

投稿類別：社會人文

篇名：

從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

作者：

林芊卉。花蓮縣立明義國民小學。五年四班

葉丞軒。花蓮縣立明義國民小學。五年十一班

劉杰泓。花蓮縣立明義國民小學。五年三班

葉怡岑。花蓮縣立明義國民小學。五年一班

指導老師：

田培林老師

王文俊老師

# 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

## 壹、前言

### 一、研究動機

自從去年完成「從《神奇柑仔店》看小三生煩惱」小論後，我們算是了解小三生的煩惱，也就是自己的煩惱啦！但是，每次看到新聞還是身邊的人爆發可怕的脾氣(好啦!還有我自己也是這樣)，後來還做出傷害別人的事。我不禁想……，情緒是一頭可怕的怪獸，「牠」會吃掉自己的未來，也會毀掉別人的幸福。如果有一天我管不住情緒、如果我突然衝動的說出不該說的話、做出不該做的事?一切會不會就這樣不可收拾呢?越想越可怕，拜託《神奇柑仔店》你可以解決煩惱，是不是也可以幫我解決情緒爆炸的問題呀!?

### 二、研究目的

- (一) 何謂情緒管理
- (二) 探究《神奇柑仔店》人物的情緒類型
- (三) 以兒童情緒量表討論小學生的情緒
- (四) 《神奇柑仔店》情緒管理的策略運用

## 貳、文獻探討

### 一、名詞解釋

為了便於本次小論主題與研究進行，將文中出現的名詞解釋如下：

(一)情緒: 情緒(英語: Emotion)是由神經生理方面變化引起的精神狀態，當我們受到刺激，引發出內心感受、身體反應、想法與行動，以及一定程度的快樂或不快樂有不同的關聯。目前還沒有關於定義的科學共識。情緒通常與心境、氣質、個性、性情(英語: disposition)或創造力交織在一起。(摘自維基百科/情緒)

(二)斯賓賽兒童情緒量表(Spence Children's Anxiety Scale, SCAS):是國際上常用的兒童焦慮情緒的評估工具之一，已被翻譯成至少 22 種語言，在世界範圍內廣泛使用，由 Spence 於 1999 年編制，專門設計用於評估兒童特定的焦慮障礙嚴重程度，包括恐懼、社交焦慮、分離焦慮、驚恐症等多種情緒狀態。

(三) Likert 四點量表: 李克特量表(Likert scale)是一種心理反應量表，常在問卷中使用，而且是目前調查研究中使用最廣泛的量表。當受測者回答此類問卷的項目時，他們具體的指出自己對該項陳述的同意或不同意程度，一般採取五個等級的選項。

### 二、從社會學與生理學觀點來探討情緒

情緒是我們每天都會經歷的感覺，有時開心，有時難過，有時生氣。從社會學的角度來看，情緒會受到我們周圍環境的影響，比如，在學校，如果同學跟我們玩得很開心，我們會很快樂；但如果有人取笑我們，我們可能會覺得很傷心或生氣，家人對我們的期望和對我們的照顧也會影響我們的情緒。我們的文化和社會規範會告訴我們哪些情緒可以表達，哪些情緒要藏起來，比如有些人認為男生不應該哭，這就是社會對我們的影響。

## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

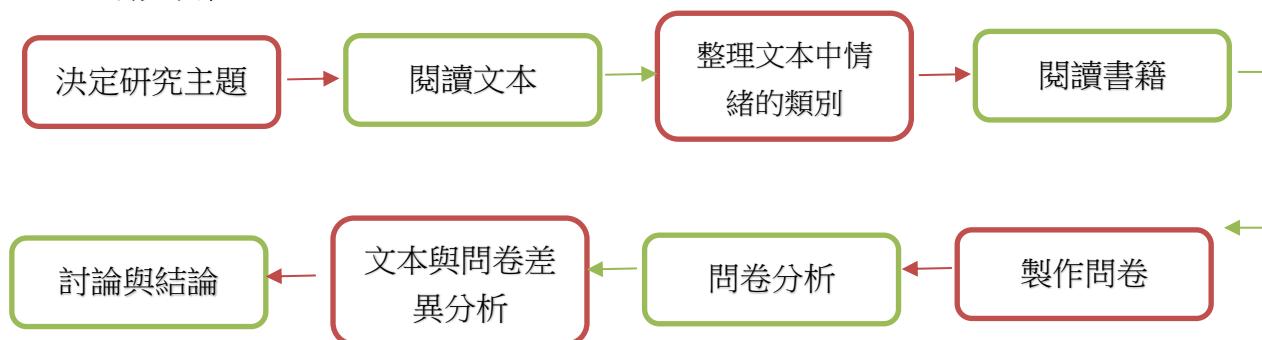
從生理學的角度來看，情緒和我們的身體密切相關。當我們感到害怕時，心跳會加快，手心會出汗，這是因為我們的大腦在告訴我們有危險，讓我們準備好應對，而當我們感到開心時，大腦會釋放一些讓我們感覺愉快的物質，讓我們感到很幸福。

所以，情緒是由我們的身體和周圍環境共同影響的，當我們了解這些情緒的來源時，我們就能更好地控制自己的感覺，也能更理解別人的情緒。這樣，我們在生活中就能更好地應對各種情況，做出更好的選擇。

### 參、研究方法

一、研究對象範圍：明義國小四至六年級學生共計 238 位，男生 114 位、女生 124 位，其中四年級 79 位、五年級 100 位、六年級 59 位。

#### 二、研究流程



#### 三、研究工具

本研究採用問卷調查法進行相關資料蒐集，調查工具為「斯賓賽兒童情緒量表」和研究者依據《神奇柑仔店》內容自編的「國小中高年級情緒管理與策略運用問卷」。

第一部分是基本資料、第二部分是情緒管理、第三部分是人際關係。

(一)情緒管理：本量表題目是以 Likert 四點量表方式作答。共分為「總是如此」、「很多時候」、「有時」、「從不」四個選項，分別給予 4 分、3 分、2 分、1 分，在的受試學生，表示受試學生在情緒管理能力愈佳，總分分數愈低，表示受試學生在情管理能力愈佳。

(二)策略運用：本量表題目是以問卷的方式調查受試學生面對情緒的處理方式，去分析在正向及負向情緒時，受試學生會尋求什麼對象協助及如何應對、做了什麼事去宣洩情緒，了解受試學生情緒控管的能力。

### 肆、正文

#### 一、何謂情緒管理

是指學習著瞭解自己的生理、心理狀態，並且接納自己，然後透過適當的方法來表達，但絕對不是用壓抑或控制情緒，因為這樣無法真正了解自己的內在，

不能作為情緒的主人。(蔡秀玲·楊智馨，1999)

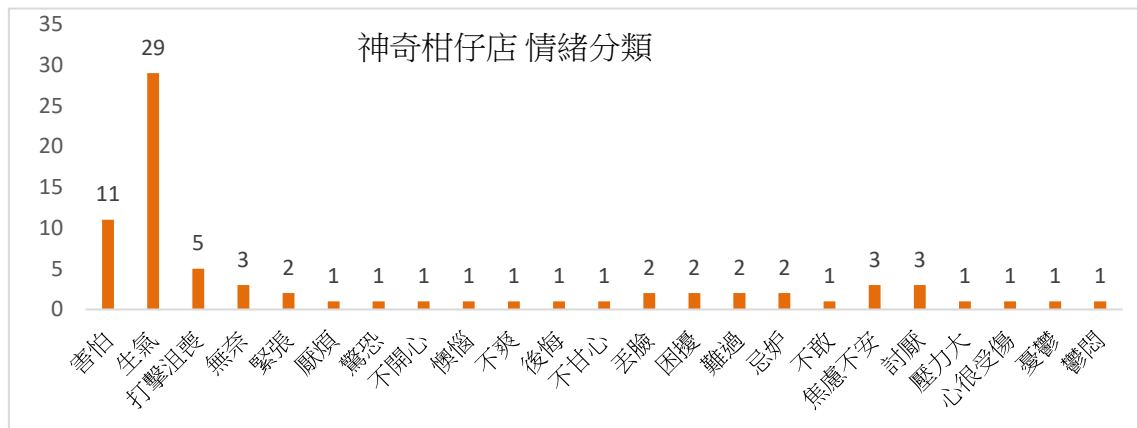
## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

情緒有正向情緒和負向情緒，但並沒有好壞之分，只是方便區分方向的不同。但是一般人都會認為情緒是不好的，而常忽略情緒的正面意義，透過情緒我們可以更貼近自己，更了解自己的需求。雖然情緒只是一種訊息，但本身扮演著重要的功能，使我們可以正確的因應外在情境。

### 二、探究《神奇柑仔店》人物的情緒類型

人類情緒是非常複雜的系統，古時候往往會用七情六慾統稱之，但隨著科技進步，人們透過數據分析將情緒分門歸類，心理學家保羅·埃克曼 (Paul Eckman) 認為在人類文化中普遍存在「六大基本情緒」，快樂、悲傷、厭惡、恐懼、驚訝和憤怒。後來他擴大了他的基本情緒清單，包括驕傲、羞恥、尷尬和興奮等。加州大學柏克萊分校研究領導者暨心理學教授達赫·凱爾特納 (Dacher Keltner) 的團隊更發現，人類實際上會經歷高達 27 種不同的情緒。(摘自維基百科)

經整理 17 冊《神奇柑仔店》書中人物的情緒分類，發現神奇柑仔店書中人物以生氣的情緒最多、其次是害怕，其餘還有打擊沮喪、無奈、焦慮不安、討厭...等數種情緒。



### 三、以兒童情緒量表討論小學生的情緒

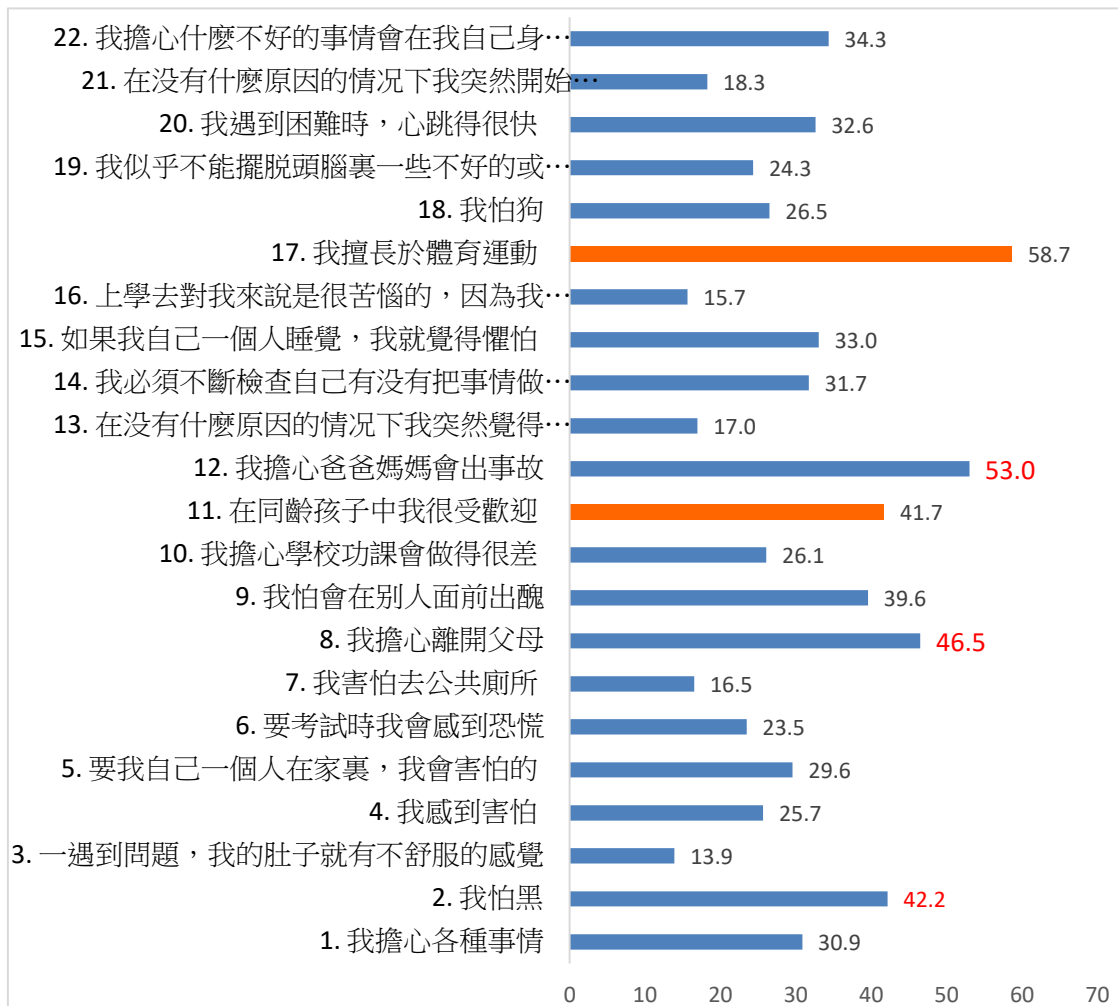
兒童的情緒可以分為多種，例如：喜悅、悲傷、憤怒、恐懼、驚訝、厭惡等等，這些情緒是人類基本的情緒反應，每個小學生在不同的情境下可能會表現出不同的情緒。本次以紙本「斯賓賽兒童情緒量表」問卷去討論國小 4 到 6 年級的學生情緒，可以評估出以下幾種類型的結果：

1. **分離焦慮**：這種焦慮是指兒童在與主要照顧者（通常是父母）分離時所感受到的不安或恐懼。國小 4~6 年級的學生可能在面對獨自上學、參加宿營或家長出差等情境下表現出這種情緒。
2. **社交焦慮**：社交焦慮指的是在社交場合中感到害怕或不自在，擔心自己會被他人評價或嘲笑。這個年齡段的學生可能會在與同學互動、參加小組活動或在課堂上回答問題時感受到社交焦慮。

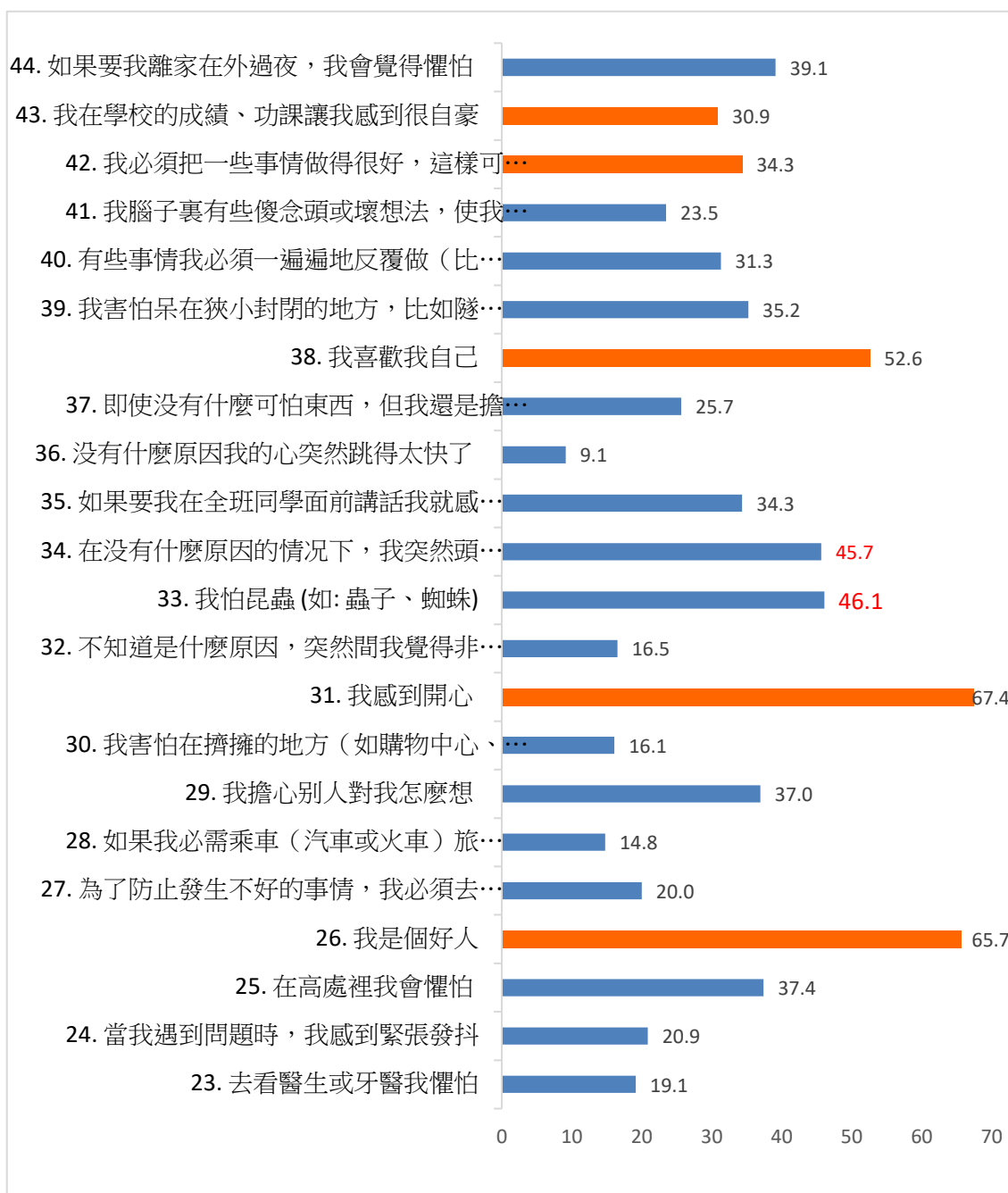
## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

3. **廣泛性焦慮**：這種焦慮包括對許多日常事件或活動的過度擔心，例如擔心學業成績、家庭問題或未來的不確定性。4~6 年級的學生可能會擔心功課、考試成績或同儕關係。
4. **驚恐症**：這涉及突然出現的強烈恐懼或不安，通常伴隨著身體症狀如心跳加速、呼吸急促、頭暈等。儘管在這個年齡段不太常見，但有些學生可能會經歷這樣的驚恐發作。
5. **恐懼症**：這指的是對特定物體或情境的過度恐懼，例如對動物、黑暗、高度或暴風雨等的恐懼。國小 4~6 年級的學生可能會表現出這些具體的恐懼症狀。
6. **強迫症狀**：這包括重複出現的、難以控制的思維（強迫思維）和行為（強迫行為）。例如，學生可能會過度擔心手上的細菌並反覆洗手，或重複檢查書包以確保作業都帶齊。

以「斯賓賽兒童情緒量表」紙本問卷統計四~六年級學生情緒狀態:



## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理



根據問卷結果統計發現四到六年級學生 12.擔心爸爸媽媽會出事故 (53%)占最多數，其次是 8.擔心離開父母 (46.5%)、33.我怕昆蟲 (如:蟲子、蜘蛛) (46%)、34 在沒有什麼原因的情況下，我突然頭暈或感到要昏倒了 (45.6%)、2.我怕黑 (42.1%)為數也不少。小朋友擔心爸媽的安全也擔心自己的安全，其次是自己的表現是不是會在眾人面前出醜，反而對自己的課業比較不擔心。小孩的情緒會反應在：頭暈、緊張、發抖.....。

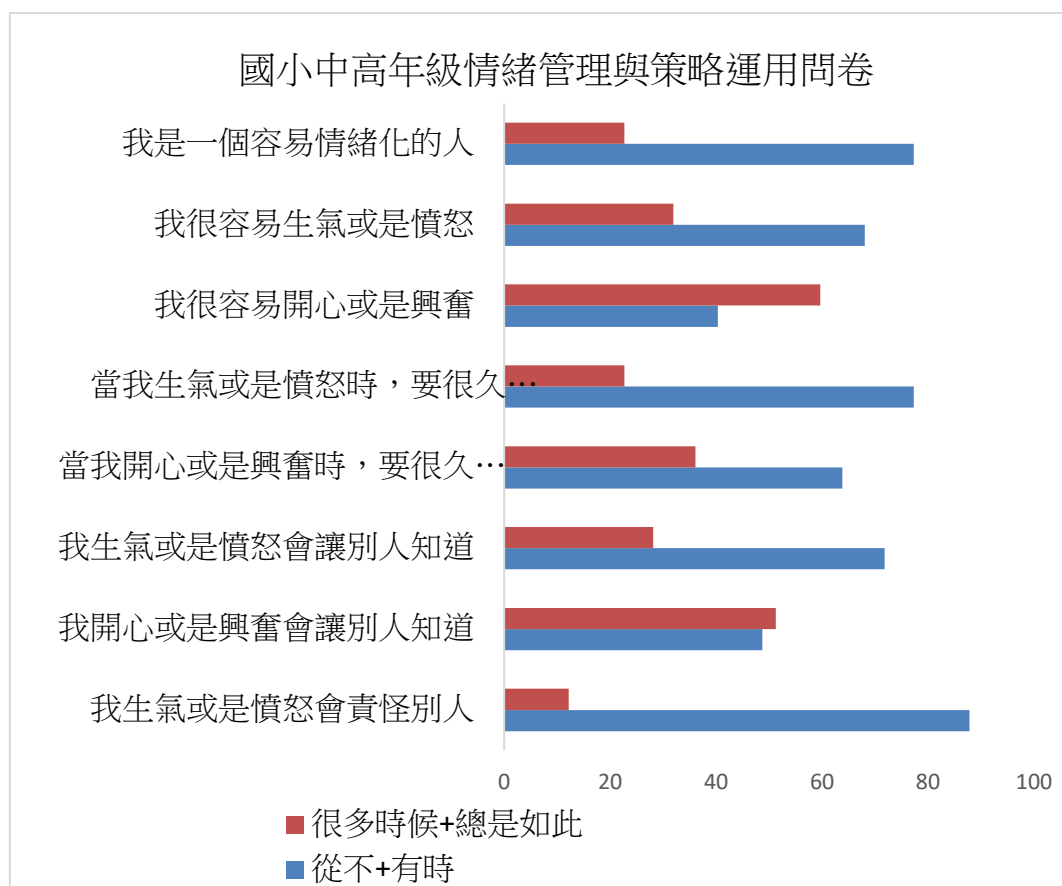
### 四、《神奇柑仔店》情緒管理的策略運用

(一)問卷基本資料：本次「國小中高年級情緒管理與策略運用問卷」採紙本實施，施測時間 113 年 5~6 月份，實施對象為四~六年級的學生，共 230 人。問卷題

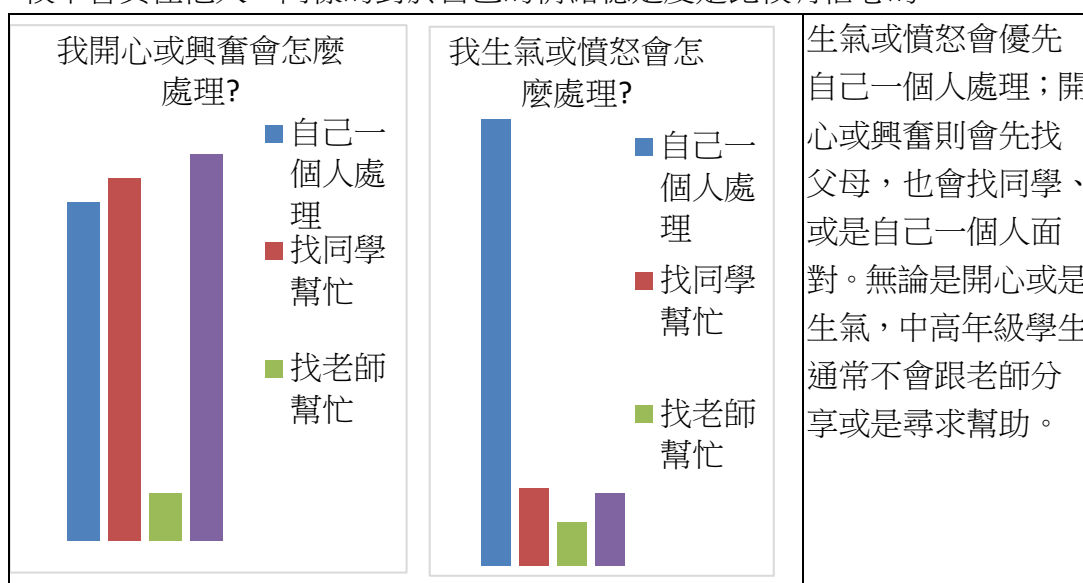
## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

目包含針對情緒管理狀態 8 題、運用策略 10 題複選，合計 18 題。

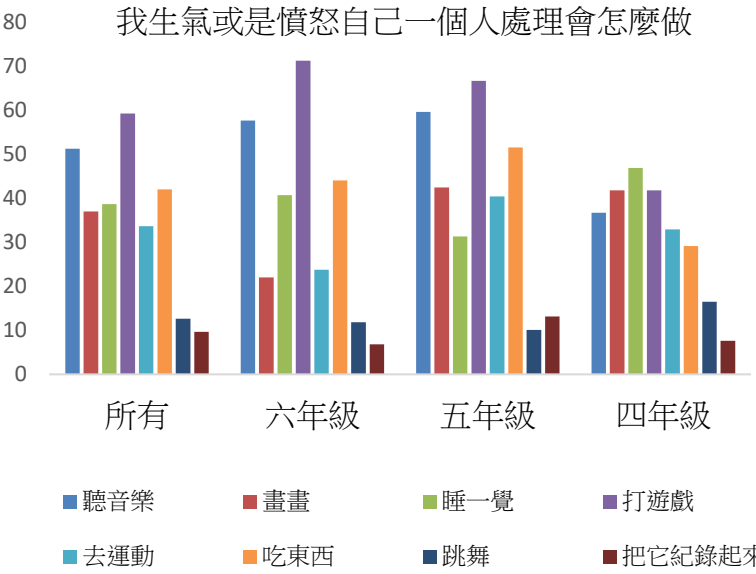
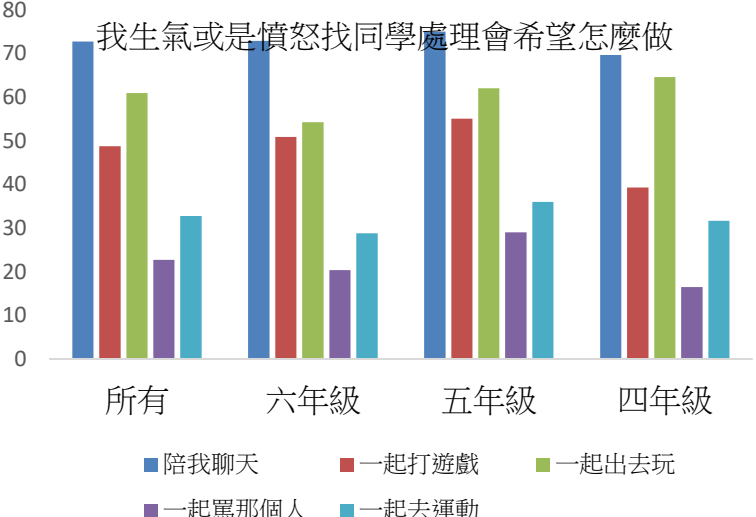
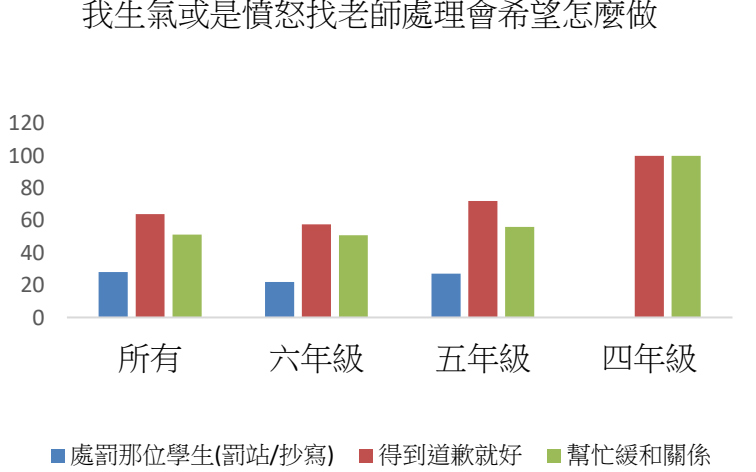
(二)問卷結果：



大多數中高年級學生情緒控管能力不錯、較穩定，相對起來容易開心或是興奮，也樂於讓別人知道，生氣或憤怒時會不太想讓人知道、也不太會責怪別人。值得注意的是，學生對於開心或是興奮的事情比較會跟別人分享，生氣或是憤怒的事情比較不會說給其他人聽。中高年級學生在生氣或是憤怒的時候比較不會責怪他人，同樣的對於自己的情緒穩定度是比較有信心的。



從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

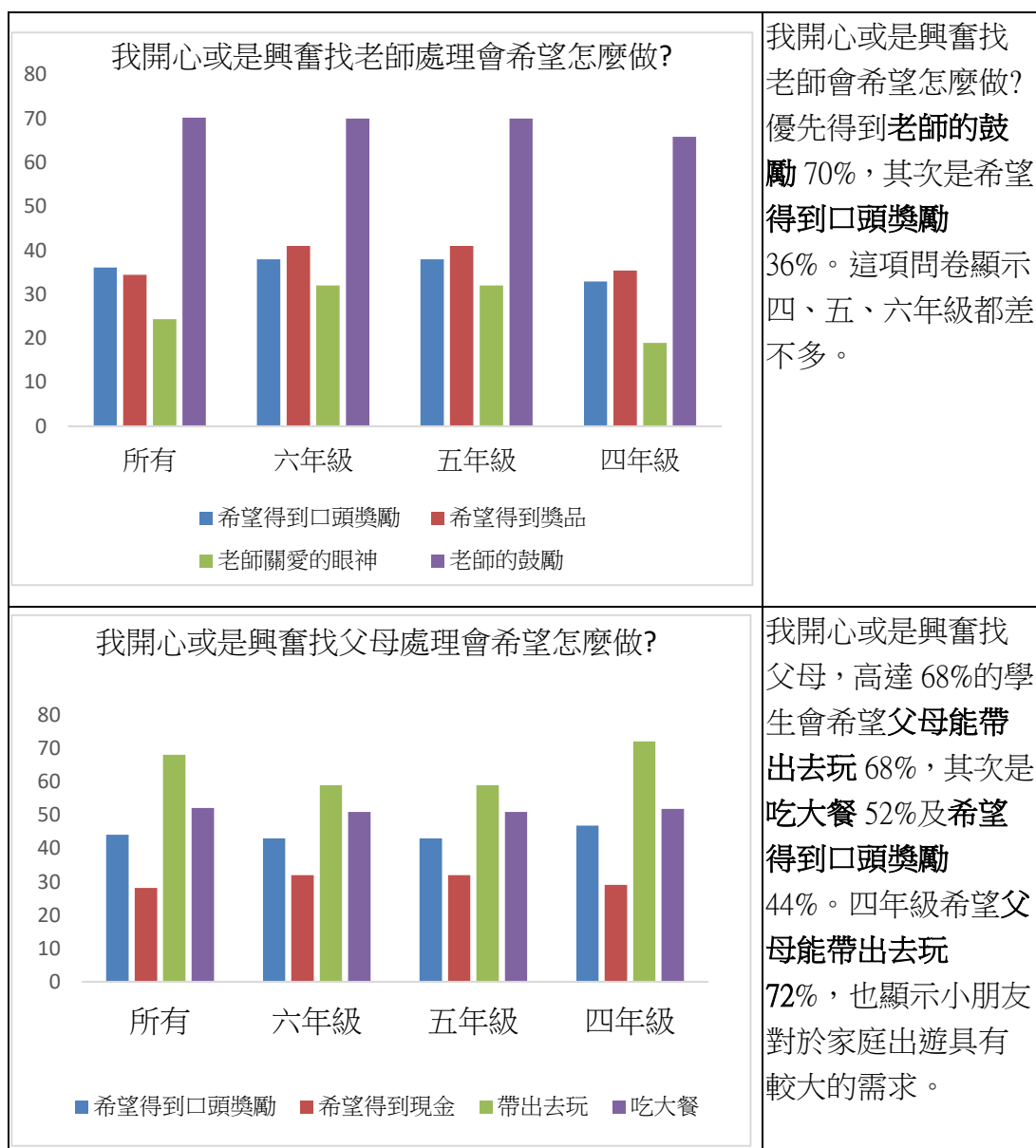
<p>我生氣或是憤怒自己一個人處理會怎麼做</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>處理方式</th> <th>所有</th> <th>六年級</th> <th>五年級</th> <th>四年級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>聽音樂</td> <td>51</td> <td>58</td> <td>60</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>畫畫</td> <td>37</td> <td>22</td> <td>42</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>睡一覺</td> <td>39</td> <td>41</td> <td>31</td> <td>47</td> </tr> <tr> <td>打遊戲</td> <td>59</td> <td>72</td> <td>67</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>去運動</td> <td>34</td> <td>24</td> <td>41</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>吃東西</td> <td>42</td> <td>44</td> <td>51</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>跳舞</td> <td>13</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>把它紀錄起來</td> <td>10</td> <td>7</td> <td>13</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	處理方式	所有	六年級	五年級	四年級	聽音樂	51	58	60	37	畫畫	37	22	42	42	睡一覺	39	41	31	47	打遊戲	59	72	67	42	去運動	34	24	41	33	吃東西	42	44	51	29	跳舞	13	12	10	17	把它紀錄起來	10	7	13	8	<p>我生氣或是憤怒自己一個人處理，高達 59% 學生會打遊戲、尤其是六年級學生更高達 72%；第二選項是聽音樂 51%；第三選項是吃東西 42%。四年級的小朋友第一項是睡一覺 46.8%。吃東西在中高年是普遍紓壓的方式。</p>
處理方式	所有	六年級	五年級	四年級																																										
聽音樂	51	58	60	37																																										
畫畫	37	22	42	42																																										
睡一覺	39	41	31	47																																										
打遊戲	59	72	67	42																																										
去運動	34	24	41	33																																										
吃東西	42	44	51	29																																										
跳舞	13	12	10	17																																										
把它紀錄起來	10	7	13	8																																										
<p>我生氣或是憤怒找同學處理會希望怎麼做</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>處理方式</th> <th>所有</th> <th>六年級</th> <th>五年級</th> <th>四年級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>陪我聊天</td> <td>72</td> <td>72</td> <td>72</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>一起打遊戲</td> <td>49</td> <td>51</td> <td>55</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>一起出去玩</td> <td>61</td> <td>55</td> <td>62</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>一起罵那個人</td> <td>23</td> <td>21</td> <td>29</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>一起去運動</td> <td>33</td> <td>29</td> <td>36</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table>	處理方式	所有	六年級	五年級	四年級	陪我聊天	72	72	72	72	一起打遊戲	49	51	55	39	一起出去玩	61	55	62	65	一起罵那個人	23	21	29	17	一起去運動	33	29	36	32	<p>我生氣或是憤怒找同學處理會優先希望同學陪我聊天 72%；其次一起出去玩 60%；一起打遊戲 48%。一起罵那個人 22% 是最少人選的項目，這顯示中高年級學生比較不會以回擊的方式處理。</p>															
處理方式	所有	六年級	五年級	四年級																																										
陪我聊天	72	72	72	72																																										
一起打遊戲	49	51	55	39																																										
一起出去玩	61	55	62	65																																										
一起罵那個人	23	21	29	17																																										
一起去運動	33	29	36	32																																										
<p>我生氣或是憤怒找老師處理會希望怎麼做</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>處理方式</th> <th>所有</th> <th>六年級</th> <th>五年級</th> <th>四年級</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>處罰那位學生(罰站/抄寫)</td> <td>30</td> <td>22</td> <td>28</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>得到道歉就好</td> <td>65</td> <td>58</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>幫忙緩和關係</td> <td>52</td> <td>52</td> <td>58</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	處理方式	所有	六年級	五年級	四年級	處罰那位學生(罰站/抄寫)	30	22	28	0	得到道歉就好	65	58	72	100	幫忙緩和關係	52	52	58	100	<p>我生氣或是憤怒找老師處理，大多數學生會希望得到道歉 64%，其次是幫忙緩和關係(尤其是四年級)。四年級學生在處罰那位學生的項目上，在 79 位學生中都沒有人選。</p>																									
處理方式	所有	六年級	五年級	四年級																																										
處罰那位學生(罰站/抄寫)	30	22	28	0																																										
得到道歉就好	65	58	72	100																																										
幫忙緩和關係	52	52	58	100																																										



從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

<p>我生氣或是憤怒找父母處理會希望怎麼做?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>得到安慰</th> <th>幫我分析哪裡要改</th> <th>幫忙跟老師講</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>所有</td> <td>75%</td> <td>49%</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>六年級</td> <td>65%</td> <td>49%</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>五年級</td> <td>78%</td> <td>49%</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>四年級</td> <td>80%</td> <td>49%</td> <td>19%</td> </tr> </tbody> </table>	年級	得到安慰	幫我分析哪裡要改	幫忙跟老師講	所有	75%	49%	31%	六年級	65%	49%	25%	五年級	78%	49%	43%	四年級	80%	49%	19%	<p>我生氣或是憤怒找父母<b>得到安慰</b>有75%；其次49%希望父母<b>幫我分析哪裡要改</b>；<b>幫忙轉達給老師</b>有31%。四年級會請爸媽跟老師說的有19%，五年級43%，六年級25%。這樣的趨勢變化值得後續的研究延伸。</p>																									
年級	得到安慰	幫我分析哪裡要改	幫忙跟老師講																																											
所有	75%	49%	31%																																											
六年級	65%	49%	25%																																											
五年級	78%	49%	43%																																											
四年級	80%	49%	19%																																											
<p>我開心或是興奮自己一個人處理會怎麼做?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>聽音樂</th> <th>畫畫</th> <th>睡一覺</th> <th>打遊戲</th> <th>去運動</th> <th>吃東西</th> <th>跳舞</th> <th>把它紀錄起來</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>所有</td> <td>45%</td> <td>47%</td> <td>24%</td> <td>65%</td> <td>38%</td> <td>47%</td> <td>20%</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>六年級</td> <td>45%</td> <td>35%</td> <td>28%</td> <td>70%</td> <td>32%</td> <td>45%</td> <td>17%</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>五年級</td> <td>53%</td> <td>48%</td> <td>23%</td> <td>69%</td> <td>43%</td> <td>50%</td> <td>17%</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>四年級</td> <td>35%</td> <td>49%</td> <td>21%</td> <td>54%</td> <td>34%</td> <td>44%</td> <td>27%</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>	年級	聽音樂	畫畫	睡一覺	打遊戲	去運動	吃東西	跳舞	把它紀錄起來	所有	45%	47%	24%	65%	38%	47%	20%	10%	六年級	45%	35%	28%	70%	32%	45%	17%	12%	五年級	53%	48%	23%	69%	43%	50%	17%	12%	四年級	35%	49%	21%	54%	34%	44%	27%	5%	<p>我開心或是興奮，自己一個人會優先<b>打遊戲</b>65%、尤其是五六年級學生達70%；其次是<b>吃東西</b>47%、<b>聽音樂</b>46%、<b>畫畫</b>45%。自己一個人開心的時候處理方式四到六年級順序幾乎一樣。</p>
年級	聽音樂	畫畫	睡一覺	打遊戲	去運動	吃東西	跳舞	把它紀錄起來																																						
所有	45%	47%	24%	65%	38%	47%	20%	10%																																						
六年級	45%	35%	28%	70%	32%	45%	17%	12%																																						
五年級	53%	48%	23%	69%	43%	50%	17%	12%																																						
四年級	35%	49%	21%	54%	34%	44%	27%	5%																																						
<p>我開心或是興奮找同學處理會希望怎麼做?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>陪我聊天</th> <th>一起打遊戲</th> <th>一起出去玩</th> <th>一起去運動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>所有</td> <td>64%</td> <td>59%</td> <td>69%</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>六年級</td> <td>58%</td> <td>66%</td> <td>56%</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>五年級</td> <td>69%</td> <td>68%</td> <td>76%</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>四年級</td> <td>62%</td> <td>43%</td> <td>72%</td> <td>34%</td> </tr> </tbody> </table>	年級	陪我聊天	一起打遊戲	一起出去玩	一起去運動	所有	64%	59%	69%	34%	六年級	58%	66%	56%	24%	五年級	69%	68%	76%	40%	四年級	62%	43%	72%	34%	<p>我開心或是興奮找同學<b>一起出去玩</b>69%，其次是<b>陪我聊天</b>64%、<b>一起打遊戲</b>59%。四、五年級選擇一起出去玩分別高達72%和76%。選擇<b>一起去運動</b>則是年級越高反而越低。</p>																				
年級	陪我聊天	一起打遊戲	一起出去玩	一起去運動																																										
所有	64%	59%	69%	34%																																										
六年級	58%	66%	56%	24%																																										
五年級	69%	68%	76%	40%																																										
四年級	62%	43%	72%	34%																																										

## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理



### 伍、研究結論與建議

#### 一、何謂情緒管理

情緒管理就是學會覺察自己的情緒狀態，生活中我們有許多的情緒，情緒有正向情緒和負向情緒，但並沒有好壞之分，只是方便區分方向的不同。但是一般人都會認為有情緒是不好的，所以常忽略情緒的正面意義，透過情緒管理我們可以更了解自己的需求。雖然情緒只是一種訊息，但本身扮演著重要的功能，使我們可以正確的因應外在情境。

#### 二、探究《神奇柑仔店》人物的情緒類型

經由整理 17 冊《神奇柑仔店》書中人物的情緒分類，發現神奇柑仔店書中人物以生氣的情緒最多、其次是害怕，其餘還有打擊沮喪、無奈、焦慮不安、討厭…等數種情緒。

## 從「神奇柑仔店」看小學生的情緒管理

### 三、以兒童情緒量表討論小學生的情緒

根據「斯賓賽兒童情緒量表」的結果，國小四到六年級的學生中，最常見的情緒問題是對父母的擔心。53%的同學表示擔心爸爸媽媽會出事故，46.5%的同學擔心離開父母，這些情緒反映了中高年級學生對家庭的依賴和不安全感。

此外，46%的同學害怕昆蟲，42.1%的同學怕黑，45.6%的同學會突然感到頭暈或昏倒，這些恐懼與《神奇柑仔店》中角色們的情緒相似。比如說<第一冊，猛獸餅乾>裡對於哥哥講鬼故事很可怕，<第四冊，猜題罐頭 VS 作弊炸麻糬>因為違背了倒霉堂濼濼的指示，所以力量被回收，內心很害怕，這和我們害怕未知事物的情緒很像，這種情緒常常來自我們對未知的恐懼。

### 四、《神奇柑仔店》情緒管理的策略運用

除了「斯賓賽兒童情緒量表」的結果，我們做的關於情緒管理與策略運用的問卷，結果也非常有趣。當生氣或憤怒時，只有不到30%的中高年級同學會讓別人知道自己的情绪，而70%的同學選擇自己處理這些負面情緒，六年級的同學尤其喜歡透過打遊戲來紓解壓力，其他年級的同學則傾向於聽音樂、吃東西。只有12%的同學會找同學幫忙一起聊天或出去玩，11%的同學會尋求父母的幫助，希望得到安慰或建議，最少人會找老師幫忙、希望讓自己得到同學的道歉就好。

相較之下，當我們感到開心或興奮時，超過50%的同學會告訴別人，最常見的是先告訴父母，讓他們帶我們出去玩或吃大餐；其次，我們也會找同學一起玩耍或聊天；即使感到快樂，也有一些同學喜歡自己處理這種情緒，尤其是五、六年級的同學，他們可能會選擇打遊戲來慶祝。

有趣的是，當我們感到生氣或憤怒時，只有約10%的同學會責怪別人，大多數人會選擇自己處理情緒或尋求安慰，而不是把責任推給他人，這表明中高年級學生在面對負面情緒時，通常會嘗試內化處理，而不是將問題外化。

### 陸、引注資料

#### 一、圖書

- 1、Daniel Goleman(2016) • **EQ：決定一生幸福與成就的永恆力量** • 時報文化出版社。
- 2、廣嶋玲子(2019) • **神奇柑仔店系列1~17** • 親子天下出版社。
- 3、郭靜晃(2006) • **兒童心理學** • 洪葉文化。

#### 二、參考網站(檢索日期 2023/09/01)

- 1、維基百科 <https://zh.wikipedia.org/煩惱>
- 2、兒童福利聯盟兒少煩惱與家長教養態度分析報告(2018)。  
<https://www.children.org.tw/>
- 3、維基百科 <https://zh.wikipedia.org/保羅艾克曼>