

「上國語課了！」

～一個以融入方式進行情緒教育 課程設計的行動研究

唐淑華 · 吳盈瑩

為了解以融入方式進行情緒教育課程的可行性，本研究採取行動研究法，於八十八學年度第二學期以台北市大安國小四年級一個班級為對象，進行為期一學期的實地研究。本研究以國語教材(康軒版第八冊)為依據，訂定情緒教育課程的教學目標及教學內容。根據研究結果，提出教師將情緒教育融入國語科教學之原則。

關鍵字：情緒智慧、融入式情緒教育課程、行動研究

唐淑華現任國立東華大學教育研究所副教授；美國雪城大學心理系博士；學術專長為輔導心理、情意教育、課程設計

吳盈瑩現任台北市立大安國小專任教師；國立東華大學教育研究所碩士；學術專長為情意教育、課程設計

壹、問題背景

情緒教育的重要性，自從Daniel Goleman(1995)所著《Emotional Intelligence》一書出版後，再次成爲國內外教育界的熱門話題。情緒教育顧名思義就是教導學生有關情緒的事物，它主要目的在提昇學生的情緒智慧。由於任何人在不同的時候都可能有不同的情緒，有的是屬於正向情緒，有的則屬於負向情緒，然而誠如Goleman在書中引述Aristoteles所言：「問題不在情緒本身，而是情緒表現方式是否適當。」，因此學會如何正確評估與表達情緒、情緒管理與情緒運用等能力，便成爲情緒教育的範疇。

儘管情緒教育的重要性早已無庸置疑，但其實施成效卻總有「雷聲大，雨點小」的窘境(鍾聖校，民86，頁125)。情緒智慧之所以在國內外造成一股風潮，其實也再次提醒我們應該正視這個久已存在的教育問題。由於現行的教育體制仍然過度重視智育，因此儘管老師們投注了相當多的心力在教學上，但是所得到的成效仍不如預期。張春興(民79)就認爲這種過分重視知識才藝而忽視情意的教學，正是一種「無情」與「失意」的教育危機。

就中小學義務教育階段而言，由於此階段是人格養成的重要時期，因此積極進行中小學情緒教育，其迫切性自是不言可喻。Goleman(1995)在其書中亦指出，兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，使形成後的情緒基本架構不容易改變。而王春展(民87)在文獻整理中也指出，國小兒童逐漸由自我中心轉而能夠認知並觀察同儕文化和社會需要，並逐漸學習與表現出能被周圍環境接納和符合社會期許的情緒反應。所以，小學階段的兒童，無論在認知能力上、情感發展上都最適合開始進行情緒教育。

然而，儘管許多中小學老師都能肯定情緒教育的重要性，卻由於老師們多半不熟悉情緒教育的內容、或誤以爲實施情緒教育將會增加其負擔，因此他們對於情緒教育的態度也常是矛盾與遲疑不前。針對這些問題，Goleman(1995)除了建議老師們應該試圖走出傳統的框架、重新思想學校教育的定位以外，也可以嘗試以「隱性情緒教育」方式，將情緒教育融入現有的課程中。這種方式不但比較不會增加老師的負擔，而且在教育實際情境中實施起來，也比小團體輔導的方式更具普遍性。

筆者認爲Goleman的建議，不但爲情緒教育的實施提出一個新的方向，事實上這種以融入方式來進行情緒教育的作法，也與目前臺灣的教育政策頗爲

一致。例如，教育部最近所推行「教學、訓導、輔導三合一」的方案（教育部，87），便是希望能夠培養全體教師皆具有輔導理念與能力，並希望各科能將輔導理念融入教學歷程，以提升教學品質等。雖然這樣的理想是否能夠落實，還有待觀察（林清文，民87），但基本上，由於一般教師的確比訓輔人員在學校中有更多時間與學生相處，因此若教師們能夠融合輔導理念進行教學，將更能落實輔導工作中的初級預防工作。因此本研究的目的即希望根據Goleman的建議，以「融入」一般教學的方式來設計情緒教育課程。

目前國內國民小學採的是「包班制」的教學型態，僅有少數的科目是由科任老師任教，以三、四年級學生為例，學生一週在學校的上課的時間約有34堂課，其中級任導師任教的時數就佔了20堂以上，所以級任導師和學生相處最密切，對學生家庭背景、生活經驗都有充分的了解，因此級任導師是國小教育中最適合擔任情緒教育工作的人選。

級任導師在學校任教科目並無統一規定，學校可根據行政上的考量彈性安排。但是一般而言，國小級任導師任教科目通常包括國語科。國語科是所有科目當中教學時數最長者，且國語科的教材中充滿了傳達思想或情感的文章，因此應是最適合將情緒教育融入的科目。尤其根據現行國民小學課程標準（教育部，民82），國語科的學習，除了包含聽、說、讀、寫等四種語文能力的培養，在教學目標上還包含了「樂觀進取的精神」、「表達思想情意能力」的培養。而在九年一貫課程綱要中，學生的十項基本能力也包括「了解自我與潛能發展」、「表達、溝通與分享」、「尊重、關懷與團隊合作」等能力。這些都與情緒教育有密切關係，因此本研究認為國語科應該是一個很適合與情緒教育融合的科目。

綜上所言，本研究希望了解以融入方式進行情緒教育的效果與具體作法，以做為未來國小級任教師實施情緒教育的參考。基於此動機，本研究乃採取行動研究法，進入國小現場中進行情緒教育的實地研究。

貳、情緒教育的內容

本研究情緒教育課程的架構主要是以Solavey和Mayer（1990）的理論為依據，並以Goleman（1995）對Solavey和Mayer的理論的詮釋為輔助，再參考Mayer和Solavey（1997）對情緒智慧概念的修正。而歸納這些理論，可發現有關

「了解自己和他人的情緒」、「情緒的表達與抒發」、「管理他人的情緒」與「情緒的運用」等四大範疇皆是這些學者們認為情緒教育的重點，因此以下分別說明。

1. 了解自己和他人的情緒

在Solavey和Mayer（1990）的情緒智慧理論中，情緒的了解即包括對自己情緒與對他人情緒的了解。而有關對自己情緒方面的知覺，Goleman（1995）以自覺（self-awareness）一詞來說明，他認為「自覺」是對內心狀態的關注。Mayer（引自Goleman，1995）則認為「自覺」是知覺自己的情緒，以及對此情緒的想法。他並分析一般人對自己情緒的態度，分為三種模式：第一種是非常清楚自己情緒狀態者屬「自覺型」；第二種是常被情緒淹沒，無力脫逃，情緒善變又不自覺者屬「難以自拔型」；第三種是很清楚自己的感受，但逆來順受，不求改變者屬「逆來順受型」。若以Mayer的分類來看，「自覺型」的人屬於心理較健康者，也是情緒智慧較高者，亦是情緒教育所欲達成的目標。

而在了解他人情緒方面，能夠對別人的情緒有所了解，才能妥善因應別人的情緒，而這種能力又和同理心有關(Goleman，1995；Solavey & Mayer，1990)。要了解他人情緒有許多媒介，Mayer和Solavey(1997)認為舉凡語言、聲音、外貌和行為都是察覺他人情緒的管道

2. 情緒的表達與抒發

情緒的表達可以是語言與非語言，任何情緒表達只要能準確的表達、並合乎社會所能接受的標準，都是可以被接受的(Mayer & Solavey，1997)。所以Goleman（1995）在其書中便開宗明義的說：「我們所以要大力鼓吹EQ，實在是著眼於感情、人格與道德的三合一的關係。」因此，雖然任何人都可以感受到悲傷、喜愛、害怕或快樂的情緒，但情緒的表達或抒發的方式卻應予以社會化，以大家都接受的方式呈現，這就是情緒教育的重點。

3. 處理他人的情緒

處理他人的情緒也是情緒智慧中很重要的一環，在Solavey和Mayer的情緒智慧理論中，「情緒管理」中很重要的一個項目就是「處理他人的情緒」。

Goleman則擴大其意涵為「人際關係的管理」。然而，「管理他人的情緒」除了表示對他人情緒的處理外，更必須能對自己和他人情緒的有正確的了解及妥善輸出自己的情緒。

4. 情緒的運用

Solavey和Mayer（1990）將情緒的運用分為彈性計劃、創造思考、轉移注意力與激發動機等四項，而Goleman（1995）則將情緒的運用詮釋為自我激勵。Mayer和Solavey(1997)的修正理論中，特別強調的「情緒對思考的促進」，也是情緒運用的一部分。本研究認為，應在情緒教育課程中讓學生了解情緒對我們生活的影響，並學會如何適當運用情緒處理問題、激勵自己、促進思考。

參、研究方法

基於上述之研究目的與文獻探討，本研究乃採取協同行動研究的方式進行課程設計。以下分別介紹研究步驟與研究工具。

一、研究步驟：

本研究依時間順序，可分為構想形成期、試探教學期、教材分析與課程試擬期、以及課程實施期。以下分別說明：

1. 構想形成期

本研究的最初構想可回溯到其中一位成員(唐淑華，以下簡稱唐老師)在民國88年間與一群國小低年級老師合作設計主題統整式情意課程的經驗開始談起。由於這是一個整合型研究中的子計畫，而當時的專案任務主要是探討在「學校本位經營」的前題下，如何以主題統整模式設計課程。因此研究小組僅著眼於「統整」的原則，至於最後以情意主題來設計課程則只是「無心插柳」的結果。

然而在此兩年的研究過程中，唐老師最大的感觸是，情感教育的設計者的確需要有相當清楚的情緒理論基礎與良好的情緒素養。否則即使設計了許多活潑有趣的活動，仍會流於說教與灌輸(詳細內容可參見唐

淑華，民89)。

而本研究的另一位成員(吳盈瑩，以下簡稱吳老師)，當時是以留職停薪的身份在研究所進修。由於吳老師正在找尋論文題目，而當唐老師與吳老師分享此一觀察時，吳老師不但認同這是一個值得深思的問題，同時也覺得她可以朝此方向找尋論文題目，因此乃決定投入情緒教育的領域。

吳老師畢業於國內一所師院的語文教育學系，在擔任教職期間即希望能對傳統的語文教學有所突破。而在與唐老師多次討論與研讀情緒教育相關文獻後，更覺得國語科是一個適合融入情緒教育的科目。因此初步構想便是以她所任教的台北市立大安國民小學為實驗對象，進行為期一學期的「融入式情緒教育課程」。

2. 試探教學階段

爲了能更確實掌握實施情緒教育的原則，以及了解此課程在實際情境中可能產生的問題，吳老師於民國八十八年五月期間進行為期二週的試探課程，並嘗試對國語課本中的課文進行分析。由於我們當時並沒有考慮到課文內容是否適用的問題，因此最初構法乃是希望將所有的課文皆納入實驗課程中。然而在分析康軒版第五冊課文後發現，有些課文的情意內涵相當豐富(例如，《阿萬再見》一課)，有些則與情緒議題沒有直接關係(例如，《創意小燈泡》一課)。而針對後者，若執意要融入情緒課程中，則顯得相當牽強。因此經由此階段，我們決定以選文的方式進行實驗，亦即，課文中可找出情緒議題的才選用爲實驗材料，否則則仍維持原來的上課方式。

3. 分析教材與試擬實驗課程階段

有了前面階段的研究經驗，我們接著以國小國語科康軒版第八冊的教材爲正式教材並進行內容分析。誠如上述所言，並非所有課文皆適合納入。再就時間上的考量，由於下學期的上課時數一般都比上學期少了一個月，且四月中旬又有將近10天的春假，因此基於這些考量，我們乃在本學期三次學期評量的範圍內選擇八課來進行實驗課程。這八課實施的時間及順序，請見表一。

表一 本研究實驗課程的教學進度表

學習評量的階段	上課時間	教材內容
第一學月評量	3月1日－3月31日	第1課、木棉花開 第3課、和春天一起出發 第11課、尋找新地球
第二學月評量	4月10日－5月12日	第8課、掃墓 第5課、老鼠救獅子 第13課、點一盞燈
第三學月評量	5月15日－6月16日	第7課、我的王國 第9課、心情留言板

4. 課程實施階段

在完成前三階段的準備後，接著開始在八十九年三月至六月期間進行正式課程。由於吳老師當時正擔任四年級級任教師的工作，因此便以她所任教的班級為實驗班級。本課程共包含八個單元，每個單元約可在6-7節課內完成，因此皆是在正常教學時間內進行，並不另外增加授課時間。

二、研究工具

1. 學生課後意見調查表

本研究的「學生課後意見調查表」是由吳盈瑩(民89)參考徐高鳳(民80)、梁靜珊(民86)及曾婷妍(民87)所編制而成的。內容共包含「課程安排方式」、「課程對學生的影響」與「學習狀況」等三部份。填答方式採Likert五點方式，1分代表「完全不符合」，5分代表「完全符合」。另有開放式問題3題。

2. 家長課後意見調查表

本研究的「家長課後意見調查表」是由吳盈瑩(民89)自編，共包括「課程安排方式」與「對孩子課後行為表現的觀察」等二部分。本調查表採Likert五點量表方式作答，1代表「完全不符合」，5代表「完全符合」。最後以開放式問答，以了解家長對課程的意見及對學生行為的觀察。

3. 情緒日記

為深入了解實驗課程對學生的影響，學生每天在家庭聯絡簿中，須以大約50到100字的內容記錄當天的情緒日記。研究者並隨時透過學生情緒日記的內容，了解學生的情緒反應、情緒處理的實際狀況，以作為設計實驗課程之回饋與參考。

4. 訪談記錄

實驗結束後，研究者以半結構方式與二名學生進行訪談，以深入了解實驗課程對學生的影響。

肆、研究結果與討論

本節主要在說明本課程設計的成果。根據Goodlad(1979)的觀點，課程依其轉化形式，可分為理想課程、正式課程、詮釋課程、運作課程與經驗課程。其中運作課程是老師將正式課程經過理解與詮釋之後，轉化為教室內實際運作的課程；經驗課程則是指學生實際經驗到的課程(轉引自唐淑華，民89)。在本研究中，所謂正式課程，是指我們以情緒理論為基礎所設計出來的課程。運作課程，則指吳老師在教學過程中實踐本課程的方式及其課後的反省。至於經驗課程，則指學生、家長等對本課程的意見。由於篇幅所限，以下僅針對各類課程之呈現方式作簡要介紹，有關各單元之詳細內容，則可參考吳盈瑩(民89)。

一、課程內容

本課程共計八個單元，主要是採取Solavey和Mayer(1990)、Goleman(1995)及Mayer和Solavey(1997)的理論，再根據國語科教材的內容所設計。單元名稱、教學目標、活動內容，請見表二。

表二 本情緒課程之課程綱要表

單元 名稱	活動名稱	所欲達成的情緒教育目標			
		了解自己與他人的情緒	情緒的表達與抒發	面對他人的情緒	情緒的運用
1 木 棉 花 開	討論作者的心情	· 後設情緒			
	<揭開快樂的面紗>	· 辨識快樂的情緒	· 表達快樂的情緒		· 調適心情，讓自己快樂
	<色紙看世界>	· 了解人有各種情緒 · 了解情緒對處世態度的影響			· 了解情緒對處世態度的影響
	名畫欣賞	· 了解畫家創作時的情緒			· 了解如何運用情緒，完成創作
	<你好棒>	· 了解受人讚美的情緒。 · 了解失望的情緒。		· 能真誠的讚美別人。	
	<尷尬的一塊錢>、 <欣賞代替忌妒>	· 了解忌妒的情緒。 · 了解不成功的情緒調適對自己的影響		· 能以欣賞代替忌妒	
	台大校外教學 <春神來了>、 <春之頌>	· 了解情緒與創作的關聯。 · 了解情緒與創作的關聯。			· 能夠運用情緒，完成創作

2 和 春 天 一 起 出 發	<新夥伴的煩惱>	<ul style="list-style-type: none"> 了解剛到一個新團體時的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 學習調適剛到一個新團體時的各種負向情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 因應他人剛到一個新團體時的情緒。 	
	「害怕」情緒的討論	<ul style="list-style-type: none"> 了解害怕的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 學習調適害怕的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 因應他人害怕的情緒。 	
	<捨不得你要走>	<ul style="list-style-type: none"> 了解因分離引起的失落情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 學習調適分離時的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 因應他人因分離引起的失落情緒。 	
	<一年之計在於春>				<ul style="list-style-type: none"> 運用情緒訂定計劃
	完成故事	<ul style="list-style-type: none"> 了解故事角色的情緒、發生的原因及情緒反應。 			
	漫畫創作	<ul style="list-style-type: none"> 了解故事角色的情緒、發生的原因及情緒反應。 			
3 尋 找 新 的 地 球	同理心的引導	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人的情緒 		<ul style="list-style-type: none"> 學習以同理心因應他人的情緒 	
	同理心練習	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人的情緒 		<ul style="list-style-type: none"> 學習以同理心因應他人的情緒 	
	<真是悔不當初>	<ul style="list-style-type: none"> 了解後悔的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 學習調適後悔的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 以同理心因應他人後悔的情緒 	

	<失敗為成功之母>	<ul style="list-style-type: none"> 了解失敗的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 學習調適失敗的情緒 		<ul style="list-style-type: none"> 由閱讀中了解如何運用情緒，在失敗中成長。
	角色扮演	<ul style="list-style-type: none"> 了解故事人物的情緒及反應 			
4 掃 墓	<好想念> / <追思>	<ul style="list-style-type: none"> 了解悲傷的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 抒發悲傷的情緒。 		
	「九二一事件」角色扮演	<ul style="list-style-type: none"> 辨識悲傷的情緒。 		<ul style="list-style-type: none"> 以同理心因應他人悲傷的情緒 	
	同理心練習	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人悲傷的情緒。 		<ul style="list-style-type: none"> 以同理心因應他人悲傷的情緒。 	
	課文人物情緒探討	<ul style="list-style-type: none"> 後設情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 調適悲傷情緒的方式。 		
	探討死亡事件引起的情緒反應	<ul style="list-style-type: none"> 了解死亡引起的情緒。 			<ul style="list-style-type: none"> 珍惜與家人的相處。
	作文指導		<ul style="list-style-type: none"> 以寫作抒發思念之情。 		<ul style="list-style-type: none"> 運用情緒完成創作。
5 老 鼠 救	<情緒變變變>	<ul style="list-style-type: none"> 了解不同刺激、認知評價對情緒情緒的影響 了解故事角色的情緒 			

獅子	<獅子也可以有同理心>	· 了解故事角色的情緒		· 學習以同理心領導他人	
	票選領導楷模	· 了解故事角色的情緒		· 學習以同理心領導他人	
	<助人為快樂之本? >	· 了解助人及受助時的情緒。			· 運用情緒助人。
	<新老鼠救獅子>				· 學習運用情緒，克服困難。
	改寫「老鼠救獅子」	· 了解不同情緒發生的原因、行為反應			
	舞台劇表演	· 了解不同情緒發生的原因、行為反應			
6 點 一 盞 燈	遭遇困難的情緒探索	· 辨識遭遇困難時的情緒。	· 表達遭遇困難時的情緒		· 了解運用情緒激勵自己的方式
	<其實我懂你的心>	· 了解他人沮喪或無助的情緒		· 以同理心因應他人沮喪或無助的情緒	
	<點一盞心燈>	· 了解助人及受助的情緒			
	理情ABC	· 正確評估失敗或困難的原因。	· 挫折或困難的情緒調適。		· 運用情緒激勵自我，由無助到自助。

	閱讀勵志類圖書	<ul style="list-style-type: none"> 辨識及表達遭遇困難時的情緒 			<ul style="list-style-type: none"> 了解運用情緒激勵自己的方式
我的王國	繪製「當我一個人的時候」投影片	<ul style="list-style-type: none"> 了解自己獨處時的情緒。 			
	<規劃自己的一天>	<ul style="list-style-type: none"> 了解自己無聊時的情緒。 		<ul style="list-style-type: none"> 學習調適無聊時的情緒。 	
	理情ABC — 孤單情緒的探討	<ul style="list-style-type: none"> 了解不合理想法對情緒的影響。 	<ul style="list-style-type: none"> 學習以理情治療的方式調適孤單的情緒。 		
	同理心因應他人的情緒	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人獨處時的情緒。 		<ul style="list-style-type: none"> 因應他人情緒。 	
	訪問或剪報	<ul style="list-style-type: none"> 了解自己和他人獨處時的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 調適無聊時的情緒 調適孤單的情緒 		
	詩歌仿作	<ul style="list-style-type: none"> 了解自己和他人獨處時的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 調適無聊時的情緒 調適孤單的情緒 		
8 心 情 留 言	<心情留言板是什麼？不是什麼？>	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 適當表達自己的情緒 		
	心情留言板的使用規則。	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人的情緒。 	<ul style="list-style-type: none"> 適當表達自己的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> 適當因應他人的情緒 	
	<他的情緒，我了解>	<ul style="list-style-type: none"> 了解他人的情緒 			

板	<假如沒有心情留言板>	·了解自己的情緒。	·合理的表達自己的情緒		
	<多變的情緒>	·了解不同強度的正、負向情緒			
	<情緒氣球>	·了解自己的情緒	·負向情緒要適時、適當的抒發，才不致影響心理健康		
	<秘密大公開>		·了解自己生氣情緒處理的方式	·了解他人對自己憤怒情緒表達的感受	
	<合「禮」的生氣>		·適當的表達自己的生氣	·了解他人對自己憤怒情緒表達的感受	

以下分別針對各單元之活動內容及教學省思說明之。

【單元一：木棉花開】

1. 活動內容

本單元之課文內容主要是描述木棉花的景色，並呈現春天美麗的風貌。學生首先透過討論活動，以了解作者的寫作手法。接著「揭開快樂的面紗」學生可了解快樂的情緒。再藉由「色紙看世界」的活動，讓學生了解情緒對處世態度的影響。並舉畢卡索繪畫「拿尖刀的女人」，說明畫家運用情緒完成創作，是屬於成功的情緒調適。

由於在本課語詞中，有「讚美」一詞，因此設計「你好棒」的活動，讓學生深入探討讚美的情緒及方法，並補充課外閱讀「尷尬的一塊錢」，討論嫉妒的情緒。最後，以美勞科、鄉土教學科聯絡教學的方式安排校外教學「台大之旅」，讓學生欣賞春天景色，再完成春景之寫作，並比較當天情緒對所寫文章之影響。

2. 教學省思

由於本單元主要採取討論與操作方式進行，因此學生可以很快自行體悟到本單元的教學目標。例如，在「揭開快樂的面紗」活動中，學生透過討論，了解轉移注意力僅對處理短暫的負向情緒較為有效；但為達到長遠效果，則仍需將負向情緒疏導出來才能使自己較舒服。在「色紙看世界」活動中，將抽象的概念具體化，學生就很容易了解情緒會影響個體看事情的觀點。而這些內容，也成為日後吳老師和學生很有默契的用語，例如：有一次有位學生盛怒下指責其他同學，吳老師就馬上對他說：「當你用生氣的玻璃紙看世界，你的世界就是生氣的喔！」

有趣的是，在「你好棒」活動中，很多學生在分享之餘，竟紛紛都表達了他們對於大人的不滿。他們認為許多成人在對待兒童時，常是以一個完美的標準來批判他們，因此當兒童覺得自己已經表現不錯時，但其實得到的卻不是完全的讚美，而是在讚美中還夾帶著「建議」的話。這種讚美，不但讓大多數的孩子感到讚美的不真誠，也讓他們注意自己的缺點甚於優點。這個現象，頗值得老師與為人父母者反省。

【單元二：和春天一起出發】

1. 活動內容

本課是一個藉由描述小鯉魚和吳郭魚「和春天一起出發」的寓言故事來闡述把握春天的意義。在故事中小鯉魚是池塘的闖入者，這裡設計了「新夥伴的煩惱」活動，讓學生了解剛到一個團體，可能會有的情緒反應，以及調適方法。

在文中小鯉魚提起要去旅行時，烏龜表示害怕而不敢前去，因此增加「害怕」情緒的討論。故事的最後是小鯉魚要離開池塘，這裡安排了「捨不得你要走」的活動，以探討失落情緒的調適方式。「一年之計在於春」的活動是讓學生由檢討過去一年的表現，以訂定新的一年計劃。此活動的特點在於，要學生反省過去的各種表現，並為未來作計劃。最後，在綜合活動中，以「完成故事」及「漫畫創作」讓學生去揣摩故事角色的情緒反應。

2. 教學省思

教學活動若能配合學生的反應與生活經驗作適當的調整，常會有意想不到的收穫。例如，本單元「新夥伴的煩惱」此活動的構思，便是來

自於學生課前的預習。由於吳老師慣常在每個單元上課之前，要求學生自行設計四到五個題目作為內容深究的討論題目。而在本單元的題目中，便有三位小朋友問道：「小鯉魚剛到池塘後，會不會與其他動物在相處上發生困難？」基於此構想，吳老師乃設計「新夥伴的煩惱」讓學生討論。在過程中，大部分的學生都頗能移情，將自己想像成小鯉魚或是池塘中的其他動物。他們認為，池塘中的動物一開始可能不會接受小鯉魚，因為他們沒看過這種魚、害怕自己會被牠吃掉、怕牠會搶食物、或牠可能一開始不知規矩等等。當然這種現象不一定會發生在人類的情境中，例如大多數的學生就表示，如果班上有轉學生，他們反而是會很高興的、想和他做朋友、對他會很好奇、也會主動和他聊天、帶他去認識校園，讓他不再寂寞、孤單等。這二者的差異可能在於人類的世界較沒有生存的壓力，因此學生都能對新夥伴表示友善。

另外，由於四年級的孩子最多的分離經驗是「分班」，因此藉由本單元的討論，不但可以讓學生更珍惜現在與同學的相處，也可以討論未來分班後應如何調適失落的情緒。例如，班上有一位同學，他的人際關係原本非常緊張，但經過本單元的討論後，同學們都紛紛表示願意在最後一學期中接近他，幫助他；而那位學生，也希望自己在最後一學期中，同學能喜歡他，他會遵守秩序、按時交功課、保持乾淨。吳老師認為這樣的討論非常有意義，不但可以幫助學生為未來分班後的失落心情作預備，也使學生更能夠把握現在。

【單元三：尋找新的地球】

1. 活動內容

本文是一篇用來傳達環保觀念的科幻故事，全文以何博士及陳博士的對話將故事串起。在故事中何博士因找不到新的地球而苦惱，陳博士以一句：「要找一顆生活環境和地球相似的星球，多難啊！」回答何博士。由於陳博士的回答沒有建議，只表達了同理心，因此吳老師也安排了「同理心的引導」及「同理心訓練」活動。另外由於課文中提及「後悔」與「失敗」兩個語辭，所以吳老師也設計「真是悔不當初」及「失敗為成功之母」，讓學生更深入了解這兩種情緒。最後以「角色扮演」活動，讓學生體會故事人物的情緒，並了解該種情緒的反應。

2. 教學後省思

本單元的教學重點在「同理心」的介紹與練習，「同理心」對學生來說是一個全新的概念，在說明的時候，學生不是很容易瞭解，因此吳老師花了比預期多的時間、並舉了許多例子說明，才讓學生了解。這個部分若能在設計活動時以活動的方式引導(例如：先要學生能說出對方的感受)，並在活動設計時規定學生一定要說出對方的感受，再導引至同理心的概念可能效果會比較好。

學生對於同理心的理解一開始不是很清楚，有很多同學甚至以為表達同理心就是去安慰別人。例如：活動中有一情境，是要求學生去同理當一個人說：「我已經很努力了，可是還考不好。」，結果很多小朋友都會回答說：「沒關係！再加油！」這樣的回答其實並沒有反應出說話者的感受，充其量只能算是一種鼓勵吧！而當吳老師詢問學生為何會作這種回答時，學生們大多表示：因為平常父母就都是這樣說的呀。可見學生許多思考方式，常是反映出周遭大人的教育方式。另外，有一些學生會將同理心誤會成，就是要說一些討好別人的話。例如，學生們會以為若是運用同理心，就是指不能拒絕別人的要求…等。

從學生的上述反應，我們可以知道學生對「同理心」的概念並不清楚。吳老師針對此，也額外再花一些時間，利用活動進行「同理心訓練」的補救教學。最後，有些同學會恍然大悟告訴吳老師，「原來是這樣，就只是要把對方的情緒和發生的事情再說一次就好了。」此時吳老師再告訴學生，不是只再說一次而已，態度上也要真誠，才能讓對方感受到你是了解他的。

當然，在認知層次上，學生在本單元最後時，多能清楚分析自己生活中的應對是屬於哪一個層次的同理心，不過在日常生活中他們仍然還是習慣用原來的方式去應對，可見這方面的課程還需加強，才能改變他們原來的應對習慣。

【單元四：掃墓】

1. 活動內容

本課內容是在描述清明掃墓的活動，文中巧妙的介紹了作者家族成員間的情感，以及清明節對家族的重要性。在掃墓時，所要面對的是失去家人的悲傷情緒，因此設計學習單「好想念」以了解面對親人死亡時的悲傷情緒，並讓學生以寫信的方式抒發思念之情。為顧及有些學生與

死去親友的感情較為淡薄，無法體會親人死亡時的悲傷情緒，因此設計學習單「追思」讓學生訪談家人，以了解死亡事件所產生的悲傷情緒。

最後，以「九二一地震」所造成許多孤兒的故事為例，與學生討論當事者的情緒，並以「角色扮演」的方式，讓學生練習以同理心因應他人的悲傷情緒。並借此機會，讓學生探討與「死亡」有關的議題，及珍惜和家人的相處。最後並配合語文活動三「想念爺爺」，讓學生學習以寫作的方式抒發思念之情。

2. 教學省思

本單元是在春假過後進行，大多數的學生都才剛參加家族的掃墓活動，所以教學進行時，很容易喚起學生經驗，並能深入討論。但是一開始分享掃墓經驗時，由於同學僅將重點放在掃墓時所見的景色，因此使得班上其他同學聽了哈哈大笑。為此，吳老師反問大家「掃墓和我們平時去爬山或郊遊有何不同？」後，才將問題導入正題。在討論過程中，有兩位和逝者感情較深厚的學生分享失去家人的心情，並且述說在掃墓時回想起以前和逝者相處的情形，覺得掃墓當天似乎又回到逝者剛去世時的那種悲傷。當時全班氣氛頓然變得很凝重，大家都能感受到發表同學心中的悲傷。也有一位學生，聽了同學的經驗分享之後，讓他想起姨丈死去時的情景，他表示當時雖然他還很小（國小一年級），但是他心裡也覺得很遺憾、很難過，沒能在姨丈生前和他相處。許多在課堂中為發表的學生，在當天的情緒日記中表示，課堂的討論讓他們有一種悲傷的感覺。由此可知，當天的討論是相當成功的，至少讓部分學生能藉由分享抒發自己的悲傷情緒，也讓大部分的學生都能對別人的悲傷情緒產生同理心。

吳老師為了讓學生更深入探討喪失的情緒，因此讓學生回家寫一封信給去世的家人，或訪問自己的父母有關家人去世時的情緒反應。在學生訪談的學習單中發現，許多學生父母表示在處理悲傷情緒時，都要求自己停止悲傷，並要勇敢地站起來面對新生活。Worden（1982，引自李開敏，民84）對此一問題有深入的探討，他在文獻整理中提到Bowlby（1980）認為以各種方式逃避悲傷的人最後都會感到憂鬱，因此Worden將「經驗悲傷的痛苦」列為悲傷四項任務中的其中一項。Stearns（1984）根據臨床經驗亦指出：哀傷是復原的過程，除了面對外沒有別的辦法，因此需要學習面對自己的感受。

學生處理情緒問題，往往受重要他人（如：父母）的影響，因此許多

學生表示，他們在安慰失喪者時會說，「不要再難過了，人死不能復生！」，爲了讓學生體會告訴別人「不要難過」，對失喪者是一點幫助都是沒有的，因此吳老師將問題的情境拉回學生的父母，要學生假想四十年後，自己的父母去世時，可能會有哪些情緒反應？當研究者敘述完情境時，學生多數的反應是大聲的叫「老師，不要啦！」，許多學生臉上顯現著悲傷、無法接受的表情，吳老師則和學生解釋：「其實每個人有形的生命都會有結束的時候，也就是死亡，包括你、我在內，親友的離去都會讓我們覺得很難過，所以大家更應該珍惜彼此現在相處的時間。不過『死亡』只是肉體生命的結束，精神生命會一直存親友的心中。」雖然這樣的舉例對學生似乎有點「殘忍」，但學生的悲傷情緒被這樣的情境引發之後，對於失喪情緒的討論就能更貼切與深刻。

經過上述的討論，學生更能體會失喪的悲傷情緒，也了解當周圍有親友去世時，叫別人「不要難過」是沒有用的。「同理心練習」就是教導學生具體的方式來因應他人悲傷的情緒。至於自己悲傷情緒的調適與抒發，學生也能想出寫作、作曲、寫信給逝者、看以前在一起的照片，回想以前一起相處的時光等等方式，而大部分學生最直接的反應就是「哭」，雖然這個答案似乎很簡單，但要學生能認同「哭」可以釋放悲傷的情緒，卻是經過許多的經驗分享與討論才達成的，這應該也算是這個單元對學生的成效吧！

【單元五：老鼠救獅子】

1. 活動內容

本課是由寓言故事「老鼠救獅子」所改編的舞台劇，故事中的獅子是一個權威的領導者，猴子因爲怕被他吃掉，所以對獅子是有求必應。「獅子也可以有同理心」是要讓學生了解成功的領導者不是以力服衆，而是能擁有同理心，並處處替他人著想。接著，「票選領導楷模」，讓學生深思如何以同理心擔任領導者。在故事中，因爲角色的立場不同，所以對事情的看法及情緒反應都有所不同。「情緒變變變」的活動，讓學生了解情緒會因外在刺激及對刺激的評價而改變。

故事當中老鼠因爲報恩而冒險救出獅子，猴子則因膽怯而沒有營救獅子，所以接下來要探討的就是「助人」的問題，希望透過討論活動與經驗分享，來了解助人真的是快樂之本嗎？「新老鼠救獅子」是要學生發揮想像力，把自己想成小老鼠，如果咬不斷繩子時，該如何運用情

緒，在危急之時，解決困難？最後，透過「改寫老鼠救獅子」與「表演舞台劇」讓學生能更深刻去了解劇中角色的情緒反應。

2. 教學省思

本單元是以動物為角色的寓言故事，非常能吸引學生的閱讀興趣，在第一節課的課文朗讀中，學生已能揣摩角色的情緒，以不同的語氣來表示。在「情緒變變變」的討論活動中，發現學生對角色情緒的詮釋有所不同，例如：獅子被困在網中，有些人認為猴子的害怕是源自於怕被獵人抓到，有人則認為猴子心裡很高興，因為獅子終於得到報應，但猴子同時又有點擔心，因為怕獅子被就後，會找他算帳。從學生的答案中，我們可以發現：對刺激不同的認知評價會導致不同的情緒反應，這也是活動過程中，希望學生能體會的。

另外，在學生回答有關猴子不救獅子的部分，有位學生，令人意外的表示他非常贊同猴子的做法，因為沒有能力就不要逞強，否則會越幫越忙。這樣的想法挑戰我們原先的想法，因此吳老師在活動中增加「助人為快樂之本？」，讓學生討論助人及受助的感受，並去思考助人的快樂泉源何在？

「票選班級領導楷模」的活動是由於吳老師觀察班上的幹部，在領導學生大部分都是以權威的方式，例如：記名字、大聲吼叫…。這些方式就像是故事中的獅子。不過，吳老師觀察到班上有一位組長，在帶領該組組員從事活動時，對於程度跟不上的學生，都是先了解同學的困難，再設法幫助他們（他們那組，也是本單元話劇表演，唯一願意和同組同學一起表演的，其他人都表示想自己找表演的夥伴）。那位組長的領導風格，讓我們體會真正成功的領導者應該具有同理心，所以設計「獅子也可以有同理心」及「票選班級領導楷模」的活動。

在最後的話劇表演，原來的用意是希望學生能體會劇中角色的情緒，以戲劇的方式去揣摩呈現，不過學生對於這次的戲劇演出都很興奮，所以他們的表現僅著重於劇情的安排、道具的製作、劇本的創作等等，卻忽略了原有的要求，所以預期的成效只達到了一半左右。這個現象，也是學生們在戲劇表演時常犯的問題。

【單元六：點一盞燈】

1. 活動內容

本課以紀政及劉俠女士親身遭遇的困難為例，說明朋友的關懷、師

長的鼓勵，如何點亮他們的心燈，如何激發他們的潛能。在「遭遇困難的情緒探索」讓學生有系統地分析第六課的米芾、本課的紀政和劉俠、語文活動五的王貫英，及第十五課的江爺爺遇到困難時的情緒，及運用情緒激勵自己的方式。接著，引導學生分享自己的經驗。

紀政及劉俠都因為他人的關懷與鼓勵，而勇敢的挑戰困難，因此以「其實我懂你的心」的角色扮演活動，引導學生以同理心的關懷、激發潛能的鼓勵，因應他人遭遇困難的情緒，並在「點一盞心燈」的活動中，探討助人及受人幫助的情緒。「理情ABC」的活動則是要學生學習正確評估失敗的原因，屏除不合理的歸因。最後，讓學生閱讀勵志類書籍，並撰寫讀書心得報告，以了解故事主角克服困難的心理歷程及方法。

2. 教學省思

本單元主要是讓學生以「困難」的討論為出發點，進而學習以同理心去因應他人困難時的沮喪、失望、無助等等情緒，並能對失敗做合理的歸因，由閱讀勵志類書籍中去學習運用情緒激勵自己面對困難。

在分析課文中人物的情緒時，學生幾乎都能了解當困難情境發生時，會產生沮喪、無助、失望…等等情緒反應，但是再分析課文人物是如何運用情緒去激勵自己面對困難時，有許多學生一開始都無法掌握要點，所做的回答大多屬於故事主角具體的行為，而非故事主角的運用情緒的心理層面，例如：有關紀政克服困難的關鍵，大多數學生是回答：「受英文老師的鼓勵而勇敢的面對困難」。經由吳老師在課堂引導的討論之後，學生慢慢才能根據課文的敘述，了解紀政當時之所以能夠醒悟英文老師說的話（「失去金錢，只是失去某些東西；但是失去勇氣，你就一無所有。」），是因為紀政了解當她一無所有之後會變得很痛苦、很懊悔。所以為了避免日後負向情緒的產生，現在應該要勇敢的去面對挑戰。雖然這部分討論在課堂當中花了很長的時間，但是學生經過這樣的討論後在寫勵志類讀書心得時大都能以「如何運用情緒」的觀點，去分析故事主角之所以能克服困難的原因。

「其實我懂你的心」的活動設計，是讓學生練習以同理心去因應他人遭遇困難時的情緒。這次的活動情境都是以學生所遭遇的困難情境為對象，雖然是採無記名方式，但因為較符合學生的經驗，且學生對於同班同學的經驗都較為好奇，因此在活動時學生都表現出較高的學習興趣。此次活動為了讓每個學生都有練習的機會，所以不採過去小組討論

的方式，而改讓學生兩人一組作角色扮演，最後再抽籤請學生上台發表，並全班共同討論是屬於同理心的哪個層次。

另外，本次活動，將同理心的練習活動分為「魔鏡、魔鏡」和「其實你懂我的心」兩個階段，第一階段是要學生能了解對方的情緒，第二階段是將對方情緒反應出來，研究者發現同理心的練習經由此二階段的設計，學生更能掌握住同理心的概念，有五分之四的學生在發表時都能達到同理心的二、三層次。這次活動成功的經驗，可以作為後續課程設計者的參考。

吳老師在和學生平時互動中，發現有許多學生對自己的學業表現都存有非理性的想法，例如：當考試考98分時，學生會感到很沮喪，覺得自己很笨，為什麼沒辦法考100分。因此，我們在本單元的活動中設計了「理情ABC」，讓學生學習合理分析自己想法的策略，以因應自己在失敗中的挫折、沮喪情緒。但是吳老師發現學生這部分的想法，多半是來自家長的要求，這種完美主義的非理性想法不但影響學生的自信心，也影響學生的自我概念。

在學習合理的看待自己的表現時，學生提出：回家後父母還是會以完美的標準來要求學生，因此我們發現其實應該先教學生辨別父母的要求是否合理，再和學生討論應如何因應父母不合理的要求才會比較有效。而由討論過程，我們發現許多父母對學生的管教方式是屬權威式，因此我們擔心這些學生的父母不會接受學生的意見。因此，未來老師們在進行類似的內容時，可能也需要利用機會和家長溝通觀念，才不會讓學生無所適從。

【單元七：我的王國】

1. 活動內容

本文在描述作者一個人的時候，從事看書、畫畫或幻想等活動，因為擁有自己的王國，所以一點也不寂寞。在本單元一開始，即讓學生以繪畫的方式呈現獨處時的經驗及情緒。當一個人獨處的時候，可能有事做，也可能沒事做。而有些人會對獨處的狀態滿意，有些人則不滿意。只要是當事者對自己的狀態是滿意者，都是不需去調適的，反之，則需要調適。

不滿意自己獨處又無事可做，是一種無聊的狀態，則建議妥善安排自己的生活，「規劃自己的一天」的活動的目的即在此。自己獨處時，

雖有事做，但仍不滿意，是屬於孤單寂寞的情緒，建議以「理情治療」的方式，釐清不合理的想法，以調適孤單、寂寞的情緒。

對於他人的孤單、寂寞的情緒，則以「同理心」來因應，並協助住他人以「理情治療」的方式，釐清不合理的想法，以調適孤單、寂寞的情緒。並安排「訪問」或「剪報」了解其他人獨處的情緒。在課程最後，以詩歌仿作「一個人的時候」來呈現自己和他人獨處時從事的活動及情緒，以及調適情緒的方式。

2. 教學省思

本單元原本是希望透過討論「一個人的時候」來探討孤單與寂寞的情緒。但在討論過程中吳老師發現，幾乎所有的學生都表示：獨處時的情緒只是感到無聊，卻不至於感到孤單或寂寞。吳老師認為，這可能是和實驗組學生的家庭背景有關，因為實驗組學生的家庭背景多是正常的雙親家庭，也沒有父母是因忙於工作而對子女疏於照顧。雖然有三位單親家庭的學生，但是他們都已習慣現有的家庭模式，家人對這些單親家庭的孩子也都非常關心，所以學生很少有孤單、寂寞的感覺。只有一名學生表示在學校時，因為同學不喜歡他，沒有人和他玩的時候，他會感到寂寞。對這樣的現象，是我們在設計課程時，所始料未及的。

也由於學生在討論孤單、寂寞的情緒時，較無親身的經驗，只能用想像的方式，因此吳老師為了避免讓學生只是憑空想像，因此再讓學生去蒐集「獨居老人」的剪報，或訪談獨居者。但或許是因為學生本身並無類似的經驗，所以在本單元的教學上僅能由認知層面去指導學生如何合理看待獨處的情況，才不致因為不合理的想法，而產生孤獨、寂寞的情緒。

另外，在「規劃自己的一天」時，發現學生規劃的活動多半是看電視、打電動玩具、上網路、或睡覺。因此，這個活動的重點就擺在教導學生如何安排有意義的休閒活動。不過學生表示自己在家時，因為治安不佳，父母不准單獨外出，所以無法從事戶外休閒活動。而有一位繪畫專長的學生則表示，她一個人的時候，會畫畫，因此吳老師鼓勵學生多培養自己的興趣及專長。不過，此時有一位學生則表示，他的興趣就是打電動，為什麼老師不贊成我們整天都打電動？針對此，最後的討論重點又轉移至，「為什麼父母及老師都不贊成整天打電動玩具？」經由這樣的討論，學生們比較能夠了解到整天打電玩對眼睛的傷害、以及對正常生活作息的影響。最後則讓學生腦力激盪，有什麼休閒活動是可以在

自己一個人的時候去做？學生想出了畫圖、聽音樂、看書、彈琴、唱歌、拼圖、拼模型、玩積木…等不錯的點子。

【單元八：心情留言板】

1. 活動內容

本課是在描述班級的心情留言板，可以讓同學盡情揮灑心中的話。配合這一課的內容，在班級中也設立一個心情留言板，第一節課即和學生討論心情留言板的公用及使用規則，從中引發學生思考要如何表達情緒，才不會流於謾罵、攻擊甚至是吵架。

課文舉了四則心情留言，因此透過情緒分析「他的情緒，我了解」以了解他人的情緒，並期望學生能類推至對班級心情留言板的了解。「多變的情緒」介紹不同強度的正、負向情緒，並以「情緒氣球」的體驗，讓學生明瞭對於負向情緒要適時、適當的抒發，才不致影響心理健康。「秘密大公開」讓學生回想過去令自己最生氣的經驗，以了解過去處理忿怒情緒的方法是否適當。再以「合『禮』的生氣」讓學生學習如何表達生氣等負向情緒，才不會流於吵架、謾罵、攻擊，甚至因表達了情緒，而傷害了彼此的情誼。

2. 教學省思

在經過一段實驗課程後，吳老師發現，班上學生的確比以前更能察覺與辨識自己的情緒，但是在負向情緒的表達上，卻太過直接，使得別人聽起來覺得太過刺耳，因此吳老師乃在實驗課程的最後一個單元設計有關「負向情緒的表達」此單元。

由於這一課的教材內容非常容易融入情緒教育的課程，因此課程一開始便配合課文進行心情留言版的討論。但在討論心情留言版的使用規則時，有一位學生提出「如果有人惹你生氣，說出來後，會不會反而和他大吵一架」。因此順著這個問題，吳老師引導學生討論「負向情緒要如何表達才不至於淪為攻擊別人？」、「要如何表達才會讓別人接受？」經由不斷的討論與辯論，學生所得到的共識是：心中若有負向情緒應該要表達出來，否則生悶氣對自己不好，而且也應該讓對方知道自已的感受；但是在表達時，態度要委婉、要對事不對人、說出自己的感受、就事論事，不要翻舊帳。

在「他的心情，我了解」活動中，學生已能清楚的分析課文中人物

的情緒，也能將自己假想成課文中的人物去體會他們的情緒反應。在這個活動中特別要學生討論，觀看留言版後的情緒反應，讓學生去體會不同情緒表達方式給人不同的感受。不過從中可以發現，學生處理情緒的方式，仍然反映了學生本身的性格。例如：在討論「風紀股長的留言」時，有一位小朋友即提出：「風紀股長更正後的說法，還不是一樣在罵另一半男生是壞的，如果我是他們班上的男生，我還是會不高興。」；但班上也有另一位學生提出：「雖然那位風紀股長的說法有誤，但我覺得她只是說得不清楚，她有道歉的意思，所以如果我是他們班上的男生，我會接受他的說法，原諒她。」

吳老師根據自己的經驗，在本單元第三節課提出「不方便說的話公開在心情留言板後，會不會反而造成和別人之間的尷尬或不愉快？」然而或許兒童世界是非常天真的，大部分的學生都表示不會有過這樣的經驗，也都認為事情過後就算了，不會一直記著，因此這部份的討論就到此為止了。

在第四節課「多變的情緒的活動」，學生都能清楚的區分正向、負向的情緒，但是對於情緒的強度各組的意見分歧，每組學生都能舉自己的經驗加以輔助說明，最後經由討論，學生得出的結論是「情緒的強弱」，要看事情對當事者的意義，或對當事者的影響。同一件事給人的感受可能不同，且就算相同，也可能有不同的強度。

最後一節課「情緒氣球」是希望透過具體的活動讓學生感受，負向情緒累積在心中對自己所產生的壓力。但是學生在活動時，有少部分學生非常興奮，把焦點集中在玩弄氣球上，不斷的吹氣，而不依照活動的規則進行，因此必須老師不斷的提醒規則。而後來，竟然有一位學生在玩氣球的過程中，把氣球吹破了。吳老師藉此機會，請他周圍附近的同學分享當時的感受。玩弄氣球的學生及坐在他附近的學生都表示被嚇了一跳，這時吳老師引導學生了解吹進去的氣就像是負向情緒，如果不適時釋放，就會對氣球產生壓力，而氣球就像我們的心，當氣球無法再承受壓力時，就會爆破，破的時候不但自己被嚇了一跳，連週遭的人也會被嚇到。

上完第五節課「我們都是點卷收集家」後的第二天，班上一位男同學（此學生在下文之個案分析中將有更詳細的說明），因為課堂管理秩序被老師誤會是在聊天，而大發脾氣。這件事給了全班活生生的例子，讓全班師生都感受到黑色點券爆炸的威力，也引起學生更深切的體驗。後來，那位男同學在心

情留言板向全班同學及老師道歉，並表示在家中媽媽忙於工作，都是要他自己解決自己的問題，不要去煩媽媽，因此他不習慣把自己不愉快的事說出來，這次的「爆炸事件」讓他自己也受到傷害，心理非常後悔。後來，吳老師與這名學生進行個別諮商時發現，他有些不正確的觀念，他表示平常表哥罵他時他都不會表達自己的感受，而是悶在心理，並說：「表哥一星期凶我兩、三次，我三個月才凶他一次。」這個單元的課程及這次的事件，雖然挑戰該名學生原有的信念，但是要將它化爲處理情緒的模式仍然需要繼續的教育或輔導。

二、學生課後意見分析

1. 課程安排方式

有關「課程安排方式」看法的題目共有四題，而學生在各題的平均分數皆介於3.17－3.93之間，其中對「老師帶領大家上課的方式」滿意度最高。此外，在開放式意見方面，有7位學生認爲在國語課中增加情緒教育課程，會使得上課的方式更生動活潑；6位學生則認爲此種作法，會增加「功課」負擔（指學習單），有時甚至會影響他們下課的時間。因此，雖然學生對本課程的安排持正面肯定的態度，但他們對於本課程隨之增加的課外作業，卻不能認同。

2. 課程對學生的影響

在「課程對學生的影響」方面的題目共有四題，除了其中一題「上課的內容對我的日常生活產生了影響」的符合程度稍微偏低（平均數爲2.55）以外，課程對學生的影響達3.5以上。尤其以「會更去注意自己的情緒問題」爲最高（平均數爲3.83）。另外，開放式問題中的「上了這些課後，我最大的收穫是什麼？」，有12位學生也表示上了實驗課程後，使自己更注意自己的情緒問題。

3. 學習狀況

在「學習狀況」方面的題目共有四題，其中有關學生對實驗課程的學習興趣及學習態度分別爲3.59及3.66，表示學生對課程內容及活動安排都能產生興趣，並能有良好的學習態度。有關「實驗課程對國語科學習的影響」，大部分的學生表示學生認爲實驗課程的實施對國語科學習影響的並不大（平均數爲3.62）。最後，學生多數學生表示再國語科中融入情緒教育並不造成學生的學習負擔（平均分數爲3.48）。

而在開放題部份，有位學生建議可以增加活動的趣味性及遊戲化；另一位學生則提出過多的討論及經驗分享，會讓他沒有辦法持續專注的聆聽別人的發言。

三、家長課後意見分析

1. 對於課程安排方式的意見

在有關於實驗課程安排方式的看法，家長的填答平均數介於3.5－4.11，表示家長對於在國語課中增加情緒教育相當支持，且認為實驗課程對國語科學習的影響不大，對學生在語文方面的學習影響也不大。

然而在開放式問答中，有一位家長表示非常贊成學校教育中實施情緒教育，但認為若能在道德與健康科或輔導活動中實施會更好，因為國小教育中語文科是很重要的工具學科。

2. 對孩子課後行為表現的觀察

此部份有四題，主要在了解本課程對孩子課後行為表現的影響。家長的平均數皆在3.21--3.93之間，表示大部分的學生家長都認為情緒教育課程是對學生有益、且認為學生的課後行為皆有正向的改變。

然而有三位學生家長認為，情緒處理是從小養成的處理模式，需要較長的時間才能改變；也有家長表示孩子變得較能覺察自己的感受，但是在表達情緒時，卻只顧及自己的感受而忘了別人對他這種表達方式的感受。

四、學生訪談記錄分析——以A、B兩位個案為例

針對幾位在班上表現較為特殊的學生，吳老師亦與他們在課後進行訪談。

茲以兩位學生的訪談內容，並輔以他們的情緒日記，說明本課程對他們的影響。

1. A生——一個漸漸學會反省的孩子

A是一位女生，學業成績在班級中名列前茅，擔任班長。父母的受教育程度皆為高中，屬於勞動階級，但非常注意A的教育，教養態度屬於民主式。

在與A訪談過程中，A表示自己變得比較會觀察別人的情緒，有時

候也會同理別人的感受，並站在別人的立場去了解別人的感受。例如，當哥哥在學校心情不好，回家以後A會安慰他。然而這種情形僅限於自己不是當事人的時候。如果當自己就是事件的當事者時，則仍會比較在乎自己的感受。例如，A說當自己和哥哥吵架時，雖然明知道哥哥很生氣，但是自己仍不會同理他的感受，「因為我也很生氣」。此外，A也認為自己不會像以前一樣生氣的時候就想打人、罵人，例如，現在會以聽音樂、散步、看書或打枕頭來排解情緒。而且，現在有什麼想法不會再悶在心理，會表達自己的感受。而且比較不會去說別人的不好，而是針對自己的感受去說。對於這些正向的改變，A歸功乃是受本情緒課程的影響。A還希望未來老師能再多教一些有關如何控制情緒的具體方式。

上述A的自陳，與吳老師在情緒日記中的發現的確相當吻合。例如，在開學之初，A在心情留言版及情緒日記中常出現許多的抱怨，然而在課程經過近兩個月後，A在日記中開始出現反省自己情緒的內容。例如：有一次A寫了一段反省自己對舞蹈老師說話的方式，「今天練舞，易老師什麼都不知道，我就亂問話，讓老師心理覺得很不愉快，我真是不應該，真後悔，希望易老師能原諒我。」(5月9日，心情日記)。除外，吳老師從平日觀察中也發現A漸漸能顧及別人的感受，例如：有一次A被留在學校訂正作業，當天她寫道「爲了那該死的數學，竟然到十二點四十才放學，『還在校園的小朋友，請盡速回家』的廣播已經播了三、四次了，真是急死我了，媽媽等不到我一定很急，看見媽媽我飛奔的過去，爲了自己沒訂正作業，讓媽媽等那麼久，真是不應該」(6月2日心情日記)。6月10日A則將實驗課程所教的同理心及黑色點券運用在和哥哥的互動上，「哥哥一回家就破口大罵，我就問他：『是不是在學校發生什麼事，讓你那麼生氣？』沒想到他居然大聲的對我說：『別吵！』，老師教的同理心怎麼沒有用呢？我根本不知道發生什麼事，他爲什麼這麼兇呢？我決定寫一封信告訴哥哥我的感受，我不要將黑色點券收在自己的感覺收集簿裡。」

由上述的情況可知，A由實驗初期對情緒的處理是直接、不考慮別人感受的方式，進步爲會反省自己的情緒表達方式、能顧及別人的感受、並能運用課堂指導的情緒表達策略。A的這些表現，在在都肯定了本研究實驗課程的實驗效果。

2. B生——一個受限於家庭環境的孩子

與A非常不同的，B是一個來自單親家庭的男生。他從小和母親相依為命，母親爲了生活忙於工作，常告訴B：「我們各人管各人的，我負責賺錢養家，你負責把書讀好。」B常抱怨母親對他很小氣，對母親的教養方式也有自己的意見。B的學業表現在中等程度之上，也擔任班級幹部及組長。但由於管理班級，反而造成其人際關係緊張。B一度請辭，但由於他做事能力很強，所以還是常替班級服務。

在課程之前，B有許多攻擊性的行爲。例如：當他覺得心情不好時，他會以眼睛瞪周圍的人；別人欲安慰他時，他會大生罵人。除外，B在參與班級活動時，喜歡與衆不同，因而不遵守班規，當老師勸戒他時，他又會非常生氣被罵。

然而經由此課程，B自認爲他比以前更能察覺自己的情緒，而且更重視自己的感受。例如，以前通常只會告訴媽媽學校中好的事情，但是現在則不管好不好，都會告訴媽媽。然而B自己也發現，他在情緒表達上仍然有許多地方需要加強學習。尤其當他生氣時更難控制說話的口氣，以致於情緒表達仍然很不清楚，因此常常只是發洩了自己的情緒，別人卻不知道他爲什麼生氣。而當與表哥發生衝突時，雖然媽媽叫他要忍耐，但他常常心裡很不服氣。所以當他忍不住時，便會很凶的一次把它罵完。

在問及對這些事的看法時，B頗能分析自己的問題所在。例如，他認爲之所以會有這些的情形發生，除了可能是平時缺乏練習的緣故以外，其實最重要的還是牽涉到決心的問題。因爲依照以前表達情緒的方式比較容易，而現在要改用老師所教的方式，反而比較花時間、花力氣。此外，B也頗能合理化自己的表現，他說：「我想老師一定要告訴我，我收集了很多黑色點券一次才把它用完是不好的，不過我表哥三天就罵我一次，我三個月才罵他一次，我覺得我比他好多了。」

從B的身上我們可以發現，學生的情緒表達方式，跟他的環境有密切的關係。例如，當老師問及爲什麼不對表哥說出自己的感受時，B說：「說了有什麼用，他還是那個樣子。而且我告訴我媽，她會告訴我，我們住在阿姨家要多忍耐，多讓別人，難道這樣他(指表哥)就可以欺負我嗎？還有，我媽媽工作很忙，常常我有事情要告訴她，她都叫我不要吵她，有事放在心裡，自己要學會解決。」對於自己這種表達方式，B也表示願意改變。例如，他說：「每次當我爆炸之後，我都很後悔，像上次和老師頂完嘴，我覺得很難過，也很後悔，我只想到自己被老師冤望很生氣，可是沒有站在老師的立場想想，其實老師根本不知道

我在說什麼，才會認為我上課在聊天。而且我覺得和老師頂完嘴之後，同學那陣子好像都很討厭我，覺得我不該惹老師生氣，我也害同學少上了一節課，他們大概也被我嚇到了。所以如果再有這樣的課，我會提醒自己要去改變這種「壞習慣」。

由於B寄人籬下的家庭背景，母親常常勸戒他要忍耐、不要太計較。且由於母親終日忙於生計，無暇處理B的問題，再加上管教方式緣故，以致常忽略他的感受。然而由於本實驗課程強調要敏銳察覺自己的情緒，並表達自己的感受，因此B長期被壓抑的情緒與感受似乎被喚醒了，他變得由處處要考慮別人的感受，反彈為只在乎把自己原始的感受表現出來，卻忽略了別人的感受。這樣的情形，尤其在學期的前半段更是明顯。例如：3月13日B在學校被老師罵，他當天的情緒日記記載著，「今天我放學時，被老師罵，回家跟媽媽說也被罵，真是想死，一死百了，無事一身輕」。4月11日B同樣被媽媽罵，他寫到，「下午媽媽知道我向別人借東西，就叫我去還，還把我臭罵一頓，真想去死」。4月13日B記載和副班長之間的不愉快，也同樣是採取逃避的方式，「最近我對副班長非常不滿，因為我一講話，他就記我，而他自己就可以講話。並且常常把垃圾丟到我這邊，我希望老師能幫我換位置。」

然而，隨著實驗課程的進行，B開始能反省自己的處理過程及行為表現，例如：5月5日B看見表哥被阿姨罵，他寫道，「今天表哥的老師打電話來，說表哥在學校罵老師，此時我覺得很慚愧，因為我以前就是這樣」。5月31日，B在學校和老師頂撞，在他當天的日記中，他反省道，「老師真的很抱歉，不小心罵了您，我也知道把脾氣發在別人身上是很不好的，可是就像您說的我常常收集黑色點券，又無地方發洩，所以才會罵您，真的很抱歉，我以後會改進。」由上述兩位學生的表現可以發現，雖然實驗課程的效果在A的身上較為明顯，但對B也似乎已開始產生潛在的影響效果了。若能對B繼續進行情緒教育並輔以個別諮商，相信對B的情緒處理一定更有幫助。

伍、結論與建議

一、結論

本研究的主要研究結果如下：

1. 根據國小康軒版國語科第八冊教材，以Salovey和Mayer(1990)、Goleman(1995)、Mayer和Salovey(1997)等人的情緒智慧理論，設計八個單元的情緒教育課程。
2. 學生對於實驗課程的安排方式，滿意程度都達中上程度，且學習狀況良好，課程對學生的影響也達中等程度。
3. 學生家長對於實驗課程的安排知道及贊成的比例都相當的高，也認為實驗課程對學生行為改變達到中等程度以上。
4. 由個別學生的訪談分析中發現，實驗課程對學生產生了顯著或潛在的影響。

二、建議

以下針對教師在教學與輔導上的應用，提出情緒教育融入國語科教學時的具體建議。

1. 課程安排宜符合學生的經驗

在實驗課程中，我們設計了許多「經驗分享」活動，以喚起學生的過去經驗，作為活動的依據。例如：第一單元「你好棒」、第三單元「害怕的情緒探討」、第八單元的「掃墓」等，都是利用學生先前共有的經驗以進行討論。當學生無類似經驗時，老師則需借助具體化活動，以引發學生的情緒經驗。例如：在第一單元中以「色紙看世界」幫助學生了解情緒會影響我們看事情的觀點。在第六單元中則是將同理心練習具體化為「魔鏡、魔鏡」和「其實你懂我的心」兩個部分。

2. 給予學生安全空間以表達自己的想法

在實驗課程中，老師常需學生表達個人處理情緒的方式。而在此過程中，就算學生的答案是不好的情緒處理模式，老師也應給予發言者同理心式的回饋，以鼓勵學生能夠踴躍分享自己的正向或負向經驗。

3. 課程設計必須隨著學生的反應彈性調整

即使在教學進行前我們已規劃了課程內容，但由於學生的反應常出乎我們意料之外，因此也應配合學生的反應作適當的修正。例如：第五單元中由於有一位學生表示：「非常贊同猴子不救獅子，免得沒有能力還越幫越忙。」因此吳老師才設計了「助人為快樂之本？」此一活動。另外，由於吳老師觀察到學生在情緒表達上過於直接、而不考慮別人的感受，因此在第八單元中設計了「負向情緒的管理」、「負向情緒的表

達」與「合「禮」的情緒」。然而，儘管在設計教學活動時老師可作彈性調整，但仍應隨時檢視教學活動是否符合情緒教育的教學目標。

4. 勇於突破傳統的作法

進行任何一種實驗，在心態上都要有勇於嘗試與改變的決心。在本研究中，雖然吳老師也有「趕課」的壓力，但她仍然願意選出八個單元來進行實驗課程。而在心態上，她也改變以往對學生自學能力的看法，開始增加許多學生的自學內容。例如：生字教學的部分，只教學生寫字的「原則」，而沒有一一帶領學生書空；在字義上，只教生字在本課的用法，其他用法則讓學生查字典自學。這些突破，不但都使她更有時間與餘力來進行教學實驗，也讓她對自己的教學能力更有信心。

5. 增進教師在情緒教育方面的知能

本研究在進行過程，深感教師情緒素養的重要。但由於以往師資養成過程中，大家幾乎都沒有機會接觸類似的情緒教育課程，因此若能多舉辦相關的教師研習課程，讓教師對情緒的知識、情緒管理的方式、情緒運用的方式都能有充分的了解，不但可以提昇教師本身的情緒智慧，也可以增加教師對情緒課程的設計及教學能力。此外，在校內若能有教學群彼此互相討論、激盪，將有助活動設計的周延性及多變性。

6. 情緒教育的實施必須配合親職教育。

情緒教育的實施必須配合親職教育，加強和家長溝通觀念，以免讓學生無所適從。研究者在進行實驗課程的過程中，發現學生的情緒處理模式多受家庭父母所影響，例如：在第四單元有關悲傷情緒的處理，很多學生在課堂中的討論也表示，當自己難過時，父母都會告訴他：「要勇敢，不要哭！」雖然在課程討論後，學生能接受難過就哭出來。但是，也有學生表示，當以後有類似情況發生時，父母還是會要求他們以原來的方式表現。因此，對於這些學生，研究者認為應盡量利用機會和家長溝通觀念，以減低學生的認知失調。

教育是百年樹人的事業，而情緒教育更是播種紮根的重要工作。本研究僅以拋磚引玉的心情，希望所有關心兒童情緒教育的老師能夠貢獻一份心力！

註釋

國內許多學者（例如，黃月霞，民78；王淑俐，民79；徐高鳳，民80；梁靜珊，民86）常將「情緒教育」、「情感教育」、或「情意教育」等詞交互使用，在本研究中，筆者亦不特別區分這些名詞。在設計本研究之情緒教育課程時，主要是以「了解自己和他人的情緒」、「情緒的表達與抒發」、「因應他人的情緒」及「情緒的運用」等四項為主要的課程目標。

參考文獻

- 王春展(民87)。兒童情緒智力發展研究。國立政治大學教育研究所博士論文。
- 王淑俐(民79)。國中階段青少年情緒發展與問題及指導。國立師範大學教育研究所博士論文。
- 李開敏等譯(民84)。悲傷輔導與悲傷治療。W. Worden著，Grief Counseling and Grief Therapy: a handbook for the mental health practitioner. 台北：心理。
- 林清文(民87)。「建立學生輔導新體制」對諮商專業的衝擊。論文發表於中國輔導學會四十週年慶學術研討會。
- 吳盈瑩(民89)。情緒教育融入國小國語科之教學研究—以國小四年級為例。國立東華大學教育研究所碩士論文。
- 張春興(民79)。從情緒發展理論的演變論情意教育。教育心理學報，23，1-12。
- 張美惠譯，D.Goleman著(民85)。EQ (Emotional Intelligence)。台北：時報文化出版公司。
- 唐淑華(民89)。以主題統整課程方式進行國小低年級情意教學之行動研究。論文發表於國立花蓮師範學院國民教育研究所主辦之「學校本位經營理論與實務學術研討會」論文集，頁273-300。
- 梁靜珊(民86)。情緒教育課程對國小資優生情緒適應行為之效果研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。(未出版)
- 教育部(民82)。最新國民小學課程標準。台北市：台捷。
- 教育部(民87)。建立學生輔導新體制—教學、訓導、輔導三合一整合實驗方案。台(民87)訓(三)字第八七〇九一六四〇號函頒。

主題文章

- 黃月霞（民78）。情感教育與發展性輔導－「情育課程」對兒童「態度」與「學業成績」的影響。台北：五南。
- 曾婷妍（民87）。情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究。國立台中師範學院教育研究所碩士論文。
- 賴慶雄等（民89）。國小國語教學指引第八冊（四下）。台北：康軒文教。
- 鍾聖校（民86）。溝通理性感性教學模式與情意教育。師資培育與情意教育學術研討會論文集。教育部。
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Mayer, J. D. & Solavey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Solavey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Solavey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

(收稿日期：90.3.9；修改完成日期：90.6.15)

An Action Research on Chinese Class Curriculum Development

**Tang, Hsu-hya • **Wu, Ying-Ying*

The purpose of this study is to design a confluent emotional educational course based on the theories of Salovey & Mayer(1990), Goleman(1995), and Mayer & Salovey(1997). The action research approach was adopted, and one class in the 4th grade of Ta-an Elementary School in Taipei was selected as the field. Based on the findings, the implications of the emotional educational course in elementary Chinese education are discussed and suggested for teachers, educators, and further researchers.

Keywords: emotional intelligence, confluent emotional education, action research

**Associate Professor, Graduate Institute of Education, National Dong-Hwa University*
***Teacher, Da-An-Elementary School, Municipal City*