

天主教輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文

指導教授：潘榮吉

親子衝突下的青少年情緒自我調節歷程探討
—情緒教育融入國中家政課程

A study on the self emotion regulation of
adolescents under parent-child conflict-emotional
education integrated with home economics course in
junior high school



研究生：劉玉萍 撰

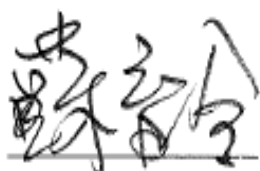
中華民國 109 年 1 月

本論文：親子衝突下的青少年情緒自我調節歷程探討—情緒教育融入國中家政課程，係輔仁大學兒童與家庭學系碩士班（碩士在職專班）學生劉玉萍所提，作為審查授予以理學碩士學位之一部分

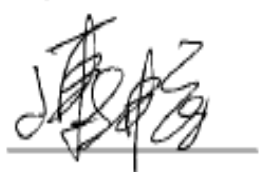
本論文承蒙下列考試委員審查通過

中華民國 109 年一月

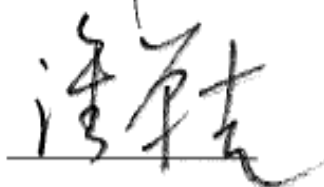
論文考試委員



台北市立教育大學幼兒教育學系副教授



輔仁大學臨床心理系副教授



輔仁大學兒童與家庭學系助理教授
兼推廣部主任（本論文指導教授）

摘要

論文名稱：親子衝突下的青少年情緒自我調節歷程探討－情緒

教育融入國中家政課程

系所名稱：輔仁大學兒童與家庭學系

研究生：劉玉萍

指導教授：潘榮吉博士

論文總頁數：142 頁

「沒有問題學生只有學生問題。」近年來，越來越多國中學生有情緒調節問題或是情緒表達困擾，這些有情緒困擾的學生除了沒辦法穩定作息之外，有些甚至還會出現自傷自殘行為。沒有穩定的心情孩子就容易有不穩定的行為，無法維持穩定的生活，「想要好好解決事情就必須先好好解決心情」。

本研究採行動研究方式進行，以新北市某國中七年級學生為研究對象，男生 13 人，女生 13 人，探討實施情緒調節課程對親子衝突下學生情緒調節與親子衝突的影響與改變歷程，以及實施課程時遭遇的困難、問題及後續因應調整策略。

本研究結論如下：

- 壹、國中家政課進行情緒調節課程可行性高且有助班級經營。
- 貳、國中家政課中的情緒調節課程能協助青少年在親子衝突下進行情緒自我調節。
- 參、國中家政課中的情緒調節課程能協助青少年因應親子衝突。

關鍵字：親子衝突、青少年、情緒調節、情緒教育課程

Abstract

“There are no problem students only student problems.”

In recent years, more and more teenagers have problems in mood regulation or emotional expression. These teenagers who have emotional distress cannot work and rest normally, even hurt themselves. You won't have stable behaviors and stable life if you don't have stable mood. If you want to solve things, you must solve your mood first.

This study is action research. Taking the seventh grade students of a junior high school in New Taipei City as the research object.(13 boys,13 girls) Explore the impact and changes of the emotional adjustment course on the emotional adjustment and parent-child conflict of students under parent-child conflict. Discuss the difficulties and problems encountered in the implementation of the curriculum and subsequent adjustment strategies.

The conclusion of the study is :

1. Emotion regulation in Home Economics taught in junior high school is highly feasible and helpful for class management.
2. Emotion regulation in Home Economics taught in junior high school can help teenagers to self-regulate their emotions under parent-child conflict.
3. Emotion regulation in Home Economics taught in junior high school can assist adolescents in coping with parent-child conflicts.

Keyword : Parent-child conflict 、 teenager 、 emotion regulation 、

Emotional education courses

目次

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	2
第三節 研究問題.....	3
第四節 名詞釋義.....	3
第五節 研究範圍.....	5

第二章 文獻探討

第一節 親子衝突相關研究.....	6
第二節 情緒表達與情緒調節相關研究.....	17
第三節 親子衝突與情緒相關研究.....	28
第四節 親密之旅課程與相關研究.....	30

第三章 研究設計

第一節 研究取向與架構.....	32
第二節 研究參與者.....	33
第三節 研究程序.....	36
第四節 情緒調節課程.....	38
第五節 研究工具與資料蒐集分析.....	43

第四章 研究結果與討論

第一節 情緒調節課程的設計與實施.....	47
第二節 情緒調節課程的學習過程與影響.....	66

第三節 情緒調節五要訣的實作運用與影響.....	80
第四節 討論.....	95
第五節 研究者個人反思.....	103
第五章 結論與建議	
第一節 結論.....	106
第二節 建議與研究限制.....	108
中文參考文獻.....	110
外文參考文獻.....	117
附件一 研究參與同意書.....	119
附件二 課堂學習單.....	120
附件三 課後回饋表.....	127
附件四 教師工作日誌.....	134
附件五 協同研究者觀課紀錄表.....	135
附件六 學生版青少年情緒調節量表.....	137
附件七 家長版青少年情緒調節量表.....	140
附件八 情緒調節量表使用同意書.....	141

第一章 緒論

本研究以國中七年級學生為研究對象，探討情緒調節課程對親子衝突下的青少年自我情緒調節的影響與改變歷程，及青少年因應親子衝突的影響與改變。本章的內容共分成四節，第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

研究者擔任國中教師十八年，累積了許多教學經驗後有很深刻的體悟與發現：「沒有問題學生只有學生問題。」近年來，越來越多學生有情緒調節問題或是情緒表達困擾，這些有情緒困擾的學生除了沒辦法穩定作息之外，有些甚至還會出現自傷自殘行為。沒有穩定的心情孩子就容易有不穩定的行為，沒解決心情就做不了事情；青少年早期是一個人情緒高低起伏變化最為頻繁的階段，而青少年的負面情緒，可能將導致青少年生活適應及青少年問題的發生。

Cole & Hall (1970) 認為青少年時期的情緒困擾，真的比人生的任何階段都來得多，情緒困擾範圍及發生的次數也是。青少年時期的「自卑感」比較強，是因為此時期有嚴格的自我評價，對於自己的美醜，穿著、能力、經濟狀況、人際關係及社會地位等都異常重視。這種因自我評價而生的自卑感，在青少年期特別明顯，因為青少年正面臨許多新的情境，又沒有時間對自己及生活新的需求做適當的評價（引自馮觀富，2005）。而青少年學生諸多情緒問題的其中一個起因就是源自於家庭中的親子衝突。

當學生的家庭生活困擾越高，學生的自我概念越低，學校端應該

多為學生舉辦情緒調節課程以提升學生自我概念(林家屏，2002)。青春期的賀爾蒙不平衡及自我個體意識的增加，不恰當的情緒表達或是情緒失調，都可能成為引發青少年各種問題行為，傷害自己及他人，或是造成人際適應問題，陳玟琪(2012)也在研究後提醒諮商輔導人員要將正確面對衝突事件的情緒調節方式教導給青少年學習，才有可能減少青少年個案的自殘行為，並且進一步改用其他適應性的情緒調節方法發洩表達出來。

學生問題大多導因於家庭問題，當國中學生所面臨的家庭問題未獲得解決時，學生的情緒將無法穩定，情緒不穩定或是情緒表達受到壓抑的青少年處在能量不平衡的狀態下，很多負面效應就會延伸到學校生活，讓國中生在學校出現很多問題行為，甚至成為多數人口中的問題學生。社會問題發源自家庭之中，後來呈現在學校中，最後在社會發酵惡化，一旦家庭問題及學校問題沒獲得解決，後續可能會衍生出社會問題(張春興，1994)。

本研究將以行動研究方式進行，希望能改善親子衝突下青少年的情緒困擾問題，進行情緒調節課程對青少年情緒自我調節及親子衝突影響與改變的探究。

第二節 研究目的

基於上一節的研究動機，本研究的主要目的是透過國中生自我情緒調節歷程的行動研究來：

壹、發展協助青少年改善因親子衝突而起的情緒問題之相關課程。

貳、 了解情緒調節課程對青少年在親子衝突下情緒自我調節的影響及改變過程。

參、 了解情緒調節課程對青少年因應親子衝突的影響及改變。

第三節 研究問題

根據上述研究動機與目的，本研究主要的研究問題如下：

壹、 研究者發展出適合個案班級的情緒調節課程

貳、 青少年情緒調節課程的學習過程與影響

參、 情緒調節五要訣的實作運用過程與青少年因應親子衝突的改變

第四節 名詞釋義

壹、 親子衝突

親子衝突指的是只發生在親子之間會變化的人際衝突，葉怡伶、王鍾和(2012)研究後將親子互動的過程中，因雙方目標、認知不同，所產生的對立現象定義為親子衝突；本研究中親子衝突定義為家庭中親子雙代在互動的過程中，因雙方目標、認知、作法不一致，所產生的互動對立結果與歷程。

貳、青少年

根據皮亞傑認知發展論，人類自出生至青少年期的認知發展劃分成四個階段。青少年則來到了形式運思期（Formal-operational stage），此階段的年齡劃分大約在十一歲至十五歲。本研究中的青少年為國民中學階段七年級在學學生(13 歲)。

參、情緒調節

情緒調節是一種藉由情緒的覺察、表達、策略的運用與反省，來完成個人內在情緒平衡並維持適當的社會互動的歷程(江文慈，2000)。本研究將情緒調節定義為：覺察自我情緒並能進行情緒反應評估調整且運用適當情緒表達方式的歷程。

肆、情緒教育課程

曾娉妍(1998)指出情緒教育課程是探討人類各種情緒感覺，藉由人際互動帶領個體在團體中能夠適當表達個人情緒和瞭解他人情緒的課程。本研究中的情緒教育課程指的是研究者使用國中綜合活動領域課程並結合親密之旅第8課之情緒調節五要訣發展成8堂課(每堂45分鐘)的情緒調節課程。

第五節 研究範圍

本研究以新北市某國中七年級學生為研究對象，男生 13 人，女生 13 人，於家政課及自習課結合家政課程「家人協奏曲」進行合計八堂的情緒調節課程。研究時透過觀察、訪談、文獻回顧與反思自省，探討實施情緒調節課程對親子衝突下學生情緒調節與親子衝突的影響與改變歷程，以及實施課程時遭遇的困難、問題及後續因應調整策略。



第二章 文獻探討

本章共分為二節，第一節為親子衝突相關研究；第二節為情緒表達與情緒調節的相關研究。

第一節 親子衝突相關研究

壹、親子衝突的定義

人跟人相處不可能所有的一切完全同步調完全同方向，只要互動雙方有一點點不同調不契合，很可能就會產生衝突，衝突是人們普遍都有的經驗，可以表現在個人的心理歷程，也可以表現在人際或群體的衝突(游淑華，2006)；親子衝突屬於人際衝突的一種，不是同儕平輩之間的人際衝突，是範圍只限定在親子兩代之間的人際衝突。親子雙方不論是情感上或是日常生活上的互動機會頻繁緊密，自然就很容易產生意見不一致或是爭執的現象。親子衝突是親子之間意見不一致且不友善的敵對狀態，是發生在家庭中的一種人際互動循環；親子雙方經常發生重複性的問題事件而造成互動僵化的指責與對立模式(陳姝蓉、王韋琇、李冠瑩，2016)。

親子衝突是父母雙方與子女的互動中，任何造成阻礙、不一致、緊張力、防衛性溝通、焦慮、情緒不滿、對立、負向的親子情感以及口語與非口語訊息矛盾的結果與歷程(薛雪萍，2000)。而葉怡伶、王鍾和(2012)研究後將親子互動的過程中，因雙方目標、認知不同，所產生的對立現象定義為親子衝突。只要親子雙方其中一方對另一方的意見表示反向表態，例如：反對、反駁、不同意、不認同、否定、不接受、拒絕、抗議，或是出現雙方意見不合、目標不一致的狀況，稱

為親子衝突(Eisenberg, 1996)。

進入青春期的青少年開始追求獨立與自主，開始有自己的想法而不是一切都聽父母的觀點，開始想要自己做選擇而不是按照父母的安排前進。在這個青少年漸漸獨立自主發展且開始與家長保持距離直到自己充分自主的歷程中，只要親子雙方沒有調節好就會產生青少年親子衝突(涂冠好，2013)。

綜合上述研究資料，親子衝突指的是發生在親子雙代之間因為想法、目標、態度、行為不一致而在日常生活中自然產生的一種互動對立結果與歷程，會出現緊張、焦慮、防衛性溝通的現象。

貳、親子衝突的原因

我們每個人本來就最容易在生命中重要且親密的人際關係中感受到各式衝突，當雙方互相依存的程度越高，因為相處而產生衝突的機會同時也就變得越來越高。只要這種緊密依存的互動模式繼續存在，就會持續產生因為各種不一致而引起的親子衝突，王鍾和(1998)研究歸納出親子間的衝突，大部分來自於經濟、價值觀、權力及溝通不良四大因素：1. 經濟—金錢或家事分配不公平的時候；2. 價值觀—因為年齡、成長背景、個性、文化背景造成親子雙方意識型態、觀點和生活方式上的不一致；3. 權力—父母展現威權用各種方式管控子女以符合父母的要求與期待；4. 溝通不良—因語言障礙、錯誤理解、沒有充分交換訊息、過去溝通不良經驗的強化等而引發衝突。大部份衝突都不是導因於單項因素，而是各項因素交錯作用後的結果。

楊子萱(1999) 與國小五、六年級的學童，及學童主觀認為和其衝

突較激烈的父或母，合計 19 位，針對「親、子主觀感受到的衝突經驗和想法」深度訪談後發現：僵化的家庭或個人規則才是真正引爆親子衝突的重要關鍵，而且如果家庭其他次系統介入親子衝突的目的是為了增強某一方的力量，就會更激烈化親子衝突。而家有青少年家庭的親子衝突，其中一個原因是親子溝通不良，沒有足夠的理解與認知就很容易產生誤解與不一致。莊玲珠(2000)透過問卷調查與個案訪談方式，對國中生進行研究後歸納提出，親子衝突的主要原因來自於親子溝通不良、親子間的責任爭議、青少年自主權被侵犯、親子價值觀歧異及親子間角色期望的差異等。

在青少年親子衝突的研究中指出，青少年之所以會跟家長發生親子衝突，是因為青少年一方面想要擺脫家長的管束，但是不夠成熟的行為與想法還沒辦法因應家庭外的現實環境，就時常用攻擊性、叛逆的外顯行為來表達青少年想要變成大人的內在渴求，而內心則常常在「維繫親子親密感與連結」跟「爭取自主權」兩種心理需求中進退兩難(林昭溶、林惠雅，1999)。而青少年親子衝突很容易一觸即發的原因是因為家長與青少年之間有著年齡上的差距，再加上現代社會快速變遷，當思想及價值態度有明顯差距的兩代無法取得平衡時，就會產生親子衝突(黃德祥，2000)。

當進入叛逆期的青少年重視自己自主性與被信任，開始評估各種不同價值觀的時候，可能會因為要表現出自以為的成熟而認同跟家長不同甚至完全背道而馳的價值觀，如果家長重視的依然是父母的權威感，維持互動模式中一貫的傳統式權威，親子之間就非常容易因為關係不平等及權力不對等而造成親子衝突。當青少年追求獨立自主的時候，希望能脫離被他人宰制的狀態，所有來自於父母親的要求約束與

關懷叮嚀，都成了青少年最想要盡快擺脫的束縛（吳澄波，2003）。

綜合上述研究，親子衝突是起因於兩代間具有差異不一致而完全無法避免的一種對立狀態，父母與子女間出現價值觀的差異、子女尋求獨立自主、子女不願意受到父母太多的干涉，是非常重要的衝突原因。另外，父母與子女的溝通，父母管教方式，也是影響與造成親子衝突的重要原因。

參、親子衝突的議題類型

日常生活關係緊密的親子兩代有許多的事務相互牽絆影響，因此發生不一致引發衝突的機會很多，當家長的行為與要求跟子女期望的價值目標互相衝突時會產生親子衝突，當家長的要求超出子女能力所能負擔的程度時也會產生親子衝突（葉光輝，1996）。李介至（1999）以720名國中生為受試者進行量化研究，發現國中生子女與父親之間主要衝突議題為：青少年太懶、不聽話、態度不好、就寢時間、脾氣太差、房間太亂、生活作息、外出沒有知會、花錢習慣、頑固等；國中生子女與母親之間主要衝突議題為：青少年整理客廳、學業成績、太懶、不聽話、態度不好、脾氣太差、掃地、臉色不好、花錢習慣與溝通不良等。

青少年與家長之間的衝突事件可分成：社交生活習慣（外出時間長短及次數、交友選擇、外出參與的活動型態或地點）、責任感（家務分工、收拾房間、零用錢的使用、生活態度）、學校事務（課業成績、回家作業、在校言行態度）、家庭關係（父母管教、兄弟姊妹相處比較與爭吵、是否男女平等）、道德價值（宗教信仰、守法情形、菸酒毒品看

法、性行為)等等類型(黃德祥，2000)。薛雪萍（2000）針對638名國中一到三年級學生以問卷調查法進行資料蒐集，研究歸納後則將親子衝突類型分為禮節、偏差行為、儀容、社交、活動約束、家務、個性等七種類型。

國內部分研究專注在國中生親子衝突的面向，國中生親子衝突面向可區分為溝通與價值觀衝突、消費衝突、生活習慣衝突、學校習慣衝突、交友衝突等五個面向(王淑卿，2004)。而張淑華利用問卷調查對799名國中學生進行研究，整理歸納後將國中生親子衝突議題分成課業、儀容、家務、休閒、財務、偏差行為、父母行為、社交、作息、個性衝突等十個面向。

近年來隨著資訊科技的躍進以及平板、電腦、智慧型手機、寬頻網路使用人口數量的持續增加，線上遊戲已經成為現代人生活中不可或缺的重要休閒活動，而子女對網路的沉迷依賴及無法有效自我管理控制，也是另一項需要重視的親子衝突議題。馮嘉玉(2003)針對487名國中二年級學生進行問卷調查後發現國中生玩電玩遊戲的比例將近九成，而且大部分都是網路遊戲為主，平均在家中的每週遊戲時間為10.5小時，家長會刻意批評壓抑子女使用電玩遊戲而衍生親子衝突。聞慶國(2011)利用問卷調查550名國小高年級學生進行研究，歸納整理後發現國小高年級學童線上遊戲成癮程度與親子衝突程度呈現正相關，線上遊戲成癮程度越高親子衝突也越高。

除了網路遊戲之外，因手機上網及社群軟體而引發的親子衝突也越來越多，王小娟(2015)利用問卷調查對350名國中生進行研究，歸納結果後發現青少年因為手機的使用時間漫長、帳單費用高昂、主要使用手機原因為與朋友通訊及打發時間，很容易跟家長發生親子衝突。

廖守鈞(2017)使用問卷調查法對512名國中生進行研究，分析後的結果也是手機依賴程度越高親子衝突就越高。

綜合上述研究，青少年親子衝突源自於親子兩代雙方的目標、價值觀、文化背景、認知理解、訊息溝通交換、權力高底、與社會角色期望上的差異，進一步具體呈現在學校課業學習、課外社交生活、家庭互動關係、休閒娛樂活動、法律觀與道德觀、人格與心理態度等各種對立式互動類型；但是隨著時代的推演及科技的躍進，始終存在親子兩代之間的差異與不一致，將持續產生不同過往的新類型衝突。

肆、親子衝突的因應策略

親子間一旦發生衝突，不論對家長或孩子都會產生心理上的負擔和壓力，想要緩和減輕這些壓力的因應策略便隨之產生。歐慧敏(2002)認為因應策略是當一個人面對超過個人擁有資源及能力的內外情境或問題時，為了避免產生壓力、威脅、害怕、焦慮或其他身心疾病，而透過改變認知或行為努力去解決問題或處理情境的動態歷程。任以容(2004)則提出，衝突因應是指個體在與他人或環境互動之中，重新構建出身心平衡的因應方式來面對超出個人所能應付的壓力情境。葉怡伶、王鍾和(2012)將親子衝突因應策略定義為：「在親子衝突的情境中，面對衝突所採取的行為反應。」

國中生面對親子衝突時，因應策略會因為衝突對象是父親或是母親而有所不同，面對父親時多採用「忍耐策略」，面對母親時多採用「逃避策略」(李介至，1999；莊玲珠，2000；任以容，2004)；自己個人的性別也會影響因應策略，在面對與父親的親子衝突時，男生比

女生更會採用積極的策略來應對(張怡華，2006)；家庭為單親或雙親教養也會影響，國中生面對單親家庭母子衝突採用積極策略的明顯高於雙親家庭母子衝突(張怡華，2006)。

在親子衝突中，父母的管教方式也會影響國中生採取的因應策略類型。任以容(2004)針對627名國中一到三年級學生進行問卷調查，研究後整理歸納指出：

1. 合作或順從型因應策略：父母採用開明權威管教方式比採用忽視冷漠方式的子女更常用來因應親子衝突。
2. 競爭型因應策略：父親採用開明權威或縱容溺愛的國中生比父親採用忽視冷漠方式的國中生較常使用此策略，在母親方面則無顯著差異。
3. 逃避型因應策略：是父親採用專制權威的國中生最常用逃避的方式因應父子衝突，也是母親採忽視冷漠的國中生，則最常用逃避的方式因應母子衝突。

張怡華(2006)採取問卷調查法，以799名國中生為研究對象，歸納整理發現如下：

1. 目前國中生面對親子衝突時採取積極策略、忍耐策略的頻率高於消極策略。
2. 父母管教方式不同，國中生親子衝突因應策略有顯著差異：父母採用「開明權威」、「寬鬆放任」管教方式者，使用積極策略較高；父親採用「開明權威」管教方式者，使用消極策略較低；父母採用「開明權威」、「專制權威」管教方式者，使用忍耐策略較高。

莊玲珠(2000)針對國中生親子衝突因應策略透過786份的問卷調查與10位個案進行半結構式訪談，整理歸納後提出研究結論：

- 1、 國中學生在整體處理與父親衝突的策略方面，較常使用的策略是遷就、競爭，較少使用的策略是妥協；在整體處理與母親衝突方面的策略，較常使用的策略是競爭、遷就，較少使用的策略是妥協。
- 2、 學業成就低的國中學生對父親較常使用的策略是合作、妥協、迴避，較少使用遷就；但對母親則無顯著差異。
- 3、 國中學生不因性別、年級、家中排行和家庭社經水準的不同而有顯著的處理策略差異。
- 4、 當父親採取低回應的管教方式時，國中生子女比較常使用合作、迴避策略，而比較少使用妥協和競爭策略；當母親採取低要求的管教方式時，國中生子女則較常使用合作、妥協策略，而比較少使用競爭方式。
- 5、 高衝突組的國中生在採用各種處理策略的頻率上，顯然高於低衝突組；其使用的策略為合作、妥協、迴避、遷就和競爭。

綜合上述研究可以發現，國中生因應親子衝突策略整理如下：

表2-1 國中生親子衝突因應策略

因應策略	情境條件
合作	父母開明權威管教、父親低回應管教、母親低要求管教、學業成績低者面對父親
忍耐	單獨面對父親、母親低要求管教、學業成績低者面對父親
競爭	父母開明權威、父母寬鬆放任
迴避	單獨面對母親、父親專制權威管教、母親忽略冷漠管教、父親低回應管教、學業成績低者面對父親

尚未發展出具備完全獨立自主能力的青少年子女，一方面需要家長的照顧與協助另一方面又需要發展自主性掙脫父母控制，在面對親子衝突時的青少年因應策略有合作型、忍耐型、競爭型、逃避型；或是在因應親子衝突時會出現嘗試後妥協、據理力爭、或是悶不吭聲的歷程(吳怡潔，2012)。不論是依據個人立場去跟父母爭取的方式，或是壓抑自我需求的逃避及忍耐服從的方式，這些採用因應策略的過程都是互相循環持續變化的動態歷程。不管是青少年的自主發展或是家庭生命週期的轉換歷程，此兩者都沒辦法經由一次的親子衝突就可以完全解決，需要經由日常生活中的頻繁密集互動相處機會，讓親子雙方能夠持續重複確認雙方的需求、觀點、想法，才能再進一步調整各自的認知、態度與行為來往更穩定成熟的方向前進(葉光輝，2002)。

伍、親子衝突對青少年的影響

親子衝突對青少年的心理、認知或是社會層面都有十分重要的影響，同時間親子衝突也具備維繫、精進與破壞家庭關係的重大影響(李介至，2002)。親子衝突對青少年的獨立自主發展會造成不良的影響，如果父母能接受親子之間意見的差異，能協助青少年子女探索不同想法並陳述想法，鼓勵青少年子女探索不同的地方，其青少年子女在建立個人的獨立自主上面的困難就越少且自主性也比較高(林惠雅，2007)。

親子衝突越高的家庭其家庭功能也會越差，也會對青少年的情緒造成負面影響，陳思帆、張高賓(2013)針對1159位國中生採用問卷調查法，研究後發現國中生之家庭功能與憂鬱傾向有顯著正相關，在

家庭功能中的情感反應程度越高者，則國中生的憂鬱傾向程度越低。周玉慧(2015)分析台灣中央研究院社會學研究所「台灣青少年成長歷程研究計畫」於 2000 年至 2011 年十二年間收集的長期追蹤資料，整理歸納後發現青少年初期的親子關係呈現親子連結減弱、衝突增加，而親子關係「持續衝突型」受訪者的憂鬱明顯比其他類型來得更高。

青少年面對親子衝突時可能會出現自傷行為，莊懿楨(2009)使用問卷調查法，以 926 位國中學生為研究對象，研究結果發現有 47.08% 的青少年曾經有過自我傷害行為，國一學生在自傷種類上顯著高於國二學生。自傷青少年的親子衝突程度顯著高於未自傷青少年，且自傷青少年之因應策略使用和因應效能知覺都顯著低於未自傷青少年。青少年的親子衝突和自傷種類有顯著正相關，因應策略和自傷種類有顯著負相關。由此研究可以知道青少年面對親子衝突時，如果沒有合適的因應策略及足夠的因應效能，將可能會使青少年出現自傷行為。

任何生活中所接觸到的一切都可能影響青少年的幸福感主觀感受，進而影響青少年面對生活的行為與方式(林麗玲，2006)，親子衝突會讓青少年受到負面影響並降低青少年的幸福感，知覺到越多正向家庭支持的青少年就能夠有較高的自尊與滿足，也能夠擁有較好的心理健康與幸福感(李素菁，2002)。梁琬晴(2009)針對 640 名國高中生進行問卷調查，研究發現親子衝突後青少年所獲得的家庭支持度略低，並且親子衝突程度越高青少年的幸福感就越低。並且因為青春期的青少年與母親的依附程度較父親大，使得與母親之間的親子衝突對青少年的幸福感影響比父親來得更大(張雅惠，2012)。

親子關係需要被重視，因為對每個人的影響層面非常廣泛，包括課業成績、成就動機、偏差或犯罪行為、藥物濫用、暴力等外在行為

表現，以及憂鬱、自尊、自信等內在心理傾向等（吳齊殷，2000；周玉慧、吳齊殷，2001）親子支持對自尊、自信、滿意度、正向情感或良好成績影響比較大，而親子衝突則是對偏差行為、負面情感、憂鬱或心理病徵影響比較大。（周玉慧，2015）

陸、親子衝突其他相關研究

衝突對於人際關係同時具有破壞性與建設性的功能，無法避免的親子衝突只要處理得宜，也可能化危機為轉機，進而建立更親密、相互瞭解的親子關係（葉怡伶、王鍾和，2012）。親子衝突不全然是個問題，它是一般家庭關係中的一部分，且適當的親子衝突甚至有助於青少年獨立自主的建立（Greenberger & Chen, 1996），能讓青少年在運用策略、因應衝突進行調整的過程中，發展出成熟的人際能力；然而過多的親子衝突將造成青少年的憂鬱情緒（王齡竟、陳毓文，2010；黃軍義，2009）。

許詩淇、黃曬莉（2009）研究後指出親子衝突不一定會破壞親子關係，也有可能讓親子關係更加和諧化，實際的親子衝突效應要一併考量衝突的類型及平時親子間的情感互動情形而決定。一時壓抑、迴避親子衝突的發生，有的時候真的確實能減緩衝突或是減輕衝突帶來的直接負面影響，但是對於改善、增進親子互動關係或家庭運作功能卻沒有實質的幫助，也沒辦法妥善解決親子衝突背後真正的問題（葉光輝，2012）。

只有雙方互相願意傾聽與理解的時候，才能找到符合衝突雙方的折衷方案；當親子雙方意見不一致出現衝突的時候，如果子女能知覺

到家長的善意並且願意傾聽的態度，子女同樣也會對家長釋出善意，願意傾聽父母的想法與感受，也會試圖站在父母的立場，瞭解他們的想法(莊耀嘉，1999)。當子女願意瞭解父母的想法，能同理父母，在親子發生衝突時更能夠察覺且對父母情緒感同身受，應有助於子女找到因應親子衝突的合適方法，並維持或增進親子間良好的互動關係(莊詩怡、葉光輝、吳志文，2016)。

第二節 情緒表達與情緒調節相關研究

壹、情緒的定義與特性

當一個人處在某種情緒狀態中，除了會引發其個人主觀的感受以外，生理上也會有像是呼吸急促、心跳變快等等的變化(張春興，1991)。Goleman (1995) 將情緒(emotion)定義為：「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向。」也可以說是個人受到外界刺激之後所產生的情感經驗(諸如驚訝、愉悅、生氣等)(Kleingnna, 1981; 轉引自陳皎眉，2004)。情緒可分成正向情緒與負向情緒，Fredrickson & Levenson(1998)研究指出正向情緒有消除負向情緒的效用，其他學者(陳皎眉、林宜旻、徐富珍、孫旻曄、張滿玲，2009)也發現正向情緒除了可以消除負向情緒引發的生理與心理症狀之外，也可以增加人們跟外在環境的接觸，讓人們較願意做各種嘗試，幫助人們更能適應外在社會環境。

R. S. Lazarus 和 B. N. Lazarus 認為情緒是一種複雜的反應，與我們的心理跟生理有關，這些反應包含了：主觀的心理狀態，想要具體行動的衝動，以及生理的重大改變，在這些複雜變化中一部份是為了

預備及持續因應行動，一部分是為了向別人表達個人當下的感受，亦或是希望別人能相信個人當下的感受(李素卿譯，2001)。陳皎眉(2004)認為情緒包含四種成份：生理的變化、認知的詮釋、語言表達、非語言的表達。陳李綢(2008)則認為，情緒是一種包含生理反應、感覺、認知和行為反應的複雜歷程。

蔡秀玲、楊志馨(1999)指出情緒的產生必定來自於某一種刺激，而面對刺激會產生哪一種情緒完全由個體各自對事件的主觀認知，但是隨著身心發展，每個人對於同一情境的認知與理解也會因為經驗不同而造成不同的變化性因應情緒，接續引發不同的情感經驗與生理狀況；並且情緒本身沒有對錯不是問題，是每個人對情緒的理解和情緒的表達方式、時間及地點是否妥當合宜才是該注意的重點。

綜合上述研究論點，情緒是個人因為某一個刺激所引發的複雜反應，是一種自然的反應，是當下也是歷程，是每一個人受到外在事件刺激後因各自經驗與認知而產生可改變的主觀性正向與負向、心理及生理的行為表現。



貳、情緒表達與壓抑的影響

情緒表達是一種個體處於情緒狀態下，在生理上、心理上以及外顯行為上所表現出來的一切變化或活動，如哭、笑、語態、身體動作等，重點關注在刺激出現之後所引發任何形式的表達(張春興，2006)。沒有人天生就是情緒表達的高手，情緒表達是需要經過學習與練習的；學生透過情緒表達課程可以學習到如何解讀情緒線索、表達情緒訊息、理解情緒與情境關聯，並且跟同儕一起練習後，能夠明顯改善情緒的

表達，進而發展出適當的情緒表達能力，更可以類化到生活情境中促進了學生的人際互動(黃惠苓，2009)。

不論是正面情緒，如：開心、快樂、滿意、幸福、光榮、興奮、驚喜，或是負面情緒，如：悲傷、委屈、挫折、難過、迷惘、憤怒、恐懼，人所有因刺激事件而起的情緒都是正常且需要被抒發、被理解、被接受的。Cassidy、Parke、Butkovsky 和Braungart (1992) 的研究則指出，家庭中情緒表達頻率越高，越能夠幫助孩子得到更好的情緒理解，擅長表達情緒的家長能夠讓孩子理解情緒的前因後果，有高度情緒理解能力的孩子也擁有較高的同儕接受度。

每個人從小就開始在日常生活的人際互動裡不斷學習如何表達各種情緒，然而從國中開始到高中這六年期間的情緒表達則開始由外顯轉向內隱(林崇德，1998)。江文慈(2000)進一步指出青少年時期正是每個人學習從社會導向方面的情緒調整能力，慢慢加入個人導向，並希望能得到兩方面的兼顧。適當且即時的情緒表達有助於溝通理解及情感表達，建立良好的際互動。

不表達情緒不見得就會造成不良的後果，有時候在事件當下的情緒表達壓抑是可以暫時避免擴大衝突與爭端，反倒有助於冷靜思考與維持人際和諧(江文慈，2012)，雖然忍可以暫時舒緩衝突，但是會產生心理困擾、負向情緒、或對關係的一方產生不利的影響(張思嘉，2001)，持續性的情緒表達壓抑最終對身心會造成不良影響(Butler et al., 2003; Gross, 2002)，長時間的表達壓抑與心口不一會讓人內在經驗與外在行為不一致，容易造成負面情緒的堆積，甚至成為心理疾病主要來源，例如憂鬱和焦慮(Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。

情緒表達在不同性別上會出現差異的結果，孫俊才、盧家楣、鄭信軍（2007）針對國中小學童進行情緒表達研究，發現在誇大和減弱表達上男女有顯著差異，女生比較多悲傷和恐懼情緒的表達，表達的對象通常是好朋友，對厭惡、悲傷和恐懼情緒則容易減弱。男生則容易誇大情緒，常對人誇大高興和悲傷兩種情緒。情緒表達越多，青少年的社會適應狀況以及整體生活適應狀況比較好；但是相較之下，情緒表達矛盾更能預測青少年的生活適應。它與青少年個人適應、社會適應與整體適應皆有明顯的負向關聯，而且情緒表達矛盾對青少年生活適應狀況不良也有明顯的預測力（鄧之華，2010）。

綜合上述研究，情緒表達是一個人受到刺激後的行為結果，在口語上、肢體上、臉部表情上呈現，情緒表達的目的是要把情緒的變動歷程展現出來，以作為個人內在與外在世界平衡穩定溝通的中繼媒介；如果情緒表達受到壓力或是出現矛盾，長期累積將會讓人們出現身心症狀，甚至對生活造成極大的負面影響。

參、情緒調節管理的影響

情緒管理不是要壓抑個人的情緒反應，而是要能夠適當表達情緒，讓我們能更加真誠地與他人相處，讓人際互動關係更加緊密；「忍」對個人會有造成負面影響的疑慮，如果能夠在認知或情緒上進行紓發，就可以減少忍所造成的傷害，並且發揮正向功能，進一步達成有效情緒調控的目的（利翠珊，1995）。情緒調節管理是一種自我控制，外在刺激事件對青少年都會造成情緒上的影響與波動，如：跟父母吵架、考試成績不理想、跟朋友意見不合等等，當累積的負面情緒超過可以

負荷的程度時，就會開始進行情緒調節；江文慈(2000)認為情緒調節是一種歷程，藉由情緒的覺察、表達、策略的運用與反省，來完成個人內在情緒得平衡並維持個人與社會的適當互動。

針對小學高年級學生的研究顯示，不論男生或是女生，越能夠「處理他人的情緒」與「管理自己的情緒」的國小高年級學童，越能夠擁有良好的人際關係(黃鈺程，2004)；越能適當表達自己情緒感受的國小六年級學童也越能信任及依賴自己的好朋友，並且能夠感受到友誼的親密感，能發展自我價值感，同時越能覺察自我情緒及對應引發情緒原因的人，越能自我管理情緒且掌握情緒反應的勝任感越高。(林慧姿、程景琳，2006)

一個人從兒童期進入青少年期，情緒調節會隨著年齡的增加呈現多面性與發展性，情緒狀態會由單一情緒轉向混合情緒，對自我情緒的覺察也會從外在事件轉向內在感受，情緒表達更會從直接外顯轉向間接內隱，情緒調節策略會從尋求支持、放鬆分心轉向使用正向思考及問題解決策略(江文慈，1999)。

莫麗珍(2003)採問卷調查法，以台灣中部地區六縣市 672 名之公立國中學生為研究對象，探討國中學生情緒智力與生活適應之間的關係，結果發現：國中學生的整體情緒智力表現達中等以上的程度，而情緒調節的表現則有待加強。青少年情緒智力與其生活適應各方面都有影響，青少年情緒智力越高個人適應越好，接著是人際適應、學校適應(莫麗珍，2003)，情緒管理越好的國中生能夠擁有越好的同儕關係(潘秋燕，2015)。

情緒調節能力對生活適應會產生直接的影響，如果我們擁有足夠的能力去積極正向的面對刺激，降低情緒的起伏變化，就比較不會有

來自負面情緒的困擾。青少年的情緒調節能力跟青少年的心理困擾具有關聯性，青少年諮商輔導工作應該要協助青少年提升情緒調節能力，實務工作者如果能提供適當的介入方案給情緒調節能力較不足的青少年，讓他們學習情緒調節技巧，當面對壓力情境時就能有更好的因應，應該可以降低青少年的心理困擾(王櫻芬，2012)。

沒辦法有效調節管理自我情緒的時候，自殘是青少年所能想到最簡單、最迅速的情緒調節方式之一。有 71%的無意識自殺意圖的自傷高中生認為負向情緒在自傷之後獲得釋放，自我傷害行為具有負向情緒調節之功能；並且越難接納自己的負向情緒且感到無助者，越可能出現自傷行為(呂孟真，2007)。自殘行為是一種不恰當、錯誤的情緒調節策略，而情緒調節能力也被證實與自殘行為顯著相關，因此幫助青少年增進情緒調節能力、學習如何正確調節情緒，協助青少年重建自己的社會支持與生態網絡，是有效幫助自殘青少年走出自殘的陰霾的方式之一(陳玟琪，2012)。

擁有較高情緒調節能力的青少年，能夠覺察自己情緒的發生原因，進一步運用多樣化的調整策略，來適度表達或控制自己的情緒，同時對自己的情緒調節能力比較具備信心及反省能力(江文慈, 1999)。情緒失調和青少年憂鬱、焦慮、自殺意念等情緒問題有明顯的正向關聯，情緒調節能力愈佳者其憂鬱症狀愈低(王淑鄉，2006)。而台灣國中生的憂鬱情緒比高中生來得更高(蘇曉憶、戴嘉商，2008)如果青少年沒辦法成功的因應各種壓力並進行情緒調節管理，很容易就會發展出嚴重的情緒困擾困擾。

游馥瑋(2013)以 820 名國中生為樣本，探討青少年情感調節與憂鬱的關聯，研究發現不論正負向情感(情緒)，理想與真實狀況差距愈大，

憂鬱症狀程度愈高；整體而言國中生在日常生活經驗中最常使用的情感調節策略為「壓抑」。高憂鬱傾向組的正負向情感差距皆大於低憂鬱傾向組，高憂鬱傾向組在「消極分心」、「壓抑」及「逃避及消極接受」等非適應性情感調節策略的使用頻率高於低憂鬱傾向組。

綜合上面的研究結果，當刺激事件引發負面情緒之後，能夠妥善認識情緒、有效調節情緒、進而表達情緒及管理自我情緒的人，能夠擁有較高的因應能力，去面對個體所遭遇到的壓力情境及處理相伴而生的心理困擾，自我勝任感比較高，能夠擁有較好的內在平衡與人際互動關係，比較不會產生傷害別人的暴力行為或是傷害自己的自殘自傷行為，比較不會產生憂鬱症狀，也會擁有比較好的生活適應。

肆、負面情緒的影響

負面情緒與青少年偏差行為之間是具有相關性的，研究發現當青少年感受到的負面情緒程度越高，越容易向他人究責自己的不幸，容易引發報復的慾望，進一步認為偏差行為是理所當然且正當的，從事偏差行為的頻率也越高，尤其是「怨恨」與「生氣」情緒對男女青少年的偏差行為都有明顯的影響力(Agnew, 1992；彭怡芳 2002)。青少年最常見的負向情緒是生氣(王淑俐, 1995)，只要生氣情緒的表現方式及後續調節管理不當就很容易造成人際關係的損害；而且青少年在日常生活中負面事件經驗較多、生活困擾經驗較多以及與成人的關係越緊張，就會經歷比較多的生氣情緒，相對地也會增加比較多暴力與攻擊的反社會行為出現(蔡美雪, 2006)。

情緒控制能力偏低，不知如何宣洩自己的負面情緒，沒辦法管理自我負面情緒的青少年很容易會出現校園暴力行為。Coie et al (1990) 研究發現不被同儕接受的青少年有比較多的攻擊行為，主因就是他們常常處於被同學拒絕的情境和充滿敵意的環境裡，感到焦慮或是憤怒，這些孩子就轉而去尋找其他類似的同儕，來分享及增強並合理化自己的攻擊行為。高生氣特質及高衝動的學生，不管在國小、國中、高中及高職部份，都比低生氣特質及高衝動的學生有比較多嚴重型及輕微型暴力；其次，高生氣特質及高衝動的學生，在任何一種嚴重程度的暴力下都達顯著，顯示青少年本身的高生氣特質及高衝動容易使青少年受到外界挑釁或激怒時，更容易發生暴力行為(吳京等人，2000)。

江姿穎(2009)研究非行少年生氣情緒與反社會行為間的關係，整理歸納後發現非行少年反社會行為出現的頻率以及嚴重性遠高於一般青少年，他們的生氣情緒會因為過於衝動或是行為抑制困難而增加更多的肢體暴力或是口語攻擊；並且負面生氣情緒越高，越容易將腦中的報復計畫或是演練內容實際執行出來。

負面情緒除了影響外向性行為的展現，對青少年的內向性行為也會產生影響。張楓明與譚子文(2011)探討國中生初次偏差行為發現，青少年的負面情緒來自生活中的負面事件、生活壓力、不愉快的經驗等緊張來源，例如憤怒、焦慮、沮喪、憂鬱、敵意、挫折感等，青少年為了減緩或迴避這些情緒所引發的不快樂感受跟經驗，很多人就會產生各種外向性行為，例如暴力攻擊、粗語辱罵、逃家、逃學等，以及內向性行為，例如憂鬱症狀、自傷或自殺意念等的偏差行為。

黃雅羚和林妙容(2005)訪談五個連續自殘的個案後，發現在青少年自殘經驗(尤其是連續自殘)的主觀感受中，自殘有下列與情緒

相關的功能：

一、宣洩情緒

自殘只是一種情緒宣洩的方法，就像心情不好的人會去運動打球一樣，只是他們選擇讓自己的身體受傷，而自殘也真的能讓激動的青少年得到快速、有效的宣洩。

二、轉移情緒的痛

自殘前的那種激動情緒，如果不迅速宣洩掉會引發後續心痛的感覺。所以自殘所引發的疼痛感能轉移情緒上的痛，具有轉移作用。

三、控制情緒

為了避免難過或生氣的情緒用言語、眼淚或行為外顯表現出來。用自殘來幫助自己控制負面情緒。

在這個網路世代，網路霸凌是一個越來越嚴重的青少年偏差行為之一，只要負面情緒一來，青少年就很容易在網路世界出現霸凌行為，郭依潔(2017)針對 603 位七至九年級國中學生進行問卷調查，歸納整理後發現國中學生「負向情緒」越多，出現「網路霸凌行為」的頻率愈高；其中「焦慮」可以預測「直接型」網路霸凌行為的發生；「忌妒」、「憤怒」可以預測「直接型」與「間接型」網路霸凌行為的發生；「忌妒」、「憤怒」、「焦慮」與「整體網路霸凌行為」有高度的相關性。

世界衛生組織曾指出二十一世紀憂鬱症、癌症與愛滋病將並列為人類三大疾病，15 歲到 24 歲的主要死亡原因中自殺排名第三，而且自殺者多有憂鬱症狀，且 15% 的憂鬱症患者死於自殺，另一個令人擔憂的是憂鬱症患者有越來越年輕的趨勢。青少年處於理性發展尚未成熟的階段，很容易因為情緒發展失衡導致情緒困擾，或是因生活壓力造成負面情緒。葉在庭(2001)以青少年為研究對象，探討分析後發現負面

情緒調適得越好，青少年越不容易產生自殺意念，而且負面情緒調適能力越好，青少年的憂鬱情緒程度程度越低(施雅薇，2004)。

如果青少年面對負面生活事件所造成的負向情緒，沒有正向健康的解讀與因應方式，會很容易出現暴力、憂鬱、自傷或是霸凌等偏差行為，很容易產生自我懷疑而無法適應環境，無法建立正確的自我概念與因應生活困擾與壓力的正確方式，最終將無法接納自我、欣賞自我；反之，如果狂飆期的青少年在生活上有了良好適應能力，就比較能夠緩衝負面生活事件所造成的負向情緒，當負面情緒影響自己的生活時，能夠思考出因應方式去紓解當下的負向情緒，能接納自我的正負面情緒，也能培養良好的負面情緒調節能力。進而提升其生活滿意，增進個體的主觀幸福感受(王爾暄、李承傑、董旭英，2017)。

伍、情緒教育相關研究

能面對負面情緒、接受負面情緒進而處理負面情緒是我們每個人都需要學習與練習的重點；經研究發現，國中階段青少年生活中的負向情緒比較多，最常用直接的、強烈的、肢體的方式發洩出來，其次是退縮、壓抑、及不知該如何適當表達，針對需要知道如何適當表達情緒的國中生進行情緒教育課程教學後，不論是有明顯情緒困擾的學生或是一般的學生，在情緒的認知能力、表達的適切性都有明顯的進步，也比較能夠避免爆發負向情緒，可以冷靜面對情緒問題，進一步自己設法或找人幫助以解決問題(王淑俐，1990)。

張富湖(2002)針對國中生實施情緒教育課程，研究結果指出課程實施後學生在「情緒覺察」、「情緒表達」與「情緒運用」等情緒能力有

立即性效果，在「情緒覺察」、「情緒表達」、「情緒運用」與「情緒理解」等情緒能力有延宕效果，學生認為自己的「情緒覺察」、「情緒命名」、「複雜情緒」等情緒能力發展上有正向變化情形出現，對情緒教育持肯定態度。

國小中年級學生經過情緒課程的學習與演練後，不論男生或女生，在面對不同生活情境事件引發的負面情緒時，大部分的人都能運用情緒課程中所學到的策略來表達負面情緒、舒緩負面情緒，甚至能轉化負面情緒，處理方式與表達方式都傾向於正面積極，可見得負向情緒表達能力都可以在課程實施後有所提升(顏麗芬，2013)。

許雅雯(2016)進行國中生情緒管理實驗課程，研究結果歸納分析後發現情緒管理教學方案提升了學生正向心理健康量表的分數，學生填寫的課程總回饋單多為正向，而且學生在情緒管理的各項能力如「知道自己情緒產生的原因」、「學會情緒紓解的方法」等，都有感受到自己有明顯的進步及改善，是一個正向的學習體驗。

從上述研究可以清楚看見，情緒教育課程對小學生及中學生的情緒調節都有十分重要且明顯的幫助，其效益可以展現在自我情緒覺察、情緒表達、情緒標明、情緒運用和情緒紓解上，對於青少年造成正向的影響；藉由情緒教育課程的學習，青少年也能夠敏銳地認知與同理他人情緒，教師在班級經營中納入情緒方案，實施成果是學生的正向行為增加而且班級問題行為也減少了(葉姿伶，2011)。

第三節 親子衝突與情緒相關研究

親子衝突中父母的態度與處理方式將會影響青少年的因應策略與情緒反應，林昭溶、林惠雅(1999)使用個別訪談法，跟17位國中生進行研究以了解青少年面對親子衝突的經驗，結果發現衝突發生時孩子認為父母的情緒都是負面的，包括：焦慮(包含擔心和傷心)及憤怒(包含生氣與不被尊重)；孩子在面對親子衝突的負面情緒反應，可分成外顯與內隱兩部分，外顯情緒主要是對於父母在衝突時的反應感到厭煩及生氣；內隱的情緒則包括「焦慮」和「鬱卒」兩類，焦慮的情緒指的是內疚、後悔和害怕，鬱卒的情緒指的是無奈與委屈。父母在衝突時大部分使用直接策略，像：禁制與干預、督促與嘮叨、責罵與威脅、責打與施加暴力，或是間接策略，如：引發孩子的內疚感、講反話等各種具有「主導、權控」性質的管教方法。

Gottman 等人(1997)針對家庭中親子情緒互動研究後指出，家長如果忽視或反對孩子的負向情緒表達，則孩子會誤認自己的感覺是錯誤的、反應是不合適的，以後在情緒調節上會出現困難；那些在情緒調節產生困難的孩子，大部分也會比較缺乏自我安撫能力，比較難集中注意力而造成學業成績不理想，而且社交能力比起其他孩子也顯得較為低落。

王淑卿(2004)對762名國中生進行問卷調查，整理歸納後發現有高達23%的國中生有自殺意念，曾經發生企圖自殺行為的有14%，男生佔6.9%，女生佔7.1%；親子衝突程度越高青少年的自殺意念也越高，且對女生的影響比男生影響大，女生自殺意念情形明顯高於男生；在不同年級的國中生在親子衝突情形，國一>國三>國二；建議學校端應施行情緒管理課程，讓學生學習正確且有效表達自我情緒的方法，

以降低青少年自殺的想法與企圖。

負面情緒中的憂鬱情緒會對青少年的心理、社會及學業表現等方面造成不良的影響(Gotlib, Lewinsohn, & Seeley, 1995)，也容易伴隨其他的身心疾病(Compas & Hammen, 1994)，且憂鬱情緒較高的青少年在成年後也較有可能受到憂鬱症所擾(Harrington, Fudge, Rutter, Pickles, & Hill, 1990)，而憂鬱症患者很容易出現自傷或自殺行為。環境中的壓力源是造成青少年憂鬱的關鍵原因(Arnett, 1999)，青少年壓力來源之一就是家人關係，憂鬱情緒的風險因子之一就是親子衝突，青少年子女與父母發生親子衝突的頻率與強度較兒童期多(Arnett, 1999)，使得親子衝突成為青少年時期的關鍵的壓力來源。

事實上，親子衝突並不全然是不好的、只會帶來破壞的問題，親子衝突是一般家庭關係中的一部分，且適當的親子衝突甚至有助於青少年獨立自主的建立(Greenberger & Chen, 1996)，但是過多的親子衝突會引發青少年的憂鬱情緒(王齡竟、陳毓文，2010)。Greenberger、Chen、Tally與Dong(2000)針對703位青少年進行跨文化比較研究，他們認為因華人文化相當強調家庭和諧，使得親子衝突對於華人青少年憂鬱情緒的解釋力比美國的青少年來的高，突顯出親子衝突在華人文化脈絡中對青少年憂鬱情緒的影響性。

面對家庭經濟壓力、親子衝突頻繁、同儕關係不佳以及學業期望壓力越高的青少年，憂鬱情緒分數越高，而這幾項風險因子又具備累積效果(黃昱得, 2014)。親子衝突是家庭中必然的現象與歷程，伴隨親子衝突而來的負面情緒又與青少年的偏差行為及憂鬱症有高度相關，處在青少年自殺率上升且憂鬱症患者發病年齡越來越低的時代，協助青少年理解情緒、面對情緒、調節情緒進而獲得內在與外在的身心平衡，是重要且迫切的。

第四節 親密之旅課程與相關研究

壹、親密之旅課程

親密之旅課程是由黃維仁博士結合過去數十年的臨床實證研究與情感治療課程融合而規畫出來的 12 堂婚姻教育課程(黃維仁, 2012), 以分享討論方式帶領參與課程的學員了解真愛與兩性的差異, 發覺自我與原生家庭之間的連結與影響, 進一步學習有效溝通的具體表達方式以及修復親密關係的方法, 學習饒恕傷害, 最終藉由愛的具體行動營造幸福記憶與關係。(引自愛家基金會網頁)

愛家文化事業基金會自 2002 年舉辦由黃維仁博士所帶領的婚姻輔導工作坊, 到 2007 年開始培訓親密之旅課程帶領人, 目前有過正式親密之旅培訓的地區是中國, 台灣, 香港, 新加坡, 馬來西亞, 緬甸, 印尼, 法國, 美國和加拿大, 至 2013 年全台已培育 4383 家庭教育志工, 2014 年已培育 4877 名親密之旅帶領人。(引自愛家基金會網頁)

親密之旅的課程主題如下:

第一課—愛的探索

第二課—智慧存款: 了解愛的語言, 建立愛的帳戶。

第三課—了解差異與衝突

第四課—和諧的兩性關係

第五課—原生家庭對人格和親密關係的影響

第六課—發展情感智慧(情商)

第七課—四種依附型態與親密關係

第八課—親密關係中的四大殺手、情緒調節的五大要訣

第九課—關係修復的十大步驟

第十課—尋求雙贏, 發展健全人格

第十一課－學習饒恕

第十二課－愛的行動

在第八課中的「情緒調節五大要訣」是研究者要於國中家政科情緒調節課程採用的情緒調節策略。五大要訣分別是：

一、為愛點一盞燈

二、了解、標明情緒

三、省察思維

四、探索心理需求

五、以親密關係小要訣幫助他人成功滿足你的需求

先客觀描述事件或是情境，接著了解並標明自己被激發的情緒，然後省察自己被引發情緒的背後思維進行歸因，再進一步探索自己的心理需求確認心中真正想要的需求，最後發展出建設性的想法以及建設性的行動改變自己，以幫助他人成功滿足自己的需求，更解決衝突重建兩人的關係。

貳、親密之旅的相關論文研究

林佳萱(2010)依照九年一貫重大議題中的「家政教育」概念與能力指標將親密之旅課程修改成 8 課，針對國中七年級學生進行研究後發現有一位情緒激動容易打架鬧事的學生漸漸可以表達自己感受也學習向其他人道歉；洪孟竹(2013)則是修改前 5 堂課再運用實施於新住民婦女的婚姻教育團體，期待能協助新住民婦女經營巨大文化差異下的異國婚姻；李宛珊(2016)修改前 4 課後進行情感教育，研究後發現國中九年級學生藉由親密之旅課程破除了迷戀，並學會尊重異性及溝通和感謝，也了解自己原生家庭的影響。

第三章 研究設計

本研究以國中七年級學生為研究對象，研究者希望藉由情緒調節課程的實施，能改善親子衝突下青少年的情緒困擾並提升情緒穩定性，也希望能改善青少年的親子衝突問題，並透過行動研究深入探討國中教師進行情緒調節課程的歷程。

本章內容將說明本研究之設計，分為四小節，第一節為研究取向與架構，第二節為研究參與者，第三節為研究程序，第四節為情緒調節課程，第五節為研究資料蒐集與整理。

第一節 研究取向與架構

一、研究取向

本研究採用行動研究法，個人或團體基於解決問題或是獲取資訊以熟悉實務情境為目的所進行的研究法稱為行動研究(action research)，而教師行動研究是經過規劃與設計，持續不斷的行動運作，強調理論與實務互動的循環過程，引導實務工作者理解問題的現象並進行反省批判及付諸行動，進而解決實際的教育問題（黃政傑，2005）。

研究者觀察研究對象的需求與問題，採用行動研究法，按照「計畫—行動—觀察—反思—修正」的歷程研究，希望能改善教學現場的問題現象，進一步找出解決教學現場問題的最佳策略。

二、研究架構

本研究架構根據研究動機、研究目的和文獻探討，並依照行動研究法的模式：計畫—行動—觀察—反思—修正等步驟，根據收集到的研

究資料持續進行修正。

本研究之研究架構圖如下圖所示：

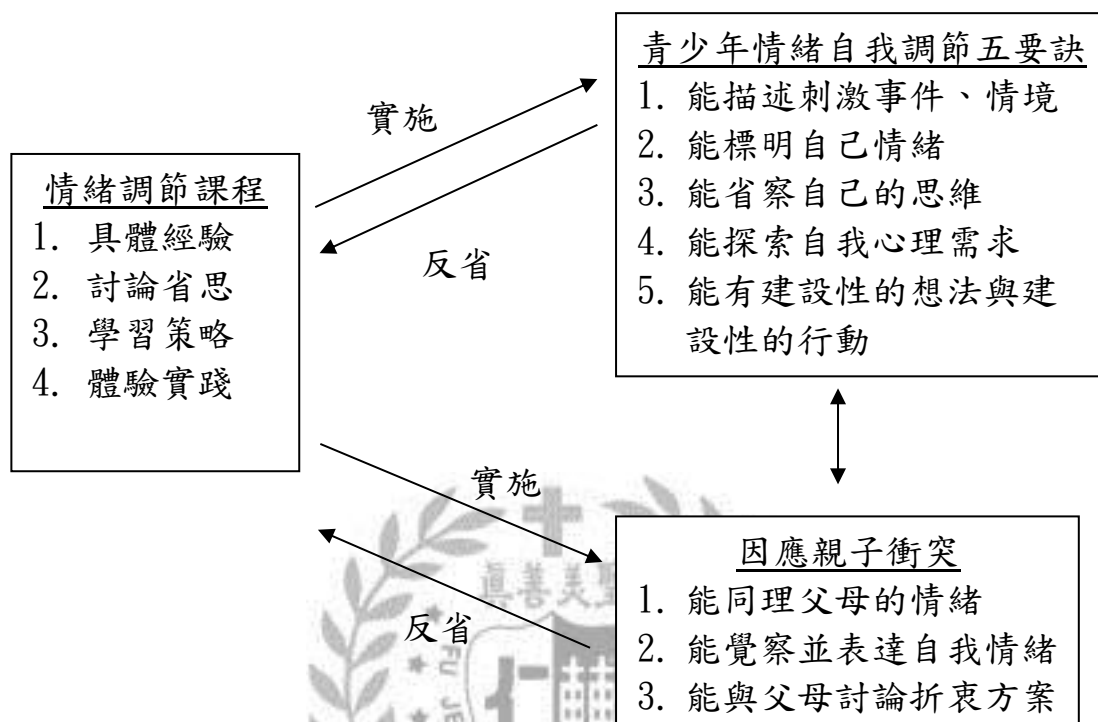


圖 3-1 研究架構圖

如架構圖所示，研究者希望透過情緒調節課程的四道程序：具體經驗—討論省思—學習策略—體驗實踐，達成學生能覺察自我情緒、能適當表達情緒、能說明內在想法、能提出真實需求、能採取建設性行動的改變，探討此情緒調節歷程對青少年情緒穩定及親子衝突之改變；並針對研究成果進行反思予以檢討修正。

第二節 研究參與者

一、研究對象(編號 S1、S2、S3……)

為了讓研究者有足夠時間做充分觀察以使本研究更為周詳嚴謹，本研究以研究者任教的導師班學生為研究對象。為新北市某國中七年

級某班，全班共 26 名學生，男生 13 人，女生 13 人(普通生 24 人，特殊生 2 人均為男生)

本研究中，有一個男生家庭弱勢單親，生活衛生習慣不好指甲縫經常是黑黑的，人際關係不佳，有時候跟同學玩一玩會突然生氣把同學的書桌整個掀翻過去；有一個女生內向寡言，下課時間都坐在座位上很少跟同學互動，但聯絡簿日記常用四格漫畫生動描寫每日生活細節；有一個男生衛生習慣不好，挖完鼻屎會抹在桌子上，常常因為作業未完成或是作業沒帶回家而遭到單親父親以「拒簽聯絡簿」作為懲罰；有 3 個學生每天帶便當來學校蒸食，有 1 個學生因家庭宗教信仰吃素食；有 3 個男生由單親爸爸照顧，有 2 個女生由單親媽媽照顧。

本班學生只有 4 位(2 男兩女)在開學第一週下課時間不敢跟其他人聊天玩樂，多數活潑開朗、熱心服務、懂得合作、樂於助人，願意學習，課堂上被老師糾正也都能受教改進，當下就會修正收斂，不會有臭臉、碎念、頂嘴或記仇等行為發生。

二、研究者(編號 T1)

研究者畢業於高雄師範大學物理系(物理所肄業)，為國中自然與生活科技領域理化科教師，同時具備有國中藝術與人文領域表演藝術科教師、國中綜合活動領域輔導活動科教師資格，具備親密之旅帶領人資格證照。近年來持續關注情緒教育相關議題，參與情緒教育論壇、參加戲劇治療工作坊、修習藝術治療課程，並持續參與特殊教育研習課程與論壇。目前正進修增能中，預計於 2018 年九月取得國中綜合活動領域家政科教師資格。

研究者深刻了解教師的一言一行是學生學習模仿的對象，尤其國

中階段學生在學校跟老師相處的時間比在家中跟父母相處的時間來得多很多，在學校與學生一起工作時，會常常提醒自己要做好情緒的調節與管理，使用中性客觀的描述句及我訊息跟學生一起工作，更時常在處理學生衝突事件時告訴學生「不要讓情緒影響你的理性判斷，先解決心情再處理事情，要找出解決問題的方法而不是讓問題變得越來越難解」。

十多年的導師經驗，了解到青少年的情緒問題與壓力來源大多是家庭因素，緊張的親子關係甚至於親子衝突都會造成青少年的情緒不穩定，甚至引發情緒問題及身心症候群。從文獻資料，各實務工作坊及教學經驗中都領悟到情緒調教育課程的急迫性與重要性。

三、協同研究者(編號 T2)

協同研究者為此情緒調節課程實施班級的輔導活動科授課教師(綜合活動領域)，為專業的諮商輔導教師，目前兼任輔導組長行政工作，唯一任教班級就是這個研究班級，可以針對學生做仔細的課前課後對照觀察，協同研究者將與研究者共同備課，調整輔導活動課程與家政課程之課程單元，並於每一次情緒調節課程結束後，跟研究者進行討論並給予研究者建議。

四、學生家長(編號 P1、P2、P3……)

研究者只能就學校生活觀察到學生的情緒調節相關狀態，學生返家後與家長的相處才是本研究關注且想要改善的問題，故於課程實施前後皆會請家長填寫觀察紀錄表，以利進行課程實施前後的對照比較，整理歸納後進行研究的反思與修正。

第三節 研究程序

本研究程序分成三階段，依序為「醞釀規劃階段」、「行動研究階段」及「反思結論階段」。行動研究流程如圖 3-2。

壹、醞釀規劃階段

本階段研究者秉持最初進修的動機—想要改善青少年的情緒困境，確定研究主題鎖定青少年親子衝突與情緒困擾相關範疇，與教授多次討論並經教授指導後確認研究計畫題目為「親子衝突下的青少年自我情緒調節歷程探討」，同時研究者想要藉此研究了解並改善學生的情緒困擾問題並且反省提升自我教學效能，決定以研究者自己的任教導師班級為研究對象進行「行動研究」。

貳、行動研究階段

將醞釀規畫階段觀察到的現象與問題，結合文獻資料與研究者專長設計情緒調節課程，依照國中綜合活動科「做中學」體驗教育的精神，運用多元教學方法進行課程，並依循行動研究之「計畫—行動—觀察—反思—修正」步驟，依據蒐集的資料持續進行反思與調整修正。

參、反思結論階段

將蒐集到的所有研究資料進行結果分析並撰寫研究結果與發現，並完成結論與建議回饋，調整研究者自己日後教學課程設計，並提供給校園實務工作者及未來相關研究參考。

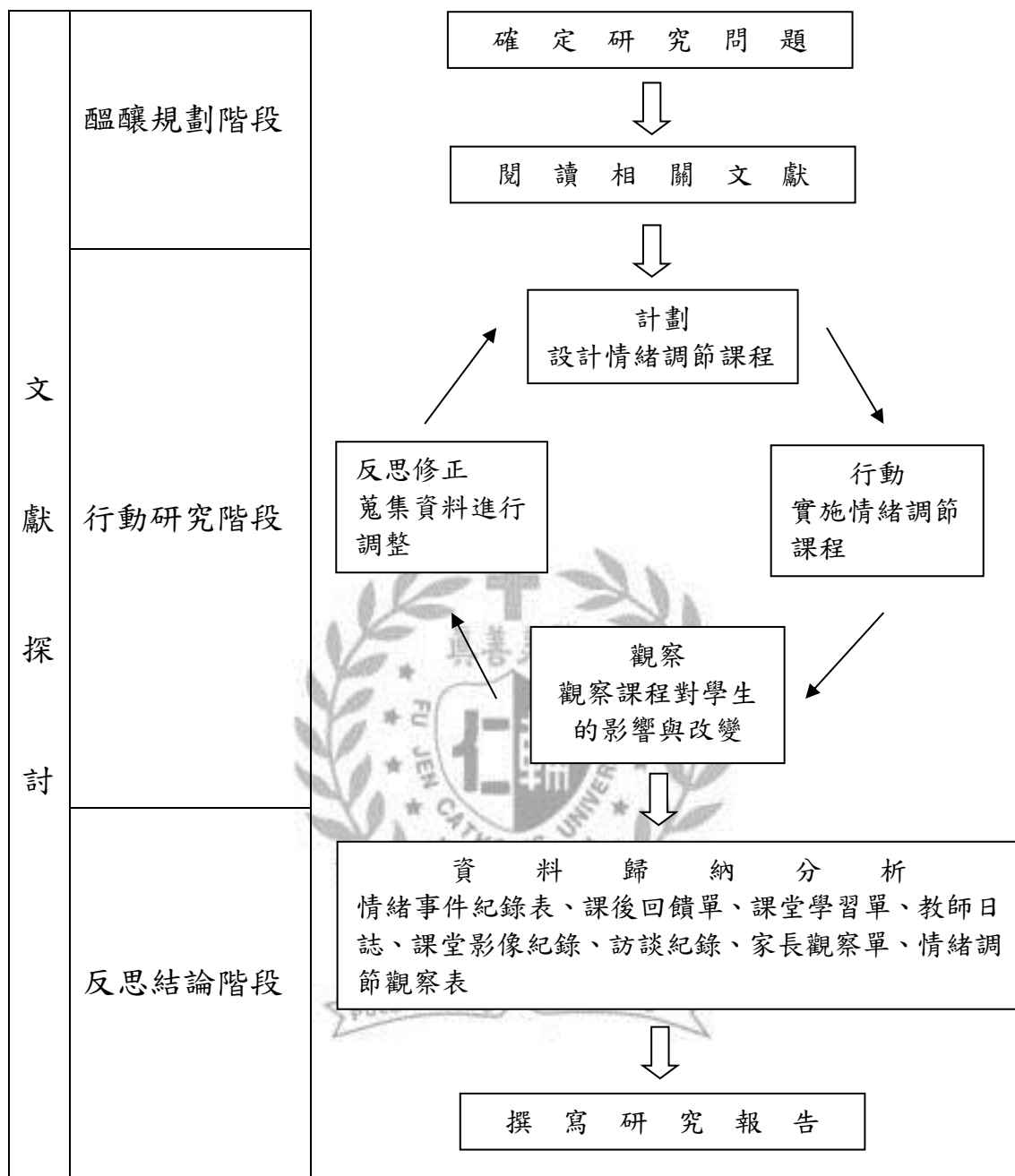


圖 3-3 行動研究流程圖

第四節 情緒調節課程

本研究之情緒調節課程設計，乃研究者參考親密之旅課程中「情緒調節五要訣」及康軒版七下家政課程「家人協奏曲」單元，並結合研究者具國中輔導活動科及表演藝術科教師專長訓練自編而成。

壹、課程主題與目標

本研究之情緒調節課程設計總共分成三大主題，包含：「我們這一家」、「喜怒哀樂都是我」、「下一次會不一樣」，藉由學生的討論與分享來經歷事件並進行情緒的自我覺察練習，釐清引發情緒的刺激或事件，藉由情緒調節策略的學習並透過個人真實事件演練，學習正確的情緒表達與抒發，進而能實踐於家庭生活中進行自我情緒調節。

本課程的目標為：

1. 能描述刺激事件、情境
2. 能標明自己情緒
3. 能省察自己的思維
4. 能探索自我心理需求
5. 能有建設性的想法與建設性的行動

貳、課程內容

研究者將藝術治療中會使用的自由繪畫、表演藝術課程中常使用的戲劇對話展演，還有親密之旅課程裡的情緒調節五要訣融入康軒版綜合領域家政科「家人協奏曲單元」設計出本研究之情緒調節課程。

本課程總共分為三大主題，依序為「我們這一家」、「喜怒哀樂都

是我」、「下一次會不一樣」，再細分成 8 次課程依序為「幸福的滋味」、「家庭事件簿」、「相同卻又不一樣」、「情緒 ABC」、「情緒調節有撇步」、「人人有功練」、「做了才知道」及「溫故知新再進化」。

表 3-4-1 情緒課程總表

次數	主題	課程	目標
1	我們這一家	幸福的滋味	1. 能反思家庭曾經遭遇過的困難 2. 能學習正向思考解決困境的態度或方法
2		家庭事件簿	1. 能檢視家人間溝通不良的原因 2. 能說明家人溝通狀與家庭氣氛的關係
3	喜怒哀樂都是我	相同卻又不一樣	1. 能覺察與表達個人情緒 2. 能肯定個人情緒沒有對錯
4		情緒 ABC	1. 能認識事件與情緒間的關係 2. 能分析自己的 ABC 組合模式
5	下一次會不一樣	情緒調節有撇步	學習情緒調節步驟
6		人人有功練	練習情緒調節五要訣
7		做了才知道	分享五要訣實踐經驗與反思
8	溫故知新再進化	溫故知新再進化	回顧情緒調節課程的學習與實踐經驗並反思

參、課程教案

表 3-4-2 第一堂幸福的滋味教案

主題	我們這一家	課程名稱	1 幸福的滋味
課程目標	1. 能反思家庭曾經遭遇過的困難 2. 能學習正向思考解決困境的態度或方法		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
5	●美麗的跳舞蘭(小組)		
15	●同心協力傳過去(小組)	籃球 身體部位抽籤紙卡	
20	●家庭困境排行榜(小組)	海報紙 奇異筆 抽籤紙	
5	總結課程與預告下次課程		

表 3-4-3 第二堂家庭事件簿教案

主題	我們這一家	課程名稱	2 家庭事件簿
課程目標	1. 能檢視家人間溝通不良的原因 2. 能說明家人溝通狀況與家庭氣氛的關係		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
5	● 心口不一		
35	● 家庭事件簿(個人、小組)	海報紙 奇異筆	
5	總結課程與預告下次課程		

表 3-4-4 第三堂相同卻又不一樣教案

主題	喜怒哀樂都是我	課程名稱	3 相同卻又不一樣
課程目標	1. 能覺察與表達個人情緒 2. 能肯定個人情緒沒有對錯		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
20	●自由繪畫	鋼琴演奏曲 圖畫紙 著色工具	
15	●讀懂我的心	情緒字卡	
10	●相同卻又不一樣		

表 3-4-5 第四堂情緒 ABC 教案

主題	喜怒哀樂都是我	課程名稱	4 情緒 ABC
課程目標	1. 能認識事件與情緒間的關係 2. 能分析自己的 ABC 組合模式		
時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註	
10	●你來說我來畫	學習單 眼罩(或以 口罩取代)	
20	●情緒 ABC	投影片 小白板 白板筆	
10	●我的情緒 ABC	學習單	
5	總結課程與預告下次課程		

表 3-4-6 第五堂情緒調節有撇步教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	5 情緒調節有撇步
課程目標	學習情緒調節步驟		
時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註	
10	●挑戰不可能(小組)	紙張 剪刀	
30	●情緒調節五要訣	影片 任務卡 學習單	
5	總結課程與預告下次課程		

表 3-4-7 第六堂人人有功練教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	6 人人有功練
課程目標	練習情緒調節五要訣		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
10	●複習情緒調節五要訣	小白板、白板筆	
30	●情緒調節五要訣習作	小白板(簡述事件與心理需求)、白板筆、學習單	
5	總結課程與預告下次課程		

表 3-4-8 第七堂做了才知道教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	7 做了才知道
課程目標	分享五要訣實踐經驗與反思		
時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註	
25	●我是這樣做的	小白板(簡述事件與心理需求)、白板筆、學習單	
15	●下一次會更好		
5	總結課程與預告下次課程		

表 3-4-9 第八堂溫故知新再進化教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	溫故知新再進化
課程目標	回顧情緒調節課程的學習與實踐經驗並反思		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
20	●課程回顧與複習		
20	●學習心得分享		
5	總結課程與預告下次課程		

第五節 研究工具與資料蒐集分析

壹、研究工具

一、研究者具輔導教師及親密之旅帶領人證照

研究者為國中自然與生活科技領域理化科教師，同時具備有國中藝術與人文領域表演藝術科教師、國中綜合活動領域輔導活動科教師資格，具備親密之旅帶領人資格證照。持續參與情緒教育論壇、參加戲劇治療工作坊、修習藝術治療課程，並持續參與特殊教育研習課程與論壇。教學工作特色是使用中性客觀的描述句及「我訊息」跟學生一起工作，處理學生衝突事件的理念是強調先解決心情再處理事情。

二、情緒調節課程

本研究中由研究者參照親密之旅課程，融入原家政課程家庭單元，並與協同研究者一起討論設計規劃的情緒調節課程。

三、課程相關文件

進行中的課堂學習單、課後回饋單、偕同教師觀察記錄、教師工作日誌、課堂影像紀錄，以及課程完成前後的情緒調節量表。

四、情緒調節量表

青少年版使用趙榆如(2009)青少年情緒調節量表於情緒調節課程進行前與進行後進行測驗，家長版使用葉玉珠老師所編訂之「青少年情緒調節量表」(2008)

貳、資料蒐集

一、課堂學習單：課堂進行中研究者搭配課程需要，運用寫作或繪畫，由學生完成。

- 二、 課後回饋表：課堂結束後研究者搭配課程設計的回饋表，於課程結束後發下，由學生填寫於隔天繳回。
- 三、 情緒事件紀錄表：課程進行期間由學生填寫在家中發生的情緒事件紀錄表。
- 四、 教師日誌：由研究者與協同研究者填寫之情緒課程教學工作日誌。
- 五、 課堂影像紀錄：每一堂情緒課程的都錄下影像，以輔助補充課堂當下觀察紀錄之疏忽與不足。
- 六、 訪談紀錄：情緒課程結束後進行訪談，將紀錄的訪談語音檔撰寫成逐字稿，完成後再由受訪者確認內容。
- 七、 家長觀察單：情緒課程前後，研究者請家長填寫學生在家的情緒調節相關行為觀察表，以利分析課程對青少年的改變與影響。
- 八、 情緒調節觀察表：情緒課程前後研究者請學生填寫自己的情緒調節相關行為觀察表，以利分析課程對青少年的改變與影響。

參、 資料編號

表 3-5 資料編號說明

資料類別	編號	編號意義
課堂學習單	學 S1-20180402	2018 年 4 月 2 日 1 號同學的課堂學習單
課後回饋單	饋 S2-20180409	2018 年 4 月 9 日 2 號同學的課後回饋單
情緒事件紀錄表	事 S3-20180402	2018 年 4 月 2 日 3 號同學在家中的情緒事件紀錄表
教師日誌	師 T1-20180402	2018 年 4 月 2 日教師 1(研究者)的教師工作日誌

表 3-5 資料編號說明

資料類別	編號	編號意義
課堂影像紀錄	影-20180409	2018 年 4 月 9 日的課堂影像紀錄(課堂事件文字檔)
訪談紀錄	談 S4-20180606	2018 年 6 月 6 日 4 號同學的訪談記錄逐字稿文字檔
家長觀察單	家 P5B	課程進行前 5 號學生家長填寫孩子的情緒調節觀察表
	家 P5A	課程進行後 5 號學生家長填寫孩子的情緒調節觀察表
情緒調節觀察表	調 S6B	課程進行前 6 號學生填寫自己的情緒調節觀察表
	調 S6A	課程進行後 6 號學生填寫自己的情緒調節觀察表

肆、資料分析

研究者蒐集學生課堂學習單與課後回饋表，以及觀課教師的回饋、家長的問卷，並透過觀察學生在課堂上的分享討論、實作演練學習表現，再加上研究者的工作日誌及協同教師的觀察紀錄，針對課程目標進行分析。

伍、研究倫理

本研究為質性研究，除了研究者與同研究者的觀點之外，研究參與者提供的資料的更是本研究之重點所在，本研究於國中家政課堂上進行，研究對象為國中生，為了讓研究對象能信任研究者並於研究中真實表達自我，研究倫理如下：

一、簽署研究參與同意書

於期初家長座談日跟家長初步說明本研究，並在情緒課程開

始前一堂課跟學生說明本研究的動機與目的，取得參與學生家長跟參與學生簽署研究同意書後，才進行課程錄影與錄音。

二、確保研究對象個人隱私

撰寫研究報告時遵守匿名與私密性原則，保障所有參與者隱私，所有內文都用編碼代號取代參與者真實姓名，不洩漏與研究無關的參與者個人背景資料。

三、客觀分析撰寫報告

分析研究結果時，研究者必客觀整理所有研究中獲得之相關資料，與協同研究者及指導教授討論維持研究一致性，不刻意排除非預期的研究資料，詳述研究設計缺失與限制。



第四章 研究結果與討論

本研究為了瞭解國中綜合活動領域家政科實施情緒教育課程時，青少年學習情緒調節課程的過程及改變，並了解情緒調節課程對青少年因應親子衝突帶來的情緒問題之改變，以及進行研究者本身的反思與成長。研究中使用國中綜合活動領域課程並結合親密之旅第 8 課之情緒調節五要訣發展成 8 堂課的情緒教育課程，透過觀察學生在課堂上的分享討論、實作演練學習表現，並蒐集學生課堂學習單與課後回饋表，以及觀課教師的回饋、家長的問卷、研究者的工作日誌，加以分析。

本章內容將結果分為五小節，第一節為情緒調節課程的設計與實施，第二節為情緒調節課程的學習過程與影響，第三節為情緒調節五要訣的實作運用與影響，第四節為討論，第五節為研究者個人反思。

第一節 情緒調節課程的設計與實施

在現行的九年一貫國民基本教育課程綱要(簡稱為 99 課綱，適用於 106 學年度入學及 107 學年度入學目前就讀國中八、九年級及高中一、二年級的在學生)中，綜合活動領域課程希望能引導學習者透過體驗、省思與實踐來提升自我發展、生活經營、社會參與、保護環境的生活實踐能力，進而培養學生的十大基本能力：「了解自我與發展潛能」、「欣賞、表演與創新」、「生涯規劃與終身學習」、「表達、溝通與分享」、「尊重、關懷與團隊合作」、「文化學習與國際了解」、「規劃、組織與實踐」、「運用科技與資訊」、「主動探索與研究」、「獨立思考與解決問題」。

編列於輔導活動科的情緒課程重點在於培養學生「了解自我與發展潛能」的能力，而家政科的家庭親子衝突課程重點則是培養學生「表達、溝通與分享」的能力。

表 4-1-1 綜合活動領域 99 課綱

核心素養	基本能力	能力指標	參考細目
自我管理	了解自我與發展潛能	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒	1-4-4-1 分享面對壓力處理情緒的方法與感受 1-4-4-2 覺察面對壓力可尋求的社會資源並分享求助的經驗 1-4-4-3 分析自己面對不同情境較適切的壓力調適策略 1-4-4-4 面對壓力時能適當的自我調適
生活適應與創新	表達、溝通與分享	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活的能力	2-4-5-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭的重要。 2-4-5-2 檢視與家人的溝通問題，擬定解決策略。 2-4-5-3 實踐並分享解決家庭生活問題的經驗與感受。

資料來源：教育部

於 108 學年度開始實施的十二年國民基本教育課程綱要(簡稱為 108 課綱)有三大主題軸、十二個主題項目及十二大學習類別，其中與情緒教育及家庭親子衝突有關的學習類別是家政科的家庭，及輔導活動科的自我成長與生活適應；具體學習項目為家人關係與經營、家庭

的發展變化與調適、自我探索與尊重差異、正向習性與心理調適、生活困擾與危機因應、人際關係與團體互動，其學習內容與學習表現分列如下表：

表 4-1-2 綜合活動領域 108 課綱

主題項目	學習項目	學習表現	學習內容
1a 自我探索與成長	輔Aa自我探索與尊重差異	1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。	輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度
1b 自主學習與管理	家Db家庭的發展變化與調適	1b-IV-2 運用問題解決策略，處理生活議題，進而克服生活逆境。	家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。
1d 尊重與珍惜生命	輔Da正向習性與心理調適	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。	輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適
2a 人際互動與經營	輔Dc人際關係與團體互動	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。	輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。
2a 人際互動與經營	家Da家人關係與經營	2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達 家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動
3a 危機辨識與處理	輔Db生活困擾與危機因應	3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	輔 Db-IV-1 生活議題的問題解決、危機因應與克服困境的方法。

資料來源：教育部

99 課綱綜合活動領域輔導活動科的情緒教育課程重點在教導國中生覺察自己面對壓力時的情緒感受及處理方式，覺察自己在不同的情境下可能有不同的壓力調節策略，並能夠分析找出較適合自己的壓力調適策略；家政科的家庭親子衝突課程重點在於教導學生從家庭生活中發現自己與家人的相處模式，了解自己跟家人在容易產生的溝通問題與互動衝突，並且嘗試運用不同的策略來解決各種問題。

108 課綱綜合活動領域輔導活動科的情緒教育課程重點在於教導國中生進行自我探索，認識自己的情緒，覺察自己壓力的源頭因素與影響及調適方法，學習自我調適壓力的方法，著重於危機事件或受壓情境的因應策略；家政科的家庭親子衝突課程重點在教導國中生覺察自己跟家人的互動模式，並運用合宜的態度與溝通技巧來促進家庭關係的和諧，當遭遇家庭衝突時能運用解決策略解決問題，增進經營家庭關係的能力。

不論 99 課綱或是 108 課綱，輔導活動科的情緒課程都將重點放在國中學生對於情緒與壓力的自我覺察與認識，調適技巧與策略則比較著眼於壓力主題上；家政科的家庭親子衝突課程則都是偏重於親子關係的促進方法與親子衝突的解決策略。

「先處理心情，才能處理事情」，當國中生的負向情緒源頭之一為家庭親子衝突，且親子衝突對於偏差行為、負面情感、憂鬱或心理病徵又具有比較大的影響(周玉慧，2015)，而家庭中很多親子衝突是無法立即解決的，在研究者 20 年的國中任教時間裡處理過許多國中生與家長的親子衝突，深深體悟到「在親子衝突之下能夠適當調節情緒」是國中生十分需要的能力。王櫻芬(2012)建議教育現場的工作者提供適當方案給情緒調節能力較不足的青少年，當國中生學習了情緒調節

技巧，下一次再面對到壓力情境可以降低青少年的心理困擾，也可以做出比上一次更好的因應；研究者認為在家政課程當中學習情緒調節課程，學習情緒調節五要訣並於課堂上練習，能夠協助學生培養出情緒自我調節能力，學習課程之後可以運用到家庭生活之中，先完成自己的情緒調節才能夠再進一步面對親子衝突，更可以擴大應用到手足、同儕、社群人際關係。

故研究者結合了綜合活動課本課程及親密之旅情緒調節五要訣課程，先帶領學生回顧家庭生活中幸福美好經驗，再重拾家庭中曾經發生過的衝突事件，並透過情緒的自我覺察來了解相同事件對每個人都可以造成不一樣的情緒與因應行為，藉由情緒調節策略讓自己對衝突事件產生不同的認知理解，也將產生不同的情緒，延伸出不同的後續對應行為。

研究者設計出本研究之情緒調節課程總共分為三大主題依序為「我們這一家」、「喜怒哀樂都是我」、「下一次會不一樣」，再細分成 8 次課程依序為「幸福的滋味」、「家庭事件簿」、「相同卻又不一樣」、「情緒 ABC」、「情緒調節有撇步」、「人人有功練」、「做了才知道」及「溫故知新再進化」，一週 1 次，於家政課時間進行。課程安排如下表所示：

表 4-1-3 情緒課程實施表

次數	主題	課程	課程目標	日期
1	我們這一家	幸福的滋味	1. 能反思家庭曾經遭遇過的困難 2. 能學習正向思考解決困境的態度或方法	20180416
2		家庭事件簿	1. 能檢視家人間溝通不良的原因 2. 能說明家人溝通狀與家庭氣氛的關係	20180423

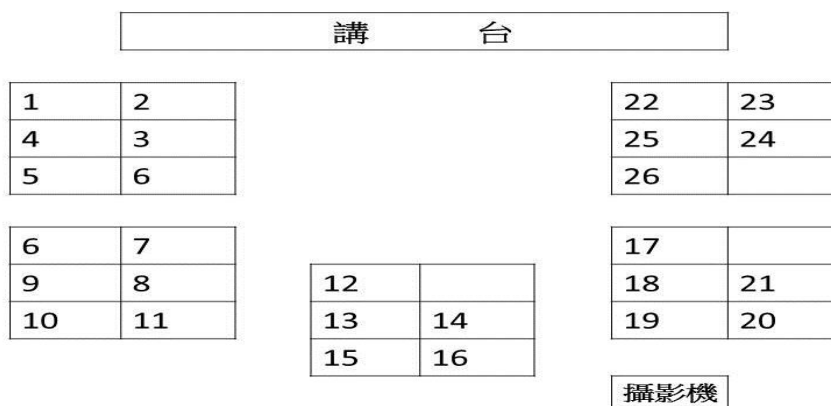
表 4-1-3 情緒課程實施表

次數	主題	課程	課程目標	日期
3	喜怒哀樂都是我	相同卻又不一樣	1. 能覺察與表達個人情緒 2. 能肯定個人情緒沒有對錯	20180503
4		情緒 ABC	1. 能認識事件與情緒間的關係 2. 能分析自己的 ABC 組合模式	20180507
5	下一次會不一樣	情緒調節有撇步	學習情緒調節五要訣	20180514
6		人人有功練	練習情緒調節五要訣	20180521
7		做了才知道	分享情緒調節五要訣 實踐經驗與反思	20180528
8	溫故知新再進化	溫故知新再進化	回顧情緒課程進行課程總結	20180604

全班 26 名學生分成 5 組，以小組為單位坐在一起，座位排成 U 字型讓教室中間有一個可以展演活動的空間，如下圖所示：

圖 4-1-1 課堂座位表

座位圖



壹、我們這一家

第一個主題「我們這一家」為綜合活動課本家政科課程，課程重點在於讓學生回顧從小到大家家庭生活中的攜手克服困難的美好幸福經驗與回憶，再藉由學生回顧挑選美好回憶的同時，也請學生回憶從前曾經發生過的家庭親子衝突，加以解剖分析衝突事件的因果關係，並且發展出不同過往的因應方法。

一、幸福的滋味

在前一堂預備課程「戀戀真情—家庭珍貴時刻」中，讓學生回顧各自的家庭記憶並利用照片、物件、或文字描繪出自己的家庭圖像，也在課程活動中請學生思考「為了讓家變得更好，我可以多做些什麼事？」。接續在情調節課程第一個主題「我們這一家」的第一堂課「幸福的滋味」，研究者將課程分成三部份來實施，第一部份是「美麗的跳舞蘭」，第二部分是「同心協力傳過去」，第三部分是「家庭幸福密碼」。

表 4-1-4 第一堂《幸福的滋味》教案

主題	我們這一家	課程名稱	1 幸福的滋味
課程目標	1. 能反思家庭曾經遭遇過的困難 2. 能學習正向思考解決困境的態度或方法		
時間(分)	教學內容	教學資源 / 備註	
5	●美麗的跳舞蘭 1、主角遇到了什麼困境？ 2、為什麼要尋找替代跳舞蘭的方法？ 3、為什麼跳舞蘭在這個事件中這麼重要？ 4、那，你們的爸爸或媽媽喜歡什麼？ 5、如果你是主角，你會怎麼做？		

時間(分)	教學內容	教學資源 / 備註
10	●同心協力傳過去 1、各組抽籤決定傳球的身體部位及傳球的人並開始傳球 2、活動過程中的困難與解決辦法為何? 3、活動的困難處可以如何突破? 4、突破困難前後的心情為何? 5、活動與家人相處情境的相似處為何?	籃球 身體部位抽籤紙
25	●家庭幸福密碼排行榜 1、小組討論家庭關懷情境後上台分享(一組2個情境) 2、統計出前5名後由各組討論出該情境的關懷方法(抽籤決定)	海報紙 奇異筆 抽籤紙
5	總結課程與預告下次課程	

第一部分「美麗的跳舞蘭」，讓學生先閱讀綜合課本的文章後，研究者跟學生進行綜合討論，從學生的回答中慢慢串接引導，進行五個問題的思考與應答後，整理歸納出跳舞蘭故事要傳達的核心觀念。

第二部分「同心協力傳過去」，請各組派出兩個人進行傳球任務，並抽籤決定傳球的部位(頭、肩膀、腰、手肘、手背)，研究者解釋完任務細節後給予足夠時間發問，確定全班學生都知道規則後再進行抽籤並進行傳球任務挑戰，若失敗可回小組討論後再進行第二次挑戰，完成第二次挑戰後在小組內針對同心協力傳過去活動與家庭情境的相似處進行討論，完成後進行口頭分享發表。

第三部分「家庭幸福密碼」，由各小組分享家庭裡曾經發生過的關懷情境，並選出2個之後寫在黑板上，請全班所有學生回顧自己的經驗，看看哪些情境事件也曾發生在自己的家庭中並進行前五名最常發生的情境事件票選。

二、家庭事件簿

上一堂「幸福的滋味」課堂結束時，請同學們要準備兩個家庭衝突事件來課堂上分享，延續第一堂討論的核心概念—當我們遭遇到問題的時候，要積極面對並持續努力找出解決的方法，同樣的，當家人之間發生衝突的時候也是要積極面對，持續找到能化解不愉快的方法。在情調節課程第一個主題「我們這一家」的第二堂課「家庭事件簿」，研究者將課程分成兩個部份來實施，第一部份是「心口不一」，第二部份是「家庭事件簿」。

表 4-1-5 第二堂《家庭事件簿》教案

主題	我們這一家	課程名稱	2 家庭事件簿
課程目標	1. 能檢視家人間溝通不良的原因 2. 能說明家人溝通狀與家庭氣氛的關係 3. 能找到家人間順利溝通並化解衝突的方法		
時間(分)	教學內容	教學資源 /備註	
5	●心口不一 1、教師分享家人互動不愉快故事 例 1：不穿外套是想要冷死嗎？ 例 2：淋雨是想要發燒死掉嗎？ 2、學生在小組內分享家中的心口不一事件		
35	●家庭事件簿(個人、小組) 1、討論家庭事件簿範例的衝突點，並思考化解衝突的方法。研究者提出問題： (1)爸爸在想什麼？ (2)主角本人想要什麼？ (3)什麼原因導致衝突的發生？ 2、找出家庭事件的衝突原因與化解衝突的方法 (1)每個人回想兩則家庭衝突事件，填寫完成後在小組內分享。 (2)各組分享 2 則家庭衝突事件後全班選出前 5 名 (3)各組分析一則家庭事件的衝突原因與化解衝突的方法	海報紙 奇異筆	
5	總結課程與預告下次課程		

第一部分「心口不一」，研究者分享自己在家中發生過的兩則，明明是關懷卻說出苛刻傷人話語的心口不一實例，藉由這兩個實例來說明有些時候我們在跟爸爸媽媽或是其他人溝通講話的過程中，會說出一些根本不是自己心中原本意思或是很難聽的話。接著學生在小組內分享自己家中的心口不一事件。

第二部分「家庭事件簿」將針對綜合課本上的家庭事件進行分析。研究者先解釋衝突的定義，再請學生在各自的小組內進行討論，一起找出家庭事件簿範例的衝突點，在小組討論時請學生思考自己如果是主角的話，要用什麼方法來解決這次的衝突，並用兩人扮演的方式發表各小組想出來的辦法。

再請學生在小組內分享自己準備好的兩則家庭衝突事件，各小組票選出 2 則家庭衝突事件進行全班分享，再由全體同學從五組 10 則事件中選出發生機率最高的前 5 名家庭衝突事件，最後由各小組負責分析一則家庭事件的衝突原因與化解衝突的方法。

貳、喜怒哀樂都是我

第二個主題「喜怒哀樂都是我」延伸綜合活動領域輔導活動科的認識情緒課程，不僅僅認識正向情緒跟負向情緒，也了解相同感官刺激會引發每個人不相同的情緒感受，接著再回到綜合活動領域家政科親子衝突課程，同一個衝突事件對每個人引發的親緒也會因為認知理解不同而造成不同的情緒反應及後續行為。

一、相同卻又不一樣

情調節課程第二主題「喜怒哀樂都是我」中，第一堂課「相同卻又不一樣」讓學生經由實作自繪畫去體驗感受「同一個刺激事件造成

的情緒反應是有很多種可能性的」。

4-1-6 第三堂《相同卻又不一樣》教案

主題	喜怒哀樂都是我	課程名稱	3 相同卻又不一樣
課程目標	1. 能覺察與表達個人情緒 2. 能肯定個人情緒沒有對錯		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
20	●自由繪畫 播放一段音樂，請學生聽完之後進行自由繪畫。	鋼琴演奏曲 圖畫紙 著色工具	
15	●讀懂我的心 1、介紹情緒形容詞 2、請學生對照情緒表將畫中想表達的情緒標明出來，並於小組內進行畫作分享	情緒字卡	
10	●相同卻又不一樣 1、找出自由繪畫相同與相異之處 2、「事件、情緒、後續處理方式」三者的關係 事件：約定時間到了但朋友卻沒出現 處理方式：生氣絕交或是積極關心 3、總結課程與預告下次課程		

第一部分「自由繪畫」，研究者刻意將教室燈光調暗一些，播放音樂之後提醒同學們要保持專注、維持安靜，細細聆聽這一小段鋼琴曲，各自感受音樂帶來的情緒，接下來依照個人喜好使用不同質地的顏料、不同種類的工具，將感受到的一切繪畫在圖畫紙上，要將畫紙完全畫

滿才算完成。

第二部分「讀懂我的心」認識情緒課程，介紹情緒類別，認識完情緒形容詞之後，請每個人帶著自己的畫作在小組裡分享創作與情緒感受。

第三部分「相同卻又不一樣」，研究者引導學生從這些不同的畫作裡的相同與相異之處，並舉例簡單說明「事件、情緒、後續處理方式」三者的關係，當我們面對相同的事件時，後續帶動每個人的情緒也會不一樣，情緒不一樣處理事件的方式就會不一樣。

二、情緒 ABC

上一堂課學生知道了同一個事件可以引發不同的情緒反應之後，接下來在情調節課程第二主題「喜怒哀樂都是我」的第二堂課「情緒 ABC」裡，研究者將運用綜合活動領域家政科的「衝突事件描述—當下雙方的反應—衝突結果」課程延伸進行情緒 ABC 理論的說明，讓學生學習並了解 A 事件—B 信念—C 結果三者之間的連結關係。

表 4-1-7 第四堂《情緒 ABC》教案

主題	喜怒哀樂都是我	課程名稱	4 情緒 ABC
課程目標	1. 能認識事件與情緒間的關係 2. 能分析自己的 ABC 組合模式		
時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註	
10	●你來說我來畫 1、兩兩一組，一人矇眼持筆聽另一人口令完成動作。(兩人不可有肢體接觸)。 2、完成後兩人任務交換。 3、張貼作品並分享活動心得 4、提問： (1)你覺得發號施令指揮別人簡單嗎？為什麼？ (2)你覺得要聽懂別人給的指令簡單嗎？為什麼？ (3)如果想要讓任務成功可以怎麼做？	學習單 眼罩(或以 口罩取代)	

時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註
20	●情緒 ABC 1、簡介 ABC 理論 A-Activating event 事件 對我們造成衝擊的外在事件 B-Believe system 信念 我們對事件的理性與非理性想法 C-Emotional/behavior consequences 情緒/ 行為反應 我們在某種信念下產生的情緒和行為 2、舉例說明 ABC 理論 昨天我哥說他要交作業他要用電腦查資料，叫我不要用。 A 事件：我跟哥哥爭執誰要先上網 B 信念：哥哥很不守約定很霸道，每次都是他先選電視他先用電腦，今天輪到我先用電腦，我絕對不讓他。 C 情緒/行為反應：我堅持不讓哥哥用電腦，我們大吵一架，我被禁止一個月不能用電腦，哥哥跟我冷戰。 3、全班討論家庭事件簿範例的原 ABC 4、小組討論家庭事件簿範例其他 BC 組合	投影片 小白板 白板筆
10	●我的情緒 ABC 1、每個人標明自己一則家庭衝突事件的原 ABC 2、嘗試發展出另一種 ABC 組合	學習單
5	總結課程與預告下次課程	

第一部分「你來說我來畫」，學生兩兩一組，一人矇眼持筆聽從另一人的指揮口令在時限內完成畫圖任務，結束後兩人角色互換，換人發號施令及換人聽從指揮執行任務。

第二部分「情緒 ABC」，講解情緒 ABC 理論，用生活中的實例來說明後，再使用課本的範例進行分析，全班一起進行討論找出事件結果的其他可能性，來熟悉 ABC 理論。

最後進入第三部分「我的情緒 ABC」，請學生針對自己曾發生過的家庭衝突事件進行 ABC 分析。在學生進行分析之前，研究者再一次進行 A B C 理論的說明，尤其是容易搞混弄錯的 B 信念想法跟 C 情緒/行為反應。

參、下一次會不一樣

第三主題「下一次會不一樣」延續上一堂的情緒 ABC 課程，延伸學習情緒自我調節策略—親密之旅課程的情緒調節五要訣，讓學生在課堂上學習五要訣理論並且練習五要訣實作技巧，回家遭遇到衝突事件時嘗試操作，再回到課堂上分享、討論、修正。

一、情緒調節有撇步

在學習完情緒 ABC 理論後，學生已經知道相同事件 A 會因為理性或非理性信念 B 產生不同的反應情緒/行為 C，接著就引導學生進一步學習情緒調節技巧，藉由五要訣的學習讓學生知道就算無法立即解決衝突事件，也可以維持自我情緒的穩定。

4-1-8 第五堂《情緒調節有撇步》教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	5 情緒調節有撇步
課程目標	學習情緒調節步驟		
時間(分)	教學內容	教學資源 / 備註	
10	●挑戰不可能(小組) 1、發下一張 A4 紙張及一把剪刀 2、在剪開但不剪斷紙張的規定下，讓這張紙可以穿過任何一位組員的身體	紙張 剪刀	
30	●情緒調節五要訣 1、舉例說明情緒調節五要訣 (1)情境/事件—我在參加一個重要的講座，現場的音響設備不好，我聽不清楚講者說的內容，旁邊又有兩個人一直在講話聊天，干擾了我的學習。 (2)思想/觀點—我認為那兩個人很不尊重講者跟聽眾、很沒有禮貌。 (3)情緒感受—我覺得生氣、煩躁。 (4)心理需求—我需要他們不要再聊天，讓大家都可以專心聽演講。 (5)建設性的想法/行動—他們不是故意那麼大聲的，寫了一張客氣的紙條請他們安靜(不好意思，我的聽力不太好，請你們不要在聽演講的時候講話，非常謝謝你們) 2、觀賞第一則情緒事件影片(5:46~9:12) https://www.youtube.com/watch?v=zk6qj557uPQ 3、練習運用五要訣進行情緒事件分析 4、發下各組任務卡後觀賞第二段影片(0:00~6:32) https://www.youtube.com/watch?v=iAlXIFCY4zI 5、各組練習使用五要訣分析第二則情緒事件	影片 任務卡 學習單	
5	總結課程與預告下次課程		

第一部分「挑戰不可能」，請各組將一張A 4大小的紙張用剪刀剪出一個圓環，不能剪斷不可以產生任何碎片，使這張紙能穿越過任何一個小組成員的身體，從這個體驗活動中讓學生了解到任何難解的任務只要持續嘗試才可能會有成功的一刻，放棄了就只會造成失敗的結果。

第二部分「情緒調節五要訣」，研究者先用自己經歷的情境事件來說明情緒調節五要訣的內涵與應用，接著讓學生觀看第一則情境事件影片後，全班一起討論進行五要訣的分析練習，理解五要訣後各組領取一張分析任務卡（情境/事件、思想/觀點、情緒感受、心理需求、建設性的想法/行動），於觀看第二則情境事件影片後想像自己是事件主角來進行分析練習。

二、人人有功練

學生上一堂課學習了五要訣理論的分析，這一堂課就要進行五要訣的課堂練習，經由課堂上跟同學之間的真人排演練習，更加熟悉五要訣的理論與實作細節。

表 4-1-9 第六堂《人人有功練》教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	6 人人有功練
課程目標	練習情緒調節五要訣		
時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註	
10	●複習情緒調節五要訣	小白板、白板筆	

時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註
30	●情緒調節五要訣習作 1、每個人於小組內分享自己的情緒事件 2、各小組選出要演練的家庭衝突事件並進行情緒調節五要訣分析，及排練情境對話。 3、各小組進行情境展演分享(需有 before 跟 after，每組 2 分鐘) 4、觀賞者提出自己的建設性想法/行動回饋	小白板(簡述事件與心理需求)、白板筆、學習單
5	總結課程與預告下次課程	

研究者先複習上一堂課教授的情緒調節五要訣的內容，確認學生都理解五要訣後，請學生在自己的小組內分享兩個家庭中的衝突事件後，各小組票選出一個情境事件並分析五要訣後，使用短劇展演的方式呈現給全班看，展演同時需在小白板上寫明衝突事件與心理需求；其他組別看完短劇後，各小組再討論出一個建設性的想法或行動提供給情境事件的展演小組做回饋。

三、做了才知道

經過課堂上跟同學的互相排演練習之後，請學生回家遭遇衝突事件時一定要盡量使用五要訣來因應衝突事件，並將學生在家中實作的經驗帶回到課堂上分享、觀摩、討論，進一步複習五要訣與修正實作技巧，提升調節自我情緒或因應衝突、避免衝突，甚至解決衝突的成

功機會。

4-1-10 第七堂《做了才知道》教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	7 做了才知道
課程目標	分享實踐經驗與反思		
時間(分)	教學內容	教學資源/ 備註	
25	●我是這樣做的 1、每個人在小組內進行五要訣實作經驗分享 2、小組選出一個組內最成功的經驗並以戲劇呈現 3、觀賞者提出自己的建設性想法/行動回饋	小白板(簡述事件與心理需求)、白板筆、學習單	
15	●下一次會更好 1、檢視自己實作事件的五要訣 2、分享實作時遇到的困難點並找出解決之道 3、反思後並提出不同的建設性行動		
5	總結課程與預告下次課程		

第一部份「我是這樣做的」，研究者請學生在各自的小組內分享自己在家裡實作五要訣的經驗，各小組選出一個組內最成功的實作經驗後，以戲劇展演的方式發表呈現給全班看，請原事件主角在展演後進行相關細節的補充說明，非展演組別的觀賞者針對該情境事件提出自己的建設性想法與建設性行動給予回饋。

第二部份「下一次會更好」，研究者請學生自己重新檢視自己在家中實作的五要訣，在小組中分享自己在實作的時候所遇到的困難有哪些，並且針對那些困難找出可能的解決辦法，提出如果下一次再遇到相似事件時可以採行的建設性行動。

肆、溫故知新再進化

經過了前七堂課的理論學習與實作練習，最後這一堂課研究者進行了課程的回顧與複習，帶著學生一堂課一堂課重新整理課程重點。

4-1-11 第八堂《溫故知新再進化》教案

主題	下一次會不一樣	課程名稱	溫故知新再進化
課程目標	分享實踐經驗與反思		
時間(分)	教學內容	教學資源/備註	
20	●課程回顧與複習 1. 幸福的滋味 2. 家庭事件簿 3. 相同卻又不一樣 4. 情緒 ABC 5. 情緒調節有撇步 6. 人人有功練 7. 做了才知道		
20	●學習心得分享 1. 印象最深刻的課程或活動是哪一個？理由是什麼？ 2. 從課程中學到什麼？ 3. 課程建議		
5	總結課程與預告下次課程		

第一部份課程重點回顧複習完以後，接著請學生進行學習心得分享，說明自己印象最深刻的是哪一堂課程或是哪一個活動，最多人對第三堂課「相同卻又不一樣」的自由繪畫印象最深刻，因為明明是聽同一首曲子大家卻畫出了完全不一樣的繪畫作品，總共有 9 人(5、8、15、16、18、21、22、23、25 號)。

有 4 個人(2、9、17、20 號)對第一堂課「幸福的滋味」的活動「同心協力傳過去」印象最深刻，因為花了很多時間去想辦法完成任務。第六堂課「人人有功練」的做了才知道，讓大家實際在家中實作才明

白學會理論跟實際演練的差異很大，所以有 4 個人(6、7、19、24 號)選。第五堂課「情緒調節有撇步」的挑戰不可能剪紙活動讓 3 個人(4、10、13 號)學會做事情不是只有單一方法而是有許多可能性的，只要發揮想像力有耐性就能找出新方法來。

3 個人(11、12、14 號)對第五堂「情緒調節有撇步」印象最深刻，因為可以讓他們理性冷靜地思考，也學會用情緒調節五要訣來處理自己的情緒。而運用戲劇形式來發表各小組討論結果則讓 3、26 號他們 2 個人印象最深刻。有 1 個同學(1 號)認為對他來說第一堂課「幸福的滋味」是印象最深刻的，因為和家人一起出去玩是一個很快樂很開心的事情，是永遠都忘不了的。(資料整理自情緒調節課程 8 溫故知新再進化之課堂學習單)

第二節 情緒調節課程的學習過程與影響

情緒調節課程的前 5 堂課讓學生學習到每個人的家庭生活中都有美好的與不愉快的經驗，對每個人都會造成不一樣的情緒反應與後續因應行為，但是藉由分析跟釐清衝突事件與認知對自身情緒帶來的影響，再進一步透過情緒調節策略可以讓我們的情緒維持在相對穩定的狀態，處理完心情才能夠再進一步去處理事情。在學習過程中，學生在課堂上彼此分享、討論、觀摩，了解自己在親子衝突之後的產生負向情緒是正常的，課程結束後學生除了學習到其他面對情緒或是應對衝突的方式，更願意嘗試使用不同於舊經驗的新方法去面對下一次同性質的新衝突事件。

壹、幸福的滋味

一、過程

第一堂課「幸福的滋味」透過課本範例跳舞蘭的小組綜合討論，各組學生也提出各自認為可以幫助故事主角克服困境解決難關的方法。接著研究者帶領「同心協力傳過去」的動態活動，其中 S18 跟 S20 抽到非常難達成的挑戰任務是一用頭頂傳球，兩個學生持續嘗試了近 5 分鐘依然沒有成功，當課程繼續往前進行，研究者發現她們兩人依然努力不懈地持續嘗試，漸漸地可以往前行走 1 公尺…2 公尺…3 公尺，最遠走到 5 公尺；研究者當下立刻針對他們持續努力想要完成任務給予肯定與讚美，並請全班給予掌聲鼓勵，邀請兩人分享成功的秘訣：

- S18：要注意看對方的腳步，不可以只顧著走自己的(影 20180416)
- S20：有一個人負責看路，另一個人跟著走(影 20180416)

最後課程進入「家庭幸福密碼」單元，所有學生在小組內分享自己家庭中曾經發生過的溫馨事件或關懷情境，再進行全班票選，票選結果國中生家庭中最常發生的關懷情境是生病期間家人的悉心照顧以及心情低落得到家人的安慰陪伴。

二、影響

學生藉由”同心協力傳過去”學習到只要持續努力就有機會挑戰成功，在國中生家庭中最常發生的關懷情境是生病期間家人的悉心照顧以及心情低落得到家人的安慰陪伴。

貳、家庭事件簿

一、過程

第二堂課「家庭事件簿」，第一個單元「心口不一」，研究者分享自己家中發生過的兩則明明是關懷卻出口傷人而引發的家庭衝突事件，一則是研究者外婆對研究者說：「不穿外套是想要冷死嗎？」，另一則是研究者奶奶對研究者說：「淋雨是想要發燒嗎？」

- S25：你是因為被激怒惹毛才會那樣頂嘴回話。(誌 T1-20180423)
- S01：如果是我，我就噏回去啊！(誌 T1-20180423)
- 研究者：你們認為我外婆跟我奶奶是真的想詛咒我死掉嗎？(誌 T1-20180423)

接著第二單元「家庭事件簿」學生進行小組內的家庭衝突事件分享，並討論出一個衝突範例，每一組需要派出兩個人以短劇呈現原始衝突情境以及各小組討論出來的解決之道；每一組展演的短劇幾乎都是家長對孩子的要求未被孩子及時回應或是敷衍了事，孩子幾乎都是先被責罵被喝斥的一方，有些孩子會生氣頂嘴有些孩子沉默不語。

當這些學生在家庭中與父母發生衝突之後，每個人都會產生不太一樣的情緒反應，其中最多人會出現的情緒反應是「生氣不爽不開心」(26 人中有 15 人)，其他情緒還有「又生氣又難過」、「難過」、「生氣又後悔」、「憂愁」、「慌亂」、「委屈」、「愧疚又無奈」，這結果與周玉慧(2015)的研究相符合，親子衝突對青少年的負面情緒感受影響比較大。

表 4-2-1「家庭事件簿」課後回饋表問題 2

在家中跟爸爸媽媽產生衝突後，你的心情是什麼？		
類別	內容	人數
A	不開心	9(6、8、9、11、16、17、18、19、24)
B	生氣不爽	6(3、10、12、13、21、23)
C	難過	1(1)

表 4-2-1「家庭事件簿」課後回饋表問題 2

在家中跟爸爸媽媽產生衝突後，你的心情是什麼？		
類別	內容	人數
D	生氣又難過	2(2、20)
E	生氣又後悔	1(25)
F	不好	1(26)
G	憂愁	1(15)
H	慌亂	1(14)
I	委屈	1(5)
J	愧疚又無奈	1(22)
K	不平靜	1(7)

二、影響

學生經由分享、討論及短劇呈現了解到自己及同學各自在家庭中常見的衝突情境，同時也回顧檢視了自己在親子衝突之後的情緒反應。

參、相同卻不一樣

一、過程

第三堂課「相同卻又不一樣」，第一單元「自由繪畫」，學生們聽著研究者播放的音樂，拿著他們自己準備的著色用具進行繪畫，S25 聽了幾秒就開始動筆，S09 聽了 10 分鐘依然無法畫下任何一條線，S26 拿著單色筆持續塗滿整張畫紙，S22 學生用各色畫筆盡情揮灑於畫紙上。

- 剛開始我以為會有歌聲，結果沒有。(饋 S02-20180503)
- 在畫之前聽著音樂一直不知道要畫什麼，直到聽到一段憂傷的音樂才知道要畫什麼，畫完之後就覺得哪裡不夠好就又畫了一些，不像以前只想把它畫完就好。(饋 S06-20180503)

- 在畫畫之前我在想聽一首歌怎麼可能可以畫出東西來，沒想到聽完這首歌我居然能畫出來。(饋 S11-20180503)
- 我原本以為我只會畫單一的顏色，沒想到居然畫出了一個「女人」。(饋 S20-20180503)

圖 4-2-1 自由繪畫作品(S08)



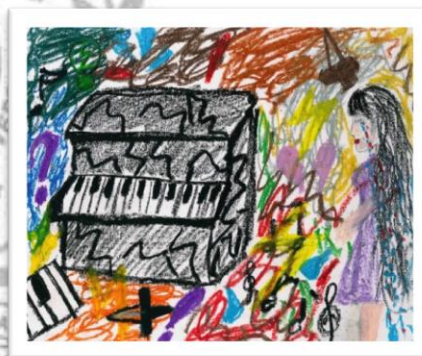
圖 4-2-2 自由繪畫作品(S22)



圖 4-2-3 自由繪畫作品(S01)



圖 4-2-4 自由繪畫作品(S19)



「相同卻又不一樣」單元讓學生在小組內分享自己的繪畫作品並說明自己當時的情緒感受，當學生看到其他人的畫作以及背後的情緒時，都十分深刻地感受到相同事件是可以造成不同情緒反應的；接著研究者再舉例說明「事件—情緒—後續處理方式」三者的關係。

- 我覺得是要因為要用同一首音樂讓我們知道對於同一件事每個人的感受都不太一樣，所以要依人而改變說話的方式。(饋 S04-20180503)
- 我本來一直覺得畫畫就要先有目標，但這次體驗後想法有點改變，現在覺得不管什麼事情都不該先套上模型。(饋 S15-20180503)
- 明明聽到的都是同一段音樂，但每個人聽的感覺都不一樣，有些覺得悲

傷，有些覺得開心。(饋 S17-20180503)

- 每個人的感受都不同，不能以自己來看待別人。(饋 S19-20180503)

二、影響

學生靜心聆聽著研究者播放的音樂，每個人拿著自己準備的著色用具進行繪畫，完成後再跟小組同學分享自己的繪畫作品並說明自己當時的情緒感受。當學生看到其他人的畫作以及背後的情緒時，都十分深刻地感受到相同事件是可以造成不同情緒反應的。

肆、情緒 ABC

一、過程

第四堂課「情緒 ABC」，第一單元「你來說我來畫」兩兩一組，負責作畫的學生矇上眼睛聽負責引導的學生下指示，一個口令一個動作，有的說者(S18)會蹲下來靠近畫者的耳邊下指令，有的說者(S06)會安撫畫者不要緊張慢慢畫不要急，有的說者(S08)非常急燥催促畫者趕快大膽往前畫，有的畫者(S03)聽不懂指定就自己畫自己的，有的畫者(S12)十分謹慎地每一筆只移動幾釐米距離，有的畫者(S24)一筆劃就飛出邊界了完成第一回合挑戰後就互換角色再進行第二回合挑戰；第二回合各組的合作都比第一次順利流暢，原本說者的學生變成畫者之後會仔細地問「要畫很長嗎？」或「要轉很大的彎嗎？」或「我的筆要握短一點還是長一點？」。

這個體驗活動讓學生深刻地理解—溝通不只是有一個人說給另一個人聽而已，互動雙方要沒有誤解、能明確知道對方說的話到底是什麼意思不是一件簡單容易的事情，溝通其實很容易失敗無效。

- 她說上上下下左左右右我都不知道要畫哪邊(饋 S01-20180507)
- 聽不出要幹嘛？(饋 S03-20180507)
- 跟她沒有很常相處，聽不太懂他說的話。(饋 S17-20180507)
- 兩個人都在自己的世界。(饋 S19-20180507)
- 他覺得他講的很好但我聽不等他說什麼。(饋 S23-20180507)

想要讓這個任務能夠成功完成，說者與畫者一定要有非常良好的互動溝通，學生認為成功的溝通策略是：

- 說的人要說別人聽得懂的話，畫的人要聽懂別人說的話。(饋 S22-20180507)
- 說的人要說清楚，畫的人要有耐心。(饋 S05-20180507)
- 說得人要講清楚，畫的人要聽仔細。(饋 S09-20180507)
- 說的人跟畫的人要練習培養默契。(饋 S08-20180507)
- 說的人要先想好再說、慢慢地說，聽的人要專心聽、他還沒說完不要畫。(饋 S15-20180507)

學生在第二單元「情緒 ABC」學習了情緒 ABC 理論，用課本範例練習小組內的 ABC 分析，再全班一起討論其他事件結果的可能性：接著第三單元「我的情緒 ABC」就是由每一個學生找出自己發生過的親子衝突事件來進行 ABC 分析。學了情緒 ABC 理論之後，學生能夠明白「衝擊事件 A」與「想法/信念 B」及「引發的後續情緒或行為」三者之間的關係。

- 你的想法會影響結果的好跟壞。(饋 S17-20180507)
- 只要想法 B 越溫和，最後情緒和行為的殺傷力就越小，比較不容易再次引發衝突。(饋 S16-20180507)
- 一件事情可以有很多種結果，通常決定事情的結果往往是在一念之間，冷靜下來很重要。(饋 S10-20180507)
- 我只要起衝突我就不會停下來想，所以說話之前要先想過，知道後果再

說出來。(饋 S12-20180507)

- 如果改變原本的衝動變成平靜理性的狀態,就能把事件往另外一個和平結果帶。(饋 S08-20180507)
- 同一件事情發生後會有很多不一樣的情緒,通常都是有了什麼想法才有什麼樣的情緒發生,要是想法不同情緒也會不一樣。(饋 S23-20180507)

除了知道對 A 衝突事件的 B 想法會引響 C 情緒與後續行為之外,上完這一堂課之後,學生也願意嘗試運用理性思維與策略來面對衝突事件,如果下一次再遇到衝突事件的時候,使用的因應方式是「先讓自己冷靜再想辦法解決」的學生人數有 10 人,其次是「先想一想方法再去做」跟「好好講好好溝通」各有 5 人,其他方法還有先退讓再談、交換條件、改變作法減少發生衝突、自己要做就不要推給別人、先把該做的事做好再去做想做的事。

表 4-2-2「情緒 ABC」課後回饋表問題 4

今天你學了情緒 ABC 之後,認為下次遇到衝擊事件時你可能會怎麼做?		
類型	內容	人數(座號)
A	先讓自己冷靜再想辦法	10 人(3、5、7、9、10、13、19、20、23、25)
B	先想一想方法再去做	5 人(2、12、16、21、22)
C	好好講好好溝通	5 人(11、15、18、24、26)
D	先退讓再談	2 人(6、8)
E	交換條件	1 人(1)
F	改變作法減少發生衝突	1 人(4)
G	自己要做就不要推給別人	1 人(14)
H	先把該做的事做好再去做想做的事	1 人(17)

二、影響

學生藉由”你來說我來畫”理解到一溝通不只是有一個人說給另一個人聽而已，互動雙方要沒有誤解、能明確知道對方說的話到底是什麼意思不是一件簡單容易的事情，溝通其實很容易失敗無效。

延續”事件—情緒—後續處理方式”學習情緒 ABC 理論，用課本範例練習小組內的 ABC 分析，全班一起討論其他事件結果的可能性，接著由每一個學生找出自己發生過的親子衝突事件來進行 ABC 分析，學生能夠明白「衝擊事件 A」與「想法/信念 B」及「引發的後續情緒或行為」三者之間的關係。

伍、情緒調節有撇步

一、過程

第五堂課「情緒調節有撇步」正式進入了情緒自我調節的部分。第一單元「挑戰不可能」，請每一組在時間限制內完成研究者指定的任務，可以看到每一組學生都願意先想一想再動刀剪紙，有些失敗的組別(第3組、第5組)再過來要第二張紙繼續動腦，想方設法持續挑戰，有些組別失敗了(第1組、第2組)就直接坐在原地聊天等老師公布解答，研究者確認每一組都結束挑戰之後，先讚美持續挑戰的組別，接著表揚最接近正確答案的組別(思考很久才動刀剪紙的第4組)，最後公布正確答案，讓學生體認到「遇到任何未曾遭遇過的困境或挑戰，只有持續嘗試繼續努力才可能會有成功的一刻，放棄了就只會造成失敗的結果」。

經過「挑戰不可能」活動後，學生願意嘗試使用不同過往經驗的新方法去面對新衝突事件，下一次再遇到從沒經歷的狀況或挑戰的時候，會「盡力嘗試積極行動」的學生人數有10人，會「努力思考出不

同的解決辦法」有 9 人，會「尋求他人協助」的有 7 人。

表 4-2-3 「挑戰不可能」回饋表問題 1

下次遇到從沒經歷的狀況/挑戰的時候，你要怎麼辦？		
類型	內容	人數
A	盡力嘗試積極行動	10 人(3、7、10、14、17、20、22、23、24、26)
B	努力思考出不同的解決辦法	9 人(2、4、8、13、15、18、19、21、25)
C	尋求他人協助	7 人(1、5、6、9、11、12、16)

第二單元「情緒調節五要訣」，研究者先用一則情境事件示範五要訣的理論內容與分析，接著觀看第一段卡通影片(小丸子媽媽把姊妹的名牌布縫錯了)，各組依照抽到的任務卡練習分析，全班一起討論、修正後再觀看第二段影片(小丸子不小心吃掉了要當賀禮的餅乾)，各組進行完整的五要訣分析練習。學了情緒調節五要訣理論之後，學生對於「事件、情緒、後續行動」三者之間的關係，有 11 人能夠知道「同樣的事件不同的情緒會有不同的後續行動」，有 5 人認為「事件會影響情緒再影響後續行動」，有 2 人認為「解決方式會影響事件結果」，有 8 人答非所問(與情緒 ABC 課後答非所問重疊的人數有 6 人)。

表 4-2-4 「情緒調解有撇步」課後回饋表問題 2

從今天學習的情緒調節五要訣，對於「事件、情緒、後續行動」三者之間的關係，你有了什麼樣的發現？		
類型	內容	人數
A	同樣的事件不同的情緒會有不同的後續行動	11 人(5、6、7、8、10、12、19、22、23、24、25)
B	事件會影響情緒再影響後續行動	5 人(3、9、16、17、20)
C	解決方式會影響事件結果	2 人(13、21)
D	答非所問	8 人(1、2、4、11、14、15、18、26)

學了情緒調節五要訣之後，學生願意嘗試理性思維與策略來面對衝突事件，下一次遇到看似無解的衝擊事件時，會「冷靜思考」的有 10 人，會「試試情緒調節五要訣」有 5 人，會「想想其他可能的解決辦法」跟「好好溝通」各有 3 人，會「參考類似事件的解決方法」有 2 人，其他對策則是尋求他人幫忙、先跟他講理由、知道問題錯在哪裡並知道解決方法。

表 4-2-5「情緒調節有撇步」課後回饋表問題 3

今天學了情緒調節五要訣之後，你覺得下次遇到看似無解的衝擊事件時，你可能會怎麼做？		
類型	內容	人數(座號)
A	試試情緒調節五要訣	5 人(8、9、15、20、24)
B	冷靜思考	10 人(1、2、4、7、11、13、16、17、19、23)
C	參考類似事件的解決方法	2 人(6、22)
D	想想其他可能的解決辦法	3 人(5、10、21)

表 4-2-5「情緒調節有撇步」課後回饋表問題 3

今天學了情緒調節五要訣之後，你覺得下次遇到看似無解的衝擊事件時，你可能會怎麼做？		
類型	內容	人數(座號)
E	好好溝通	3 人(14、18、26)
F	尋求他人幫忙	1 人(25)
G	先跟他講理由	1 人(3)
H	知道問題錯在哪裡並知道解決方法	1 人(12)

對國中生而言，學習因親子衝突而來的負面情緒調節策略是有其必要性的，因為上完第五堂課後認為「學習情緒調節五要訣對自己的情緒調節有幫助」的學生有 14 人(非常有幫助的有 6 人，有一點幫助的有 8 人)，認為幫助有一半一半的有 11 人，認為完全沒幫助的有 1 人(S01 說他在家都直接爆炸但在學校幾乎不會)。

圖 4-2-5 學習情緒五要訣對你的情緒調節有沒有幫助？

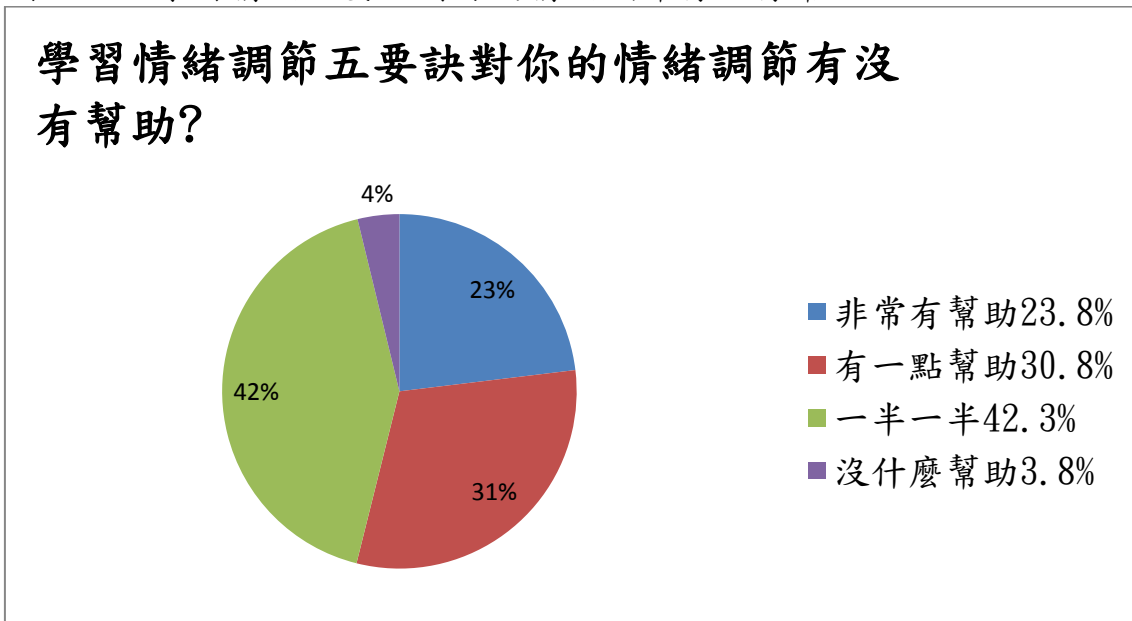


表 4-2-6 「情緒調解有撇步」課後回饋表問題 4

請問學習情緒調節五要訣對你的情緒調節有沒有幫助？為什麼？		
有沒有幫助？	人數	為什麼？
非常有幫助	6 人	7：我的情緒有辦法控制調節情緒
		11：教我們如何控制情緒
		19：讓我知道為什麼以前得到的結果不好，讓我知道如何改
		20：這根本把我心裡的想法及過程完整呈現出來了嘛！
		22：這可以讓自己更了解從小到大我跟家人因為自己曾經的想法而導致家人關係差點出現裂痕，並反省自己的情緒
		26：以後可以不用一直吵架
有一點幫助	8 人	2：知道了這五要訣後才知道一件事情經過了這麼多的過程
		10：當遇到不會的題目時以往我會先跳過，但現在我知道不嚐試怎麼知道自己不會
		12：在以前我會直接罵，但現在我會冷靜想一想

		13：因為當下也許不會照著五要訣
		15：下次再遇到這種情況比較可以知道該怎麼做
		17：有時候面對情緒是沒有辦法控制的，學習之後我會控制我的情緒，不會先去跟別人頂嘴或直接責備他人
		21：要先保持冷靜，不要做出後悔的事
		25：讓我可以在面對情況時更理性去找到合適的解決方法
一半一半	11 人	1：我在家的時候我一定會大發雷霆的，在學校我會很冷靜
		3：有時剛好想到，所以不確定
		5：在很生氣時沒辦法冷靜思考，所以用的時機有限
		6：在非常生氣的時候不會思考其他事情
		8：我有時候也會衝動
		9：可能會發生出乎意料的事件（就是我常跟哥哥吵架，就是他有時非常生氣，然後我跟他講也不會理我，所以有時有用有時沒用）
		14：自己有時候會控制不住自己的情緒
		16：一半有是我學到了更多東西以後可以教別人，一半沒有是當我在生氣時(事情的當下)我”可能”沒辦法冷靜的去思考情緒調節五要訣
		18：我覺得情緒的好壞可能會因人而異
		23：有時候火氣一起來就很難馬上冷靜下來
		24：在很生氣的時候沒辦法冷靜下來，所以很少。
沒什麼幫助	1 人	4：我大部分在家都直接爆炸在學校幾乎不會

二、影響

學生透過”挑戰不可能”體認到「遇到任何未曾遭遇過的困境或挑戰，只有持續嘗試繼續努力才可能會有成功的一刻，放棄了就只會造成失敗的結果」。

情緒五要訣的分析練習讓學生對於「事件、情緒、後續行動」三者之間的關係更加明白。對國中生而言，學習負面情緒調節策略是有其必要性的，因為上完第五堂課後認為「學習情緒調節五要訣對自己的情緒調節有幫助」的學生超過一半以上。(全班 26 人中有 14 人這樣認為)

陸、前五堂課程的影響

- 一、學生學習瞭解到「事件情緒後續行動」三者之間的關係
- 二、學生願意也能夠開始使用理性思維與理性策略來面對人際衝突事件。
- 三、學生願意嘗試使用不同於過往經驗的新方法去面對新的衝突事件
- 四、學習情緒調節五要訣也確實有助於國中學生進行親子衝突下的情緒自我調節。

第三節 情緒調節五要訣的實作運用與影響

經過前五堂課的學習後，學生就開始進行真正的實作練習，除了第 6 堂跟第 7 堂實作課程之外，還有課程結束後將近一個月的實作練習時間，兩階段的實作讓學生在情緒調節、情緒控制、情緒表達及因應人際衝突方面都產生了影響與進步。

壹、課程中實作練習

一、人人有功練

前五堂理論課程結束之後，接下來就是實作課程—情緒調節五要訣的實作應用，實作課程第六堂課「人人有功練」各小組先在組內分享並且討論出一則衝突事件範例，進行五要訣分析後演出短劇，要分別展示出沒有使用五要訣的原始情境 BEFORE 以及使用五要訣的理想情境 AFTER，其他觀摩同學必須提出建設性想法或行動來給予回饋。

這是學生第一次真正練習使用五要訣來分析自己或同學真正遭遇到的衝突事件，有些學生演成很理性的家長與很乖巧的青少年，有些學生演不出別人家那個情緒化且高壓威權不聽說明的爸爸，研究者就指定另一位平時說話口氣比較兇悍的學生(風紀股長)再加上更清楚的角色設定代打上場演出，加強衝突張力。

結束課堂上的分析練習，研究者給學生的課後作業要求是運用五要訣來面對「自己在家庭中跟他人發生的衝突」的實作練習，優先在親子衝突實作練習，如果當週很順利沒有親子衝突就用手足衝突來實作練習。學生在家中練習情緒調節的最大困難是無法理性冷靜面對，其中「發生衝突之後自己沒辦法理性冷靜」，人數有 10 人(5、6、10、12、14、16、17、19、21、25 號)，其次是「對方沒辦法保持理性」有 4 人(2、3、4、20 號)，「來不及反應或是忘記要用」有 4 人(8、22、

23、24 號)，「衝突雙方沒有共識」有 4 人(7、11、13、15 號)，其餘還有「對方一直來惹我生氣」(9 號)、「衝突搞得太大無法收拾」(1 號)、「遊戲還要很久結束，吵了之後也很難解決」(18 號)。有 1 人(26 號)不是在家中練習五要訣(是拿在學校學習中心的事件練習)。(資料來自課後回饋表 6 之問題 3)

情緒調節五要訣回家習作對國中生情緒調節的練習是必要且有幫助，學生回家真正實作練習情緒調節五要訣後，認為「在家中練習情緒調節五要訣對個人的情緒自我調節」有幫助的剩 10 人(非常有幫助的有 4 人，有一點幫助的有 6 人)，認為一半一半的有 14 人，認為完全沒幫助的有 2 人。

圖 4-3-1 在家中練習五要訣對你個人的情緒自我調節有沒有幫助？

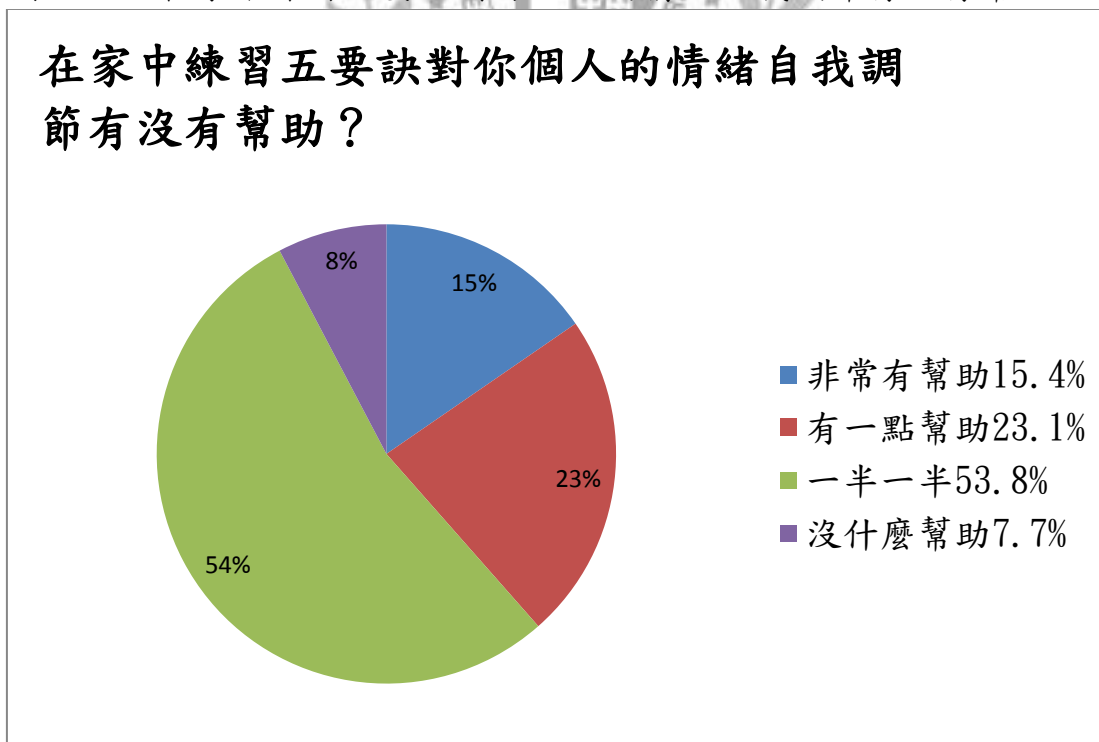


表 4-3-1 「人人有功練」課後回饋表問題 4

請問在家中練習情緒調節五要訣對你個人的情緒自我調節有沒有幫助？為什麼？		
有沒有幫助？	人數	為什麼？
非常有幫助	4 人	11：讓我們知道發生什麼事時該怎麼調節情緒
		12：以前會直接不對話一天，但是現在我會先想想要怎麼做
		19：因為不會吵架且得到的結果幾乎是好的
		21：要先想想自己為什麼要生氣
有一點幫助	6 人	2：減少了吵架的事情
		10：減少了發生衝突的次數
		15：在事情還沒往壞的方向就可以好好調節情緒(在心情不好時有試著用這個方法來調節情緒，下次再發生我還是會再用這個方法來調節情緒)
		17：可以減少我生氣情緒的次數
		22：因為有時候會忘記五要訣，但是見過後還可以用五要訣來反省
		25：能令我更有效控制自己的情緒，雖然要多督喔練習幾次才能熟練
一半一半	14 人	1：我覺得我有時候會發火
		3：有時注意到有時則沒有，
		5：有的時候吵完後很生氣無法思考，要等到氣消後才能練習，但通常已經忘記當時的心情了
		6：和爸媽吵架時，越想冷靜下來就會越是覺得爸媽很吵
		7：至少花了兩天就很快的化解，已經會用好的方法來
		8：有時比較能用到(時間夠)，有時比較用不到(時間不夠)
		9：因為當我不噓的時候他就會一直噓，所以我會想打他，所以一半一半
		13：有時情緒一上來真的有點難想方式

		14：控制不住自己的情緒
		16：我不一定可以冷靜
		20：這個方法不錯，但不適合用在我附近的人身上。
		23：還不太習慣用五要訣，有時會忘記
		24：有時吵完後很不爽無法思考，已經忘記當時的心情，但消氣才能練習
		26：老師自己也有錯，結果還把錯推到我身上，所以只有一半一半(衝突對象是學習中心的老師)
沒什麼幫助	2 人	4：我什麼都還沒開始就從頭罵到尾
		18：不是每個人都適用

二、做了才知道

接下來實作課程第七堂課「做了才知道」第一單元「我是這樣做的」則是針對上一週的回家實作作業進行分享討論與修正，同樣地小組內先進行分享再選出一個最成功的實作經驗並且以短劇呈現，其他觀摩同學仍然必須提出建設性想法或行動來給予回饋。接著第二單元「下一次會更好」則讓每一位學生自己檢視自己上一週實作事件的五要訣，小組內分享實作時遇到的困境並互相討論彼此協助找出解決之道，反思後進一步提出類似情境的衝突事件時可採取的不同建設性行動。

課堂上的家庭習作分享與討論對學生的學習情緒調節有幫助，因為課堂上的練習與回到家中的實地演練，就像是理想與現實那般，當每個人回到小組進行分享與討論之後，除了可以了解其他人在家中遇到相似情境的不同做法，也能夠知道其他自己可能沒有發生過衝突事件有哪些、可能可以如何因應；有 4 個人(11、12、19、21 號)認為課堂上同學分享各自情緒調節五要訣的家中實際演練經驗對自己學習情緒調節非常有幫助，有 15 個人(2、5、6、9、10、13、14、15、16、

17、22、23、24、25、26 號)認為對自己有一點幫助，有 4 個人(4、7、8、20 號)覺得一半一半，有 2 個人(3、18 號)認為沒有幫助。

圖 4-3-2 課堂上同學分享各自情緒調節五要訣的家中實際演練經驗對你個人的 5 要訣學習有沒有幫助？

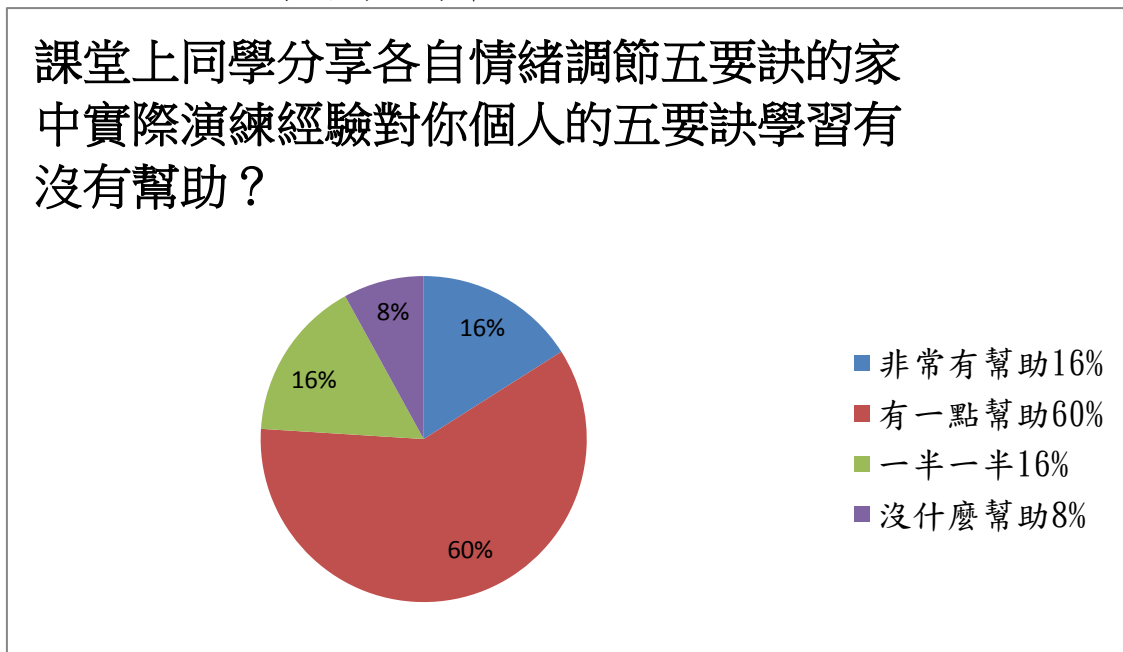


表 4-3-2 「做了才知道」課後回饋表問題 1

課堂上同學分享各自情緒調節五要訣的家中實際演練經驗對你個人的 5 要訣學習有沒有幫助？為什麼？		
有沒有幫助？	人數	為什麼？
非常有幫助	4 人	11：下次自己遇到類似的情況，可以參考他們的做法
		12：以前我會直接生氣下去，但現在我會先想想看
		19：能讓我以前很暴躁的個性改好
		21：可以知道不同的解決方法
有一點幫助	15 人	2：讓我更知道要怎麼對家人使用情緒調節五要訣
		5：讓我學會不同的處理方法，和面對其他事件時可以用另一種方式去解決
		6：可以在事情發生時不用鬧得太大

		9：可以看到他們發生事件時演練的狀況，所以下次發生時可以更容易使用情緒調節五要訣
		10：旁觀者清，更容易找出自己當下的問題所在
		13：因為生活中還是有很像的事件，我可以拿他們的好方法
		14：有些時候可能會控制不住自己情緒，但是有時候控制能讓自己的情緒穩定(未能切題回答原因)
		15：實際練習時很多人都成功了，可在他們的體驗過程中學習如何解決
		16：同學分享的經驗有一些我也常常遇到，透過別人的經驗我可以在家中預防或減少衝突的發生
		17：或許下次遇到跟同學類似的情形，可以參考別人的作法
		22：可以知道當自己發生跟同學類似的事件，可以參考同學是怎麼解決的，讓事件能夠順利結束
		23：可以學習更多種不同的處理方法
		24：讓我學到不同的處理方式
		25：能更加瞭解五要訣的實行方法，互相交換經驗也能想出更好的辦法
一半一半	4 人	26：沒有完全消氣(未能切題回答原因)
		4：沒有什麼共通點
		7：我以前會易怒現在會思考怎麼解決(未能切題回答原因)
		8：有一些事件不會遇到
沒什麼幫助	2 人	20：有的不常遇到，但有的事件類似可以參考
		3：通常是不能做
		18：在家中說不定不會跟演練的情形相符

貳、課程後一個月實作應用

2018 年 5 月 28 日結束第七堂課之後，發下五要訣應用紀錄表進行自由練習，請學生如果發生衝突事件的時候，盡量練習使用五要訣來進行情緒調節練習並且記錄下來，此紀錄表於期末 6 月 27 日收回。

一、有繳交紀錄表

有 6 個學生(5、7、10、19、23、25 號)進行五要訣練習。其中 5 個學生(5、7、19、23、25 號)均能正確進行五要訣的分析練習。

(一) 有 3 人(5、7、19 號)各進行了一次練習，都是與兄弟姊妹發生的衝突事件。

(二) 有 1 人(25 號)進行了二次練習，也都是與兄弟姊妹發生的衝突事件。

(三) 有 1 人(23 號)進行了一次練習，是跟同學發生的衝突事件。

(四) 唯一一個學生(10 號)進行了四次的練習，兩則是跟父母的衝突，兩則是跟妹妹的衝突，但是在他的練習中無法區分五要訣中「想法觀點」與「情緒感受」。

二、沒有繳交紀錄表

(一) 有 9 人(2、6、8、9、12、15、18、21、22 號)沒有發生什麼太生氣的事情。

(二) 有 11 人(1、3、4、11、13、14、16、17、20、24、26 號)在吵架的時候忘記使用五要訣了。

參、暑期實作應用

由於課程結束後那一個月的自由實作次數太少，研究者在七升八的暑期作業之中增加五要訣練習，規定每個人都一定要做四次練習，不論遇到的衝突是大是小，都要練習使用五要訣。也因為六月份的習作中有同學已經忘記五要訣部分內容，所以在 6 月 29 日休業式當天的導師時間，研究者利用 20 分鐘再次複習了五要訣的內容並舉例分析，並在暑期的情緒調節五要訣紀錄表中增加了各要訣的標準句型，以協助學生在家中練習的時候能夠更精準。

8 月 30 日開學日全班 26 人中有 22 人交回紀錄表：

- 一、 有 1 人(26 號)只做了一次練習。
- 二、 有 2 人(9、21 號)做了兩次練習。
- 三、 有 19 人(2、5、7、8、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、22、23、24、25 號)做了四次練習。

而暑期家庭衝突事件對象的分類，則是：

- 一、 衝突事件只發生在兄弟姊妹之間的有 3 人(5、9、22 號)。
- 二、 衝突事件只發生在與家中長輩之間的(爸爸媽媽或爺爺奶奶)有 8 人(2、8、11、15、16、23、25、26 號)。
- 三、 衝突事件除了發在兄弟姊妹之間，也有與家長產生衝突的有 11 人(7、10、12、13、14、17、18、19、20、21、24 號)。

肆、情緒調節五要訣實作的影響

透過理論課程、習作課程及課後實作練習，情緒調節課程讓學生學習了情緒調節、情緒控制、情緒表達或是因應衝突，分述如下：

一、學會情緒調節、情緒控制、情緒表達

上完這 8 堂情緒課程，有 7 個學生(3、4、6、11、17、21、23 號)學到如何調節情緒。

- 情緒會影響一件事情的後續情形，所以要調節自己的情緒(學 S03-20180604)
- 我學到如何調節情緒、與他人溝通(學 S04-20180604)
- 學會如何使用情緒五要訣並且應用在生活上，假如我跟姊姊為了一件東西而吵架，我可以調整自己的情緒還可以把事情安全的解決(學 S06-20180604)
- 情緒五要訣，學到該怎麼調節自己的情緒(學 S17-20180604)
- 學到了如何可以調節自己的情緒(學 S21-20180604)
- 我學到很多不同的情緒調節的辦法，也學到怎樣讓自己的情緒再好一點(學 S23-20180604)

有 9 個學生(5、9、12、14、19、24、25、26 號)學習到如何控制情緒。

- 在面對事情時，運用情緒調節五要訣能夠將情緒冷靜下來，才不會有其他更衝動的決定(學 S05-20180604)
- 我學到了如何控制自身的情緒，然後控制自己的行為避免做出不理性的行為(學 S09-20180604)
- 在生氣時會馬上冷靜再思考(學 S12-20180604)
- 我知道發生衝突先不要動手 or 回嘴，我可以想他應該是怎麼了，我可以想他不是惡意的，我用理性的方式回他(學 S13-20180604)
- 需要冷靜，不能太衝動(學 S14-20180604)
- 學到如何控制自己的脾氣，不會讓我天天跟別人吵架(學 S19-20180604)

- 要怎麼控制自己的情緒、想法(學 S24-20180604)
- 如何使用情緒調節五要訣，並且可以讓自己好好冷靜下來，學習如何控制自己的情緒，然後有效運用(學 S25-2-0180604)
- 學到可以控制情緒(學 S26-20180604)

有 2 個學生(1、18 號)學到如何表達自己的情緒。

- 要好好的把生氣的怒叫出來，不要把它放在心裡(學 S01-20180604)
- 學習到如何把心裡的情緒表達出來(學 S18-20180604)

二、讓學生學習理性因應並處理人際衝突

上完這 8 堂情緒課程，有 4 個學生(7、8、15、20 號)學到如何使用理性的衝突處理方式。

- 找到適當方法又有效率的方法來化解衝突(學 S07-20180604)
- 我學到遇到事情的處理方法，像是情緒五要訣(學 S08-20180604)
- 能知道以前和家人相處時我都用什麼方式來和他們溝通，知道如何改善自己做的不好的地方，讓我和家人的感情更佳，交談可更順利(學 S15-20180604)
- 學習如何解決困難，因為在家裡幾乎每天很常都爭執(學 S20-20180604)

有 4 個學生(2、10、16、22 號)學到如何減少衝突所帶來的傷害。

- 要如何使用情緒調節五要訣減少衝突的傷害(學 S02-20180604)
- 如何使用情緒調節五要訣來減少衝突，以理性的想法把大事化小(學 S10-20180604)
- 如何冷靜地控制自己的情緒，將衝突事件的傷害降到最低(學 S16-20180604)
- 我學到可以怎樣有效的把情緒調節到最好，使衝突事件可以緩解，盡可能達到正面的結果(學 S22-20180604)

三、情緒調節課程可應用在不同對象的人際衝突事件

關於「除了在家中與家人相處時我有運用情緒調節 5 要訣，還可以在哪裡使用這個技巧？請舉例分析說明」，經統計後有 23 人認為可運用在非家人衝突上。

(一)有 21 人能正確舉例進行五要訣分析說明，其中有 13 人(3、4、6、9、11、12、13、17、20、21、23、24、25 號)認為可以應用在同學朋友之間，有 8 人(2、5、8、10、14、15、18、22 號)認為可以應用在與陌生人發生衝突糾紛的時候。

(二)有 2 人認為可應用在非家人身上但未使用五要訣行分析(16 號認為可用在同儕，19 號認為可用在陌生人身上)(資料來自課後回饋表 7 之問題 4)

伍、情緒調節量表

一、青少年版青少年情緒調節量表

研究者使用趙榆如(2009)青少年情緒調節量表於情緒調節課程進行前與進行後進行測驗，前測於 2018 年 4 月 9 日施測，後測於 2018 年 6 月 4 日施測，此量表內容分為情緒覺察、情緒表達、調整策略、情緒反省、情緒效能等五大類別。依據課程實施前後對照的各項目來看，五個項目都進步或持平者有 7 人(1、2、4、13、23、25、26 號)，其餘 19 人都是有進有退；最後總結果為進步者有 19 人，退步者有 6 人(5、7、14、15、16、18 號)，不進不退者有 1 人(3 號)。各分項如下：

(一)情緒覺察

整體進步者有 10 人(1、2、4、6、14、18、19、20、21、26 號)，

退步者有 10 人(3、5、7、9、10、11、15、17、22、24 號)，不進不退者有 6 人(8、12、13、16、23、25 號)。其中進步人數最多的前三項是「有時候我會同時覺得很高興但又有點難過。」9 人，「當我焦慮不安時，我知道自己焦慮的原因。」8 人，「當我生氣或心情煩悶時，我覺得這是不好的。」7 人。

(二)情緒表達

整體進步者有 15 人(1、2、3、4、6、7、8、9、13、17、19、21、22、23、26 號)，退步者有 8 人(5、10、12、14、15、16、18、20 號)，不進不退者有 3 人(11、24、25 號)。其中進步人數最多的前三項是「當我心情不好時，我很難控制自己的行為。」13 人，「除了說以外，我還能用書寫的方式來表達自己的情緒。」12 人，「我會說出內心的感受，讓別人知道我的心情。」9 人，「把自己的情緒表達出來，會讓我覺得不自在。」9 人，「為了和別人相處融洽，我會盡量避免表現自己的情緒或感受。」9 人。

(三)調整策略

整體進步者有 15 人(1、2、3、4、9、10、11、12、13、16、20、23、24、25、26 號)，退步者有 7 人(5、6、17、18、19、21、22 號)，不進不退者有 4 人(7、8、14、15 號)。其中進步人數最多的前三項是「當我煩惱不安時，我會嘗試去想像生活中愉快的事。」11 人，「遇到不如意的事，我會尋求他人建議，思考如何解決問題。」9 人，「在尷尬的情境中，我會開自己的玩笑，好讓自己感覺好一點。」9 人。

(四)情緒反省

整體進步者有 16 人(1、2、3、4、7、9、10、13、17、19、20、21、22、23、25、26 號)，退步者有 7 人(8、12、14、15、16、18、24 號)，不進不退者有 3 人(5、6、11 號)。其中進步人數最多的前三項是「我會省思過去表達情緒或處理情緒的方式。」13 人，「我發覺反省自己的情緒或感覺，可以增加對自己的瞭解。」11 人，「當我心情不好時，我會花時間思考我真正的感受及情緒。」10 人，「我能從生活中的挫折得到啟示。」10 人。

(五)情緒效能

整體進步者有 17 人(1、2、4、6、8、9、10、13、15、17、19、20、21、22、24、25、26 號)，退步者有 4 人(3、7、11、18 號)，不進不退者有 5 人(5、12、14、16、23 號)。其中進步人數最多的前三項是「生氣時，我有辦法可以讓自己很快地平靜下來。」11 人，「我能掌握內心的感受，從生活中獲得平靜與滿足。」10 人，「我有能力調整自己的情緒，避免對自己造成傷害。」9 人。

二、家長版青少年情緒調節量表

研究者考量到家長通常沒有時間也沒有耐性進行多頁問卷的閱讀與填寫，跟觀課老師討論之後決定使用葉玉珠老師所編訂之「青少年情緒調節量表」(2008)，並與觀課教師討論後將題目的描述方式由學生自評角度改版變成由家長他評角度來觀察孩子的表現，在情緒調節課程進行前與進行後請家長填寫這份量表，前測於 2018 年 4 月 9 日施

測，後測於 2018 年 6 月 4 日施測。

此量表內容分為尋求協助、認知策略、後設策略等三大類別總計 20 題。依據課程實施前後對照的各項目來看，三個項目都進步者只有 1 人(19 號)，三個項目維持不進不退的有 2 人(8、11 號)，三個項目只有進步或持平的有 3 人(4、15、24 號)，其餘 19 人都是有進有退；三大類別題目數量不同，最後總結果為進步者有 12 人(4、5、7、9、14、15、17、19、20、22、23、24 號)，退步者有 11 人(1、2、3、6、10、12、13、16、21、25、26 號)，不進不退者有 3 人(8、11、18 號)。三大類別問卷結果如下：

(一)尋求協助

此類別進步者有 9 人(6、9、14、17、19、20、23、24、25 號)，退步者有 10 人(1、3、5、7、12、13、16、18、21、26 號)，不進不退者有 7 人(2、4、8、10、11、15、22 號)。

(二)認知策略

此類別進步者有 10 人(4、5、7、9、15、18、19、20、23、24 號)，退步者有 9 人(1、2、6、10、13、16、21、25、26 號)，不進不退者有 7 人(3、8、11、12、14、17、22 號)。

(三)後設策略

此類別進步者有 12 人(1、4、5、7、9、13、14、15、17、19、22、26 號)，退步者有 6 人(2、3、6、10、12、25 號)，不進不退者有 8 人(8、11、16、18、20、21、23、24 號)。

三、親子情緒調節評量表結果對照

針對家長與學生所填寫的量表結果進行比對，發現家長與學生之間對於「課程實施前後學生情緒調節的改變」的想法很多元，可分成六種：

- (一)親子皆認為學生有進步：8 人(4、9、15、19、20、22、23、24 號)
- (二)家長認為有進步孩子認為有退步：4 人(5、7、14、17 號)
- (三)家長認為持平孩子認為有進步：2 人(8、11 號)
- (四)家長認為持平孩子認為有退步：1 人(18 號)
- (五)家長認為有退步孩子認為有進步：10 人(1、2、6、10、12、13、16、21、25、26 號)
- (六)家長認為有退步孩子認為是持平：1 人(3 號)

其中，親子雙方都認為學生情緒調節有進步的這 8 個家庭的教養方式或家庭生活氛圍都是比較開放自由，家長給予孩子較多的自主空間，也願意支持並且鼓勵孩子盡量多元學習，孩子的情緒調節能力也因為學習了更多的調節策略而進步；而那一個家長認為孩子退步但孩子保守認為自己持平(研究者認為該名學生進步很多)的家庭，則是採取非常高壓威權的管教方式，總是認為孩子不夠盡力、為什麼不能再表現好一點，總是只看到孩子尚未達到家長的要求而看不見孩子其實已經有了進步，這與謝順吉(2006)研結果相吻合，父母教養方式採開明態度的國中生能有比較好的情緒力表現，而蔡榮凱(2010)的研究結果也指出青少年的情緒調節與父母的管教方式明顯有關。

第四節 討論

本研究進行了 8 次課程，再加上課程結束後一個月的實作練習，及學期結束後暑期的情緒調節五要訣實作，多次練習讓學生越來越能掌握情緒調節五要訣。這一節將針對「情緒調節課程對青少年情緒調節的影響」與「情緒調節五要訣實作應用對青少年因應親子衝突的影響」進行討論。

壹、情緒調節課程對青少年情緒調節的影響

一、再遇到衝突事件時會先讓自己保持冷靜並理性思考，理解他人並順利調節自我情緒

透過情緒調節課程的學習，學生表示如果再一次遇到衝突事件的時候，會先讓自己保持冷靜並理性思考，先嘗試理解他人的想法跟行為，再進一步調節自我情緒。在情緒課程中分享自己在家中常見的五種情緒全都是負面的 S05，所有跟哥哥的衝突事件都是來自於哥哥的霸道與不講理，學習五要訣之後他可以想到「哥哥不是惡意的，只是想跟我玩」、「他不是想欺負我」、「他不是故意的」讓自己憤怒與委屈的情緒可以較快的和緩下來。

只要跟哥哥或是媽媽發生衝突就會生氣的 S12 能夠理解到「媽媽不是故意不讓我買是因為我玩具太多」、「哥哥不是故意不讓我玩是因為他需要破關」、「媽媽不是故意不讓我出去是因為天色已經晚了」而讓自己的怒火漸漸熄掉。

這結果與王淑俐(1990)的研究相符合，國中生學習情緒教育課程後可以先冷靜面對情緒問題，再進一步去尋找方法來解決自己遭遇的問題。

二、願意嘗試使用理性的方式去面對衝突與另一方好好溝通，理性控制自己的脾氣與情緒後再對話

國中學生也願意嘗試使用理性的方式去面對衝突與另一方好好溝通，理性控制自己的脾氣與情緒後再對話，在家中常常不耐煩甚至脾氣暴躁的 S19，能試著去跟別人理性溝通，能夠「好好跟爸爸解釋」、「先原諒她再好好跟媽媽說清楚」、「好好跟妹妹說話不要太快不耐煩」。

而之前只要被媽媽或姊姊提醒或叮嚀就會煩躁不爽的 S20，現在能夠稍微冷靜地說「請讓我休息一下」、「直接把自己的需求說出來」、「我可以算零用錢給媽媽看說錢還夠」。

這與顏麗芬(2013)的研究結果「經過情緒教育課程後國中學生能使用更傾向於正面積極的處理方式或表達方式來面對自己的情境事件。」相符合。

王爾暄、李承傑、董旭英(2017)研究後建議國中應實施情緒教育課程讓國中生培養良好的負向情緒調節能力因為國中生擁有越好的情緒調節能力就越可以增加幸福感。認為「學習情緒調節五要訣對你的情緒調節有幫助」的國中學生佔大多數有 14 人(全班 26 人)，這與許雅雯(2016)進行國中生情緒管理實驗課程之研究結果「學生填寫的課程總回饋單多為正向」相符合。

上完 8 堂情緒調節課程後，超過一半的上課學生認為「情緒調節課程對其個人的情緒調節是有幫助的。」有 4 個學生認為情緒調節課程對個人的情緒調節非常有幫助，有 11 個學生認為有一點幫助，有 11 個學生認為幫助效果有一半一半。

圖 4-4-1 情緒調節課程對你個人的情緒調節是否有幫助？

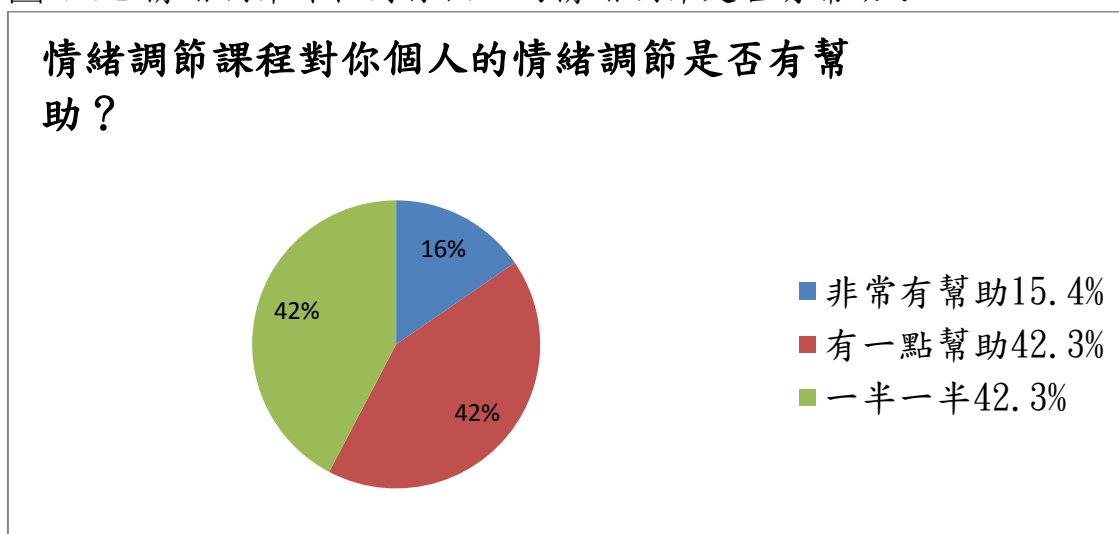


表 4-4-1 第八堂課「溫故知新再進化」回饋表問題 4

這七堂的情緒調節課程對你個人的情緒調節是否有幫助？為什麼？		
有沒有幫助？	人數	為什麼？
非常有幫助	4 人	11：讓我學習到更多的情緒
		12：讓人生中的生氣元素減少
		19：讓我不再那麼容易生氣！也不大會跟別人吵架了！
		26：可以讓我減少生氣，情緒也可以控制得很好
有一點幫助	11 人	2：讓我知道在發生衝突的過程中如何使用
		5：在面對比較不生氣的問題時是有用的，但太生氣的話就不一定了。
		6：當我在跟爸媽吵架時這個五要訣可以讓我的情緒平靜下來，雖然不能直接解決問題但事情並不會再鬧大
		10：家裡的衝突事件減少了
		14：有時候會控制不住自己情緒，或對家人不禮貌

		16：因為爸媽不冷靜的老問題一靜不下來，但我努力了
		17：能讓我不容易生氣也不容易吵架
		18：現在我可以理性地跟家人溝通
		21；但媽媽一直碎碎念時就沒辦法冷靜了
		22：讓我知道自己在學習之前與之後是如何情緒調節，之前一生氣就悶悶不樂，現在就可以去面對遇到的事件也可以分析整件事情的發生。
		25：更懂得如何控制自己的情緒，雖然了解但還是要多多練習才能有更好的效果。
一半一半	11 人	1：有時候可以調，有時候都會忍不住生氣
		3：有時想到有時沒有
		4：因為 my mother 都從頭念到尾
		7：我現在已經會調適自己了。我現在很少生氣，就算生氣我也會去做開心或是想做的事情
		8：因為教的方法有時等氣完才想到
		9：有時太生氣會控制不了自己的情緒，但有時只是個小吵架所以就不會太生氣
		13：在家中實作時很容易直說或頂嘴，很難先想理性的方法，但有時會冷靜地想，所以一半一半
		15：實作沒有成功但對情緒調節有幫助
		20：有的主題適合我，有的不適合
		23：無法在情緒上頭時想到這件事
		24：有時生氣會想到老師教的，但很生氣一時就會忘記

三、情緒調節課程應該要增加課程時數，進一步推廣到家長或是其他大人都應該要學習這個課程。

青少年認為情緒調節課程對自己的情緒自我調節有幫助，更認為應該要增加情緒調節課程時數，除了七年級學生之外所有年段學生都應該要上課，自己的爸爸媽媽常常情緒失控也應該要上課，甚至應該要推廣到所有家長或是其他大人都應該要學習這個課程。

- 我希望老師多上一點關於情緒調節的課程(學 S16-20180604)
- 希望老師多上一點，叫教育局跟每個國中說每個禮拜都要有一堂情緒管理課(學 S22-20180604)
- 我覺得課程有好多種，但自己假如真的學會可是父母用他們的權力來壓，所以父母也要學，雙方都會時大家不就都是心平氣和了(學 S13-20180604)
- 20(我覺得可以增加大人的課程，因為有的大人根本無法好好管理自己的情緒，影響到小孩甚至所有人(學 S20-20180604)
- 也可以讓家長體驗這種課程(學 S23-20180604)

貳、情緒調節五要訣實作應用對青少年因應親子衝突的影響

研究者在家政課實施本情緒調節課程的目標，除了希望青少年能標明刺激事件，能夠覺察自我情緒，能夠適當表達自我情緒，能跟衝突對象說明自己的內在想法與真實需求，進一步採取建設性行動來調節自我情緒，更期待青少年能同理父母的情緒與想法，嘗試與父母討論出雙方都可以接受的折衷方案。

進行完這八堂課程之後，研究者整理出本情緒調節課程對青少年因應親子衝突的影響，分述如下：

一、能冷靜理性來面對親子衝突

小學前爸爸採高壓管教的 S1 每一次跟父母發生衝突的時候，都會堅持自己的意見跟父母很激烈地爭論吵架、扔東西拍桌子、互不相讓，現在會比較冷靜理性面對衝突，能嘗試說出自己的想法跟父母溝通。

- 用客觀的角度去理性地解決問題，並適當的改變自己的行為且與父母溝通(饋 S04-20180604)
- 當下先不要回嘴，等到冷靜下來後再來討論，這樣大家的思考會理性許多(饋 S05-20180604)
- 會讓自己以理性的態度使用請續課程所學的東西，再等到適當的時候以心平氣和的態度來化解衝突(饋 S10-20180604)
- 父母親在跟我發生衝突時，我會靜靜的聽父母親所有要跟我講的話，並且想一想我怎麼做才是對的，還有我哪一些事情不能做(饋 S12-20180604)
- 可能就不太常回嘴，有時會想想自己應該冷靜並非持續吵下去，如果真的又說到我的地雷區，我反而比之前更有耐性聽，也沒有再亂丟東西。(饋 S13-20180604)
- 我換了一種平淡的態度和他慢慢談，不再你一句我一句的吵個不停，等他說完他想說的話後，我再說我的論點，如果真的無法有結論，那麼我就會想辦法直接停止這話題(饋 S15-20180604)
- 現在衝突中會先想想這有必要引起衝突嗎？或者如果是必要的對話，該要如何正確的表達，且不說沒經過大腦思考的話(饋 S19-20180604)
- 一開始也是會吵，但是之後會溝通、解決問題，也不再提起。(饋 S20-20180604)
- 以前跟媽媽衝突時，我會先思考自己做錯了什麼，也會以媽媽的角度來看待這件事，並跟媽媽當場溝通我可以改進什麼，也希望媽媽可以如何做，讓雙方都可以達到理想的結果(饋 S22-20180604)

- 現在都會在衝突後先互相冷靜，然後某一方想通了就會和另一方道歉或做理性的溝通，並不會在戰火還很激烈的時候溝通，因為就很容易再吵架；若是拉下臉就會以書面的溝通解決。(饋 S23-20180604)

二、面對親子衝突時能夠嘗試表達自己的情緒並說出自己的想法

原本面對親子衝突只能忍耐站著挨罵，壓抑心中想法和默默吞下情緒，或是不想讓爸爸媽媽不開心，逃避、不想面對爸爸媽媽的怒火的 S18 後來也能夠嘗試表達自己的情緒，與說出自己的想法與爸爸媽媽溝通。

- 現在可以跟爸爸媽媽好好的溝通，不要讓這件事情變成都是我的錯，或是跟爸爸媽媽講我會如何的改進，才不會再發生同一樣的事情而被責罵(饋 S02-20180604)
- 現在會說出自己的困難之處，表達自己的立場，並不是直接回答媽媽想要的答案。(饋 S18-20180604)
- 試著跟他們溝通，好好談談解決彼此的問題，讓雙方都能得到一個想要的答案，盡量不要太過隨便得交差了事，讓下次不會再因為相同問題吵架。(饋 S25-20180604)

三、找到降低衝突氣氛的因應方法

之前衝突時會跟爸爸媽媽大小聲頂嘴、覺得自己是對的而一直爭論狡辯，嗆聲說話毫不留情但事後卻十分後悔的 S13，學了情緒課程之後能夠先安靜不回嘴，不讓衝突更加惡化發展。

在家中容易跟姊姊或妹妹吵架而被媽媽責備，只能默默忍耐留下委屈眼淚的 S22，學習到她可以「把自己的想法跟姐姐說，一起討論如何改善」、「把自己的需求跟妹妹講讓妹妹可以明白」來讓衝突降低甚至盡快結束。

常常因為意見不一致而跟爸爸或媽媽起衝突的 S25，覺得「我可以跟媽媽好好商量不要那麼早吃」、「我可以跟爸爸好好商量這次逛書店下次再去看電影」讓自己跟爸爸媽媽的衝突降低。

- 現在當發生吵架的時候，以和為貴，雖然嘴上一直說好聽起來很隨便，還是會想說到底是我的錯還是爸媽的錯，如果是我的錯等一段時間後過去道歉，如果是爸媽的錯就退一步主動和解。(饋 S06-20180604)
- 現在什麼話都不講，等到他們唸完然後再照他們的話去做(饋 S11-20180604)
- 我會先去做他們要我做的事，把事做完後再來做我想要做的事(饋 S17-20180604)
- 但現在我不會跟爸爸吵或爭(饋 S26-20180604)

四、找到避免衝突發生的預備作法

總是被媽媽責備的 S16，可以慢慢明白媽媽的高標準要求是為了讓她越來越獨立，並且找到了一些避免衝突發生的做法。S16 認為只要她「先把其他正事做完再玩手機」、「先討論捷運與計程車的優缺點」、「做功課時自己再用心一點」、「洗完頭就把排水孔頭髮撿乾淨」就可以避免媽媽跟她之間的爭論與不愉快。

一直認為被父母全面性約束限制的 S15，能夠理解「父母的限制其實來自父母對子女的關懷與擔憂」，認為自己可以用「我可以先規劃好時間表再跟爸爸談談看」、「我以後可以每一小時傳一個簡訊跟媽媽保持聯絡，讓媽媽放心」、「提前說明我的預備方案以及補寫作業的時間」、「提出別的意見提供爸媽參考」等方法去避免跟父母產生衝突。

第五節 研究者個人反思

此研究經過研究者持續不斷的自我檢視、與觀課教師進行討論再加以調整，希望能協助親子衝突下的青少年能順利進行情緒自我調節，維持相對穩定的情緒才得以順利日常作息規律生活與學習，實施過程中遭遇的困境分述如下：

壹、團體信任感尚未形成導致家庭事件分享狀況不如預期

本研究之情緒教育課程是在七年級下學期實施，參與研究的學生剛進入國中一學期，同學們才剛剛從彼此陌生需要破冰進入初步認識的階段，還無法分享開心的、快樂的回憶，就要講出自己在家中不愉快的事件，團體信任感不足導致學生無法放心自我揭露。

前一單元是充滿美好愉快回憶的「愛的成長故事」，小組分享時有人帶了照片、有人帶了布偶、有了帶了一本書……每一個學生都可以侃侃而談。在情緒課程開始前兩週就事先預告未來課堂上「即將要討論家庭衝突事件，請同學們先想好要分享什麼樣的事件，並寫在課本表單裡」，實際操課的時候，依然有許多學生無法在小組討論中分享任何一則家庭中的衝突事件。

- 觀察大部分學生可能因為是本單元第一次上課的關係，礙於個人隱私(例：家庭事件簿、家庭情境等)較負向的經驗大部分的人是尚未準備好分享的。(觀 T2-20180416)
- 學生願意分享的經驗差異不大，無法達成課程預定目標中的至少五種衝突事件類型。(誌 T1-20180423)

貳、課堂時間太短且時間掌控不佳無法流暢順利進行情緒課程

本次研究中情緒教育課程是一週一堂 45 分鐘的課，前面有暖身活動課程，接著是當週主課程，最後是課程結語與預告。課程實施前擔

心學生分享的內容可能會不夠，所以課程設計時安排的學生活動時間比較短，實際操課之後卻因為擔心學生可能會聽不懂，結果實際上課講解課程概念所花費的時間比預定規畫都來得還要長。

研究者實施了七堂課後發現，當學生非常投入小組討論活動的時候，小組展現的團體動力很強，該堂課主課程的學習效果就會非常好，但是同一堂課能夠進行概念講解或範例說明、甚至課程總結收斂的時間就會不夠，導致幾乎每一次要進行課程結語及下一堂課預告的時候都已經敲響下課鐘聲，只能很快速倉促地進行結語。

- 時間掌控不佳(誌 T1-201080416)
- 小組呈現後沒有及時帶領觀眾學生給予展演學生鼓勵肯定(誌 T1-201080423)
- 「你來說我來畫」的說明太細碎使得學生執行上有點混亂(誌 T1-201080507)
- 影片長度應該縮短在 3 分鐘內，學生注意力比較不會渙散(誌 T1-201080514)
- 我覺得討論時間可以再長一點，這樣才能討論出更好的答案(學 S05-20180604)
- 講話速度要慢一點(學 S01-20180604)
- 細節都很清楚但時間控管再好一點(學 S08-20180604)
- 在上課時可以加快一點，不要讓同學討論太久最後就來不及操作(學 S25-20180604)

參、家長的高壓教養方式造成學生課後無法順利習作情緒調節策略

上完情緒調節五要訣後最重要的回家實際演練，有部分學生是完全沒辦法操作的，因為在家裡的衝突對象是採用高壓的教養方式，不論發生哪一種類型的衝突事件，家長情緒高張斥責怒罵小孩，或是一

直持續碎碎念讓學生完全沒辦法理性冷靜，就會把課堂上學習且練習的情緒調節五要訣完全拋諸腦後，而跟父母親繼續衝突爭執、也無法調節自我的情緒。

- 我什麼都還沒開始 my mother 都從頭罵到尾(學 S04-20180521)
- 因為爸媽不冷靜的老問題一靜不下來，但我努力了(學 S16-20180528)
- 媽媽固執、不聽，摔刀子(學 S20-20180528)
- 但媽媽一直碎碎念時我就沒辦法冷靜了(學 S21-20180604)



第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究以行動研究方式進行，在研究者任教的導師班於家政科課堂進行一週一次的情緒調節課程，合計 8 次，歷經整個課程的規劃設計、實施觀察與回饋省思，歸納出以下結論：

壹、國中家政課進行情緒調節課程可行性高且有助班級經營

實施情緒調節課程期間，為了讓學生能更加理解五要訣的使用，研究者刻意地在處理學生事件時都盡量使用五要訣的關鍵口訣「我認為…」「我覺得…」「我需要…」「他不是…我可以…」，讓學生確實親眼看到也真實經歷並體驗情緒調節五要訣的實作運用。

當學生(S1)跟他的好友發生衝突的時候，研究者看見學生雙手握拳不發一語盯著他的衝突對象，而不是像以前那樣只要吵架就會扭打在一團，經過研究者詢問談話後了解到 S1 嘗試使用五要訣，讓自己冷靜不要出手，降低衝突張力，不想再像以前那樣擴大衝突搞到無法收拾，破壞友誼甚至被校規處罰。課程實施後學生個人暴躁不爽的時間減少，同儕相處的衝突事件也減少許多，跟其他班上同學互動情形進步許多。

持續在學生面前刻意操作的課程示範對研究者個人造成的影響與效應，則是研究者能夠更加同理與了解學生各種「偏差行為」背後的可能原因，更加親近青少年學生的真實想法，而不再只是表面上看到的偏差與錯誤，使得師生互動關係改善，師生合作也更加順利，更提高了改善學生問題行為的可能性。

貳、國中家政課中的情緒調節課程協助青少年在親子衝突下進行情緒自我調節

情緒調節課程讓國中生理解了「無法立刻解除衝突的時候，可以先處理自己的情緒，先調節自我情緒，然後再理性冷靜去面對衝突對象及衝突事件」，讓國中學生：

- 一、了解「事件、情緒、後續行動」三者之間的關係
- 二、每個人面對衝突事件時的所有情緒反應都是正常的
- 三、再次遇到衝突事件時會先保持冷靜並理性思考
- 四、盡量嘗試去理解他人的想法並進行情緒自我調節
- 五、願意嘗試理性控制脾氣與情緒後再與衝突對象好好溝通對話

參、國中家政課中的情緒調節課程協助青少年因應親子衝突

情緒調節課程讓國中生在面對無法立即解決的親子衝突，可以先進行情緒自我調節，維持自我情緒的穩定，才能繼續做其他的事，不論是課業學習、課後活動，盡量維持穩定作息，然後再理性冷靜去面對衝突對象及衝突事件」，讓國中學生：

- 一、願意嘗試使用理性思維與策略來面對衝突事件
- 二、使用降低衝突的因應方法
- 三、使用避免衝突的預備作法
- 四、願意嘗試使用不同過往經驗的新方法去面對新衝突事件

第二節 建議與研究限制

本研究以行動研究方式進行，在研究者任教的導師班家政課堂進行情緒調節課程，根據本研究結果對於青少年情緒調節教育提出建議，供教育現場實務工作者及未來研究者參考。

壹、建議

一、國中端全面實施情緒調節課程

108 課綱實施之後，綜合活動領域輔導活動科的情緒課程仍著眼於情緒的自我覺察及認識，及壓力的調適技巧與策略，而家政科的親子衝突課程重點則是促進親子關係的方法及親子衝突的解決策略；但綜合活動領域課綱希望國中端能夠領域教學而不是分科教學，因此結合情緒調節與親子衝突的課程是很值得國中端繼續設計發想的。

研究者給予課程設計的建議是情緒調節課程可以在七年級上學期就開始全年級全面實施，不但有助於學生情緒自我調節以維持情緒穩定能夠好好學習與同儕順利溝通，減少校園學生衝突，更可以維持穩定情緒與家人擁有幸福的家庭生活，減少因家庭親子衝突而來的其他問題。

二、親職教育課程實施情緒調節教育

如果在親職教育課程中加入情緒調節課程，讓不同世代的家長也可以學習到冷靜理性去面對自己跟他人衝突與不一致的地方，能感受並且適度表達自己的情緒，嘗試使用降低衝突的方法去跟孩子進行溝通，進一步說出心中的想法，讓家長與孩子進行良性的溝通互動，就可以降低親子衝突及其帶來的負面影響。

三、後續研究

本次研究中所使用的學生量表與家長量表不是同一份，所以無法精準對照學生課程前後的各項情緒調節差異，只能檢核總表現來了解學生的改變情形。建議後續研究者應使用同一份情緒調節量表，再輔以家長訪談來了解青少年情緒調節及因應親子衝突的前後改變。

貳、研究限制

本研究以行動研究方式進行，針對家政教師運用情緒調節課程進行親子衝突與青少年情緒進行深入探究，基於研究時間、研究人力及各方主客觀因素，本研究的研究限制如下：

一、研究者本身的限制

本研究之情緒調節課程由研究者參閱文獻後自行設計並教學，因此研究者本身的人格特質、教學理念、學養背景等因素都可能對研究結果產生干擾與影響，所以在推論研究結果時須考慮研究者的因素。

二、研究對象和情境的限制

本研究對象僅限於新北市某國中的一個七年級班級，研究發現將無法完全類推到其他對象與情境之中，但是藉由研究過程與研究情境的相關描述，可以提供後續研究之參考。

四、研究工具的限制

本研究是以課堂影像紀錄、課堂學習單、課後回饋表、教師日誌、學生版學生情緒調節表、家長版學生情緒調節表來評估課程成效與影響，無法完成量化分析。

參考文獻

壹、中文文獻

- 王小娟(2015)。青少年之手機使用對其親子衝突及手機霸凌行為之影響(未出版之碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。
- 王以仁(2001)。當前青少年的問題與教養。載於王以仁(主編)，婚姻與家庭生活的適應(頁3-29)。台北市：心理。
- 王淑卿(2004)。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。嘉義。
- 王淑卿(2006)。青少年憂鬱、依附型態與負向情緒調節能力之相關研究。國立花蓮教育大學諮商與輔導研究所碩士論文。花蓮。
- 王淑俐(1990)。國中階段青少年情緒的發展與問題及輔導。國立臺灣師範大學教育研究所博士論文。台北。
- 王爾暄、李承傑、董旭英(2017)。國中生生活緊張因素、負向情緒調節能力與幸福感之相關研究—以臺南市國中生為例。教育理論與實踐學刊，(35)，31-61。
- 王鍾和(1998)。談親子衝突及其因應之道。學生輔導月刊，57，32-41。
- 王鍾和、葉怡伶(2012)。國中生父母管教方式、親子衝突議題及其因應策略之研究。家庭教育雙月刊，(38)，6-27。
- 王齡竟、陳毓文(2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23卷1期，65-97。
- 王爾暄、李承傑、董旭英(2017)。國中生生活緊張因素、負向情緒調節能力與幸福感之相關研究—以臺南市國中生為例。教育理論與

實踐學刊，(35)，31-61。

江文慈（1999）：情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。台北。

江文慈（2000）。探尋情緒調整的發展軌跡：從兒童期到青少年期。世新大學學報，10，31-62。

江文慈（2012）。大學生人際互動情緒表達壓抑的探究。教育心理學報，43(3)，657-679。

江姿穎（2009）。生氣情緒歷程與反社會行為的關連性—以青少年與非行少年為例。中原大學心理學系碩士論文。桃園。

任以容(2004)。國中生所知覺的父母教養態度、親子衝突因應模式與其人際困擾傾向之關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，台北。

李介至（1999）。青少年親子衝突、因應策略及其相關因素之研究。(碩士論文)。取自 <http://handle.ncl.edu.tw/11296/ztp8z9>

吳京、李坤崇、尹玫君、胡淑貞(2000)。台灣地區青少年校園暴力防治計畫。國科會研究報告。編號I987654321/74750。引自 <http://ir.lib.ncku.edu.tw/handle/987654321/74750>

李宛珊(2016)。愛情來得太早？青少年情感教育之行動研究—以親密之旅方案為例。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文。新北市。

吳澄波（2003）。親子溝通藝術-教養子女的好方法。台北：揚智。

吳怡潔（2012）。青少年親子衝突事件意涵與因應歷程面貌。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文，未出版，台北。

李素卿(譯)(2001)。感性與理性：了解我們的情緒(原作者:Lazarus, R. S.& Lazarus, B. N.)。台北市：五南。(原出版年：1994)。

- 李素菁（2002）。青少年家庭支持與幸福感之相關研究--以台中市立國中生為例。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。台中。
- 吳齊殷（2000）。〈家庭結構、教養實施與青少年的行為問題〉。《台灣社會學研究》，4，51-95。
- 利翠珊(1995)。夫妻互動歷程之探討—以台北地區年輕新婚夫妻為例的一項初探性研究。本土心理學研究，4，260-321。
- 呂孟真（2007）。自我傷害動機、負向情緒、經驗迴避、情緒調節與青少年自我傷害行為之關係探索。國立政治大學心理系碩士論文，未出版，台北。
- 林佳萱（2011）。國中綜合活動領域實施情感智慧教育之行動研究。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文。台北。
- 林昭溶、林惠雅（1999）。國中學生親子衝突的因應歷程。本土心理學研究，(12)，47-101
- 林惠雅（2007）。青少年獨立自主發展之探討。應用心理研究，(35)，153-183。
- 林崇德（1998）。發展心理學。台北：東華書局。
- 林麗玲（2006）。青少年家人關係與幸福感之相關研究。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文，未出版，台北。
- 林慧姿、程景琳（2006）。國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼之相關研究。教育心理學報，38(2)，177-193。
- 周玉慧、吳齊殷（2001）。〈教養方式、親子互動與青少年行為：親子知覺的相對重要性〉。《人文及社會科學集刊》，13，439-476。
- 周玉慧（2015）。青少年至成年初期親子關係的變化及其影響。中華心理學刊，57(1)，67-89。

- 洪孟竹(2013)。新住民婚姻教育之行動研究－以親密之旅方案為例。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文。新北市。
- 施雅薇(2004)。國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯。國立成功大學教育研究所碩士論文。台南。
- 許雅雯(2016)。國中綜合活動學習領域情緒管理教學對學生正向心理之影響。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。高雄。
- 莊玲珠(2000)。國中生親子衝突來源及其處理策略之研究(未出版之碩士論文)。國立台中教育大學國民教育研究所，臺中市。
- 莊詩怡、葉光輝、吳志文(2016)。能力與情誼：親子認知與情感信任之區辨及其功能探討。中華心理學刊，58(3)，169-185。
- 莊懿楨(2009)。青少年親子衝突、因應策略、因應效能與自我傷害之相關研究-以高雄市為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。彰化。
- 莫麗珍(2003)。國中學生情緒智力與生活適應關係之研究---以台灣中部地區為例。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 孫俊才、盧家楣、鄭信軍(2007)。中小學生的情緒表達方式認知及其與同伴接納的關係。心理科學刊，30 卷，頁1052-1056。
- 陳玟琪(2012)。以情緒調節看青少年自殘行為的問題及處遇。輔導季刊，48(1)，1-11。
- 陳皎眉(2004)。人際關係。台北：雙葉書廊。
- 陳李綢(2008)。中學生情緒智慧測量與適應性指標研究。教育心理學報，39，61-81。
- 陳思帆、張高賓(2013)。國中生知覺家庭功能、社會支持與憂鬱傾向之相關研究。家庭教育與諮商學刊，(14)，83-110。

- 許詩淇、黃曬莉(2009)。天下無不是的父母？—父母角色義務對親子衝突與親子關係之影響。中華心理學刊，51(3)，295-317。
- 黃軍義(2009)：〈家庭因素對少年內化與外化症狀併發的影響〉。《中華心理學刊》，51卷3期，359-374。
- 黃惠苓(2009)。情緒表達介入方案對增進普通班自閉症學生情緒表達之行動研究。國立臺北教育大學特殊教育學系碩士論文，未出版，台北。
- 黃德祥(2000)。青少年發展與輔導（第二版）。臺北：五南。
- 黃昱得(2014)。青少年憂鬱情緒與多元風險因子：個別效果與累積效果的驗證。中華心理衛生學刊，27(3)，327-355。
- 黃雅鈴、林妙容(2005)。青少年自傷經驗發展歷程之分析研究—以五個個案為例。高師諮商輔導學報，12，101-126。
- 黃鈺程(2004)。中部地區國民小學高年級學生情緒管理與人際關係之研究。國立臺中教育大學國民教育研究所碩士論文。
- 曾娉妍(1998)。情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中市。
- 張春興(2006)。張氏心理學辭典。台北。東華書局，254。
- 張雅惠(2012)。青少年家庭關係與幸福感之相關。國立台北大學社會學系碩士論文，未出版，台北。
- 張楓明、譚子文(2011)。個人信念、負向生活事件、偏差同儕與青少年初次偏差行為關聯性之實證研究。青少年犯罪防治研究期刊，3(1)，133-159。
- 張富湖(2002)。情緒教育課程對提昇國中學生情緒智力效果之研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文。屏東。

- 梁琬晴 (2009)。親子衝突、家庭支持與青少年幸福感關係。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，台北。
- 郭依潔(2017)。花蓮縣國中生負向情緒與網路霸凌行為之相關研究。國立東華大學教育行政與管理學系碩士論文。
- 彭怡芳(2002)。緊張、負面情緒與青少年偏差行為之研究-以台南地區為例。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 馮嘉玉 (2003)。國中學生電玩遊戲使用經驗、成癮傾向及其自覺健康狀況之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所。台北。
- 馮觀富 (2005)。情緒心理學。台北：心理出版社。
- 游馥瑋 (2013)。台灣青少年日常情感調節經驗與憂鬱之初探：情感差距、情感調節策略的影響。臺灣大學心理學研究所碩士論文。
- 游淑華 (2006)。衝突與建構—親子衝突的互動與意義建構歷程。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版，彰化。
- 葉光輝(1996)。親子互動的困境與衝突及因應方式-孝道觀學研究所集刊，82，65-114。
- 葉光輝 (2012)。青少年親子衝突歷程的建設性轉化：從研究觀點的轉換到理論架構的發展，高雄行為科學學刊，(3)，31-59。
- 葉在庭 (2001)。青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係。中華輔導學報，(10)，151-178。
- 葉姿伶 (2011)。情緒教育應用於班級經營之行動研究。國立台北教育大學課程與教學研究所碩士論文。台北。
- 楊子萱(1999)。國小高年級學童親子衝突經驗與因應之研究—以家庭系統理論分析。東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北。
- 廖守鈞 (2017)。桃園市國中生手機依賴、自由時間管理、休閒覺知自

由與親子衝突之關係研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班碩士論文，彰化縣。

蔡美雪(2006)。生活壓力、制握信念、社會支持與青少年偏差行為之關係。國立成功大學教育研究所碩士論文。台南。

蔡榮凱(2010)。青少年的父母管教、情緒調節與學習成就之研究。大葉大學教育專業發展研究所碩士論文，彰化縣。

聞慶國(2011)。國小高年級學童線上遊戲成癮與親子衝突之相關性研究-以臺中市某國小為例。亞洲大學資訊工程學系研究所。

鄧之華(2010)。青少年的情緒表達與生活適應：不同情境與社會關係之分析。世新大學社會心理學系碩士論文。

潘秋燕(2015)。台南市國中生情緒管理與同儕關係之研究。台南應用科技大學生活應用科學研究所碩士論文。

歐慧敏(2002)。國中生因應策略與行為困擾之調查與訪談研究。初等教育學報，15，295-340。

顏麗芬(2013)。情緒教育課程對國小四年級學童負向情緒表達之影響—以臺中市L國小四年級為例。南華大學國際暨大陸事務學系碩士論文。

謝順吉(2006)。國中生覺知父母管教方式與情緒智力之關係研究。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，台北市。

薛雪萍(2000)。青少年家庭功能、親子衝突、因應策略與生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所。

蘇曉憶、戴嘉南(2008)。青少年完美主義、自尊與其憂鬱傾向之相關研究。諮商輔導學報，18，123-154。

貳、外文文獻

- Agnew, R. (1992). Foundation for a general theory of crime. *Criminology*, 30, 47-87.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Coie, J. D., Lochman, J. E., Terry, R. & Hyman, C. (1992). Predicting early adolescent disorder from children aggression and peer rejection. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(5), 783-792.
- Compas, B. E., & Hammen, C. L. (1994). *Child and adolescent depression: Covariate and comorbidity in development*. In R. J. Haggerty, L. R. Sherrod, N. Garmezy & M. Rutter Eds., *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: Process, mechanisms, and interventions* (pp. 225-267). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998) Positive emotion speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognitive and Emotion*, 12, 191-220.
- Goleman, D. (1995 ; 1996) 。EQ。(張美惠譯) 。時報出版。
- Gotlib, I. H., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1995). Symptoms versus a diagnosis of depression: differences in psychosocial functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(1), 90-100.
- Greenberger, E., Chen, C., Tally, S. R., & Dong, Q. (2000). Family, peer, and individual correlates of depressive symptomatology among U.S. and Chinese adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 209-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Harrington, R., Fudge, H., Rutter, M., Pickles, A., & Hill, J. (1990). Adult

outcomes of childhood and adolescent depression: I. *Psychiatric status*.

Archives of General Psychiatry, 47(5), 465-473.

Malek, M. K., Chang, B. H., Davis, T. C. (1998). Self-reported characterization of eventh-grade student's fights. *Journal of Adolescent Health*, 23, 103-109.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.



附件一 研究參與同意書

研究參與同意書

親愛的 717 家長與同學們：

擔任導師工作多年，發現國中時期是青少年情緒起伏最大、情緒困擾最多的時候。時常發現孩子會有不同的情緒問題出現，情緒調節不佳容易引發負面情緒的累積，進而產生許多不良影響，而這個時期正是情緒發展最重要的階段。

為了增加更多與學生一起工作時的專業知能，除了參加各教師研習，我目前也在輔仁大學兒童與家庭教育學系碩士在職班就讀。

這學期我任教 717 的家政課程中，家庭單元有親子衝突事件處理與情緒調節相關內容，我研讀許多研究與文獻探討，並跟指導教授討論之後，決定要在家政課程中進行更深入的情緒教育課程探討，將課堂實施相關成果加以進一步分析，除了更加了解課程對青少年帶來的影響並作為教學上調整的參考外，同時也要做為論文研究，期許此報告能給教育現場工作者及後續研究者相關建議。以下是論文研究說明：

1. 論文名稱：情緒教育融入國中家政課程-親子衝突下的青少年自我情緒調節探討(暫定)
2. 論文資料蒐集期間：自 2018 年四月起至 2018 年六月止。
3. 論文研究中的所有參與者(包含研究者、協同研究者-輔導活動老師、同學、家長)都是以匿名的方式呈現，不會洩漏個人影像和個人資料。
4. 所有紀錄僅供此論文研究分析使用。

本研究為自願參與，學生可以於過程中提出退出參與研究，任何與研究相關的問題只要不想回答都可以不作答。如果您或孩子決定停止參與本研究，孩子不會受到任何不同的對待。誠摯地邀請您與孩子參與本論文研究。

同意以上且願意參與研究者，請在下面欄位簽名。衷心感謝您。

劉玉萍老師 2018.03.15

學生 _____

家長 _____

日期 _____年____月____日

附件二 課堂學習單

情緒調節課程課堂學習單

課程名稱：1 幸福的滋味

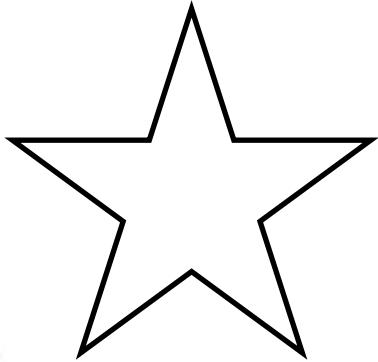
組別 ____ 姓名 _____

問題	答案
●同心協力傳過去 問題 1：傳球部位與傳球人	部位：_____ 傳球人：_____
問題 2：活動過程中的困難與解決辦法為何？	
問題 3：活動的困難處可以如何突破？	
問題 4：突破困難前後的心情為何？	
問題 5：活動與家人相處情境的相似處為何？	
●家庭幸福密碼排行榜 問題 1：小組討論出來的 2 個關懷情境	
問題 2：小組負責的關懷情境是什麼？	
問題 3：承上題，此情境最適合的關懷方法是什麼？	

組別 _____ 姓名 _____

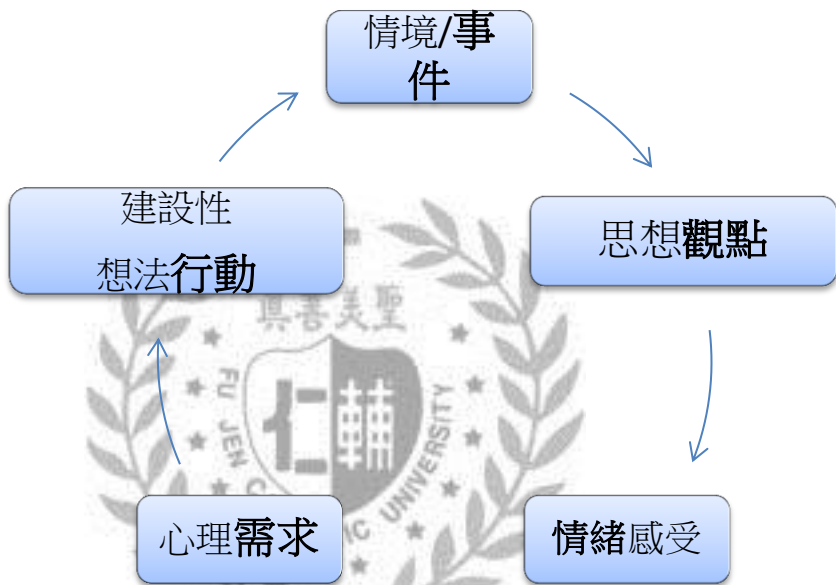
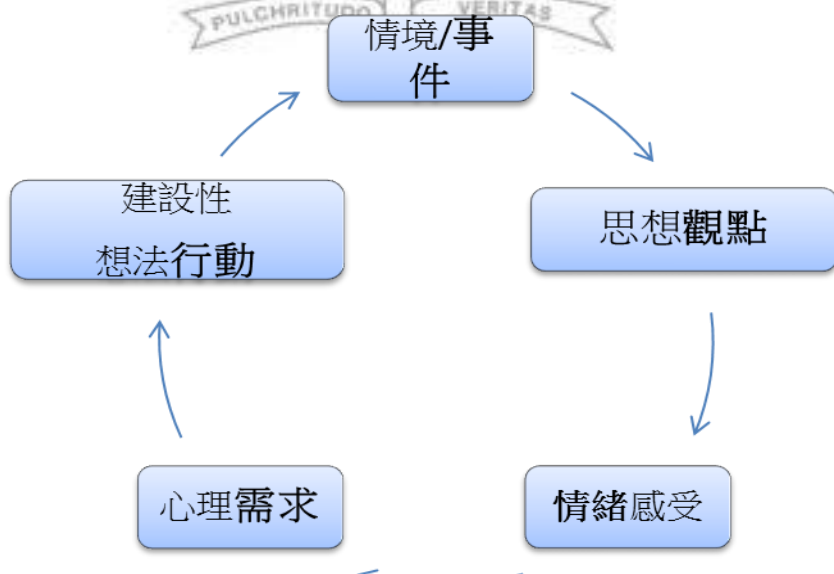
問題	答案
●家庭事件簿 問題 1: 討論家庭事件簿範例的衝突點，並思考化解衝突的方法。	衝突點 _____ _____ 解決的辦法 _____ _____
問題 2: 課堂討論中，你這一組負責的家庭衝突事件是什麼？如果你是當事人，們會怎麼處理？	事件 _____ _____ 主角 _____ 雙方反應 _____ _____ 原結果 _____ _____ 我們的處理方式 _____ _____
問題 3: 從課堂討論中，發現國中生最常發生的家庭衝突事件是哪些？	_____ _____ _____ _____ _____

組別 _____ 姓名 _____

問題	答案						
●你來說我來畫  							
●情緒 ABC 問題 1： 情緒 ABC 分別是麼意思？	A 是 _____ B 是 _____ C 是 _____						
問題 2： 家庭事件簿衝突事件的其他 ABC 組合	<table border="1"> <tr> <td>A</td><td>我做完功課後上網玩遊戲，爸爸叫我幫忙洗碗，我隨口回答「等一下！」爸爸就生氣了。</td></tr> <tr> <td>B</td><td></td></tr> <tr> <td>C</td><td></td></tr> </table>	A	我做完功課後上網玩遊戲，爸爸叫我幫忙洗碗，我隨口回答「等一下！」爸爸就生氣了。	B		C	
A	我做完功課後上網玩遊戲，爸爸叫我幫忙洗碗，我隨口回答「等一下！」爸爸就生氣了。						
B							
C							
問題 3： 我的情緒 ABC							

紀錄：_____

組別 ____ 姓名 _____

問題	答案
●挑戰不可能 在不剪斷紙張的規定下， 讓這張 A4 紙可以套進任 何一位組員的頭	我們的做法：
●情緒調節五要訣 練習 1：  <pre> graph TD A[情境/事件] --> B[思想觀點] B --> C[情緒感受] C --> D[心理需求] D --> E[建設性想法行動] E --> A </pre>	
●情緒調節五要訣練習 2：  <pre> graph TD A[情境/事件] --> B[思想觀點] B --> C[情緒感受] C --> D[心理需求] D --> E[建設性想法行動] E --> A </pre>	

紀錄 _____

組別 ____ 姓名 _____

問題	答案										
●情緒調節五要訣演練 原本事件結果： _____ <pre> graph TD A[情境/事件] --> B[思想觀點] B --> C[情緒感受] C --> D[心理需求] D --> E[建設性想法行動] E --> A </pre> 角色分配： _____ ●情緒調節五要訣之建設性想法/行動 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%; text-align: center; padding: 5px;">組別</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">建設性想法/行動回饋</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="height: 40px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 40px;"></td><td></td></tr> </tbody> </table>		組別	建設性想法/行動回饋								
組別	建設性想法/行動回饋										

紀錄 _____

情緒調節課程課堂學習單

座號 ____ 姓名 _____

課程名稱：7 做了才知道

●觀賞「情緒調節 5 要訣演練實例」後之建設性想法/行動回饋

組別	建設性想法/行動回饋

●個人情緒調節 5 要訣演練後的反思與調整

1. 原本演練實的建設性行動：

2. 實作困難點與解決之道

困難：

解決之道：

3. 調整後的建設性行動：

課程名稱：8 溫故知新再進化

●在七堂課裡面，印象最深刻的課程或活動是哪一個？理由是什麼？

課程：

理由：

●在這個情緒調節課程中學到什麼？

●課程建議

1. 對課程：

2. 對老師：

●我還有話要說

●這七堂的情緒調節課程對你個人的情緒調節是否有幫助？為什麼？

☐非常有幫助 因為：

☐有一點幫助

☐一半一半

☐沒什麼幫助

☐完全沒有幫助

助



附件三 課後回饋表

情緒調節課程課後回饋表

座號 ____ 姓名 _____

課程名稱：1 幸福的滋味

問題	答案
●美麗的跳舞蘭 問題： 如果你是軒軒，你會如何表達出自己對沒有同住的爸爸或媽媽的溫暖關懷？	
●同心協力傳過去 問題： 你曾經在家中發生的困難情境是什麼？後來又是如何解決的呢？	
●家庭幸福密碼 問題 1： 家人讓我覺得最溫暖的關懷方式是什麼？	
問題 2： 我平時向家人表達關懷最常使用的方式是什麼？	
問題 3： 今天課堂上同學的經驗分享中，我覺得很棒的關懷方式是哪些？	
問題 4： 家裡發生過最令你感動的家人關懷是什麼事件？當時的心情是什麼呢？	

課程名稱：2 家庭事件簿

問題	答案
●心口不一 問題： 不論是自己或是家人，在家裡是否曾經的發生「心口不一」的狀況，請簡述一下。	
●家庭事件簿 問題 1： 你<u>自己發生過</u>印象最深刻的兩次家庭衝突事件是什麼呢？	事件 1_____ 主角_____ 當下雙方反應 _____ _____ 衝突結果 _____ _____ 事件 2_____ 主角_____ 當下雙方反應 _____ _____ 衝突結果 _____ _____
問題 2： 在家中你自己常常因為什麼事情跟爸爸媽媽產生意見不一致甚至衝突？	
問題 3： 在家中跟爸爸媽媽產生衝突後，你的心情是什麼？	
問題 4： 今天課堂上的討論中，印象最深刻的家庭事件是什麼？如果你是當事人，你會怎麼處理？	事件_____ _____ _____ 我的處理方式_____ _____ _____

情緒調節課程課後回饋表

座號 ____ 姓名 _____

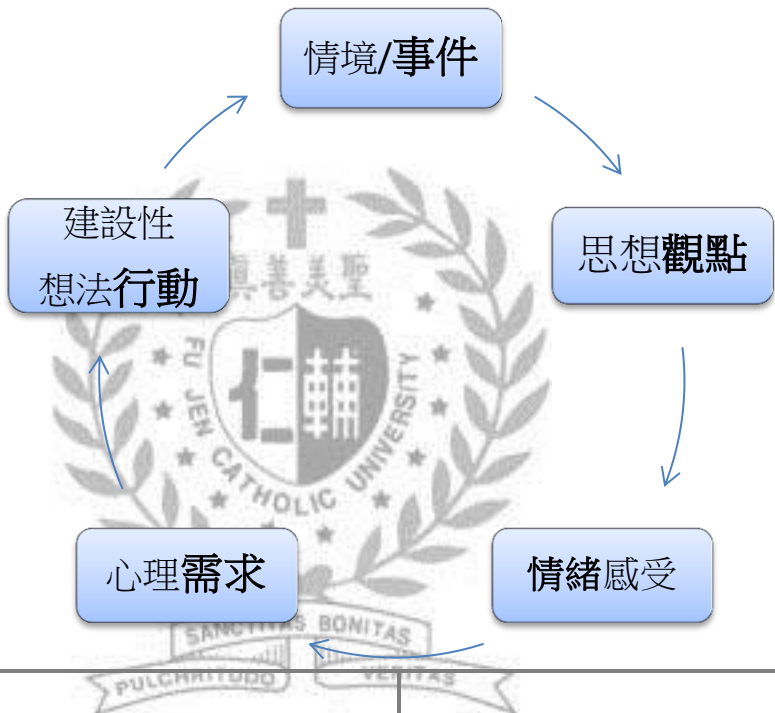
課程名稱：3 相同卻又不一樣

問題	答案
●自由繪畫 問題： 當你在教室聽到那一段音樂時的情緒感受是什麼？	
●自由繪畫分享 問題 1： 在小组繪畫分享中，你印象最深刻的是什麼事情？為什麼呢？	
問題 2： 在課堂上的討論中，你學會了哪些情緒形容詞？	
問題 3： 請用 5 個以上的形容詞來描述你平常在家裡最容易出現的情緒。	
●關於自由繪畫 今天第一次進行自由繪畫，在畫畫之前跟畫完了之後，你的想法有什麼不一樣？	
●我有話要說	

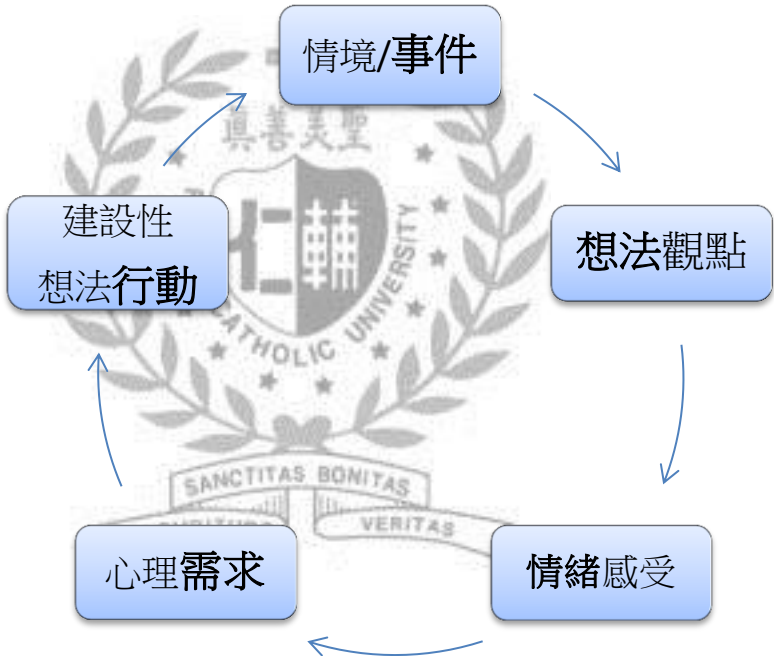
課程名稱：4 情緒 ABC

問題	答案												
●你來說我來畫 問題： 造成這個任務會失敗的最主要原因是什麼？我要如何調整才會使任務更容易成功呢？	失敗原因 _____ 成功策略說的人要 _____ 畫的人要 _____												
●情緒 ABC 請簡介情緒 ABC 分別是麼意思？ A → B → C	A 是 _____ B 是 _____ C 是 _____												
問題 2： 分析我的情緒 ABC 範例：昨天我哥說他要交作業他要用電腦查資料，叫我不要用。 A：我跟哥哥爭執誰要先上網 B：哥哥很不守約定很霸道，每次都是他先選電視他先用電腦，今天明明輪到我先用電腦。 C：我堅持不讓步我們大吵一架，我們被禁止一個月不能用電腦。	<table border="1"> <tr> <td>A</td><td colspan="3"></td></tr> <tr> <td>原 B</td><td></td><td>新 B</td><td></td></tr> <tr> <td>原 C</td><td></td><td>新 C</td><td></td></tr> </table>	A				原 B		新 B		原 C		新 C	
A													
原 B		新 B											
原 C		新 C											
問題 3： 從今天學習的情緒 ABC，對於「衝擊事件與引發的後續情緒或行為」之間的關係，你有了什麼樣的發現？													
問題 4： 今天你學了情緒 ABC 之後，認為下次遇到衝擊事件時你可能會怎麼做？													
問題 5： 情緒 ABC 理論到底是在講什麼？													

課程名稱：5 情緒調節有撇步

問題	答案		
●挑戰不可能 問題 1： 下次遇到從沒經歷的狀況/挑戰的時候，你要怎麼辦？			
●情緒調節五要訣 問題 1：練習情緒調節五要訣			
問題 2： 從今天學習的情緒調節五要訣，對於「事件、情緒、後續行動」三者之間的關係，你有了什麼樣的發現？			
問題 3： 今天學了情緒調節五要訣之後，你覺得下次遇到看似無解的衝擊事件時，你可能會怎麼做？			
問題 4： 請問學習情緒調節五要訣對你的情緒調節有沒有幫助？為什麼？	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="695 1715 940 1971"> ☐非常有幫助 ☐有一點幫助 ☐一半一半 ☐沒什麼幫助 ☐完全沒有幫助 </td> <td data-bbox="940 1715 1378 1971">因為：</td> </tr> </table>	☐ 非常有幫助 ☐ 有一點幫助 ☐ 一半一半 ☐ 沒什麼幫助 ☐ 完全沒有幫助	因為：
☐ 非常有幫助 ☐ 有一點幫助 ☐ 一半一半 ☐ 沒什麼幫助 ☐ 完全沒有幫助	因為：		

課程名稱：6 人人有功練

問題	答案		
●問題 1： 今天課堂上演練的那一個情境事件你也很常遇到呢？以前你是如何因應？學了五要訣之後下次再遇到類似事件你可能會試著如何因應呢？	事件： _____ 以前我會： _____ 以後我會試著採取有建設性的想法：_____ 行動：_____		
●問題 2：情緒調節五要訣練習 			
●問題 3： 在家中練習情緒調節五要訣的時候，你遇到的困難是什麼？	練習日期： ____月 ____日 困難： _____ _____ _____		
●問題 4： 請問在家中練習情緒調節五要訣對你個人的情緒調節有沒有幫助？為什麼？	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="568 1715 849 1939"> ☐ 非常有幫助 ☐ 有一點幫助 ☐ 一半一半 ☐ 沒什麼幫助 ☐ 完全沒有幫助 </td><td data-bbox="855 1715 1350 1939">因為：</td></tr> </table>	☐ 非常有幫助 ☐ 有一點幫助 ☐ 一半一半 ☐ 沒什麼幫助 ☐ 完全沒有幫助	因為：
☐ 非常有幫助 ☐ 有一點幫助 ☐ 一半一半 ☐ 沒什麼幫助 ☐ 完全沒有幫助	因為：		

課程名稱：7 做了才知道

問題	答案										
●問題 1： 課堂上同學 <u>分享</u> 各自情緒調節 5 要訣的家 中實際演練 <u>經驗</u> 對你 個人的 5 要訣學習有 沒有幫助？為什麼？	☐非常有幫助 ☐有一點幫助 ☐一半一半 ☐沒什麼幫助 ☐完全沒有幫助 因為：										
●問題 2： 今天課堂上分享演練 的那一個情境事件你 也很常遇到呢？以前 你是如何因應？學了 五要訣之後下次再遇 到類似事件你可能會 試著如何因應呢？	事件： _____ 以前我會： _____ 以後我會試著採取有建設性的： 想法：他不是 _____ 行動：我可以 _____										
●問題 3： 情緒調節 5 要訣的關 鍵口訣是什麼？	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>事件</td><td></td></tr> <tr> <td>想法/觀點</td><td></td></tr> <tr> <td>情緒感受</td><td></td></tr> <tr> <td>心理需求</td><td></td></tr> <tr> <td>建設性想法/行動</td><td></td></tr> </table>	事件		想法/觀點		情緒感受		心理需求		建設性想法/行動	
事件											
想法/觀點											
情緒感受											
心理需求											
建設性想法/行動											
●問題 4： 除了在家中與家人相 處時我有運用情緒調 節 5 要訣，還可以在 哪裡使用這個技巧？ 請舉例分析說明											

附件四 教師工作日誌

教師工作日誌

20180416

課程單元	1 幸福的滋味
教學內容是否完整呈現教案設計	★★★★☆
視聽媒體運用	★★☆☆☆
教具設計與使用	★★★★☆
學生反應	★★★★☆☆
秩序控制	★★★★☆☆
時間控制	★★☆☆☆
缺點	1. 時間掌控不佳 2. 活動難度設得太低，挑戰性不足；宜加入競賽元素提升學生參與度 3. 學習單題目不明確，學生作答有困難 4. 子題間的連結不夠流暢 5. 開放小組討論前的引導說明不足，導致學生討論成果不彰 6. 小組討論時因使用電腦而未能走到學生間聆聽討論 7. 未將各組發表內容作小結（板書或電腦投影） 8. 未提醒小組組長工作－要主持討論，讓每個人都參與討論
優點	1. 注意到 1 號為了討論而離座，及時給予肯定 2. 能讓舉手的學生都及時發言 3. 能讓想繼續挑戰任務的學生持續在一旁練習，並運用小結去連接後續的課程(18,20) 4. 能及時肯定學生的發言 5. 能適時調整學習單內容(將活動過程中的困難與解決辦法為何調整為小組成功的優勢為何?) 6. 能適時調整課程內容(將原本要投票選出的 5 種情境事件，調整成未寫到人際關係的一到四組負責人際關係，未寫到心情的第五組負責心情事件) 7. 能說明學習單內容並依據學生課堂表現調整問題內容 8. 能肯定討論熱絡的組別並關注安靜不語的組別 9. 能預告下一次課程內容

★第四組在完成學習單的小組時間仍努力不懈地想要挑戰任務(後來發現手搭著肩膀可以走得遠一些)

附件五 協同教師觀課紀錄表

(教師專業發展實踐) 教學觀察紀錄表

受評教師 Teacher observed : 劉玉萍老師 多元/從容/體驗/省思/實踐

任教年級 Grade : 7

任教領域/科目 Field/subject : 綜合活動-家政

教學單元 Teaching unit : 人人有功練

教學節次 Teaching session : 共 7 節 Total 7 sessions

本次教學為第 6 節 The teaching observed is the 6 session.

評鑑人員 Observer : 000

觀察時間 Observation date and period: 107 年 5 月 21 日

層面	指標與檢核重點	教師表現事實 摘要敘述	評量 Assessment		
			推薦	通過	待改進
A 課程設計與教學	A-2 掌握教材內容，實施教學活動，促進學生學習。				
	A-2-1 有效連結學生的新舊知能或生活經驗，引發與維持學生學習動機。	在家庭生活中尋找情境，搭配上節課學習單上討論的事件。			
	A-2-2 清晰呈現教材內容，協助學生習得重要概念、原則或技能。	在學生進行小組討論及發表時，以投影幕、學習單及口頭上的提醒說明五要訣的流程及使用方式，多元的輔助協助學生做課程重點的練習與應用。			
	A-2-3 提供適當的練習或活動，以理解或熟練學習內容。	透過小組情境展演，讓學生在活動中體驗各類狀況下的感受，在學生被理解及同理的當下鼓勵孩子在生活中實踐五要訣。			
	A-2-4 完成每個學習活動後，適時歸納或總結學習重點。	展演進行中及結束後皆有協助學生聚焦情況重點，並連結課程主軸。			
	A-3 運用適切教學策略與溝通技巧，幫助學生學習。				

	A-3-1 運用適切的教學方法，引導學生思考、討論或實作。	小組內合作學習，每個工作都有不同學生負責。上一節課已有情緒調節五要訣的元素認知基底，此次主要為聆聽學生的分享，協助學生串連及由討論中不斷返回課程核心。			
	A-3-2 教學活動中融入學習策略的指導。	1.教師適時幫助學生在不懂的名詞上澄清疑義 2.利用學習單幫助學生聯想及舉例 3.投影片利用圖表將訊息做有系統、有層次的統整或處理			
	A-3-3 運用口語、非口語、教室走動等溝通技巧，幫助學生學習。	在學生討論的一開始並沒有立刻接近小組協助討論，但教師非常清楚各組特性，知道每組暖機時間不同並分別提醒。後來再下去了解各組狀況。			
B 班級經營與輔導	B-1 建立課堂規範，並適切回應學生的行為表現。				
	B-1-1 建立有助於學生學習的課堂規範。	學習單上有給予其他組回饋的設計，確保學生專心於各組展演並給回饋，也間接管理班級秩序。			
	B-1-2 適切引導或回應學生的行為表現。	第一組學生在展演時並未清楚呈現方式，老師用before/after 解釋，並引導學生用五要訣的句型為架構討論。			
	B-2 安排學習情境，促進師生互動。				
	B-2-1 安排適切的教學環境與設施，促進師生互動與學生學習。	1.小白板、投影機、座位中間的展演空間。 2.邀請特質與情境中人物相近的學生扮演腳色，營造較為符合現實的情境，協助學生有更明顯的感受。			
	B-2-2 營造溫暖的學習氣氛，促進師生之間的合作關係。	每組展演時老師會適當加入有趣的註解，協助學生進入情境。			

請根據你的實際經驗和感受程度， 圈選出最符合你個人情況的數字。	非常 不符合	不 符合	符合	非常 符合
01、我知道自己什麼時候心情好，什麼時候心情不好。	1	2	3	4
02、我會說出內心的感受，讓別人知道我的心情。	1	2	3	4
03、心情不好時，我知道如何抒解內心的不愉快。	1	2	3	4
04、如果隨便對人亂發脾氣，事後我會感到後悔。	1	2	3	4
05、我有能力調整自己的情緒，避免對自己造成傷害。	1	2	3	4
06、我會注意自己的感覺或情緒。	1	2	3	4
07、別人容易從我的表情看出我是生氣還是高興。	1	2	3	4
08、遇到不如意的事，我會尋求他人建議，思考如何解決問題。	1	2	3	4
09、我能坦然面對自己的情緒，不壓抑它。	1	2	3	4
10、我有能力調整自己的情緒，避免對他人造成傷害。	1	2	3	4
11、我可以從身體狀況的改變感覺到自己情緒的變化。	1	2	3	4
12、如果有人激怒了我，我會氣沖沖地罵回去。	1	2	3	4
13、壓力大時，我會安排一些休閒活動，好讓自己保持活力。	1	2	3	4
14、我會省思過去表達情緒或處理情緒的方式。	1	2	3	4
15、我認為自己能夠化解人際衝突所帶來的情緒困擾。	1	2	3	4
16、當我焦慮不安時，我知道自己焦慮的原因。	1	2	3	4
17、除了說以外，我還能用書寫的方式來表達自己的情緒。	1	2	3	4
18、在尷尬的情境中，我會開自己的玩笑，好讓自己感覺好一點。	1	2	3	4
19、我會壓抑自己內心的情緒或情感，不去感受它。	1	2	3	4
20、生氣時，我有辦法可以讓自己很快地平靜下來。	1	2	3	4
21、當我生氣或心情煩悶時，我覺得這是不好的。	1	2	3	4
22、把自己的情緒表達出來，會讓我覺得不自在。	1	2	3	4
23、當我煩惱不安時，我會嘗試去想像生活中愉快的事。	1	2	3	4
24、我發覺反省自己的情緒或感覺，可以增加對自己的瞭解。	1	2	3	4
25、我能掌握內心的感受，從生活中獲得平靜與滿足。	1	2	3	4

26、有時候我會同時覺得很高興但又有點難過。	1	2	3	4
27、當我心情不好時，我很難控制自己的行為。	1	2	3	4
28、遇到挫折時，我會努力去克服。	1	2	3	4
29、當我心情不好時，我會花時間思考我真正的感受及情緒。	1	2	3	4
30、我能接納自己的情緒，讓自己感覺更好。	1	2	3	4
31、對於自己感受到的情緒，我會感到困惑、不瞭解。	1	2	3	4
32、為了和別人相處融洽，我會盡量避免表現自己的情緒或感受。	1	2	3	4
33、當我沮喪時，我會換個角度看問題，告訴自己事情沒那麼糟。	1	2	3	4
34、我在不同情境及不同對象前，會調整自己的情緒表達方式。	1	2	3	4
35、我相信自己能夠因應壓力帶來的焦慮，並進一步解決問題。	1	2	3	4
36、我知道自己會因為什麼樣的事情而不高興。	1	2	3	4
37、當我遇到很快樂的事情，我會跟身旁的朋友們分享。	1	2	3	4
38、當我生氣時，我會試著轉移注意力好讓自己心情平靜。	1	2	3	4
39、我能從生活中的挫折得到啟示。	1	2	3	4
40、我沒有辦法控制自己的情緒起伏。	1	2	3	4
41、我不知道如何說出心中的煩惱，以致於感到很苦悶。	1	2	3	4
42、當我難過時，我會躲在房間裡好好地哭一場。	1	2	3	4
43、當我的情緒表達不適當時，我可以很快地察覺到。	1	2	3	4
44、當我心情不好時，我就沒有辦法完成學校的功課。	1	2	3	4
45、整體而言，我認為自己能保持愉快的心情。	1	2	3	4

附件七 家長版青少年情緒調節量表

青少年情緒調節檢核表(家長版)

學生姓名 _____

下列題目在了解孩子平日情緒表達與處理的情形，請依據平日實際的狀況，把適當的數字圈選起來。以下題目所指的不愉快，包含害怕、悲傷、生氣與焦慮、不安等感受。

	非常 不符合	不 符合	符 合	非常 符合
1. 當孩子跟爸媽意見不合時，孩子能控制自己的情緒，以免做出衝動的反應。	1	2	3	4
2. 當孩子跟爸媽間有不愉快的情緒時，孩子會思考有哪些人(如：朋友、家人)可以幫助他/她。	1	2	3	4
3. 當孩子跟爸媽間有不愉快的情緒時，孩子會試著去想一些高興愉快的事。	1	2	3	4
4. 孩子會反省自己在遇到親子衝突時，是否能有效控制他/她自己的情緒。	1	2	3	4
5. 當孩子跟爸媽間有不愉快的情緒時，孩子會去找可以幫助他/她的人(如：朋友、家人)談談。	1	2	3	4
6. 當孩子跟爸媽間有不愉快的情緒時，孩子會選擇一個讓他/她感到高興愉快的情境。	1	2	3	4
7. 孩子相信他/她自己有能力可以處理跟爸媽衝突後的不愉快情緒。	1	2	3	4
8. 當孩子跟爸媽間有不愉快的情緒時，孩子相信有人可以幫助他/她。	1	2	3	4
9. 當孩子跟爸媽間有不愉快的情緒時，孩子仍然能以冷靜的態度來面對問題。	1	2	3	4
10. 當孩子跟爸媽處於一個令他/她不愉快的情境時，孩子會願意嘗試改變對那個情境的看法。	1	2	3	4
11. 當孩子跟爸媽處於一個令他/她不愉快的情境時，孩子會思考如何改變那個情境。	1	2	3	4
12. 孩子能改進自己對爸媽不恰當的情緒表達方式。	1	2	3	4
13. 孩子能反省自己在處理跟爸媽衝突後的不愉快情緒時，所尋求的資源(人或方法)是否適當。	1	2	3	4
14. 孩子知道在家中跟爸媽有哪些情境會讓我不愉快，而且會盡量避開那些情境。	1	2	3	4
15. 孩子會反省自己對爸媽的情緒表達方式是否恰當。	1	2	3	4
16. 當孩子跟爸媽衝突後有不愉快的情緒時，孩子能思考想出讓他/她感到高興愉快的事(如：聽音樂、運動、看電影)。	1	2	3	4
17. 孩子會設法改進跟爸媽發生衝突時的自我情緒控制能力。	1	2	3	4
18. 孩子會反省自己在家中是否能適當地選擇情境(如：離開不愉快的情境或找一個讓自己快樂的情境)，來降低自己不愉快的情緒。	1	2	3	4
19. 孩子能根據過去挫敗的經驗，在家中做出更適當的情境選擇(如：何時應離開不愉快的情境，何時該找一個讓自己快樂的情境)。	1	2	3	4
20. 當孩子跟爸媽衝突後有不愉快的情緒時，孩子會去做一些讓他/她感到高興愉快的事(如：聽音樂、運動、看電影)。……	1	2	3	4

附件八 情緒調節量表使用同意書

青少年情緒調節量表 使用同意書

葉老師您好：

我是輔仁大學兒童與家庭學系碩職班研究生劉玉萍，目前正著手進行「情緒教育融入國中家政課程-青少年自我情緒調節歷程探討」(暫名)之研究，因研究需要，將使用您所編製的「青少年情緒調節量表」作為研究工具，徵得您的同意使用量表以利研究之進行，十分感激，謝謝老師。

輔仁大學兒家系碩職班研究生劉玉萍 敬上

本人 輔仁大學兒童與家庭學系碩士在職專班 劉玉萍，基於

☒ 研究 (暫名為：情緒教育融入國中家政課程-青少年自我情緒調節歷程探討)

☐ 教學

☐ 個案衡鑑

☐ 校園篩選

☐ 其他

之需要，擬使用 孫育智與葉玉珠所編訂之「青少年情緒調節量表」，特此徵求授權使用同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表使用於上述用途，為非營利之使用，並將在適當處註明參考文獻來源或使用工具之出處，屬版權所有，敬請惠予該量表之使用同意。

申請人

劉玉萍

同意人



西元 2018 年四月

2013.07 版

情緒調節量表使用同意書

趙老師您好：

我是輔仁大學兒童系碩職班研究生劉玉萍，目前正著手進行「親子衝突下的青少年自我情緒調節歷程探討—情緒教育融入國中家政課程」(暫名)之研究。因研究需要，將使用您所編製的「情緒調節量表」作為研究工具，謝謝您於電話中口頭應允同意使用，十分感激。

輔仁大學兒童系碩職班研究生劉玉萍 敬上

本人 輔仁大學兒童與家庭學系碩士在職專班 劉玉萍，基於

☒ 研究 (暫名為：親子衝突下的青少年自我情緒調節歷程探討—情緒教育融入國中家政課程)

☐ 教學

☐ 個案銜鑑

☐ 校園篩選

☐ 其他

之需要，擬使用趙瑜茹所編訂之「情緒調節量表」，特此徵求授權使用同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表使用於上述用途，為非營利之使用，並將在適當處註明參考文獻來源或使用工具之出處，屬版權所有，敬請惠予該量表之使用同意。

申請人

劉玉萍

同意人

趙瑜茹

西元 2018 年 3 月 31 日