

擁抱「心」情緒・找到「新」出口

投稿類別：本土關懷類

篇名：

擁抱「心」情緒・找到「新」出口

作者：

石絢宇。慈大附小。六年三班

林祐好。慈大附小。六年三班

林采穎。慈大附小。六年三班

黎克剛。慈大附小。六年三班

指導老師：

蕭幸青 老師

莊春紅 老師

壹●前言

一、研究動機

上高年級之後，我們發現周遭的同學普遍都有情緒問題，有的是課業壓力沈重，有的是人際關係出問題，更有的是家庭因素等等。而再過不久我們即將步入青春期，會有更多的煩惱及困擾或情緒問題，這些情緒問題如果找不到出口，就會逐漸累積成了負面行為。

《親子天下》在 2016 年關於情緒力大調查中，發現中小學生的前五大情緒困境有三項與學校或學習直接相關，有三成五（35%）的學生認為「上課聽不懂」，三分之一（33.33%）認為「上學很無聊」，而中學生的比例又比小學生高。學生也表示，如果心情不佳，不知該怎麼辦，國小生比例更接近七成（69%）。

近年來有情緒困擾的學生愈來愈多，這些學生在情緒的調整與表達上出現問題，包括外顯行為及內隱心理狀態，影響了人際交往或日常生活。而且現代社會有情緒困擾的孩子愈來愈多，兒童時期的情緒控管能力不佳，未來都有可能攻擊或傷害他人，這絕對是很嚴重的社會問題。因此，我們想要了解小學生的情緒問題來源，並試著幫他們理解自己的情緒，並讓自己的情緒找到新出口。

二、研究目的

基於上述的研究動機，我們擬定出下列的研究目的：

1. 了解國小高年級學生的負面情緒有哪些類型
2. 了解國小高年級學生負面情緒的問題來源
3. 了解國小高年級學生如何處理自己的負面情緒
4. 針對國小學童產生負面情緒，給予建議

三、研究方法

本研究所使用以下的方法進行研究，分別說明如下：

- （一）**文獻分析**：上網尋找情緒管理相關的資料、也到圖書館關於情緒管理或國小階段情緒教育方面的書籍，參考內容以提供研究此論文。
- （二）**問卷調查**：在校內舉辦「情緒體驗活動」，依據情緒體驗活動的回饋收集相關訊息，後編製國小學童高年級情緒問題來源調查問卷，利用問卷調查法進行數據統計，希望能夠以實際的量化資料來了解國小學童的情緒問題來源。因為公立小學的問卷數目和私立小學的問卷數目不一樣，因此我們分析問卷採用的是百分比的方式呈現
- （三）**訪談**：根據問卷分析結果，設計訪談題目，訪談花蓮縣社會處的社工師以及學校專輔老師，了解有關國小學童情緒問題的專業知識，透過專業人士的回答來探討此研究。

四、研究對象

本研究從花蓮市中心及吉安鄉各選擇一所公立小學，還有自己就讀的學校，選擇五年級及六年級各一個班發放問卷，回收問卷後統計分析。

五、研究流程：



貳●正文

一、文獻探討

(一)情緒

在心理學上的定義，情緒是指因為某一刺激或事情，使人在心理上產生某種感覺，或生理上產生某種變化。人受到某些因素的刺激，或是處於某些情況之下，所產生的一種生理或心理的不同感覺。這種生理變化或行為反應，不容易受本身控制，會在外面上顯現出來，例如：皺眉，瞪大眼睛。身體內部產生生理變化，例如：心跳加速，胃痛……等，這些都可能影響個人的生活。

情緒簡單來說，可以分成「正向」與「負向」兩類型，「正向情緒」包含開心、期待、滿足、幸福、愉悅…等，生氣、厭惡、害怕、失望、無奈…等，則為「負向情緒」。

(二)情緒困擾

指一個人日常生活中產生情緒處理方面或情緒表達上的問題，例如：生氣、害怕、不安、難過……等，負面情緒持續很久，讓個人的生活產生不方便，而無法與同學、師長、父母建立良好的人際關係。

(三)情緒管理

情緒管理是對一個人和群體的情緒感知、控制、調節的過程，簡單來說，就是用正確的方法，用正確的管道，了解自己的情緒，然後調整自己的情緒，理解自己的情緒，放鬆自己的情緒。所以情緒管理不是要壓抑自己的其緒，而是要面對自己情緒，讓自己的情緒有抒發的管道。

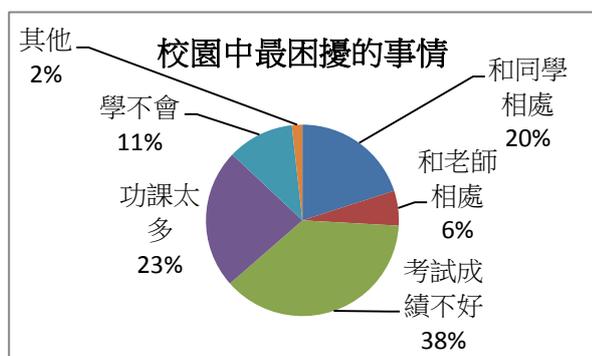
二、問卷調查

本研究小組共發出 200 份問卷，回收 178 份，其中有效問卷 167 份，無效問卷 11 份。問卷統計結果與圖表分析如下：

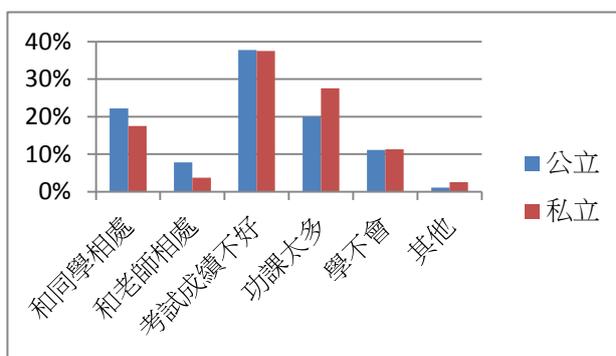
(一) 問題一：請問在校園中，什麼事最讓你困擾？

問卷結果統計顯示，選擇「**考試成績不好**」的人有 38%、選擇「**功課太多**」的人有 23%、選擇「**和同學相處**」的人則有 20%，顯示國小學童產生困擾最大部分的問題來源是學習問題及同學的人際互動，(如圖一 問題一統計圖)。

就圖二 (問題一公私立學校比較)來看，公立學校高年級的學生和「同學相處」的問題大於私立學校，而**私立學校高年級的學生「功課太多」，所造成的情緒問題大於公立學校**。另外，私立學校高年級學生因「功課太多」所造成的情緒問題大於「和同學的相處」，但公立學校則剛好相反。(如圖二 問題一統計圖)



圖一：問題一統計圖

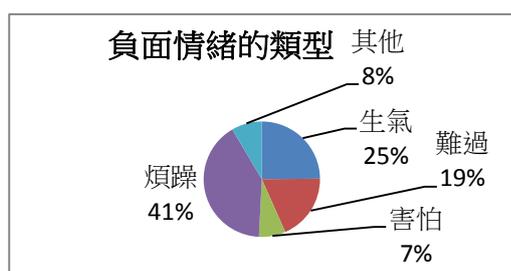


圖二：問題一公私立學校結果比較

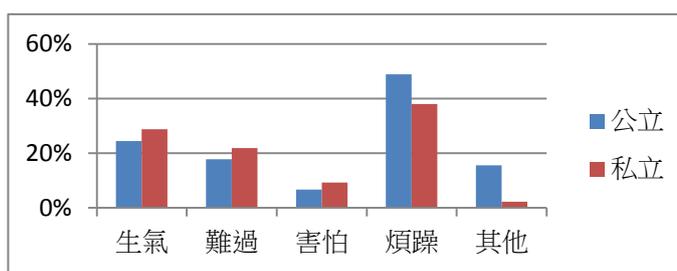
(二) 問題二：這些令你感到困擾的事會造成你哪一種情緒？

統計結果顯示，校園中發生困擾的事情，讓國小學童產生負面情緒的類型，選擇「**煩躁**」的人有 41%、選擇「**生氣**」的人有 25%，接著依序為「難過」。(如圖三 問題二統計圖)。

就圖四 (問題二公私立學校比較)來看，公立學校高年級學生出現「煩躁」的情緒大於私立學校 10%，而公立學校的高年級學生有高達 16%出現「其他」情緒。(圖四 問題二公私立學校比較)，經核對紙本資料發現，有一班的學生每天都覺得快樂。



圖三：問題二統計圖

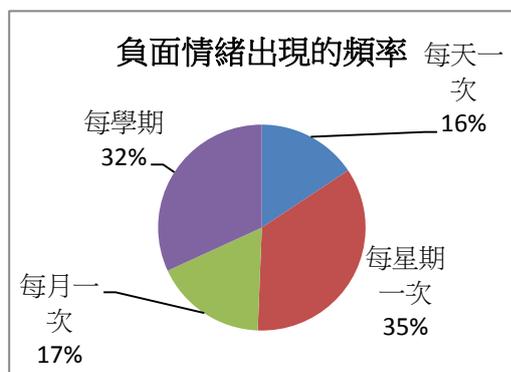


圖四：問題二公私立學校結果比較

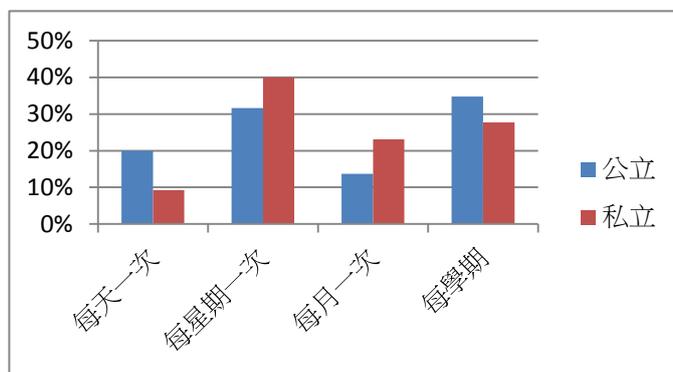
(三) 問題三：你大概多久會遇到這樣的情緒問題？

根據問卷統計結果圖五顯示，國小學童產生的負面情緒的頻率「每星期一次」的有 35%，依次為「每學期」會出現一次，而「每天」一次和「每個月」一次的百分比是差不多的。

就圖六 (問題三公私立學校比較)分析，公立學校高年級學生「每天」出現負面情緒的百分比**大於私立學校將近 12%**，比率为私立學校的**2 倍**之多。



圖五：問題三統計圖

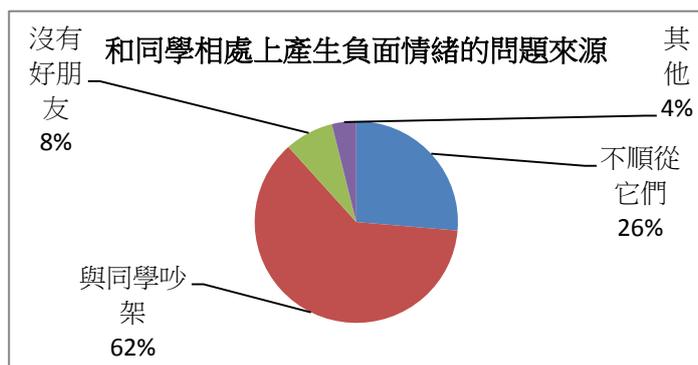


圖六：問題三公私立學校結果比較

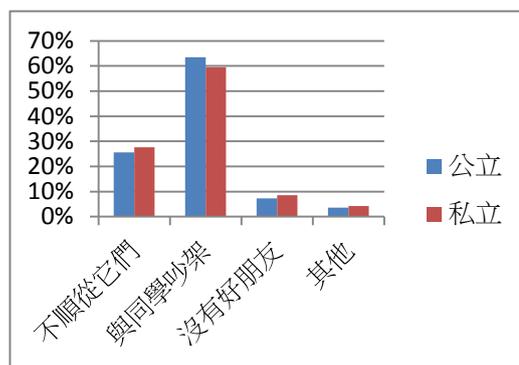
(四) 問題四：通常是因為什麼原因讓你在和同學相處時，產生情緒問題？

問卷統計結果顯示，無論公私立學校的國小學童和同學相處上產生負面情緒的問題來源有 62%的人是因為「和同學吵架」，依次為「不順從他們」占 26%。

就圖六 (問題四公私立學校結果比較)分析，公立學校高年級學生和同學吵架的百分比大於私立學校只有一點點，在這個面向上，公私立小學統計的結果差異並不大。



圖七：問題四統計圖

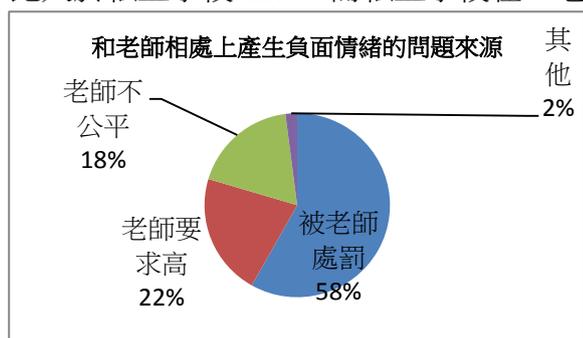


圖八：問題四公私立學校結果比較

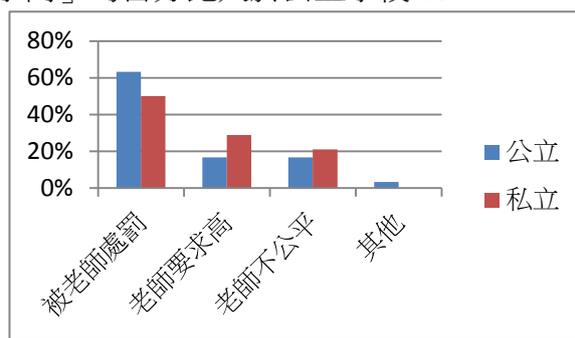
(五) 問題五：通常是因為什麼原因讓你在和老師相處時，產生情緒問題？

問卷統計結果顯示，國小學童和和老師相處產生負面情緒的問題來源有**58%的人是因為「被老師處罰」**，依次為「老師要求高」占**22%**，再其次為「老師不公平」占 18%。

就圖十 (問題五公立學校結果比較)分析，公立學校高年級學生在「被老師處罰」百分比大於私立學校 12%，而私立學校在「老師要求高」的百分比大於公立學校 10%。



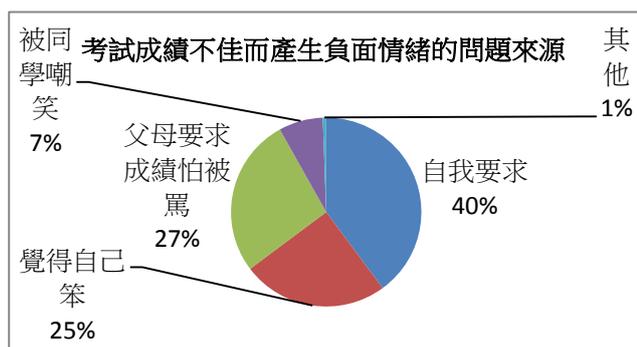
圖九：問題五統計圖



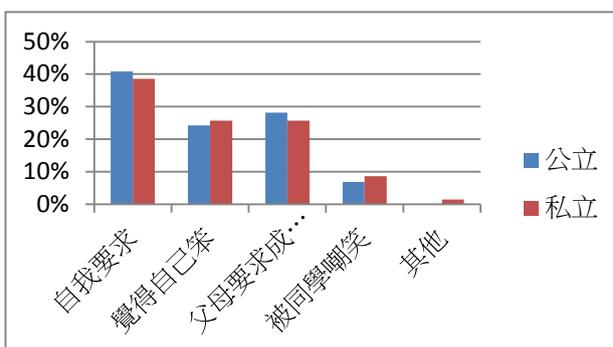
圖十：問題五公立學校結果比較

(六) 問題六：考試成績不好產生情緒問題時，通常是因為？

問卷統計結果顯示，**國小學童考試成績不好產生情緒問題來源來自「自我要求」占 40%**，依次為「父母要求成績怕被罵」占 27%，再其次為「學得自己笨」占 25%。就圖十二(問題六公立學校結果比較)分析，各選項不論公立私立學生，差距均不大。



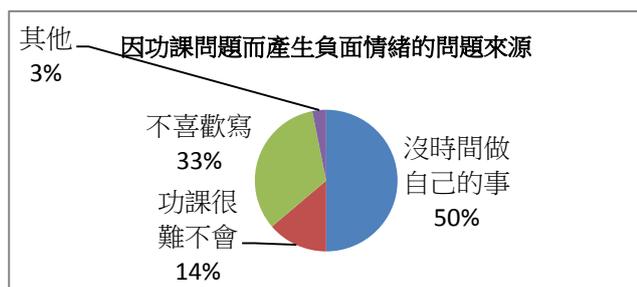
圖十一：問題六統計圖



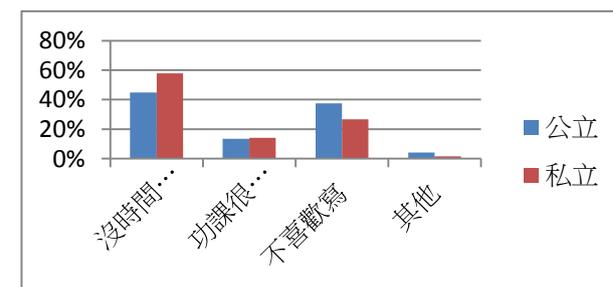
圖十二：問題六公立學校結果比較

(七) 問題七：功課太多會讓你產生情緒問題，通常是因為？

問卷統計結果顯示，功課太多會讓你產生情緒問題的來源，**有 50%的人是「沒有時間做自己的事」**，依次為「不喜歡寫」占 33%，再其次為「功課很難不會」占 14%。就圖十四 (問題七公立學校結果比較)分析，私立學校學生在「沒有時間做自己的事」百分比大於公立學校 12%，而公立學校在「不喜歡寫」的百分比大於私立學校 10%。



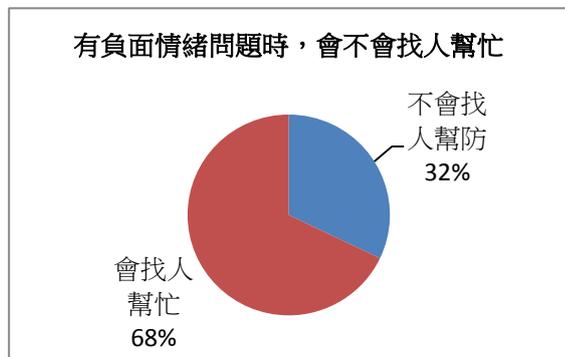
圖十三：問題七統計圖



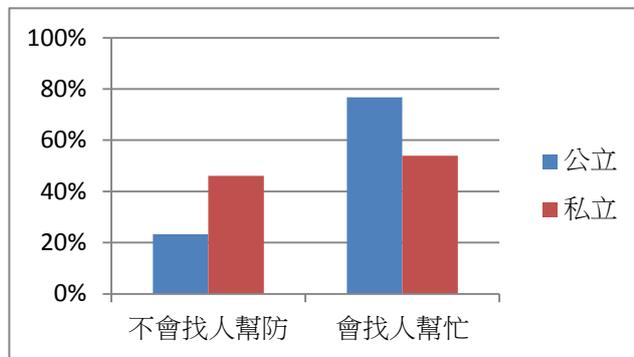
圖十四：問題七公立學校結果比較

(八) 問題八：當你遇到這樣的情緒問題時，你會不會找人幫忙？

問卷統計結果顯示，遇到這樣的情緒問題時，有 68% 的人「會找人幫忙」，有 32% 的人「不會找人幫忙」。就圖十六 (問題八公私立學校結果比較) 分析，私立學校學生在「不會找人幫忙」百分比大於公立學校 23%，而公立學校在「會找人幫忙」的百分比大於私立學校 23%。



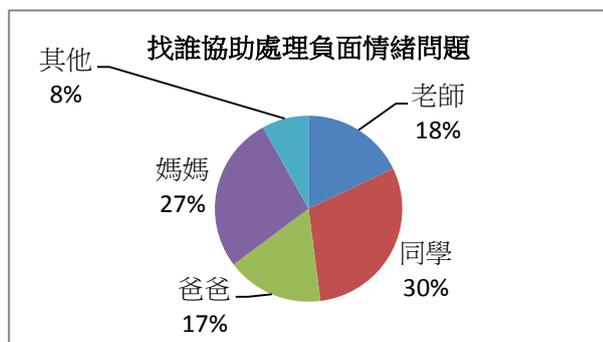
圖十五：問題八統計圖



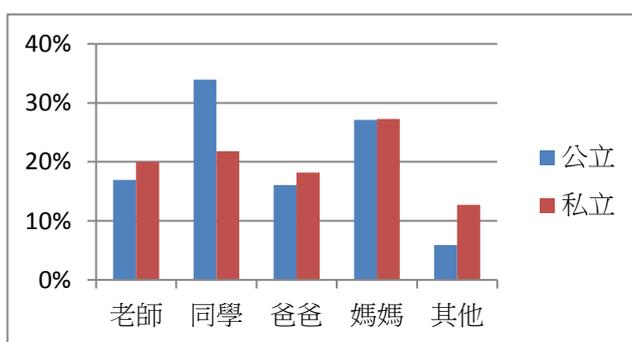
圖十六：問題八公私立學校結果比較

(九) 問題九：當你遇到情緒問題時，你會最先向誰求助？

問卷統計結果顯示，當你遇到情緒問題時，你會最先向誰求助，有 30% 的人是向「同學」求助，依次為「媽媽」占 27%，再其次為「老師」占 18%。就圖十八 (問題九公私立學校結果比較) 分析，公立學校學生向「同學」求助百分比大於私立學校 12%，而私立學校的學童向「媽媽」求助的比例是占最高的。選擇「其他」選項的多是寫向兄弟姊妹求助。



圖十七：問題九統計圖

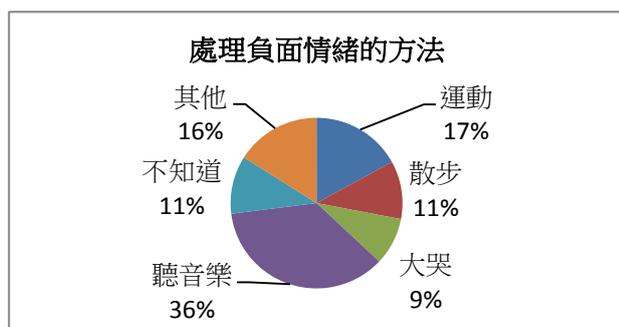


圖十八：問題九公私立學校結果比較

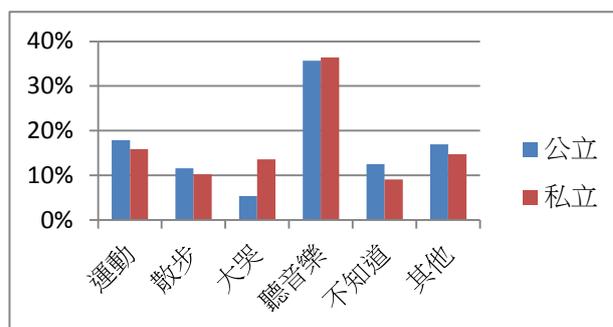
(十) 問題十：當你有這些情緒問題，你會怎麼做？

問卷統計結果顯示，當你有這些情緒問題，你會怎麼做，有 36% 的人是「聽音樂」，依次為「運動」占 17%，再其次為「其他」占 16%，查看紙本資料填寫「其他」多是以不健康的方式抒發情緒，例如：打電動或吃東西……等。

圖二十 (問題十公私立學校結果比較) 分析，私立學校學生「大哭」的選項上，大於公立學校 9%，其他選項則差不多。



圖十九：問題八統計圖



圖二十：問題十公私立學校結果比較

三、訪談調查

為使我們的研究更加完整，更具價值性，本研究小組針對問卷統計的結果，邀請花蓮縣政府社會處社工人員及學校中學部的專業輔導老師訪談，社工人員訪談時間為 2 個半小時，學校專業輔導老師的訪談時間大概一個小時。訪談時候，我們一邊錄音一邊整理重點，回到家之後再整理成完整的逐字稿，針對逐字稿內容進行整理及分析。

透過這二次的訪談，藉由社工人員及專業輔導老師的專業知識及工作經驗，收集國小學童如何面對情緒，管理自己的情緒的資料，整理後提供給國小高年級學童出現負面情緒時有正確的方法可以面對。

參●研究結論及建議

根據文獻研究、問卷調查及訪談後，依據研究目的，我們提出以下的研究結論與建議：

一、研究結論

我們根據問卷調查及結果分析，整理相關資料，設計題目訪問社工人員及學校的專業輔導老師，提出以下的研究結論：

（一）國小高年級學童情緒問題的來源

「課業壓力」與「人際關係」讓國小高年級學童出現很多情緒，國小高年級學童情緒問題來源，在學習方面占重要的比例，包含考試成績不好與功課太多，二者加起來共占了 61%，再來是與同學相處的問題。

受訪者表示，因為國小高年級學童在校園生活中，課業學習與人際關係為他們生活中的重心，因此在學習上會產生很多的情緒，這部份可以引用馬斯洛的需求理論，因為每一個人都有自我實現的需求，每個人都是希望被肯定，學習有成就感。因此，可以回到自己身上，訂定自己的目標和標準，和自己做比較，根據自己的能力定標準，便會減少情緒問題的產生。

(二) 國小高年級學童的情緒問題類型及頻率

從問卷調查結果顯示，無論是公私立學校的國小高年級學童，**最常遇到的情緒問題類型為煩躁**，其次是生氣，再來是難過。情緒問題出現的頻率上，結果顯示大部份的學童幾乎每個星期就會出現一次情緒問題。

受訪者建議國小學童出現情緒問題時，可以用情緒問題處理流程模式，如下圖，要覺察自己的行為模式，當發現自己行為模式不太一樣時，表示自己有情緒，建立覺察負面情緒的敏感度，找到一個可以處理自己負面情緒的方法：



(三) 國小高年級學童因「與同學互動」而產生情緒問題的來源

國小高年級學童**超過六成的比例是「因為與同學吵架」而產生情緒**。分析主要原因為高年級學童開始步入青春期的階段，更重視同儕之間的互動與感受，所以當與同儕有人際互動上的問題時，更容易引發自己的情緒。

受訪者告訴我們，其實人跟人之間都會有衝突，是因為人跟人之間的意見不一樣，大家對彼此的期待不同，所以當期待不一樣時，就可能產生衝突。當發生衝突的時候，理性且正確的表達自己的想法便很重要。在表達過程找到一個共同性，大家都可以接受的決定，再根據大家的決定去執行。

還有，如果自己是第三方而非當事人，協助同學因為吵架而產生情緒，也是重要的學習一環。當同學告訴你，他有情緒的時候，要先同理他的情緒，帶他面對自己的情緒，當他的情緒已經穩定下來之後，我們可以帶著同學去面對事件，從事件中去找到面對事件的方法。要幫助同學處理情緒，是協助理解他的情緒，面對情緒，可是千萬不要接收別人的負面情緒，而造成自己情緒不佳。

(四) 國小高年級學童因「與老師相處」而產生情緒問題的來源

國小高年級學生一天作息中，絕大多數是在學校生活度過，與老師的互動時間也很長。**公立國小有超過六成的比例，私立學校也有五成的比例，因為被老師處罰而產生情緒，其次是覺得老師要求高**。而在「覺得老師要求高」的選項，在私立小學上的比例又高於公立小學。

輔導老師表示，關於被老師處罰的議題，可以分兩個面向來了解，**一是行為的問題，二是功課或成績考不好的問題**。如果是因為個人的行為做錯事，而被老師處罰的時候，這個處罰就是老師希望學生為這個行為付出一個行為代價。但如果老師希望學生表現更好，表示老師有更高的期待，所以給學生多一點的學習，但這件事情可能是學生不喜歡的，那這件事並

不是處罰。所以我們必須瞭解事件背後的緣由，才能正確的處理情緒問題。

（五）國小高年級學童在學習方面而產生情緒問題的來源

從「考試成績不佳」的面向上，大多數的國小高年級學童都是會自我要求的，所以當考試成績不佳時，有 40%的高年級學童覺得「自我要求高」而造成「考試成績不好」時會有情緒，而覺得自己笨占 25%，但嚴格來說，選擇這個選項的學童也是因為自我要求高，所以當成績不佳時，他們才會覺得是自己笨。輔導老師建議，因為考試成績不佳而造成情緒問題時，我們理解每個人都有他各自的優勢及能力，根據自己的能力和特質，定出合乎自己能力的標準。而自己能力好的科目，可以訂出比較高的標準，每一科有不同的標準，了解自己的能力比考試考高分還來得重要。

從「功課太多」的面向上，超過一半的高年級學童會因為功課太多，沒時間作自己的事情，而產生情緒。其次有 33%的高年級學童因為不喜歡寫功課而產生情緒問題。社工人員表示，功課太多而寫不完，要先評估自己放學到睡覺這段時間，我們自己的時間管理如何。如果因為課後才藝太多，可以調整才藝課的時間。若因為自己浪費時間的問題，則要學會「時間管理」的方法。如果是因為功課太難而造成作業無法完成，我們可以跟老師討論太難的部分，可以請求老師的協助。

社工姐姐也提到，現代全台灣的小孩都會面臨的共同問題，小孩被賦予太多的學習責任，因此要懂得安排自己的時間。另外，也可以和父母親溝通討論，請他們給自己一些空白的時間，讓自己自主安排這段時間，也可以減少情緒問題的發生。

（六）國小高年級學童因情緒問題而尋求協助的管道及來源

根據問卷結果顯示，無論是公立或私立的高年級學童遇到情緒問題時，通常都會找人幫忙，且處理情緒問題最主要的方法都是聽音樂。但是**公立國小的高年級學童以「找同學幫忙」**為最主要的管道，而**私立學校的高年級學童以「找母親」幫忙**為主要管道。

因此國小高年級學童身邊的人，無論是同學或是家長，能否提供良好的情緒處理方法建議，對高年級學童的影響很大。

二、研究建議

根據研究結論，高年級學童要學習如何當情緒的主人是很重要的，因此提出以下的建議：

（一）給高年級學童：

認識情緒、瞭解情緒、擁抱情緒，作自己情緒的主人，是很重要的學習，不僅對自己有益也可以幫助身邊的人，利人又利己。我們可以用情緒處理模式和情緒相處。面對同學有情

緒的時候，可以先同理他的情緒，幫助他緩和情緒下來，協助他表達心中的感受，幫助同學找到一個可以解決的方法。



(二) 老師或學校相關單位：

學校就是一個小型的社會，學生若遇到情緒問題無法妥善處理的時候，就會很容易演變成霸凌事件。**從教師面向而言**：所以老師在處理學生行為事件時，可以先帶學生看見情緒，第一步先同理學生的情緒，讓學生覺察、感受自己的情緒，並以理性正確的方式表達出來，再解決事件，問題就不會越滾越大。老師也要懂得請求校內、校外資源協助，照顧好自己的情緒。

從學校行政面向而言：學校輔導室可以辦理關於情緒認識的宣導課程及活動，讓學生認識情緒，學會情緒管理的方法，教務處可以辦理情緒教育的研習，讓校內的老師瞭解如何陪伴有情緒的學生，也可以學會如何面對自己的情緒。

(三) 高年級學童的家長

對高年級學童而言，同儕是他們的生活重心，如果父母親遇到小孩有情緒問題，願意說的時候，表示家長在小孩心中佔有很重要的地位。因此父母要一起學習怎麼面對情緒，從小給予小孩情緒教育非常重要。父母親要弄懂什麼是情緒教育，才能正確的陪伴小孩面對它。

1. 小孩有情緒產生時，不要急著否定，要先同理他，帶他感受情緒。
2. 尊重小孩在情緒上的感受，引導小孩學習，情緒在不同的地方，不同的情境，面對不同的人時，要有恰當的表達方式。
3. 參加情緒教育的親職講，透過正確的方式可以和小孩相處的更融洽。

(四) 未來研究的建議

1. 私立學校學生有近五成遇到情緒問題不會找人幫忙，這一點值得進一步探究，未來可更進一步研究探討。
2. 本階段研究僅就負向情緒來源及紓解負向情緒方式探討，未來可針對如何減少負面情緒的產生進一步討論。

肆、引註資料

- 一、李宜蓁 (2016)。孩子脾氣壞?還是你沒找到對的視角?。親子天下，78(期)，118-119。
- 二、楊俐容 (2007)。我是 EQ 高手。台北市：心靈工坊。
- 三、臺灣芯福里情緒教育推廣協會。2017 年 9 月 30 日，取自：<http://www.happinessvillage.org/>
- 四、蘇岱崙(2014)。面對負面情緒，6 成孩子束手無策。親子天下，55(期)，140-147。

附錄

高年級學生情緒問題來源與解決方式調查問卷

各位小朋友好：

這份問卷最主要是要瞭解您在生活中的情緒與面對情緒的方法。因每個人的情況不同，所以你只要按照自己的想法作答即可。所得到的資料我們都會保密，不會影響你的成績，請您放心作答。謝謝您的幫忙！祝您 學業進步 慈大附小 快樂俱樂部成員 敬上

★填答注意事項：個人資料請確實勾選，答案沒有對錯，依照自己感覺作答即可。

壹、個人資料

就讀學校：1 公立小學 2 私立小學

性別：1 男生 2 女生

年齡：1 五年級 2 六年級

貳、問卷內容(可複選)

1. 請問在校園中，什麼事最讓你困擾？

和同學的相處 和老師的相處 考試成績不好 功課太多 學不會 其他：

2. 這些令你感到困擾的事會造成你哪一種情緒？

生氣 難過 害怕 煩躁 其他：.....

3. 你大概多久會遇到這樣的情緒問題？

每天一次 每星期一次 每個月一次 每學期

4. 通常是因為什麼原因讓你在和同學相處時，產生情緒問題？

不順從他們，就會被排斥 與同學吵架 沒有要好的朋友 其他：.....

5. 通常是因為什麼原因讓你在和老師相處時，產生情緒問題？

犯錯被老師懲罰 老師要求過高 老師不夠公平、賞罰不分明 其他：.....

6. 考試成績不好產生情緒問題時，通常是因為？

自我要求 覺得自己很笨 父母要求成績，怕被罵 被同學嘲笑 其他：.....

7. 功課太多會讓你產生情緒問題，通常是因為？

沒有時間做自己想做的事 功課很難不會寫 不喜歡寫功課 其他：.....

8. 當你遇到這樣的情緒問題時，你會不會找人幫忙？

不會找人幫忙，請跳第 10 題作答

會找人幫忙，請繼續作答下一題

9. 當你遇到情緒問題時，你會最先向誰求助？

老師 同學 爸爸 媽媽 其他：.....

10. 當你有這些情緒問題，你會怎麼做？

運動 散步 大哭 聽音樂 不知道該怎麼辦 其他：.....

謝謝您的填答！