，選擇逃避、不面對，一直躲避它。」

「難過的認為糟透了，不願意去處理。」

「選擇用凶惡的方法面對自己和對方；或以生氣、害怕、不在乎和暴躁的態度面對；或只是教訓、批評他人，甚至抱持幸災樂禍的態度；或是一心懷想打架、罵人的念頭。」

「只是哭鬧著；或是固守原地，不願意退讓；或是執意認為自己說的，別人一定要聽，還要跟著做哩。」

（十一）「情緒表達」之學習與成長：

「我學會怎麼表達自己的情緒，也願意把自己的情緒讓別人知道。在表達前，我會先想想。現在我可以對別人說得出自己或他人的情緒。當我情緒不好時，我會跟父母說；當我遇到困難或難過時，我會跟他人說；假使我不高興，我會把不高興的跟別人說。之前，我的說話總是會令人傷心，因為我根本不瞭解情緒，後來上了情緒的課，我學會表達自己的情緒，且不去傷害他人的情緒。」

「以前情緒的表達，我只會表現在外表，現在我已經會把自己的情緒用文字

寫出來了，也可以適切的說出自己的想法，更可以表達之前我們所不知道的情緒名稱。而現在的我，在表達時，可以很清楚地表達自己的情緒，不會那麼直接，不會那麼模糊了。」

（十二）不適切之情緒態度，包括誇大、不實、災難性、以偏概全，及強制性：

「我受不了老師的嘮叨；我受不了功課太多！…」

「我感到糟透了；我覺得自己一定比別人爛；我覺得會發生不好的事情；我覺得自己考試一定考不好；我想考不好就是世界末日。…」

「上次考不好，這次也一定考不好；他生氣了，代表他一定討厭我！…」。

「這次考試，我一定要考100分。；自己一直想逃避問題，不去面對，想找一個比自己強的人來依靠；覺得面對困難和責任很不容易，倒不如用逃避較省事。…」

（十三）釐清情緒調節的緣由，如：個體部分、避免傷人與惡果，及獲致好結果：

「情緒是人體的一部份；不去理它，心情會不好；太壓迫自己的情緒，對自己的心靈不好！」

「不好好管理和控制，一生氣就會打人，或亂發脾氣，顯得很暴躁，一失去控制，世界將變得恐怖！有時情緒會傷人，可能會有不好的結果；有時把情緒發洩出來，會造成別人的困擾；有時會像白痴一樣瘋瘋癲癲。」

「沒有管理情緒，在同一時間裡就會生出很多不同的情緒感受；無法控制自己，什麼事都做不成。情緒有時好，有時不好，需要好好管理，才能使我們事事順心。管理情緒可以控制心情。」

（十四）獲致情緒調節之錦囊妙計，如身心準備、談心、轉移注意力、肌肉鬆弛與生理回饋法、建設性之自我內言、自我訓練、適切之情緒宣洩：

「我會告訴自己：先平靜自己複雜的心情，深呼吸，冷靜思考，想清楚再行動；試著瞭解，講清楚，說明白。保持一顆開朗的心情，不逃避現實，遇到困難時，不暴躁、不衝動。和自己對話，告訴自己『莫慌、莫急、莫害怕！』；在生氣或情緒不穩時，不斷深呼吸、吐氣。避免發生口角，避免和他人打架。想想自己錯

了？站在自己與對方的立場思考，多幫別人想，尊重他人具體的理由，不說傷人的話。儘量往好的地方想，儘量讓這件事很圓滿，不要讓自己破壞了這件事。」

「找朋友聊天、談心，找人傾訴；我會跟大家一起商討意見、溝通與協商。」

「我會看電視、聽歌（音樂）、玩電腦、睡覺、自言自語、看書…。」

「我會多深呼吸、打拳擊、騎腳踏車、打球、運動、散步、爬山、郊遊、釣魚…。找一點事情做，將注意力投射在事情上！讓身體放鬆，心情愉快。」

「我會先呼吸十下，想著愉快的事情，從一數到十，深呼吸、吐氣，放輕鬆，保持冷靜。再使用基本呼吸調節法，深呼吸1-2-3…，吐氣1-2-3，深呼吸、吐氣，讓自己沉靜下來！把心情放輕鬆。」

「我會告訴自己『放輕鬆，莫慌、莫急！』，用一緊、一鬆的肌肉鬆弛法來調節身體的柔軟度，放鬆肌肉的緊繃，紓解自己！」

「我會用意像鬆弛法紓解情緒，把眼睛閉上，想像自己進入夢境，配合著深而平靜的呼吸，把壓力放鬆，在腦海裡想著去海邊玩遊戲…。」

「交互使用基本呼吸調節法、身心鬆弛法、肌肉鬆弛法和意像鬆弛法。」

「我會告訴自己：不去多想，別把不愉快的事情放在心裡，最好把不好的忘掉，不要想著怨恨別人。放輕鬆，冷靜一點，先想開心的事情，讓自己冷靜；配合調節法調節自己的呼吸、情緒。想想，是否該這樣做呢？從不同的角度看事情，選擇正向、積極和客觀的想法；不斷給自己打氣，告訴自己『不要操煩！不生氣！』，做自己喜歡做的事。」

「我會先深呼吸十秒，叮囑自己『要冷靜，好好想，深呼吸，調節自己的呼吸，慢慢靜下來，安靜的想一想！』；不斷深呼吸、吐氣，讓自己不要太衝動；或是坐下，讓自己心情平靜些，再想一想自己有沒有錯？先讓自己放鬆，再去調節自己不好的情緒。試著告訴自己『鬧情緒是正常的，但要有合適的、緩和的空間；生氣是應該的，但是不要太激動才好。』；試著說話表達，說出自己的情緒，讓別人知道你在想什麼。」

「我會試著多微笑，保持心情穩定，放鬆自己，先控制好自己情緒。試著冷靜思考，開啟掃毒程式，重新評估，改變認知，選擇生活減壓活動；試著要求自己，不要把不愉快的事情放在心裡，避免生氣；利用假期出去旅遊，做一些沒有壓力的事。」

「我會深呼吸，找東西發洩，做一些讓自己很爽，又可以發洩的事，但我不會傷到別人或自己。如：放聲大哭；搥打枕頭；拿娃娃搥打；拿起軟的東西搥打牆壁；或到山中大叫，把自己心裡的不悅叫出來，以發洩情緒。」

「我覺得自己已有改進，生氣的時候可以控制自己；不會再亂發脾氣，傷害到

別人；以前的我，總是無法調節自己的情緒，所以常常發脾氣，可是現在會反省自己，也能調節自己的情緒，而且學到如何對自己、別人的情緒進行調節；原本的我比較不主動，現在比較主動、直接，不會那麼木訥封閉。」

「我會反省自己的情緒，也會試著控制自己的情緒，為自己的情緒負責。我會在情緒不好時，思索與反省自己，自問；為什麼生氣？該不該生氣呢？讓自己知道錯在哪裡，同時也調節心情；我會留意不好的情緒會有不好的結果，隨時注意與調節自己的情緒和心情；當自己或他人情緒來的時候，我會自己和自己對話，找出一個好方法來調節情緒。」

二、在情緒激勵部分，讓自己保持積極正向的情緒，如：給自己情緒的座右銘或信心喊話，以及給情緒理情的想法：

「我會告訴自己：對自己有信心，有了信心，才有希望；要努力向上！加油，再努力；加油，你可以做到的；繼續保持，要堅持到底；加油，加油，不要失望；要有信心，要樂觀面對；告訴自己『不要生氣！』；莫慌、莫急和莫害怕，做自己情緒的主人。」

「告訴自己：要更為積極、認真和負責；不要破壞現在的情緒；要冷靜、尊重、心平氣和；要誠懇、耐心、穩定；要樂觀、不記仇；要以興奮、快樂的心情面對，不要以生氣、難過面對；對人、對事，要以心情舒爽、輕輕鬆鬆的態度面對。」

「我會告訴自己：生氣是正常的，但是不要把氣出在自己或別人身上；生氣是應該的，但是不要太激動才好；人不一定是十全十美的，只要你肯用心的去做，相信你會有所收穫！有些事雖然很糟，就算再糟，也不至於世界末日啊；我有我的朋友可以幫忙我解決困難，所以不要太難過；一個人不喜歡你，不代表所有的人不喜歡你...。」

三、情緒課程的學習：

(一) 情緒課程是活動課程，內容特別，方式活潑、不死板，讓學習的心，輕鬆又

自在：

「我可以學到許多管理情緒的方法，讓身心放輕鬆。」

「情緒課程跟別的課不同，普通的課是教知識，而情緒課程不是：它讓我瞭解情緒，學習與認識很多的心情；它讓我獲得和瞭解到許多情緒故事；它讓我更瞭解情緒，使我更快樂、喜悅。」

「我覺得情緒課程比較不用背書；其他的學科顯得古板，而情緒的課程較為生動活潑；情緒課程比較輕鬆，其他課程比較枯燥。」

「我感覺很輕鬆、舒服、快樂、興奮、驚訝、高興、不緊張，心情很好；我覺得比較可以放鬆自己，自由自在；我覺得感覺不一樣，比較特別、有趣、新鮮；我覺得比較簡單，且比較好上。」

（二）情緒故事真實、貼心、有吸引力，發人深省，促我有興趣學習：

「情緒故事和現實社會有點像，因為每篇情緒故事都是真人真事的寫真，所以更值得一看！。它內容豐富、有趣，可以增加生活情緒；它有著很多不一樣的故

事，把我吸引在情緒故事的情節中，一所以我們覺得這門課很特別，使我更想瞭解有關情緒的事，讓我每次都感到很新鮮，也讓我期待每一次的情緒故事。」

「情緒故事除了好看、有趣，更提供我們一些實用的知識和方法，供我們作參考。它增進我們去瞭解對方的感受，安慰他人；也讓我們深深感受到情緒對我們的重要，要重視情緒的處理。因為情緒故事都在說明情緒，使我更加的好奇，想去參與！」

「情緒事件裡有很多讓人值得反省的事，故事內容都是真人真事，使我們知道做了這件事，後果是如何，要記取教訓；故事的結是好的可以學，不好要避免。情緒故事很好看，有的有趣，有的悲傷，從中可以學到方法，教大家反省它，像之前許多事我不知道怎樣解決，上了情緒課以後，知道怎麼解決了。情緒故事情緒課題很顯明，讓我們反省，也激勵我們。」

「原來好多事我不知道，現在可以知道情緒在什麼時候發生的。情緒故事讓我常常思考自己的態度，它讓我反省了很多，讓我不會做壞事，也不會讓同學不开心：它讓我思考自己平常因為小事而生氣，覺得自己直幼稚！因為不好的情緒，會

心，它讓我忘了自己平常因為小事而生氣，覺得自己受冤枉，因為不好的情緒而有不好的情緒結果，所以我很重視與留意情緒處理，以往一生氣都會罵弟弟，但現在不會了；以前我常常生氣，上了情緒的課後，讓我可以較為放輕鬆。」

(三) 「情緒時間」增進情緒覺察、認知與調節，促進成長與生活適應：

「讓我們瞭解情緒管理的意義是什麼，也讓我對情緒的知識增加了。」

「讓我不會常常生氣，知道如何表達生氣；讓我不容易鬧情緒，不亂發脾氣；讓我在自己情緒不好的時候，應用想像鬆弛法…等方法，控制自己的情緒；讓我試著感受自己與別人的心情，瞭解自己和他人的感受，知道自己或他人為什麼生氣、快樂；讓我在做某種事情時，可以想一想，要做什麼，要小心什麼。當我做錯時，可以找到解決的方法；也讓我 know 和同學相處時，要注意自己的態度，並提醒自己避免哪些態度。」

「讓我在情緒處理上得到很好的幫助，知道許多管理情緒的方法，用以管理自己的情緒，如：知道哪些情緒要用哪幾種方法應付；敢於面對情緒，瞭解情緒，知道情緒，而控制自己的情緒。現在我比較能認識情緒，瞭解情緒，面對情緒，也能控制自己的情緒，讓自己的生活過得更好，也減輕生活裡的壓力，有助於生活適應。」

(四) 「情緒控制面板練習」讓心靈獲得安撫與紓解，讓我成為情緒控制大師：

「它讓我知道控制的方法，讓情緒學到放鬆，心情跟著情緒放鬆。操作情緒控制面板的技術，讓我覺得整個人好輕鬆，心情、精神都特別好；藉由它，我可以把一些不好的情緒，都控制住，讓我的生活更快樂、更輕鬆；它，讓我瞭解自己的狀況，獲得紓解，讓我知道哪些方法可以應付現在的情緒。」

「它，讓我呼吸變得蠻順，感覺新鮮空氣充滿全身，有脫胎換骨的感覺，很舒服，很好；它，讓我緊張的情緒獲得放鬆，好像沒有那麼緊張了，心裡很平靜，內心很輕鬆，心情更好，感覺很不錯，非常舒服、喜悅。」

「它做起來蠻舒服的，可以調節自己的心情，心情慢慢放鬆了，呼吸也從急促變成緩和，可以讓人暫時忘掉煩惱，讓情緒好一點，讓情緒更穩定、輕鬆；讓我能

「你可以跟同學或家人一起做，也可以在心中默默的像老師那樣做。你得要先深呼吸，慢慢吐氣，吸氣、吐氣，深呼吸…，一直反覆做著；必要時，你可以閉上眼睛，心裡想著一吸一吐，放輕鬆來做。多深呼吸，放輕鬆，讓自己的心情放鬆，更有精神。在緊張或生氣時，你可以把手握緊、放鬆，把這個動作做十次，配合呼吸調節法，這樣就更能放鬆自己的情緒了。」

「當老師帶我們運用想像鬆弛法，我閉上雙眼，隨著老師唸的短文，走向夢裡，到各地去探險。我的身體漸漸放鬆，不會感到疲累，全身上下很輕鬆；我的心情也很輕鬆，輕鬆到想睡覺。我把壓力丟掉，感覺很輕鬆、舒服，煩惱忘光光，感到快樂。當我走進高山、小溪…，進入高山、海邊，心情安定許多，我的感覺好像到了那邊，那裡有如夢幻仙境，我彷彿真的走進夢境，緊張的心情都沒有了，感覺很好，非常快樂。因為利用最舒服的姿勢去自己要去的的地方，做自己想要做的事，我覺得很好玩、很有趣，很舒服、喜悅。」

「它讓我暫時忘記了情緒，覺得自己不高興的事就要忘掉了；感覺完全沒有壓力感，很輕鬆，很舒服。」

「我可以自己練習看看，回家的時候，躺著想想看；我可以自己去想像，靠自己的想像力，走入自己的想像中，做類似的想像鬆弛法，想著讓自己放鬆的事，心裡想像、放鬆；我可以一個人放錄音帶，想著自己是故事中的主角，讓自己放鬆；我也可以請別人幫忙，請別人說，我來做，讓自己放鬆。不過你得先找一個安靜的地方，閉上雙眼，在腦海裡想著，用自己的腦子去告訴自己想要去的地方，讓自己放鬆心情。」

「情緒線頭日誌讓我瞭解自己每天的情況，瞭解每天發生的事，幫助我深入的瞭解自己。藉由它，我可以知道自己今天的情況怎樣，知到自己每天的感覺、表情和心情；瞭解平時到底在想什麼；讓我知道那天發生了哪些事、情緒如何。只要翻讀情緒線頭日誌，原本忘記的就可以記起來。」

「我把心情記錄下來，檢討一天下來所發生的事和心情的好壞，做為紓解壓力的依據，讓我以一顆快樂的心面對生活。我記錄當天所發生的事，找出壞情緒的理由，使下次不犯同樣的錯誤；我會注意自己，不亂發脾氣，知道自己每天的情緒，改過自己的壞習慣，對我有實際的幫助。另外，情緒來的時，以往都把心事往肚裡吞，現在我可以藉由情緒線頭日誌，用寫的方式，紓解不好的情緒。」

肆、心路手札

青少年與兒童於校園生活、情緒處理、自我概念上均呈現若干生活適應之問題；教師級任制與國小包班制的施行，及新課程的實施，讓級任教師對班級輔導的

貢獻更形重大。故本課程參考國內外文獻資料，依據班級輔導、情緒教育、情緒智力、自我概念，及生活適應有關的理論與實徵研究，於班級進行情緒教育課程，希冀設計出一套提昇情緒智力，增進自我概念，以及改善生活適應能力之「班級輔導之情緒教育課程」，以期對國小中、高年段兒童情緒智力、自我概念，及生活適應之產生正向輔導效果。

根據課程實施之結果言，本課程確能對國小中、高年段兒童之情緒智力提昇、自我概念增進及生活適應改善，具正向輔導效益；課程實徵效果大致不因性別不同

而有差異；課程除適於一般班級教學，更適於兒童發展之任務與需求。（可參考周盛勳（91）：班級輔導之情緒教育課程一對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果）

對於本課程後續實施，未來在實施對象上，可以選擇低年級階段的國小兒童進行預防性與發展性之輔導，以強化、深化兒童之情緒管理與情意學習；於課程設計上，宜先行對班級學生發展任務、問題與需求有所掌握，並能針對班級輔導、情緒教育課程、情緒智力、自我概念，與生活適應等課題進行文獻探討與研究，務求課程的設計與理論結合，與兒童發展配合，並滿足兒童的需求與主體價值。

關於實施時間與教學時數上，本課程規劃一學期廿單元廿一節次（840分鐘）之學習期程，系統性、計畫性是本研究課程之最大特色，密集而集中的實施則是另一特點，在計畫、系統、密集、集中的實施下，學習連貫而緊湊，教學時數充足，以上諸端可能是本課程輔導有效的重要原因。據此，個人認為：未來相關輔導方案，宜微型、具體，透過連續方案的聯繫，使輔導成效獲得延續與整合；學習與輔導多半無法立竿見影，急就章的能事或許有之，但可能只是一時不實的幻象或表面的假象，無法具體有效，因此，未來課程方案的設計宜考量實施的時間和教學的時數，透過增加輔導時數，或進行進階學習的加深與加廣，深化學習，提高輔導成效。

伍、參考資料

周盛勳（周育滕）（民2002）。班級輔導之情緒教育課程一對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果。國立新竹師範學院進修暨推廣部教師在職進修國民教育研究所碩士論文。

內容評析：

一、學生問題行為：

小學常出現學生情緒失控害己又傷人事件，直接影響學生學習效果，間接影響校園安全。

二、教師所採取之管教策略與技巧：

- 1、透由「情緒故事」之閱讀以引導學生思索、理解、反省、體悟人際相處之道，俾據此以建構自我健全人格。
- 2、善用「價值澄清」以處理、解決學生常犯的情緒困擾，俾以尋找較佳問題解決之道。
- 3、運用「肌肉鬆弛」等方法以調控學生的「情緒面板」。
- 4、藉由安全、溫馨、和諧、真誠與接納的班級情境氣氛營造，以引領學生抒發各種不愉快情緒。
- 5、鼓勵學生理性地善用語言、情感、肢體與父母、家人、同儕、朋友、甚至自己，多元溝通對話與討論，以增進對事件的敏銳觀察力。
- 6、本範例針對中高年級學生以情緒主題進行班級團體輔導課程，規劃情緒故事、情緒管理、情緒控制面板、情緒氣象台及家庭自省作業等20單元（21堂課），培養兒童反省、思辯及實踐自我管理的能力，課程層次設計，學習單

50

內容多元有序。

三、實施結果：

深具教化意涵，原校實施成效良好；唯推動頗具專業性，可能非大多數學校或老師所可為者。

四、計畫整體表現：

範例整體架構完整、富正向管教意涵，且妥善運用「情緒故事」、「情緒管理」、「情緒控制」等策略，以輔導學生情緒問題，可謂頗具創意。



NOTE

A large rectangular area with a decorative scalloped border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

