

情緒大富翁在清江

清江國小輔導室曾麗美

有人會問為什麼要實施情緒教育？有以下幾個原因？首先，相信大家一定都同意「情緒教育」非常重要，具有良好情緒的學生才真正享有資產，然而情緒教育絕非是一朝一夕，更非是說教，更非單靠學校教育就能成功，我們希望學生、家長、學校、社區多方面共同努力，將學生情緒教育之內涵與教學活動實施在日常生活中，因為情緒教育不僅開啟孩子的心靈之窗，情緒智商（Emotional Intelligence，下文簡稱 EQ）更像是一把能開啟生命快樂大門的鑰匙，我們希望每個學生都是「情緒大富翁」。

其次，「回歸教育本質」：教育的本質強調個體潛能發展以及人性向善的過程，我們除了傳授學生知識，更重要的是引導他們追求人格的健全及人生的幸福。如何追求幸福一直是我們學習的課題，人都會有情緒的起伏，而千變萬化的情緒反應常常影響著我們的人際關係，倘若我們因為某種情緒因素而選擇不合適的處理方式，稍有不慎都可能傷害自己或別人，造成無法彌補的遺憾。面對負向情緒最好的方式就是能及時將情緒轉化並自我控制，讓彼此的傷害降到最低。情緒教育是教育最重要的本質，但現在的小學生在課業負擔之下，已漸漸失去了尋找快樂的眼睛和感受快樂的心，快樂分數已被學科分數取代，所以很多學生不快樂，根據衛生署國民健康局調查：只有三成的小學生覺得「經常很快樂」。「快樂」已成為奢侈品，所以教育必須回歸本質，落實「實施情緒教育」。

第三、融合家庭、學校與社區資源，創新情緒教育內容。本校結合社區資源，臺灣芯福里情緒教育推廣協會，在心理師楊俐容老師有計畫性的培訓本校志工，以本校高年級學生為對象，自民國九十二年實施 EQ 教育，近幾年向下延伸至四年級學生，如今我們已嘗到 EQ 教育甜美的果實。過去，學生的語言或肢體衝突隨著年級的增加而有上升的趨勢，但自從實施 EQ 教育後，透過社區家長參與，從家庭做起，親子密切互動、理性溝通，進而落實全校師生互重、同儕互愛的友

善學校，關心、尊重生命的價值與尊嚴。達到親、師、生、社區多贏，學生成為情緒的主人，學會用理性的方法溝通處理情緒，深受各方肯定，這是讓我們引以為傲的成果。

第四、現今傳播媒體發達、社會價值多元，學生易受不良影響而無法建立起正確價值觀，而由於家庭功能及型態的改變，學生易以自我為中心，缺乏同理心，對於人際問題常無法以適當的方式處理，學生比過去更加孤單、憂鬱、焦慮、易怒、衝動。而情緒教育旨在開放一個管道讓學童了解情緒教育的重要性：了解自己並感受情緒發生的原因、學習理性思考及自我激勵、妥善管理與適當表達自己的情緒、以同理心、多元角度解決人際問題，以成為情緒的主人。

我們深感當今普世 EQ 教育之欠缺（如人力、專業知識、課程等），本校結合社區資源--臺灣芯福里情緒教育推廣協會與家長、志工媽媽，對本校學生施實情緒教育。本校每位孩子都是「情緒大富翁」，實施情緒教育已達到以下的成果：

- 1.達到潛移默化之成效，柔軟每位孩子的心。
- 2.延伸情緒教育之結果，促進同儕良性互動。
- 3.儲備情緒處理之能力，面對人生漫長考驗。

我們非常感謝對清江服務貢獻的媽媽，因為有你們，孩子才能成為情緒大富翁。以下短文為參加 EQ 教育六年級小朋友所做的，可作為 EQ 教育的注解：

EQ 課程真有趣，同學各個不憂鬱；
遇到事情不會急，冷靜思考來處理。

感謝

家長熱心的協助，同學都全神貫注；
深深感謝藏不住，唯以行動來表現。