

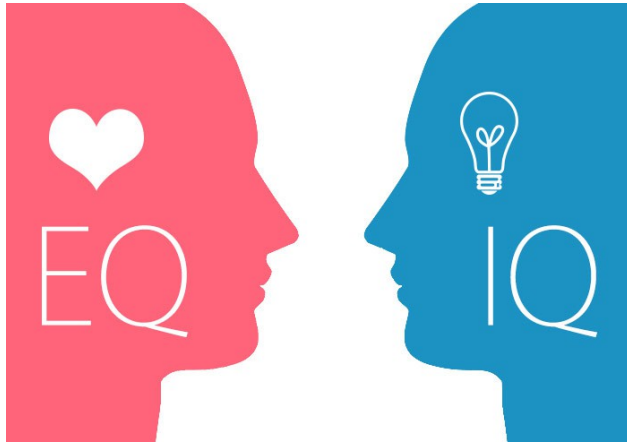


情緒教育 重拾情緒掌控權

2017-04-30 記者 韓舒容 報導



在今日教育體制的運行下，仍有許多師長、家長和學生以升學主義為依歸，並且非常重視小孩與生俱來的智商（IQ）高低，成為判斷孩子未來發展的標準。然而心理學家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）則指出，一個人的發展不只受到智商的影響，也與他的情緒智商（EQ）有極大的關係，無論是人際關係、求學、工作或整个人生都與它息息相關。



EQ為情緒智商，主掌感性的能力；IQ為智力商數，簡稱智商，屬於比較理性的能力。

（照片來源／梅問題教學網）

根據教育部103年各級學校校園事件的統計，國中階段的兒童少年保護事件最多。而這個現象可能起因於國中生正在發育，易受叛逆期、情緒不穩定和外在環境影響，假若學生情緒控制不佳，或無法察覺自己的情緒時，就容易有不恰當的行為產生。因此懂得與情緒相處，已經是現今教育中除了學科能力以外另一個重要的課題。

培養EQ能力 自己他人皆受益

如今，在國小階段有情緒困擾的學生愈來愈多，再加上科技產品使用的年齡層逐年下降，孩子使用3C產品的時間長，造成人際相處的機會也隨之減少。在此現況下，由於孩子年紀還小，若無法從社交活動中學習人際互動的方式，那就更不易去察覺自己和別人的情緒變化，造就許多不必要的衝突產生。

此外腦科學研究指出，杏仁核是情緒中心，當情緒太過衝動失去控制時，杏仁核會比負責思考的大腦皮質率先做出反應，由於無法即時做出更縝密、理性的分析，時常導致有情緒失控的反應出現，往往令人後悔不已。然而此神經迴路的反應方式是經過長期情緒刺激影響的，因此趁年紀較小時接受情緒教育的薰陶，便會有利孩子掌控自己的情緒，進而刺激大腦皮質的神經迴路發展。

而一個情緒的產生，可能誘發自特定的情境脈絡，影響個體做出行為反應，例如：恐懼、憤怒、悲傷、厭惡、驚訝、快樂等等。但人們每一個投擲出的情緒，也會受身處在同個環境內的人事物影響，人們的情緒感染力更會彼此滲透。因此對孩子而言，學校與家庭更是潛移默化影響著他們性格的地方，親師生三方都該對情緒有清楚的認知，才能營造出一個更友善的環境。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 新竹輕軌 打破縣市藩籬
- 育
- 飼主檢測 寵物飼養必修課

總編輯的話 / 郭宜婷



本期喀報為263期，以「月琴護士 客庄鈴聲響」為頭題，文中不時穿插歌詞，字字句句凸顯客家音樂的鄉土情懷。另外本周有3篇與「情緒表達」相關的文章，值得讀者仔細閱讀、深入了解。

本期頭題王 / 鄧涵文



5/12一起〈幸福不設限〉
☺(•̀•́)☺

本期疾速王 / 張芸瑄



阿美族女孩，喜歡大海。一生若不經得風浪哪叫人生。有種就靠自己，人生最大的懲罰是後悔、是冷漠。

本期熱門排行



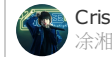
襄衣 驕然回首的時代記憶
張芸瑄 / 照片故事



飼主檢測 寵物飼養必修課
陳昱廷 / 自由創作



駱明永 一生與百合相伴
張巧宜 / 影音新聞



Crispy脆樂團 堅定的力...
涂湘玲 / 照片故事



我們相愛 卻互相傷害
林梵蕙 / 影評



美國心理學家保羅·艾克曼 (Paul Ekman) 認為人有六種基本情緒，包括恐懼、憤怒、悲傷、厭惡、驚訝和快樂。(照片來源/認知與情緒新聞網)

透過情緒教育的培養，不只能讓孩子更懂得管理自己的情緒，提升情緒察覺、情緒辨識、情緒控制、情緒調節、情緒表達和同理心等等的能力，也能改善小朋友的人際關係，培養他們解決問題的能力。而長期致力於推廣情緒教育的芯福里情緒教育推廣協會也設計了一套專門的EQ課程，針對國小高年級的學生進行推廣，讓小朋友們能夠提早認識情緒。

情緒教育推動 人民自己來

目前聯合國教科文組織已向世界一百多個國家推動社會與情緒課程，並希望各國的政府能提倡情緒教育。雖然教育部也有將情緒課題納入課綱，從幼兒園到高中職的教材內都有情緒相關單元，但都只是教材內容中的一小部分，所以時常會被忽略或帶過。且情緒教育沒有一套正式、有系統的教案，幫助老師掌握情緒教育內涵的核心價值，因此老師時常面臨不知道改從何教起、該如何教的窘境。

由於政府對情緒教育的影響力沒有彰顯，加上情緒教育是個未被重視的課題，因此芯福里也自治形成了一股由下而上的推動動力，彌補情緒教育未被普及化的情況。芯福里也讓志同道合的家長參加一系列完整的志工培訓計畫，而後以協同教學的模式，讓這些志工利用國小早自修或綜合課的時間入班服務，教導情緒教育相關知識，讓家長、老師、學生三方在學習中都能一同受惠。

在培訓家長的過程中，協會也發覺了情緒教育帶給家長的一些改變。芯福里情緒教育推廣協會副秘書長葉維焜說：「很多家長會比較知道怎麼去經營他的家庭，或說比較能夠尊重他的另外一半，尊重他的小孩子，而比較不是用教條式的領導，而是看到小孩子的需求、看到小孩子的感受。」

此外透過入班服務的模式，不僅緩解了許多緊張的家庭狀況，也讓孩子的情緒狀況更趨穩定。葉維焜也表示：「其實情緒教育是一個比較生活化的教育，你要在生活上用的上去，這個東西才有用，經過兩年（國小五六年級）的內化，其實事實上效果是蠻不錯的。」經過情緒教育的陶冶後，幫助小朋友能將EQ能力，成為一輩子帶得走的能力。

情境佈置 鼓勵正向抒發

隨著年紀增長，學生的學科壓力也愈來愈重，情緒教育的課程也更難被重視。雖然情緒的概念仍會被收錄在國高中的輔導課或生命教育課內進行討論，但學習的深度仍是有限。台中曉明女中輔導室察覺許多親子衝突的發生往往起因於不良善的情緒溝通，讓他們意識到了情緒的重要性，所以特別為家長開辦親子講座、讀書會，幫助家長了解自己的孩子以及察覺彼此的情緒反應。

不僅如此，曉明女中輔導室也讓學生積極參與環境的佈置，利用繪畫或擺設一些可愛小物，鼓勵學生藉由動手做，表達正向的情緒。曉明女中輔導室主任王美玲說：「我覺得情緒本身就是需要去察覺跟表達的，好的表達很重要。」經過情境佈置點綴後，不僅讓環境更加美麗、舒適，也營造出了一個溫馨友善的空間，將有效刺激正面情緒的產生。

雖然自殺、殺人和打人都是情緒表達的方式，但那都是不恰當的負面情緒抒發，不僅傷害自己也傷害別人。相反的，正向的表達好情緒，藉此去鼓舞他人，必能激起許多不同的正面回應。而情緒教育的本質，就是讓人們學習去辨認情緒反應是否恰當，有良好的人際關係，營造出一個更友善的社會。



駱明永 一生與百合相伴

百合達人駱明永，致力於復育台灣百合，不僅成立台灣百合工作室，也持續在鄉野間種花。

[前往 Facebook.com](#)



我們相愛 卻互相傷害

一念無明細膩描繪家人之間的羈絆和責任，同時呈現社會環境壓迫、偏見橫行的世態。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2017 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0