

# 情緒穩定與穩定情緒：教師情緒管理初探

楊坤堂/台北市立師範學院特殊教育系教授兼身心障礙教育研究所所長

## 壹、前言

人類個體的生活係由情感、認知和行為三大體系，在個體的生理條件與環境因素的影響下，隨著個體生命過程而持續發展和演變的歷程與結果。個體生活的三大體系、生理條件和環境因素乃彼此互動與相互影響的，茲以圖1：體系互動論表示之。個體有其必需的感情生活，其特色是感性與心理衛生，情感體系發生問題的個體稱之為情緒障

礙者。個體也需要理性生活，其特徵是知性和人格特質，此體系的困難稱為認知障礙。而個體與環境直接接觸的乃是其行為體系的活動，其特點是動性及社會適應行為，此體系的問題稱之為行為異常。由於個體的情感、認知和行為體系乃在個體的生理條件以及環境因素的基礎上建構與運作，因此，生理條件和環境因素係屬個體行為的決定性影響因素（楊坤堂，民83）。



專  
論

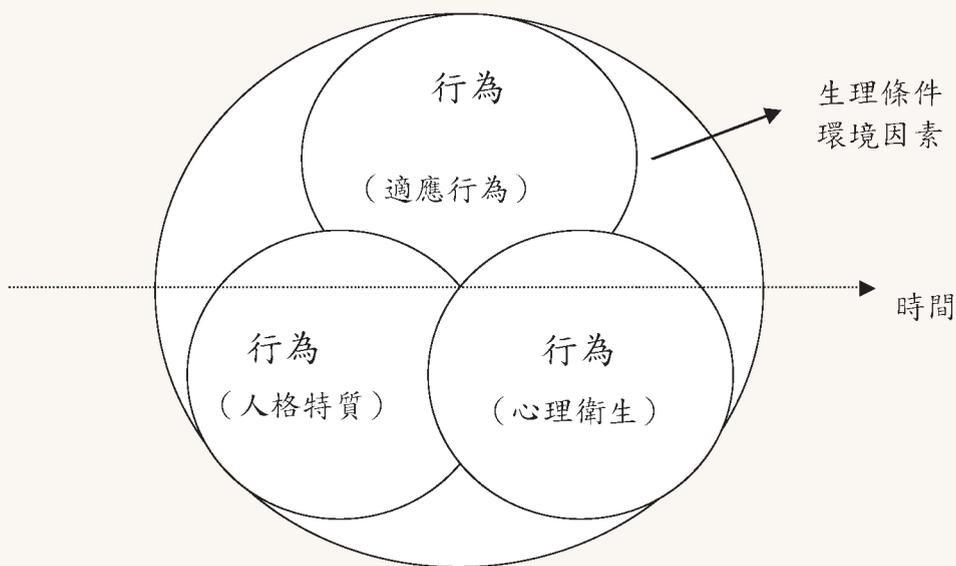


圖1 體系互動論（楊坤堂，民83）

心理衛生、人格特質與適應行為三者之間關係密切，人格是良好適應與心理健康的關鍵因素，因為適應、心理健康與人格乃是

三位一體、息息相關的。適應歷程是人格與現實間的互動和互存關係，適應與心理健康受人格的制約和影響，因此，人格是良好適

---

應與心理健康的決定要素 (Schneider,1965)。人類的行為特徵來自人格，研究人格發展可以瞭解個體的行為和心理的成長，研究人格發展即研究個體的情感、思想和行為的過程 (Zigler,1987)。而心理衛生係指預防心理異常，矯治心理失常，保持與增進心理健康，並獲致健全的人格發展，良好的適應行為以及充實、快樂、和諧與有效率的圓滿生活的一種科學、藝術或服務措施 (Chaplin,1968)。心理健康係指一種良好的適應情況，具有安寧 (健康與沉樂) 的心境，熱愛生活以及時刻鍛鍊自我才華與能力的感受。心理健康的特徵，K.E.Appel (引自Pardes,1981) 認為有下列六項：合理的獨立自主，負責盡職的能力，能在權威、法則與困境下工作的能力，容忍挫折，接納別人以及幽默感 (楊坤堂，民75)。

研究教師行為的學者專家關心教師的人格特質對學生的影響 (Arkoff,1992)。現在大家特別重視教師的適應情況，因為教師行為對學生產生深遠巨大的影響。教師的需求、挫折、衝突、焦慮與適應方式必然影響教師的教學過程與教室環境；當然，學校與教室環境也影響教師的適應。全美國約有9%的教師嚴重適應不良，因此，教師的適應 (心理健康) 狀況，跟其他行業的人並無差別 (Berlin,1960；Kaplan,1964)。台北市教師會於民國九十二年九月公布的一項調查報告指出，台北市高達五成的教師具有憂鬱傾向。台北市教育局局長吳清基教授表示，教

師的壓力與情緒直接影響學生的受教權。而教師憂鬱傾向的原因包括教育政策不明確、社會漠視教師專業權益、教育環境成員溝通不良以及學生、家長、行政人員和教師的互動困擾與不安 (《聯合報》李玉梅記者，民92.10.29)。台北市立師範學院學生輔導中心的訪問調查結果 (輔導與發展，民84) 指出，師院結業生實習期間所面臨的四大壓力是學校的壓力、家長的壓力、教學的壓力和心態調適的壓力。在家長壓力方面，一般認為為了順利進行教學活動，做好親師溝通乃是首要之務。事實上，有效的教學是建立在良好的人際互動的基礎上，人際互動包括師生互動、(學生的) 同儕互動、親師互動、教學與行政互動以及學校與社區互動等，而人際互動中又以人際溝通 (包括師生溝通、親師溝通、同儕溝通等) 為其最主要的內涵之一 (楊坤堂，民89)。

影響教師心理衛生的因素不外遺傳與環境兩大方面，環境因素包括自然環境、社會環境與心理環境。Berlin (1960) 指出，教師心理衛生產生問題的主要原因有二，一是學校的壓力與挫折，一是教師的人格問題，例如，教師對壓力或挫折的敏感度與傾向。Reinert (1976) 認為造成教師不良適應的主要原因是：對校長、同事、學校、班級人數、待遇、工作負擔不滿 (例如，無時間準備教學、額外工作)，學校沒有支持人員與機構 (即協助教師維護心理健康的專職人員)。而影響教師心理衛生的社會環境包括教師的社經地位、社會對教師的要求、以及教師的

非社會化行為等因素。

## 貳、情緒心理

我國學者早在民國五十年代即有論述情緒心理的專書（張耀翔，民55），國內外研究情緒的學者專家對情緒的界說不一，有學者認為情緒是一般機體的騷擾（Woodworth）或多量機體變化的反應（Watson），或「情，波也；心，流也；性，水也」（關尹子），性係有機體的平時狀態，心乃流動狀態（今人稱之為意識或思想），而情則是有機體的非常流動狀態（亦即有機體的擾亂謂之情緒）。「性之有動稱之情，性之有喜怒猶水之有波浪」（宋朝，程頤）。「性是未動，情是已動，心包含已動、未動」（朱熹）。而英文字Emotion（情緒）的字典釋義為agitation（擾亂）或disturbance（騷擾），emotion（情緒）字中有motion（動）（張耀翔，民55）。而emotion源自拉丁文emovere，其英譯為to move, to excite, to stir up or to agitate (Reber,1986)。

柏拉圖置理性於第一、意志第二、情感第三，主張富於情感的人應當受富於理性的人統治。康德把一切情感都列於心疾類，認為只有受嚴格理性控制的心才是健全之心。然而，現代實在派心理學的觀點則認為情緒遠較理性重要，國家及個人命運多數決定於情感，少數決定於理智；王道不外乎人情。因情緒爆發而喪失的生命不計其數，戰國策記載：天子一怒而伏屍百萬，流血千里。若

以喜怒哀懼為變態，以愛美、好奇、慈悲為心疾，此誠乃不懂人性學說。只能思想、認識、判斷而無憂慮、恐懼、喜樂的人到底不是真實、健全而完備的人。除去一切情緒，人類生活還有何意味。浪漫派哲學家相信人性自能完美，人生的意義和價值盡在情感中。心理學重視適應，強調情境，研究情緒心理宜破除性善或性惡的成見，而留心事實。惟個體欲謀健全生活與社會效能，非善於自我情緒管理不可（張耀翔，民55）。

人皆難免情緒反應，但可免於情緒化的偏差行為。人有情緒是正常的，但以偏差行為來反應情緒則為失常。每一個人都要學習接納自己的情緒，控制自己的行為（Kesler, Beers and Neff,1986），而不以情緒作為偏差行為的藉口。教師宜視自己的負面情緒（諸如沮喪、焦慮）為行為問題或生活問題的訊號，而能預期與預防其潛在問題的惡化或發生。憤怒（或生氣）是正常的情緒，生氣並非錯事，但錯誤地表達生氣才可能是犯錯（Richards,1986）。生氣可以是一種相當建設性的情緒，使用得當，生氣並不一定是一件壞事，但如果我們讓自己的憤怒情緒「爆發」出來，或者是我們在心中「積壓」憤怒的情緒，則生氣也可能是一種破壞性的情緒。我們爆發出來的憤怒是具有殺傷力的情緒壓力，其受害者往往包括自己或其他財物與事情。當我們積壓憤怒時，憤怒將深植在潛意識中，當溢到滿點時，會引爆開來。而且上述兩種方式都無法有效地解決衝突或問題，一方面可能形成一顆不定時的情緒炸彈；另



一方面可能蠶食我們的身心的健康。研究指出，慢性的或長期的壓力會影響整個身體的器官與系統。而且可能造成心理與情緒的問題。個體若長期隨心攜帶、隱藏或壓抑負面的情緒，將變成情緒爆發、行為失控或身心健康等問題。換言之，對情緒的有意否認、忽視、逃避或錯誤的處理，將使原先的情緒問題，經由行為異常，逐步惡化為人格異常與心身症，甚至於精神異常。因此，千萬別把怨恨放在心中過夜，這樣的情緒是會「臭酸」的，它傷害身心有餘，而解決問題卻不足！總而言之，我們可以釋放憤怒的情緒，

但不可以訴諸暴力行為；也就是說，以感動化解衝突，而不是以衝動解決問題（Wecter,1986）。

事實上，與壓力或焦慮有關的行為反應甚多，而且都具有相當的挫敗作用。當個體面對或置身於活動、壓力或情境中，如果管理不善，即可能產生不適當的感受（諸如焦慮、恐懼），因而形成暴怒、對立行為等不適當的行為或導致生理症候群，進而變成分裂行為、人際關係問題、攻擊、逃避、品行異常或適應異常等情緒與行為異常。茲以圖2表示。

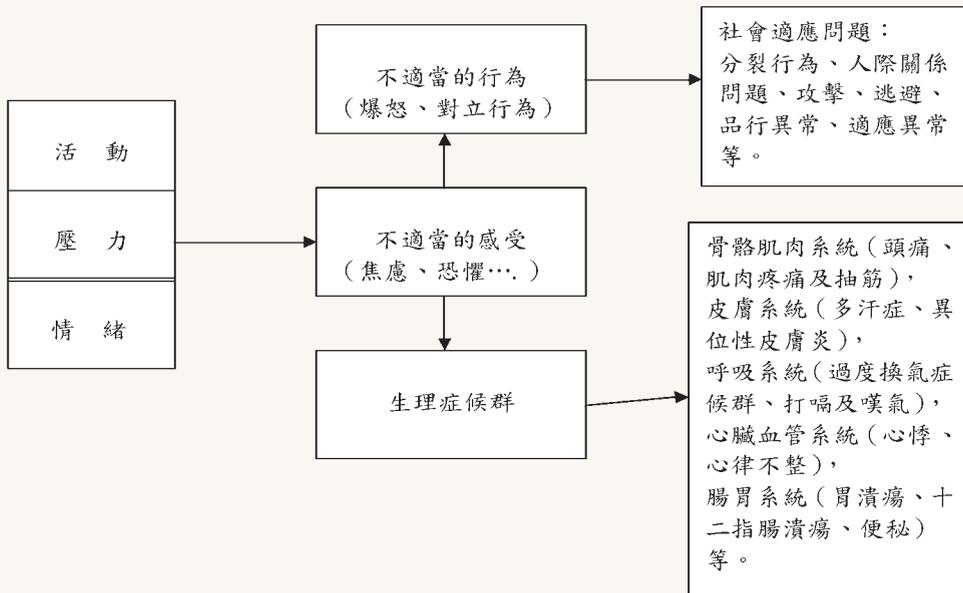


圖2 情緒障礙的歷程及其類型（楊坤堂，民89）

由於人類都生活在相互比較和彼此計較之中，一切情緒於是從中而生。其中有的是好感，諸如參與感、成就感、價值感和重要感；而有的則是壞感，舉凡無力感、失落

感、挫敗感和恐懼感等。心理學家將情緒分成愉悅（pleasant feelings）和厭惡的情緒（aversion affects）兩類型（Hebb,1972），惟各種情緒均有正面與負面的性質和功能，



因此，可把情緒分為積極的（或建設性的）情緒以及消極性的（或破壞性）情緒兩種。一般而言，人類的生存在追求愉悅的、積極的情緒，而逃避厭惡的、消極的情緒。然而，喜怒哀樂等情緒原本既受人類的「生活本色」，因此，人類的情緒問題往往不在如何避免負面的情緒，而在如何妥善處理負面的情緒。

## 參、情緒穩定

當教師面對問題時，不管是教學或輔導，無論是人際溝通或親師溝通，教師必須審視或檢核一下自己的情緒，看看自己是不是處在「情緒穩定」中，如果不是，則自己尚未準備就緒去面對問題和處理問題。倘若，教師當時處在情緒不穩定的情況下，自己必須要有「穩定情緒」的技能，裨益情緒穩定下來，才好正確而有效地處理問題。本文以下撰述情緒穩定和穩定情緒的原則與作法。個人可經由下列五種認知與作法維持自己的情緒穩定狀態（楊坤堂，民88）。

### （1）問題論

問題往往不在問題的本身，而在我們處理問題的心態和方法。當教師因學生的學校問題而與家長接觸時，彼此處理問題的心態和方法如果是正確無誤，則問題可望順利解決。

### （2）表情論

不善於表情的人，擅長以哭鬧取勝，哭鬧不得逞，則訴諸於暴力。而這種「表情」的技能之一就是同理心的應用。

### （3）同理心

同理心就是感同身受和設身處地，感同身受是人類的第一等心情，而設身處地是人類的第一等智慧。然而，並非每一個人都天賦這種第一等的心情和智慧，因此，同理心的能力是需要經由訓練和學習方能獲得。而教師可以經由三種管道來達到同理心的境界：1.從自己的觀點和立場來判斷（或分析）學生和家長的行為；2.從學生和家長的觀點與立場來判斷（或分析）學生和家長的行為；以及3.從學生和家長的觀點與立場來判斷（或分析）教師加諸於學生和家長的言行。此外，教師與家長之間可透過溝通方式來彌補彼此同理心不足的缺憾。

### （4）彼此以「凡人」對待

我們的社會平常對教師缺欠尊師重道的行為表現，而把教師當凡人看待；然而每當教師犯錯時，社會卻立刻把教師當聖人對待，而容不得教師有絲毫的失誤之處。其實，建立親密的親師關係，我們平常應該彼此以凡人看待，不必過於指責對方的缺失。我們當前的社會對待教師的心態有兩大特徵 - 忍者龜症候群和包青天症候群。忍者龜症候群指的是高期許，家長希望教師在教育其子女時能十項全能，十八般武藝樣樣皆能；而包青天症候群指的是高苛責，家長對待教

師的心態是「有功無賞，打破要賠」。

#### (5) 彼此給對方好看，彼此把對方看好

其實人與人相處最好是「彼此給對方好看，彼此把對方看好」。「好看」指的是(1)「孔雀開瓶」的行為，把我們最好、最美的一面展示出來；(2)「好好地看對方」，亦即「欣賞」對方。而「看好」指的是(1)看到人家的優點和待我的好處，既然如此就要去讚美和感謝別人；(2)看好意即關懷與照顧，也就是關愛；以及(3)對方的行情「看好」，也就是重視對方。以這種「好看與看好」的方式與人相處共事，則人際關係必將更親密，也更圓滿。如此教師、家長與學生之間必能同心協力，在推展學校教育上，大家就像大慈大悲、救苦救難、廣大靈感千手千眼觀世音菩薩；也像萬能的上帝，法力無邊，功德無量。

### 肆、穩定情緒

由於教師與學生長時間在教室和校園中共同生活與學習，彼此產生動力互動過程、關係、作用與影響。學生經由耳濡目染，形成潛移默化、變化氣質與改變行為的結果。因此，教師心理不健康勢必造成學生的心理傳染與人格污染，是以，教師必須注意心理衛生的自我保健。Reinert (1976) 提供的建議是：

1. 充分的準備：教師在從事教育工作之

前，應接受完整的專業知識與技能的訓練，如此才能對教育工作勝任愉快，免於工作壓力與挫折。

2. 有關機構團體的支持：教育主管當局或學校行政領導單位應成立「心理衛生治療群(小組)」，支持教師，協助教師維護心理健康，解決心理衛生的問題。
3. 過正常人的生活：教師不是聖人，也不是苦行僧，而是有血有淚的人。教師培養自己的嗜好、興趣、運動與休閒活動，裨益鬆懈學校工作的緊張心情，消除疲勞，恢復活躍的心境與體力。
4. 認識自己：瞭解自己的人格特質、優缺點，自己不適宜處理的，或力有不逮的教學或行政工作，應協同或商請有關人士或機構的協助辦理。
5. 忍耐：學生心智成長或行為的改變都需要時間與努力，這些都需要教師的耐心協助與等待。
6. 診療：教師在心理適應上有困難時，應隨時尋求有關機構與人員的「情緒急救」或診療。

前文指出，台北市教師會調查報告指出，有高達五成的教師有憂鬱傾向，台北市政府教育局長吳清基博士表示，教育局的因應策略包括下列五項措施(《聯合報》施靜如記者，民92.11.30)：

1. 增進教師自我調適與紓解的能力：提倡教師一人一才藝，一人一運動，辦理



教師心靈成長研習，建置教師心語交流網站。

2. 加強學校支持網路：營造和諧、溫馨的校園，增加教師心靈、情緒及工作支持機制。
3. 心理衛生單位的協助：提供心理諮詢的資源。
4. 提供教育環境的支持：教育局每兩年辦理一次教師憂鬱傾向調查，研發教師憂鬱傾向自我檢核表。台北市教師研習會設有教師諮詢專線，提供教師教學專業、學生輔導、個人身心困擾輔導協助教師解決憂鬱不安的情緒壓力。
5. 提高教育政策穩健性。

本文回應上述的教師自我調適與紓解，教師心靈、情緒和工作支持機制以及心理諮詢輔導，而撰述下列的情緒管理法，提供教師參考和運用。

挫折、失敗、痛苦、壓力、緊張、恐懼、焦慮等情緒是現代人的「生活副產品」；任何人每一天都可能面臨壓力和緊張的處境；因此，近年來有關如何減低壓力、消除緊張的研究與技巧如雨後春筍般地因運而生 (Hallahan & Kauffman, 1997; Ysseldyke & Algozzine, 1993)，本節簡要介紹：(1) 憤怒管理自我控制技術 (Zorkowska & Clements, 1982)；(2) 生氣管理法 (Goldstein & Glick, 1994)；(3) 靜息反應技術 (Quieting Reflex, 或簡稱QR) (Strebel, 1982)。

## 一、 憤怒管理自我控制技術

Zorkowska和Clements (1992) 認為憤怒情緒與行為反應受制於下列四種因素：

1. 刺激：亦即外界事件。
2. 對刺激的認知鑑定 (cognitive appraisal)。
3. 對刺激的生理反應：諸如交感神經系統活動增加、肌肉緊張、心跳加速、呼吸困難或異常、手腳血液流通不順暢，明顯的咬緊牙床或磨牙等。
4. 對刺激的行為反應：咆哮、吼叫、發脾氣、攻擊等。

憤怒管理的自我控制技術旨在改變個體對刺激的認知鑑定與生理反應，包括：

1. 辨識與標明自己的憤怒。
  2. 以自己的憤怒為目標行為，進行：(1) 認知再鑑定 (Cognitive reappraisal)：辨識導致自己憤怒情緒的認知鑑定，並以較適當的認知鑑定取代原先的認知鑑定；(2) 鬆弛法：經由鬆弛法 (relaxation) 來處理自己憤怒的生理反應。
1. 認知再鑑定：個體經由觀察與自我對話，先鑑定激發自己憤怒反應的情境，接著確認自己對此情境的闡釋與解讀方式，再調整或改變自己的「認知鑑定」方式。
    - (1) 減弱事件 (或情境) 的重要性：例如，「沒關係！」「無所謂！」
    - (2) 他人意圖的再鑑定：「他不是故意的。」

(3) 對情境或對自己不適當期望的再鑑定：「我不要強人所難。」

2. 鬆弛法：鬆弛訓練是減輕與消除身心壓力、緊張、恐懼與焦慮的快速而有效的方法，鬆弛訓練的主要目的是協助當事人知道自己的身體狀態，以及提供當事人減弱身體緊張的技巧。減弱身體的肌肉緊張，也可以同時減弱個體的焦慮。一旦學會肌肉鬆弛技巧，就能減弱自己的焦慮，進而增進自我控制的能力。每一次鬆弛訓練時間最多只需時五分鐘，而且每一次練習最多只能做三項肌肉群。每週練習二至三次就可以習得鬆弛法。其實施步驟如下：

(1) 認識身體的主要肌肉群，包括手臂（二頭肌、前臂肌）、手（拳與掌）、腿（腓肌、大腿肌）、臉部肌肉（眼睛、鼻子、臉頰、下巴）、頸部、肩膀、胸部，以及腹部肌肉等。

(2) 練習肌肉的緊張與鬆弛：練習時，可從臉部開始，依序練習頸部、肩膀、手臂、胸部、腹部以及腿部肌肉，緊張與鬆弛。先練習肌肉的緊張，緊接著練習肌肉的鬆弛。練習時，先熟練每一部位的肌肉群，再逐漸增加不同部位肌肉群的練習，最後能快速地完成全身各部位肌肉群的緊張與鬆弛。

(3) 體會肌肉緊張與鬆弛的不同感受。

(4) 深呼吸：肌肉緊張用力時吸氣，肌肉鬆弛時吐氣。

(5) 自我暗示：在每一次肌肉鬆弛練習時，自創或選用一句積極、正面的話語自我暗示（或自我催眠），例如，「冷靜、冷靜」，「放輕鬆、放輕鬆」等。其目的在藉思想的力量以引導行為反應，並改變生理反應。自我暗示語是處理實際憤怒情境的觸媒作用和關鍵力量。個體在遭遇憤怒情境時，可依據自己的身體狀況以及環境條件，選擇身體的特定部位肌肉群，進行肌肉鬆弛法，藉以釋放與控制自己的憤怒情緒。

個體學會了「認知再鑑定」與鬆弛法後，在面對或置身於激發情緒的情境或事件時，能以下列程序進行憤怒自我控制的情緒管理（Zorkowska & Clements, 1992；Campbell, 1986）：

1. 辨認與標明自己的憤怒：

最好的方式是以口語表達自己的憤怒情緒，但這並不是要自己生氣的時候可以胡言亂語或怒吼咆哮，而是要明白地、直接地告訴對方：「我真的很生氣！」生氣時能適時地表達自己的憤怒情緒，這樣一方面讓對方知道，另一方面有助於保持鎮定與自我控制。否則，憤怒的情緒將在心中積壓，直到爆發點，而無法控制，不可收拾。



## 2. 情境再鑑定：

表明自己的憤怒情緒之後，緊接著就是瞭解自己的憤怒情緒。首先，使自己從憤怒的情境中抽身而退，詢問自己生氣的理由。也許會發現，別人可能只是自己的出氣筒或遷怒的對象，也可能錯在自己，或是大家都

## 3. 解決自己的憤怒情緒：

- (1) 切斷反應：「我要做鬆弛法。」
- (2) 進行鬆弛法：深呼吸，自我暗示語：「深呼吸，冷靜下來。」
- (3) 或設法找對方協商或溝通，如果自己錯了，請求對方的寬恕；如果別人錯了，自己就原諒對方。若是溝通失敗了，可以依據自己的宗教信仰，經由祈禱來解決自己的憤怒心情。祈求自己信仰的神，賜給自己愛心和智慧去原諒別人無知或無心的錯誤。

## 二、生氣管理法

生氣管理法 (Goldstein & Glick, 1987) 的實施步驟如下：

1. 肇因 (triggers)：找出 (或發現) 激引憤怒的內在和外在事件。
2. 線索：鑑定自己即將情緒爆發或發怒的生理因素 (或跡象)。
3. 提醒 (reminders)：以自我陳述 (self-statements) 來減低自己的憤怒情緒。
4. 減弱法 (reducers)：使用各種策略，

諸如倒背數字、深呼吸或思考行為後果等方式，以減低憤怒情緒。

5. 設計或選用處理生氣的變通辦法。
6. 評鑑生氣控制法的使用效果。

## 三、靜息反應技術

靜息反應技術係醫學暨哲學博士 Charles F. Stroebe (1982) 所倡導的。Stroebe 博士指出，由於現代人在長期的生活壓力下，要保持輕鬆的常規確實是一件難事，因此，他發展出一套壓力減弱技術 (stress reduction technique)，希望協助當事人放棄緊急事件的老式處理法，即對抗或逃避，並協助當事人學會在壓力的當時與現場，使用靜息反應技術。

靜息反應技術是一種在六秒鐘內就可以使人冷靜下來的快速處理壓力的方法，係屬一系列的行為，不同於一般的「緊急反應」行為。靜息反應技術有四步驟：

步驟一：認出或了解使自己煩惱或緊張的原因，

步驟二：建議自己 (內心自言自語)：「敏捷的心思，平靜的身體。」六秒鐘靜息反應技術就是在提供當事人緩衝的心靈空間與思維時間，使個體的心情有個喘息的機會，讓心思清醒過來，幫助當事者做明智的行為抉擇與反應。

步驟三：要求自己打從心底做到「嘴笑眼笑」，也就是要求自己的眼睛與嘴巴都在秘密地微笑著。這樣，心平氣和很可能變成了行為的自然後果。

---

步驟四：安詳地吸氣，從一數到三，心中想像著空氣從自己腳底的氣孔進來。當大腦得到這種意象時，自己就會覺得從腿部中央處傳來溫暖與重量感。然後呼氣，經由腿部，從想像中的腳底的氣孔出去。這時候使自己的顎部、舌頭以及肩膀保持輕柔，就可以重回自己正常的活動、生活或工作了。

## 伍、結語

英國心理學家對一千多名受試者進行問卷調查，歸納出一則快樂公式：快樂 = P + (5 × E) + (3 × H)。套入公式計算，數字越高，代表人越快樂。P代表個人特質 (personal characteristics)，泛指個人的人生觀、適應能力與彈性，例如，自己是個外向、活力充沛、有彈性，願意改變的人，自己擁有正向的人生觀，受到挫折也能快速恢復，而能掌控自己的生活。E代表生存 (existence)，涵蓋身體健康、財務狀況與友誼，例如，在身體健康、財務狀況、安全

感、選擇的自由、社會歸屬感等基本生活需求上自感滿足。H係指較高層次需求 (higher order needs)，包含自尊，期望與幽默感。例如，自己能得到親朋好友的支持，能充份投入自己的工作，滿足自己的期望，參與自認有意義的活動 (《聯合報》閻紀宇記者，民92.1.8)。上述個體的P、E、H值事實上均在個體的人格特質、心理衛生和適應行為的範疇內。筆者認為，病不可生，為醫可救之，醫學之道，從 (生理和心理) 保健開始，而其中的重要方法之一乃是情緒管理法。

本文介紹憤怒管理法、生氣管理法和靜息反應技術等情緒管理技術，提供教育與輔導人員參考，裨益提煉自己教學與社會生活的經驗，創造一套消除或減弱壓力 (或緊張) 的方法，以期擁有自動解決生活上的身心壓力與緊張的能力，並藉以化身心的壓力、緊張、恐與和焦慮於無形，增強個人身心的健康，以及促成人際 (社會) 關係的祥和，進而獲得真實而快樂的人生。

## 參考資料

### 一、中文部分

- 張耀翔 (民55)。情緒心理。台北市，台灣商務印書館。  
楊坤堂 (民75)。青澀與青春：青少年問題探討。台北市，國巨出版社。  
楊坤堂 (民83)。兒童行為與學習問題的輔導對策。台北市政府教育局。  
楊坤堂 (民88)。注意力不足過動異常：診斷與處遇。台北市，五南圖書出版社。  
楊坤堂 (民89)。情緒障礙與行為異常。台北市，五南圖書出版公司。

### 二、英文部分



- 
- Arkoff, A. (1992). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Campbell, R. (1986). A Parent ' s Anger. In Kesler, J., Beers, R., and Neff, L. (editors), *Parents and children* (pp.625). Wheaton: Victor Books.
- Chaplin, J. P. (1968). *Dictionary of Psychology*. New York: Dell Publishing Co., Inc.
- Goldstein, A P., & Glick, B. (1994). *The prosocial gang: Implementing aggression replacement training*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hallanhan, D. P., and Kauffmam, J. M. (1997). *Exceptional learners: Introduction to special education* (7<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Kesler, J., Beers, R., and Neff, L. (editors)(1986). *Parents and children*. Wheaton: Victor Books.
- Kaplan, B. (Ed.) . (1964). *The inner world of mental illness*. New YORK: Harper & Row.
- Pardes, H. (1981). The Encyclopedia Americana. *Mental illness* , 18 , 701.
- Reber, A. S. (1986). *Dictionary of psychology*. NEW York: Penguin Books Ltd.
- Reinert, H. R. (1976). *Children in conflict: Educational strategies for the emotionally disturbed and behaviorally disordered*. Saint Louis: The C. V. Mosby Company.
- Richards, L. (1986). Children and Their Tempers. In Kesler, J., Beers, R., and Neff, L. (editors), *Parents and children* (pp.627-628). Wheaton: Victor Books.
- Schneiders, A. A. (1965). *Personality dynamics and mental health: Principles of adjustment and mental hygiene*. New York: Holt, Rinehart and Winston. Inc.
- Stroebel, C. F. (1982). *Quieting reflex*.台北市 , 喬楓家書坊。
- Welter, P. (1986). Children as Teacher of Forgiveness. In Kesler, J., Beers, R., and Neff, L. (editors), *Parents and children* (pp.626). Wheaton: Victor Books.
- Yesseldyke, J. E., and Algozzine, B. (1995). *Special education: A practical approach for teachers* (3rd ed.). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Zarkowska, E., and Clements, A. J. (1992). *Problem behavior*. New York: Chapman & Hall.
- Zigler, E. F. and Finn-Stevenson, M. (1987). *Children: Development and social issues*. Lexington: D. C. Heath and Company.