

投稿類別：社會關懷類

篇名：從「腦筋急轉彎 2」探討國中生情緒察覺與管理 —— 以國風國中學生為例

作者：

國風國中	八年四班	簡義家
	八年四班	鍾沛璋
	八年六班	劉品劭
	八年十班	林宣彤

指導老師：蘇怡臻老師
蔡嘉宇老師

壹、前言

一、研究動機

近年來，青少年情緒調解與管理的議題逐漸受到社會各界的關注。在看完《腦筋急轉彎 2》後，發現電影主角萊莉正值青少年時期，與我們年齡相近，因而讓我們在劇情中找到共鳴。在看完劉軒的《成為更好的自己》這本書後，更是了解到這部電影想要教我們「認識自己的情緒」。這也不禁讓我們思考，情緒覺察會帶給我們什麼影響，也產生了許多問題，在這個多變化的世代，要如何適當的管理情緒，才能面對種種的挑戰呢？

再看看身邊的同儕們，發現在日常中面對的課業壓力、人際相處以及與家人相處的問題都會讓情緒的變化更加明顯。許多的壓力常常會讓我們不知該如何調適與表達自身的想法，因此，我們想透過此研究，調查國中生對自身情緒變化的管理能力，並瞭解國中生在情緒上的察覺能力，並探討其背後造成之影響。幫助學生提高情緒管理能力，減少情緒帶來的影響，促進國中生心理健康發展。

二、研究目的

- (一) 藉由《腦筋急轉彎 2》角色調查國中生對於情緒變化的覺察能力
- (二) 了解國中生對情緒成因的覺察能力
- (三) 探討國中生面對情緒變化的因應能力
- (四) 給予國中生正確管理情緒的建議

貳、文獻探討

一、名詞解釋

(一) 情緒管理

根據我國學者王淑俐於著作《情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」》（2017）所提及，情緒管理是認識、控制與調適自身及他人情緒的過程。包括自我情緒管理、安撫他人情緒、自我激勵與建立良好人際關係；國內心理學專家劉軒則強調它有助於提升正向學習態度和加強自我管理。總結來說，情緒管理是對於情緒的認識與調節，而使人際互動和生活達到平衡與穩定。

(二) 情緒覺察

根據《教育部國語辭典簡編本》敘述，「情緒」是心理學上指個體因外在的刺激或內在的身體狀況所引起的心理狀態。根據兒福聯盟所述，情緒察覺是指以客觀方式來感受和辨識情緒，進而接納情緒的過程。根據江文慈《情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究》（1999）研究，情緒覺察能力指個體對情緒訊息的覺察，能從視覺或聽覺刺激中正確辨識自己與他人情緒向度之能力。

二、現象說明（前人的研究成果）

(一) 情緒對國中生帶來的影響

近幾年，在國內有愈來愈多專家學者著手研究與青少年之情緒覺察有關的議題。王怡婷（2013）研究指出情緒所引起之內在生理變化、外在行為反應，著實不易為個體所能夠控制，因而情緒智力對個體之生活具有關鍵影響力。且情緒能決定個人體對於生命的定義，幫助個人創造出更高的生命價值，故情緒也影響個人身體健康與生活品質。

心理健康問題正在校園中逐漸浮現，根據兒福聯盟（2024）調查國中生最常見的情緒困擾包括易怒、緊張、過度憂慮、害怕。許多學生的情緒困擾甚至波及身體健康。有 16.4% 的學生每週超過一次感到情緒低落，等同於平均每班有 2 至 3 名學生有相關困擾，調查顯示，國中生最常見的情緒困擾包括易怒、緊張、過度憂慮、害怕、無法控制焦慮及難以放鬆等。

此外，根據方紫薇（2002）《高低網路沈迷者在自我認同、情緒調整、及人際互動上之差異》研究指出研究指出合宜表達、控制情緒以及其穩定性的能力，對青少年而言是相當重要的，因情緒調節的能力會影響青少年的諸多情形，例如：學業成績、同儕關係、生活與睡眠、與父母師長關係等。可見情緒變化及管理能力的對其身心發展、同儕關係與睡眠品質等，皆有著深遠的影響。

（二）情緒覺察能力與情緒管理的關聯性

情緒管理是不可或缺的能力，許多相關領域的專家提出了針對情緒管理的定義與見解。金子芳（2021）於論文《同儕關係與樂觀之關係研究》中引用了對情緒管理有關的定義：「Goleman（1995）指出情緒管理是個體對情緒有所知覺，並能有效體察、調適與控制情緒的能力。具高 EQ 者愈能有效掌控情緒、體察他人情緒，未來總能有良好的發展。」

其次，與青少年、情緒管理攸關的，是青春期的孩子於情緒在適當管理與否的情況下，會對身心靈所造成的影響。王櫻芬（2012）引用 Weinberg 和 Klonsky（2009）之言，發現情緒失調和青少年憂鬱、焦慮、自殺意念等情緒問題有顯著的正向關聯。MacDermott 等（2010）研究亦發現情緒調適能力愈佳者，憂鬱症狀愈低。國內江文慈（1999）和王淑俐（2017）皆發現相似結果。總結上述的資料，證明了情緒失調會影響自身的身心靈狀態，包括了對自我的信心，以及言行舉止的展現；而若有適當的情緒管理，則會帶動正向思維的發展，引發憂鬱的現象亦隨之減少。

情緒覺察對青少年有甚遠的影響，根據財團法人華人心理治療研究發展基金會（2001）之情緒察覺量表之目的在於，能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。而嚴雅雯（2018）研究則提及，過大壓力對健康確有負面影響，情緒智力有效調節或紓發個人的壓力知覺，正向思考能有效提升情緒智力，且正向思考能力可藉由練習與訓練而得。綜觀資料所示，正向思考有助於提升自身的情緒調節以及正向思考的能力。另外，也可以藉由訓練來培養正向的情緒思考能力，成功控制與調適自己的情緒。

整合以上數據，可以發現：青少年情緒議題受到社會的關注，專家學者亦進行相關研究。情緒管理的能力為青少年的身心狀態帶來很大的影響，適當的調適情緒與否會間接地影響青少年的自信、正向思維以及言行舉止。此外，情緒覺察之能力可幫助自我辨認自身當下的情緒，做出理智的抉擇、得體的應對。而我們的研究特色，在於結合電影《腦筋急轉彎 2》為主題，藉由電影中的主角萊莉來研究青少年對於情緒管理的重要性。我們預期經過這次的研究，可以進一步了解到青少年的情緒發展、管理等。

第三章 研究方法

一、使用研究法

本研究採量化問卷和質性訪談法，細節說明如下：

（一）問卷調查法

本研究使用問卷調查法，研究對象為國風國中學生，共發出 290 份網路問卷，取得 283 份有效問卷，其中七、八、九年級學生分別為 71 人、165 人、54 人，男生 133 人、女生 157 人。

（二）質性訪談法

我們根據問卷的內容統整訪談大綱，並在收到問卷回覆後，挑選出有意願的訪談者。透過訪談，我們訪問到問卷上沒有提到，而又想了解的問題。

二、研究流程圖

我們先以《腦筋急轉彎》進行延伸及發想，接著決定研究面向、受眾等基本要素，而後搜尋相關可信之論文、期刊、報告等，並使用問卷法取得量多而簡明的資料；使用訪談法取得量少而周詳的資訊。而問卷不夠縝密之處，則以訪談結果加以輔佐，最後再針對文獻及量化數據進行總結。以下是我們的研究流程圖：



三、研究限制

本問卷因準備及發放時間與九年級畢業季重疊，因此九年級在問卷填答率與人數方面跟其他年級相較起來較為稀少。此外，由於有意報名訪談的同學們可能無法配合我們於暑假進行訪談的時間，因此訪談對象僅有七位參加暑期輔導的八年級學長姐們，以及一位七年級同學，此限制可能導致在統整全年級的意見與看法時產生誤差。

肆、正文

第一節 對自身主控台的了解：情緒覺察力初探

本節分析學生情緒的覺察力，依據問卷與訪談結果，從情緒覺察、因應策略、情緒覺察與我三個面向，了解受訪者對情緒主控台的了解程度：

一、整體情緒覺察力

在《腦筋急轉彎》中，大部分場景皆圍繞在主角萊莉的情緒主控臺，劇情隨著各情緒爭奪主控臺展開。在覺察過程中，「正確辨識」是重要的一大課題，因此，我們將「覺察能力」設為首要項目，透過問卷了解受訪者是否能清楚而正確的辨認操控主控臺的情緒。

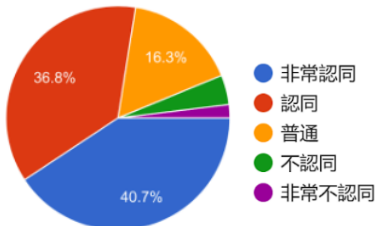
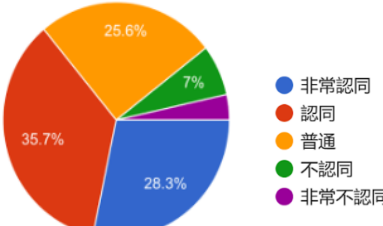
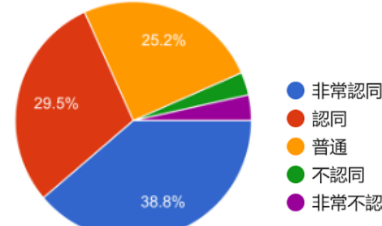
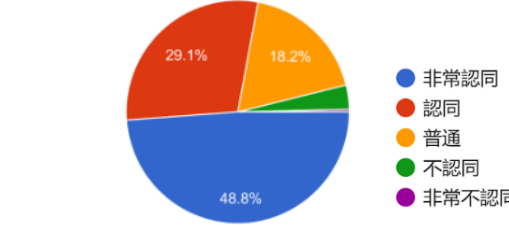
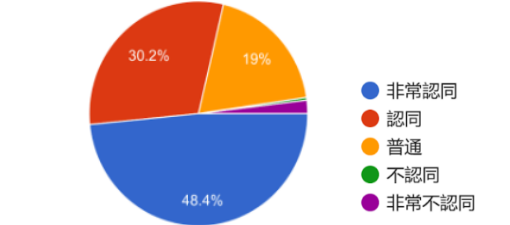
表（一）：請問您以前是否有覺察自己情緒變化的經驗？	表（二）：我能在不同情境中，辨認是哪個情緒角色正在主控台操作我的情緒。																		
表（一）圓形圖表顯示，89% 的受訪者表示「是」，11% 表示「否」。 <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>是</td><td>89%</td></tr><tr><td>否</td><td>11%</td></tr></tbody></table>	回答	百分比	是	89%	否	11%	表（二）圓形圖表顯示，受訪者對辨認情緒角色的同意程度如下： <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>百分比</th></tr></thead><tbody><tr><td>非常同意</td><td>26.7%</td></tr><tr><td>同意</td><td>39.5%</td></tr><tr><td>普通</td><td>27.5%</td></tr><tr><td>不同意</td><td>3.5%</td></tr><tr><td>非常不同意</td><td>2.8%</td></tr></tbody></table>	回答	百分比	非常同意	26.7%	同意	39.5%	普通	27.5%	不同意	3.5%	非常不同意	2.8%
回答	百分比																		
是	89%																		
否	11%																		
回答	百分比																		
非常同意	26.7%																		
同意	39.5%																		
普通	27.5%																		
不同意	3.5%																		
非常不同意	2.8%																		

從表（一）中可以得知，大多受訪者皆曾覺察過情緒變化，而從表（二）可進一步看出，曾有情緒察覺經驗者，約六成能清楚且正確辨認主要情緒。由此可推論，受訪者對於情緒辨識能力佳，且普遍可認知自己的情緒。

在電影中，樂樂、憂憂、怒怒、驚驚、厭厭是每個人最初所發展的情緒角色，但在電影主角成為青少年後多出了阿廢、阿焦、阿慕、阿羞等情緒。因此在訪談國中生時，加入了受訪者何時察覺這些新情緒的年齡與發現過程，結果顯示因進入青春期的變化的變化而多了焦慮、羨慕、害羞、提不起勁這些情緒的成分。

根據訪談者 C 的說法：「因國中壓力很大，如果開心能多一點，可以讓我比較有自信。（受訪者 C）」施予壓力的主要情緒為焦慮，而開心即為該情緒的調和劑，有助於使情緒達到一定程度的平衡，並更能以平靜的心態面對新情緒的出現；又電影臺詞說道：「也許成長的代價，就是使快樂變得越來越少。」可見，人們對於脫離壓力及獲得快樂的渴望將跟隨年齡節節攀升，而出現此心理現象之轉捩點，即恰好落在青少年時期，因而再次彰顯情緒覺察對於該期間的重要性。而在電影中，有時各種情緒們的失衡，可能會蓋過其餘情緒的氣勢。

二、個別情緒的辨識能力

表（三）：當我像「怒怒」那樣感到生氣時，我能知道自己生氣的原因。	表（四）：當我像「憂憂」那樣感到悲傷時，我能分辨這是憂傷，而不是其他情緒。	表（五）：當朋友像「厭厭」那樣不耐煩時，我可以看出他們心情感到煩躁。
		
表（六）：我像「樂樂」一樣，常常能感受到自己現在心中的喜悅。	表（七）：當我覺得像「驚驚」一樣不知所措，我能很快明白自己正處於焦慮慌亂的情況。	
		

從表（三）到表（七）為「個別情緒的辨識能力」圖表，可以看出，「非常認同」、「認同」是最多的選項，其次是「普通」。顯示大部分的學生都有信心能夠清楚地辨認自身當下的情緒。推測可能原因是怒怒、憂憂、厭厭、樂樂與驚驚等情緒特色鮮明，在反應上具有相當高的辨識度。相較之下，能分辨「憂憂」的人最少，可見顯示學生對於悲傷與其他情緒的分辨能力相對模糊。另外，學生多半能察覺他人處於「厭厭」的狀態，可能與學生進入青春期，對於察言觀色、情緒覺察變得更敏感有關。

三、情緒覺察的深層經驗

然而，除了問卷中的基本情緒，青春期的國中生又會新增出其他深層情緒，如阿焦（緊張焦慮）、阿慕（羨慕他人）、阿羞（害羞尷尬）與阿廢（提不起勁）等。在訪談中，小組成員得知：青少年的情緒覺察會出現辨別錯誤之現象，推估原因為青少年對於新出現的情緒較為陌生，在辨識過程中易有混淆經驗。

「我覺得有厭厭時候其實是阿羞。有時候討厭一個東西，可能是因為你以前做過，且在那個東西上做不好或是出糗過。」（受訪者 E）

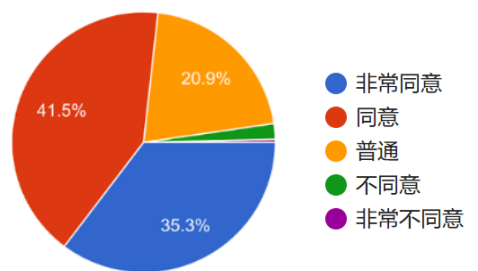
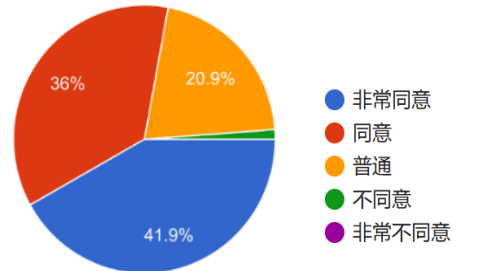
「我覺得有時候對某人或某事特別憤怒，但是回頭再想，會發現當時其實是焦慮吧，同時也會摻雜一些羨慕的情緒或是衍生到嫉妒。」（受訪者 F）

由上述訪談資料可得，青少年在辨別情緒時，可能錯誤判斷自身情緒。推測原因可能為當下過於衝動的情緒反應，或是連結自身過往經驗與創傷，使青少年誤以為自身所察覺的為基本情緒（如怒怒、厭厭等），而沒有注意到更強烈的深層情緒反應（如阿羞、阿焦等），因而造成情緒覺察上的混淆與錯誤。如受訪者 E 所述，有時自己感受到厭惡某事物（厭厭），其實是因為自身有過往不佳經驗而感受到的阿羞；而根據受訪者 F 的說法，自身在冷靜、事發過後，便可正確覺察當時情緒。可見青少年在情緒辨識上常出現「表面情緒」與「深層情緒」的混淆，需要透過冷靜反思或引導才能準確理解自己的真實感受。

第二節 誰接手了操縱桿：情緒轉變與自我調節

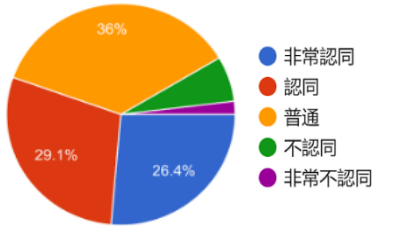
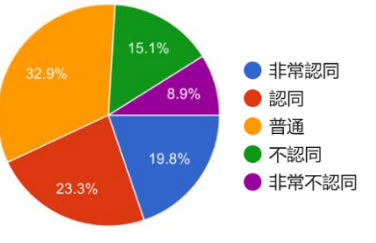
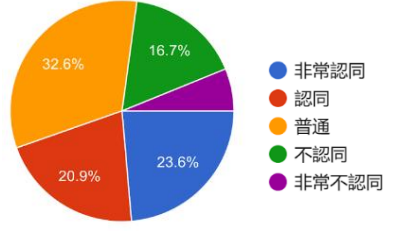
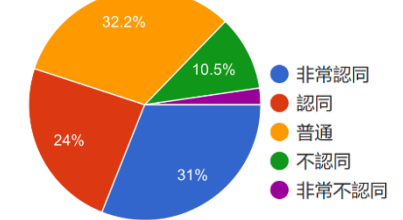
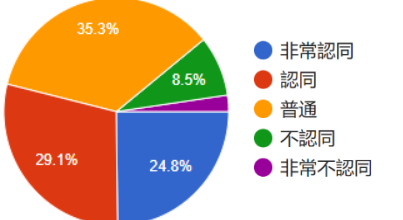
本節分析學生對自身「情緒轉變與自我調節」。依據問卷統計結果，其中包含：自身情緒辨認與調節能力的自我評價、情緒調節時的普遍做法，以及情緒調節時的因應等三大面向，並針對數據進行整理。

一、對自身情緒辨認與調節能力的自我評價

表（八）：我是一個能夠察覺情緒轉變的人。	表（九）：我知道察覺情緒變化對於身心健康的重要。
 非常同意 35.3% 同意 41.5% 普通 20.9% 不同意 2.1% 非常不同意 0.2%	 非常同意 41.9% 同意 36% 普通 20.9% 不同意 1.1% 非常不同意 0.1%

由表（八）、表（九）可得知，多數青少年認為自己可以察覺自身的情緒變化。也普遍認為自己能夠知道察覺情緒變化對於身心健康的重要。由此可見，青少年在自我覺察方面已具備一定程度的敏感度，而情緒覺察的能力與正確辨識已成為現代青少年在適應成長挑戰與維持心理健康時不可或缺的能力。

二、情緒調節時的普遍做法

表（十）：當我像「怒怒」一樣爆氣時，我會試著離開現場冷靜一下。	表（十一）：當我像「憂憂」一樣難過時，我會找人傾訴或發洩。	表（十二）：當我覺得什麼都不好時，我會像厭厭」一樣選擇什麼都不做。
		
表（十三）：當我感到失落時，我會像「樂樂」一樣，用正向思考讓自己重新開心起來。	表（十四）：當我像「驚驚」那樣緊張不安時，試著用呼吸或自我對話幫助自己冷靜。	
		

從「情緒調節時的普遍做法」圖表中可以看出，僅「怒怒」、「驚驚」偏向認同者比例逾五成，其餘則低於半數。由此推論，當受訪者遇到生氣與驚嚇等情緒，較知道如何應對，而憂鬱、緊張不安與快樂時則反之。以「憂憂」為例，受訪者不採取找人傾訴的做法，推測可能是因為不想將情緒加諸在他人身上，而選擇自行消化或逃避等。

三、情緒調節時的困境與因應

因「情緒」是一個較敏感且私密的主題，單純使用問卷，除了無法透徹地釐清填答者的想法，更無法針對細節進行深度了解，故本節以訪談結果作為輔佐，以確保內容的完整性與準確性。

學生在面臨情緒調節時，往往是最不穩定的時刻，若於此時又受到外力的干擾，將使情緒受影響而不穩定，將會導致態度消極。我們利用訪談，了解青少年於情緒調節過程中面臨的課題與解決方法，並將其對照電影情節以佐證訪談內容觀點之信效度。

「我其實不會特別想去調適自己的情緒，因為我是很容易想太多的人。若我嘗試跟自己講話，甚至想要把這個負面的情緒帶回來的時候，反而會變得更糟。如果這時有人來關心我，我就會把他的情緒納入到我現在思考的情緒裡，使情況越變越糟。」（受訪者 A）

「當我還在試著調適時，就又跟媽媽吵架，然後我就哭著回家，想著『為什麼自己什麼事情都做不好』。等到冷靜才發現是因自己太龜毛，更發覺這是一個成長的必經過程。這經驗使我學習調適並與自己的情緒共處，才能接納情緒帶來的變化。」（受訪者 H）

經由上述兩位訪談內容可知，「他人過度關心」、「自我能力否定」與「家人賦予壓力」是構成情緒調節困境的因素之一。由受訪者 A 之回答可推論，若他人可帶著正面情緒

且適量關心，可有助於被關心者的情緒穩定。再者，由受訪者 H 之回答亦可得知，若家人與自我肯定的力量，能維持在一定平衡而不構成壓力，則能促使情緒緩和。

除此之外，《腦筋急轉彎》系列的兩部電影內容，同時也是圍繞家人與同儕展開。電影情節包含：同儕互相比較之壓力、家人的期望遠超其負荷，進而產生自我否定、自甘墮落等想法。但到最後，卻又從情緒調節過程中，體悟到「哭泣，讓我能緩下腳步來，更好地感受人生難題的重量」的道理，這句電影經典名言，正好與受訪者 A、H 之經歷交互印證。不論是「競爭壓力」抑或是「期望壓力」，皆會造成青少年情緒調節不順利。

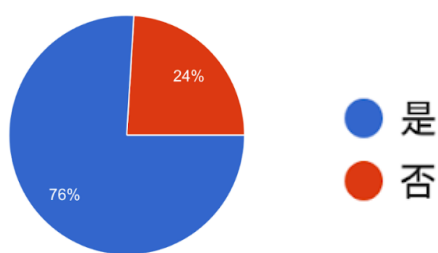
綜合上述，可以得知：青少年對「自身情緒辨認與調節能力的自我評價」十分在意。且受訪者會在不同的情緒中產生不同的反應。另外，由於個人情緒是一個較敏感且私密的主題，所以多數人並不會主動說出自己的感受。研究過程中，單靠問卷可能無法完全呈現真實情況，需要透過訪談來補充，才能更深入了解他們面臨的情緒困境。

第三節 打造心象島的美麗風景：情緒教育的重要性

由於在電影劇情並未提及萊莉於校園中，學校對萊莉所提供的支持與輔導，因此研究員們便對現實生活中學校的資源感到好奇。在本節中，我們統整了在問卷中的相關問題，亦分析了在訪談中受訪者們的意見。

一、情緒教育參與經驗

表（十五）：我曾接受「情緒管理與覺察」相關的教育。



如表（十五）所示，有超過四分之三的學生的答案為「是」，說明了現今情緒教育課程已於校園中普及。

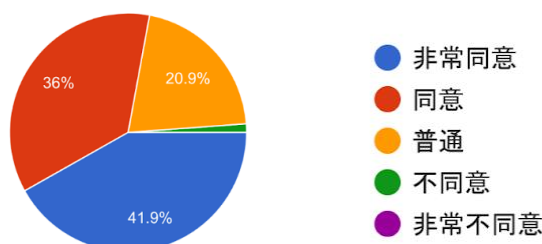
「我在國中曾經參加過情意課程，即每次會有固定的一個時段，然後大家會一起去上課。」（受訪者 G）

「輔導課或健康課也有上過相關的內容。它會教調適情緒的方法，就是像轉移注意力什麼之類的。」（受訪者 E）

正如受訪者 G 與 E 所述，學校定期舉辦的情意課程，是學生在校園中可得的情緒教育資源。由此可得，校園中之情意教育是學生調節情緒的重要管道，且其功效占居不可或缺的地位。而校園中之情緒教育資源充足，有部分因素須歸功於教育部推動之 SEL（社會情緒學習）政策，即透過管理情緒，與他人建立良好關係，從而提升心理健康和生活福祉。藉此與學校相互配合，方能學生促進健康情緒，並培養理解與管理情緒的能力。

二、情緒教育的重要性認知

表（十六）：我知道覺察情緒變化對於身心健康的重要。



根據表（十六）所示，多數學生都認為察覺情緒變化對於身心健康具重要性，而可藉由表（十七）進一步推論，成效與其重要性將相互影響。當學生了解其重要性後，對課程的接受度較高，但若成效不符合期待，且需求未達滿足，則可能使學生對情緒的認知降低，進而失去對情緒的重視。

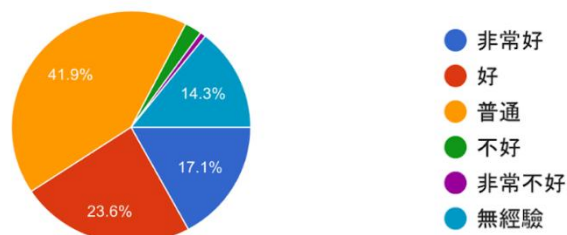
「輔導課或健康課也有上過相關的內容。它會教調適情緒的方法，就是像轉移注意力什麼之類的。」（受訪者 E）

「我蠻喜歡輔導課的時候，老師給你問卷，然後讓你自己勾選，讓我能夠更加了解自己的情緒。」（受訪者 D）

根據受訪者 E 表示，學校會提供資源幫助學生調適情緒，如輔導課、健康課等，會有相關的教學內容；而受訪者 D 則肯定輔導課問卷對於自身的影響。綜觀上述，可見輔導課與健康課是校園推行情緒教育時重要的一環，未來在推廣情緒教育時，有望透過著重輔導課與健康課的教育來增加成效。

三、對情緒教育的需求與期待

表（十七）：我覺得這類課程的成效如何。



依據表（十七）的統計數據，選擇「普通」的學生占最多數，顯示情緒教育課程的成效有限。即使根據表（十五）可以得知，大多數的受訪者曾接受過「情緒管理與覺察」相關的教育，但是依據表（十七）發現這類的課程對大多數學生來說並無明顯成效。

「不需要刻意設一個課程，強調要教情緒控制。有時候那樣太形式化，反而不自在。」（受訪者 F）

「情緒是時間積累而成的，不像其他強制性教育一樣可以殺雞儆猴。而且也無法克制化與全面，每位學生的需求不足。」（受訪者 D）

根據上述受訪者和反應和表（十七）的統計結果，皆呈現對「情緒管理與覺察教育」之影響力。青少年對於學校舉辦「情緒管理與覺察」的相關教育，普遍對於成效方面站中立看法；以受訪者之回答內容可進一步推測，其原因可能認為這些教育具有某些特質，導

致成效不高，例如：受訪者 F 提及「形式化教育」，在教學成效方面不佳；受訪者 D 表示「大眾接受程度」須長期積累等。可知情緒教育的成效性之於青少年們仍有進步空間。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

《腦筋急轉彎 2》故事時間點約在第一集（12 歲）的一年後，13 歲的萊莉步入「青春期」，內在的情感更加複雜豐富，再加上又剛升上中學，開始認識新同學，同儕壓力亦油然而生。背負如此沉重負荷的萊莉，面臨事情處理方案亦有差異：以家庭為例，她起初選擇逃避並怪罪於他人，但在經歷一定時長的覺察後，開始學會轉變心態、自我認同，學會擁抱自己的新情緒；因此，我們推論「情緒覺察」乃取決「情緒因應能力」的關鍵轉捩點，而我們以此奠基，羅列以下結論：

（一）國中生對於情緒變化的覺察能力

根據問卷調查與訪談結果，我們發現多數學生都能夠覺察出自身的情緒變化，且亦能了解覺察情緒變化對於身心健康的重要性。如同在問卷回饋中，都有至少過半以上的學生有覺察情緒變化與了解其重要性的能力；訪談中，受訪者也表示自己能夠知道會影響自己情緒變化的因素，如考試、過度繁忙時，會使自己從平靜變得焦慮。從上述資料得知，青少年之所以能了解情緒覺察的重要性，是因為他們在實際經歷中感受到情緒對個人狀態，甚至日常表現的影響。

（二）國中生對情緒成因的覺察能力

問卷結果中，大部分青少年都能夠理解引起自身情緒的原因，說明他們已能將情緒與具體事件連結起來；而在訪談中，同學們也表示多數時候知道自己情緒的成因，如與同儕的互動、對未來的迷惘等等，這些讓學生能夠意識到「情緒並非無緣無故出現，而是外在情境與內在感受交互的成果」。但有時也會有情緒覺察錯誤的經驗，例如將焦慮誤認為憤怒，或以較為衝動的情緒反應或是過去的創傷，都可能在當下形成錯誤的情緒覺察。上述皆顯示情緒對青少年的覺察能力雖已成形但尚未穩定，需要有更多的實際經驗及修正。

（三）國中生面對情緒變化的因應能力

多數學生會對情緒做出因應或調節，主要都是調適自身的負面情緒。如有受訪者便會從事自身興趣使自己冷靜，或是休息片刻，使自己從過於衝動的情緒變化過程中冷靜下來，以及不讓自己受影響過多，重拾好心情與平靜。由此可推論，青少年在面對情緒時，雖然多半能找到自我調整的方法，但仍以個人化的調適為主，較少主動尋求外部支持。

二、研究建議

在電影中，步入青春期的萊莉遇到了情緒上劇烈的變化，有時過於衝動、有時過度低潮，有時又會感到喜悅。上述現象皆可能發生在現實中，研究員們統整電影劇情與研究重點，在本章節得出以下建議，幫助青少年們對自己的情緒覺察與調適更加順利。

（一）青少年宜避免過於衝動，影響情緒覺察

在研究過程中，小組成員得知許多青少年都會有情緒覺察錯誤的經驗，原因多為當下缺乏冷靜與思考；但在事發後以平靜的心情中回想事實，便會發覺自己當下可能出現的錯誤情緒覺察。由此可見，保持冷靜並避免激動能幫助學生更清楚地辨識情緒來源。研究者建議學生在面對情緒時，盡量先讓自己沉澱，再做出反應，才能提升情緒覺察的正確性。

（二）學生可向信任同學或師長傾訴心事

問卷結果顯示，學生雖然在面對負面情緒時選擇「會傾訴或發洩」的比例最高，但整體仍未過半。而在訪談中，受訪者在提及調適情緒的做法時，也都是以自身獨自調適為主，亦有受訪者說明需要自己的空間。可見多數學生對於傾訴心事多抱持著保留態度，或是習慣獨自調適。小組成員建議若有遇到困難，可以嘗試找信任好友或是學校的輔導老師尋求幫助、得到建議，在調適上減少壓力。

（三）學校情緒教育宜改良，幫助學子自我調適

研究成員發現，學生在問卷問題「學校提供的情緒教育之成效」中多回答「普通」，並高於正面回饋。訪談則是包含正、負面答案，負面回饋主要聚焦在校辦講座中，例如內容較抽象無法直接回應自身需求、講座過於形式化等；正面回饋則是給予輔導課程肯定，如認為課程設計更貼近青少年的煩惱與個人經驗等，並能幫助他們進一步了解與反思自己的情緒狀態。建議校方在全校性講座上能夠做出改變，像是給予更實際的人際溝通法、情緒認識與調節等，而非理論性的知識。此外，也建議可以重視輔導課與健康課的安排，例如投入獲得學生肯定的問卷資源等等，幫助學生在認識自己的路上更加順利，讓情緒教育真正發揮支持與引導的功能。

陸、引註資料

1. 喬納斯·里維拉（監製）、彼特·達克特（導演）（2015）。**腦筋急轉彎**〔電影〕。美國：皮克斯動畫工作室（製作）、華特迪士尼影業（發行）。
2. 馬克·尼爾森（監製）、凱爾西·曼恩（導演）（2024）。**腦筋急轉彎 2**〔電影〕。美國：皮克斯動畫工作室（製作）、華特迪士尼影業（發行）。
3. 劉軒（2015）。**成為更好的自己**。臺灣：未來出版。
4. 王淑俐（2017）。**情緒與壓力管理：幸福「馬卡龍」**。臺灣：揚智出版。
5. 教育部國語辭典簡編本。2024 年 3 月 27 日，取自 <https://dict.concised.moe.edu.tw/search.jsp?md=1>。
6. 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。 <https://hdl.handle.net/11296/399cf7>。
7. 王怡婷（2013）。**情緒詞彙運用於國小四年級情緒教育之行動研究**。國立臺北教育大學：碩士論文。 <https://hdl.handle.net/11296/4s3e8f>。
8. 臺灣兒少運動狀況及家長支持調查。2025 年 9 月 15 日。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2810。
9. 方紫薇（2002）。高低網路沉迷者在自我認同、情緒調整及人際互動上之差異。**中華心理衛生學刊**，15，65-97。
10. 金子芳（2021）。**青少年情緒管理、同儕關係與樂觀之關係研究**。大葉大學教育專業發展研究所碩士班：碩士論文。 <https://hdl.handle.net/11296/vu8myk>。
11. 王櫻芬（2012）。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。**教育心理學報**，44，2，3-4。
12. 嚴雅雯（2018）。**國中生正向思考、情緒智力與學習壓力之關係研究**。大葉大學管理學院碩士在職專班：碩士論文。 <https://hdl.handle.net/11296/qf2w3q>。

國中生情緒管理與覺察問卷

同學您好

感謝您撥冗填寫本問卷，這是一份調查國中生「情緒察覺與管理」的問卷，您的填答結果將作為本研究重要參考資料，請您仔細閱讀各部分填寫說明後，依據您自己的經驗或感受作答。您所提供的資料將絕對保密，僅作為本研究使用。再次感謝您的協助。

示必填問題

件 *

跳到第 2 題。跳到第 2 題。

基本資料

2。 請問您的性別是? *

單選。

- ☐ 男性
- ☐ 女性

3。 您是否為國風國中的學生? *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

4。 請問您的年級? *

單選。

- ☐ 七年級
- ☐ 八年級
- ☐ 九年級

5。 請問您以前是否有覺察自己情緒變化的經驗? *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

情緒覺察

腦筋急轉彎角色簡介：

樂樂（樂觀正向）、憂憂（負面悲觀）、怒怒（怒髮衝冠）、驚驚（膽小謹慎）、厭厭（嫌棄厭惡）、阿焦（緊張焦慮）、阿慕（羨慕他人）、阿羞（害羞尷尬）、阿廢（提不起勁）。



6。 當我像「怒怒」那樣感到生氣時，我能知道自己生氣的原因。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

7。 當我像「憂憂」那樣感到悲傷時，我能分辨這是憂傷，而不是其他情緒。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

8。 當朋友像「厭厭」那樣不耐煩時，我可以看出他們心情感到煩躁。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

9。 我像「樂樂」一樣，常常能感受到自己現在心中的喜悅。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

10。 當我覺得像「驚驚」一樣不知所措，我能很快明白自己正處於焦慮慌亂的情況。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

因應策略

11。 當我像「怒怒」一樣爆氣時，我會試著離開現場冷靜一下。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

12。 當我感到失落時，我會像「樂樂」一樣，用正向思考讓自己重新開心起來。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

13。 當我像「憂憂」一樣難過時，我會找人傾訴或發洩。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

- 14。當我覺得什麼都不好時，我會像「厭厭」一樣選擇什麼都不做。 *
- 15。當我像「驚驚」那樣緊張不安時，我能試著用呼吸或自我對話幫助自己冷靜。 *



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同



單選。

- ☐ 非常認同
- ☐ 認同
- ☐ 普通
- ☐ 不認同
- ☐ 非常不認同

情緒覺察與我

- 16。我能在不同情境中，辨認是哪個情緒角色正在主控台操作我的情緒。 *

單選。

- ☐ 非常同意
- ☐ 同意
- ☐ 普通
- ☐ 不同意
- ☐ 非常不同意

- 17。我是一個能夠察覺情緒轉變的人。 *

單選。

- ☐ 非常同意
- ☐ 同意
- ☐ 普通
- ☐ 不同意
- ☐ 非常不同意

- 18。我知道察覺情緒變化對於身心健康的重要。 *

單選。

- ☐ 非常同意
- ☐ 同意
- ☐ 普通
- ☐ 不同意
- ☐ 非常不同意

- 19。我曾接受過「情緒管理與覺察」相關的教育。 *

單選。

- ☐ 是
- ☐ 否

- 20。我覺得這類課程的成效如何。 *

單選。

- ☐ 非常好
- ☐ 好
- ☐ 普通
- ☐ 不好
- ☐ 非常不好
- ☐ 無經驗

- 21。我覺得現在自己是情緒健康的。 *

單選。

- ☐ 非常同意
- ☐ 同意
- ☐ 普通
- ☐ 不同意
- ☐ 非常不同意
- ☐ 我沒有覺察到自己的情緒

- 22。若您也對這個議題感到好奇，且願意接受我們的訪談，歡迎留下您的班級座號及姓名，我們會從中抽籤挑選訪談者! (若成功接受訪談 會有飲料!) 😊

附件二

訪談同意書

您好，我們是國風國中的學生，我們正在進行一個關於情緒察覺與管理的研究，我們希望能問您幾個問題，並將您的回答作為日後研究中重要的參考資料。本訪談皆用於學術性用途，不會洩漏您的資料，可以安心回答。謝謝您。如您同意我們在____月____日對您進行訪問的話，請幫我們在下面的空位簽名，謝謝您的配合。

_____（請在此處簽名）

研究生：鍾沛璋、劉品劭、簡義家、林宣彤 敬上

訪談大綱

1. 最近一次您印象深刻的情緒經驗是什麼？您覺得當時是誰（哪個角色）在主控台影響您的行為或思緒？
2. 您是怎麼知道是哪個情緒正在控制您？您是從什麼感覺、行為或反應察覺出來的？
3. 電影裡的阿焦、阿慕、阿羞、阿廢是在主角進入青少年後開始出現，而你們大約在何時發現自己出現這些情緒的？這些情緒出現的頻率為何？哪些你很容易察覺，或不容易察覺的？
4. 請問您有沒有判斷情緒錯誤的經驗，而後來才發現其實當下自己判決錯誤？您怎麼發現的？
5. 如果您能選擇讓哪個情緒角色多影響您一點，您希望是誰？為什麼？
6. 面對情緒轉變時，請問您是否有調適情緒不穩定的經驗？當時是怎麼適應的？
7. 您覺得自己的情緒控管能力如何？為什麼？對此，您有什麼期待？
8. 您曾接受情緒教育課程嗎？能否回想一下課程內容為何？
9. 您從這些情緒教育課程中有什麼收穫？對您日後實際的情緒管理有幫助嗎？
10. 您對於國中生的情緒教育課程有什麼看法？對此，您有什麼期待和建議？