

# 臺灣芯福里情緒教育推廣協會

## 中年級《EQ 學園—好人氣養成班》

### 一、相關理論概述

情緒如影隨形，從呱呱墜地一直到年華老去，沒有一天缺席；情緒無所不在，一個人所有的思考、行為與人際關係，都受到情緒的影響。情緒可以是一枝彩筆，拿捏得當，它將為生命增添豐富絢爛的色調，帶來「人生真美好」的讚嘆；但情緒也可能成為一把利刃，掌握不好，就會為生活帶來難以彌補的破壞，讓人產生「痛不欲生」的感覺。其中的關鍵，就在於一個人情緒管理能力如何，也就是大家熟知而且非常重視的 EQ 高下。

具有高 EQ 的人，不僅能享受情緒所帶來的豐富感受，也能有效處理情緒可能造成的破壞能量。然而，要達到這種高 EQ 的成熟狀態，是一條迢遠漫長而非一蹴可及的道路。雖然某些情緒能力在幼兒身上已經可以略見雛形，但這些能力是否可以健全發展，仍然要看周遭大人在孩子的成長過程中，如何回應孩子的情緒，是否重視情緒教育，以及提供什麼樣的支持引導，幫助孩子提升情緒自覺、學習良好的情緒習慣，並建立情緒知識體系。

研究指出，情緒成熟確實可以透過教育途徑來促成。無論是家庭或學校，有計畫的教導孩子學習自我了解、自我控制，不僅可以促進孩子的身心健康，也能提升孩子的學習效能。系統性地引導孩子了解別人、學習人際互動的技巧和知識，更可以幫助孩子贏得友誼，增進孩子與人合作、處理人際衝突的能力。唯有重視情緒教育才能造就理性感性兼具、性格健康成熟的孩子，也才能為社會培育出充滿生產力、創造力的高素質的公民。《EQ 學園：好人氣養成班》就是在這樣的思維下，為國小中年級孩子設計的一本 EQ 教育專書。

### 二、EQ 學園課程架構

分成兩大領域：

#### 自我覺察與自我情緒管理(1-4 課)

以 EQ 為核心，從情緒理解、表達情緒，到情緒調適、情緒控制，逐步漸進為孩子搭建起情緒系統智慧。

#### 人際覺察與人際關係處理(5-8 課)

國小中年級適孩子建立人際關係的重要階段，也是孩子學習社交技巧的黃金時期，小組討論、競賽活動，都可以激發孩子的學習動力，也讓孩子在活動中練習互相尊重與團隊合作。

### 三、EQ 學園課程綱要

期別	課程名稱	單元名稱	內容綱要
第一期	EQ學園 1~4   自我覺察與自我情緒管理	一、 情緒追追追	<b>建立孩子對情緒基本概念的了解</b> 1 認識學齡階段常見的情緒類別 2 了解情緒起源於各種事件情況
		二、 情緒觀測站	<b>提升孩子對情緒的覺察能力</b> 1 幫助孩子覺察自我的情緒狀態 2 幫助孩子瞭解並尊重情緒感受的個別差異
		三、 情緒偵探特訓	<b>提升孩子對情緒和表情以及姿勢動作的關聯之了解</b> 1 幫助孩子敏銳覺察與情緒相關的表情與姿勢動作 2 讓孩子體驗這兩者對情緒的影響，以學習自我調整
		四、 做情緒的主人	<b>提升孩子對自我情緒的表達能力</b> 1 幫助孩子覺察自我常用的情緒調適模式 2 增進孩子情緒調適的多樣性與適應性
第二期	EQ學園 5~8   人際覺察與人際關係	五、 人際俱樂部	<b>提升孩子站在他人觀點的能力</b> 1 幫助孩子學習從他人的角度思考，並同理他人的情緒和想法 2 教導孩子表達對他人情緒的接納和了解
		六、 人際放大鏡	<b>提升孩子解讀他人行為意圖的能力</b> 1 讓孩子學習從情境線索推論他人的行為是故意的還是不小心的，並認識造成歸因偏差的原因 2 了解個人空間的概念，並學習彼此尊重，保持適當的人際距離
		七、 人際病毒特搜隊	<b>幫助孩子認識什麼是嘲弄和欺負的行為</b> 1 教導孩子區分善意的開玩笑和惡意的嘲弄 2 區分什麼行為是傷害他人的行為，並學習

	處理		向欺負說：NO
		八、 做個人際小達人	<b>幫助孩子學習如何面對嘲弄和欺負</b> 1 教導孩子在人際關係中建立自信心 2 學習如何面對別人的嘲弄，並做出適當的反應