



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

新 北 市 家 庭 教 育 課 程 教 材

# 人際互動與 親密關係發展

3年級

編撰者  
彭麗琴

你好我也好





# 課程架構

1

情緒  
小偵探

2

情緒  
方程式

3

歡樂  
好時光

4

我  
有話要說



# 情緒小偵探





新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government



認識情緒的秘密～

情緒百百種，表情藏不住。  
這些情緒會有什麼表現？



# 請你猜一猜這九種臉部表情 所代表的情緒語詞？





# 發現情緒的秘密!!



一直想上廁所→緊張



心跳加速→生氣



緊張



驚訝



開心



得意



肌肉緊繃→緊張



生氣



皺眉

→難過



生氣



觀察身體反應

觀察不同情緒

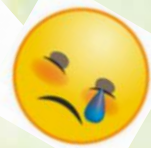
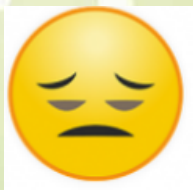


# 情緒家族想一想

以下這些情緒語詞代表什麼意思？  
會是什麼表情？在學習單上畫出來。



生氣、得意、緊張、滿足  
高興、害怕、幸福、難過  
驚訝、平靜、委屈、輕鬆  
快樂、擔心、挫折、無助





# 想一想

什麼事件可能會產生這些情緒？

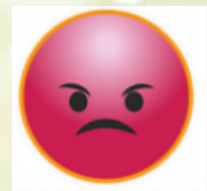
寫在便利貼上。



生氣、得意、緊張、滿足、高興、害怕  
幸福、難過、驚訝、平靜、委屈、輕鬆  
快樂、擔心、挫折、無助

EX:我在聽寫考試進步時候會開心。

同學誤會我的時候我會生氣。







# 想一想

這些情緒會讓自己想到哪個家人或朋友？  
為什麼？

生氣、得意、緊張、滿足

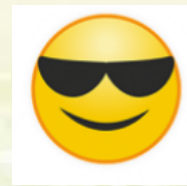
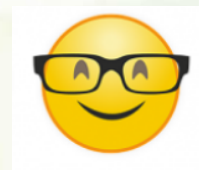
高興、害怕、幸福、難過

驚訝、平靜、委屈、輕鬆

快樂、擔心、挫折、無助

還知道哪些情緒語詞嗎？

希望別人想到自己，可以用哪些  
情緒語詞形容自己？為什麼？

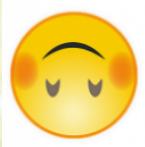




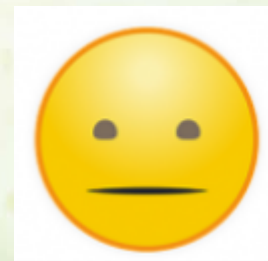
# 做一做，說一說

這些情緒可以怎麼分類？

生氣、得意、緊張、滿足、高興、害怕、幸福、難過  
驚訝、平靜、委屈、輕鬆、快樂、擔心、挫折、無助



什麼時候會有\_\_\_\_\_的情緒出現？



同樣的事件會引發同樣的情緒嗎  
為什麼？





# 想一想，說一說

什麼時候會有情緒出現？

生活中什麼人事物會讓自己產生情緒？

哪些情緒會在感受好的時候出現？（正向）

感受不好的時候可能會有哪些情緒？（負向）

哪些情緒屬於正向情緒？哪些屬於負向情緒？





# 想一想，說一說

同樣的事件會引發同樣的情緒嗎？

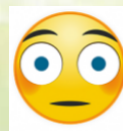
同一個情境下，心情不同，  
會有什麼樣的發展？

考試100分

正想看電視



爸媽叫我去做家事





# 要知道

- 情緒有正負之分，正向的情緒會帶來正向的情緒，負向情緒會讓人我的心情更不好。





# 要知道

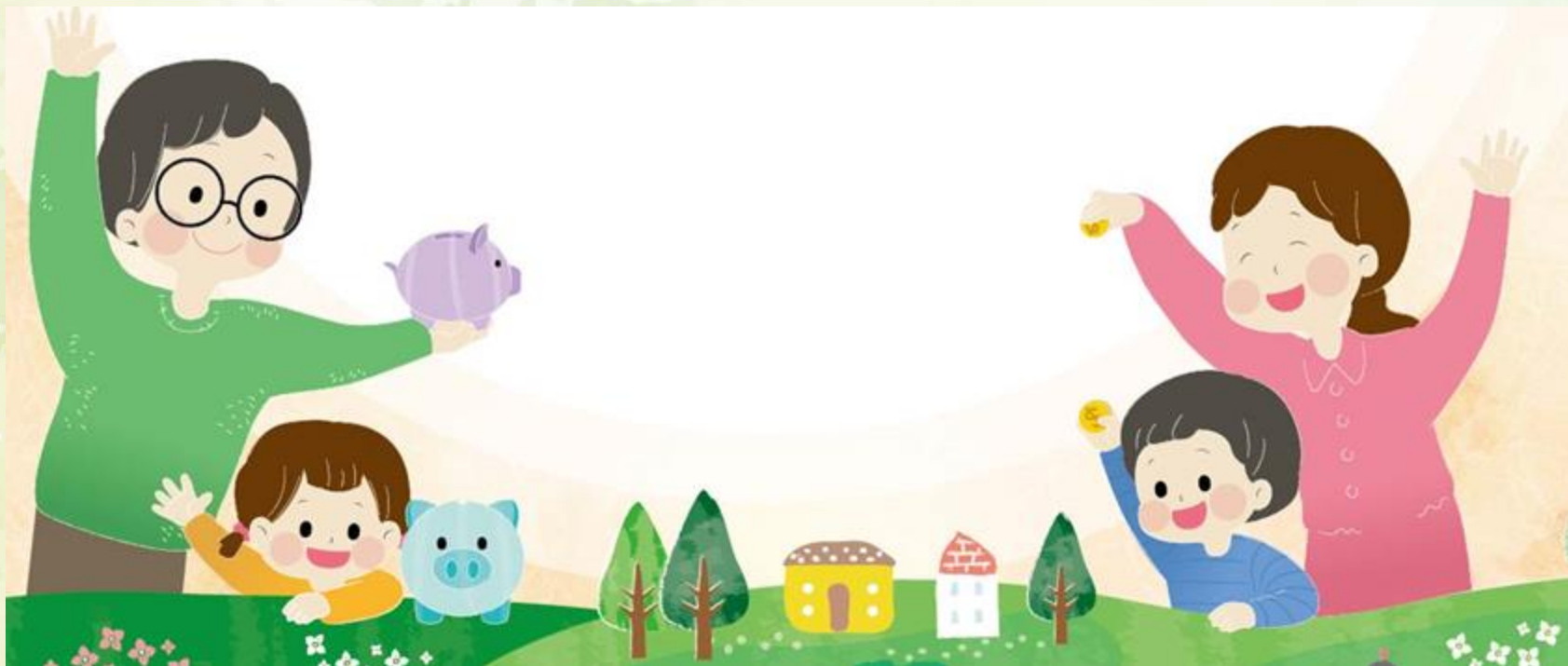
- 每個人都會有情緒，情緒沒有對錯，但是表達方式卻有適當或不適當。





# 要知道

- 經過練習，適當的表達情緒，  
會讓別人更理解自己。





# 情緒方程式







## 一、繪本賞析

我變成一隻噴火龍了！

<https://www.youtube.com/watch?v=4skxIM0ivYo>





# 討論與分享

## 將討論結果記錄下來

1. 阿古力為什麼會變成噴火龍？和他的個性有什麼關係？
2. 阿古力的「噴火」行為，是哪種情緒？如果你是阿古力的家人，面對阿古力的行為，會有什麼情緒反應？
3. 阿古力的噴火行為和哭泣帶來了哪些後果？想一想，生活中有什麼類似的經驗，說出來和大家分享。
4. 情緒會對生活造成什麼好的影響和壞的影響？遇到事件要怎麼樣的情緒回應會比較好呢？





## 二、影片賞析

### 手足之爭

[https://www.youtube.com/watch?v=kao6oohh\\_Ts](https://www.youtube.com/watch?v=kao6oohh_Ts)





### 三、情緒「停、想、做」

## 事情可以有不同的發展嗎？



遇到讓自己不愉快不舒服的事情時，如果沒有**適當的反應情緒**，有時會讓自己更不舒服。遇到會讓自己激動的事件，無論是正向或是負向情緒，一樣需要**正確抒發**。



### 三、情緒「停、想、做」

- ◎「**停**」，發現情緒：遇到事情時，觀察自己內心的想法，感覺自己的情緒。
- ◎「**想**」，調整情緒：表達感受時，要怎麼做才不會傷害自己或是別人。
- ◎「**做**」，表達情緒：用適當的行動回應他人或自己的情緒。





## 四、我是預言家

### 找出爸爸、媽媽、哥哥和妹妹的情緒停想做，分組演出。

今天是哥哥的生日，他開心的在客廳組裝模型；  
爸爸下班繞到麵包店買蛋糕，還沒回到家；  
媽媽特地提早回家，在廚房忙碌準備大餐；  
妹妹在客廳畫著要送給哥哥的生日卡片。  
本來兄妹倆在客廳安靜的各做各的事，互動良好，  
卻在妹妹完成卡片，興奮的想把生日賀卡送給哥哥時，  
不小心把哥哥好不容易組裝完成的模型弄掉了一塊，  
哥哥一時生氣，罵了妹妹，妹妹委屈地跑到媽媽的懷裡哭，  
媽媽以為哥哥欺負妹妹，正在教訓哥哥。  
拎著蛋糕，滿頭大汗趕回家的爸爸，  
被一屋子的怒罵哭鬧聲刺激，也覺得不舒服了起來……，  
爸爸該怎麼辦才好呢？





## 想一想

遇到這些情境，用負向情緒的方式可能會導致的問題。

有沒有其他比較合適的回應？

生活中遇到讓自己不舒服的情境時，不同的反應可能會有什麼結果？

完成學習單





## 五、結語1

人的情緒常常是因為對事件的感覺而引發，不過就算是同一件事，每一個人表現的情緒也不一定會相同。







## 五、結語2

- 情緒也會**因為他人的反應而引發**，如聽到老師說「謝謝你把玻璃擦得這麼乾淨。」或是聽到家長說「你是哥哥（姐姐）要讓弟弟妹妹。」





## 五、結語3：

我們可以透過觀察自己與別人的情緒，練習如何運用適當的情緒和行為來表達對事件的感受，會有助於增進和他人互動的關係呵！





三

# 歡樂好時光



# 一、新聞評析

- 好吵！民宿遊客夜唱卡拉OK 鄰居怒報警
- <https://www.youtube.com/watch?v=TLlhT1hjB8I>





## 二、討論與分享

- 報導中遊客以歡唱慶生本來是開心快樂的事，為什麼會導致鄰居的不開心？
- 如果自己是報導中的遊客，正高興唱歌時被警察上門勸告，會是什麼情緒反應？
- 生活中有哪些為了自己開心導致他人不舒服的情形或事件？

把自己知道或想到的說出來和大家分享。

- 有句話說：「不要把自己的快樂建築在他人的痛苦之上。」如果是自己，會怎麼展露自己的正向情緒？請說出來給報導中的遊客參考。



### 三、繪本欣賞

- <https://www.youtube.com/watch?v=HggNbckPcqA>

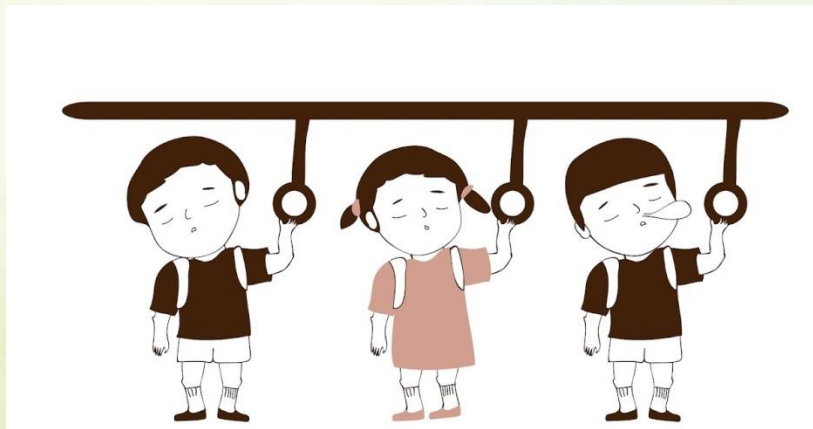


- 人，每天都會經有好壞，都是正常的。
- 正向情緒可以幫助自己或陪伴別人面對負向情緒，就像故事中的爺爺幫助孫子。



## 四、培養正向情緒

- 以下的情緒中除了「快樂」還有哪些是「正向情緒」？  
生活中什麼時候會有這種感受？



- 看到什麼、聽到什麼、聞到什麼或是做了什麼，會感覺到「歡樂」或「喜悅」呢？
- 看到什麼、聽到什麼、聞到什麼或是做了什麼，會感覺到「滿足」或「平靜」呢？



## 四、培養正向情緒

◎怎麼在生活中增加正向情緒呢？

以「**吃東西**」這件事練習

- 嘗試不說話，專心用你的眼睛，仔細察看眼前所看到的一切。
- 閉上雙眼，專注聆聽四周環境的聲音。
- 嘗試控制自己的呼吸，深深的吸氣、感受週遭的氣味，心裡默數5-10秒，再呼氣。
- 運用觸覺，我們可以張開雙手、或是握著目前你遇見的美好事物，感受當中的溫度、質感、大小。
- 慢慢的、一口一口的咀嚼，感受當中的味道和感覺。

◎分享這麼做之後的感受





## 五、結語

- 情緒也是一種感受，我們可以透過用不同的感官盡情享受當下的時刻，累積正向情緒。
- 正向情緒可以讓自己的身心靈得到健康的發展，也會讓人我之間的互動更好。
- 無論正負情緒，都要因應地點或場合，適當的表達，才不會造成他人的困擾。



四

# 我有話要說





# 一、影片賞析

## · 青少年愛家教育課程六部曲之四

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=4729&pid=3149&docid=41048>





## 二、討論與分享

影片中的媽媽說了什麼，  
讓阿倫感到不舒服（生氣）？  
對阿倫來說，這代表什麼意思？



阿倫不喜歡被媽媽拿來和同學比較，為什麼也說出拿媽媽和別人比較的話呢？

很多情緒都是因為與人互動而引起的，影片中阿倫會對哪些事或哪些話產生正向情緒？（如：開心、感動）為什麼？媽媽呢？

會因為哪些話或事感受到正向情緒嗎？小組討論後記錄下來。

**每組推派代表發表**



## 三、實作練習：我的心聲

·欣賞影片【唐朝小栗子】口氣與脾氣

·想一想

◎影片中湯包聽到阿福說自家的包子有問題，

除了生氣外，還可能有什麼負向情緒？為什麼？

◎阿福說自己是為了湯包好，才會提醒他家的包子有問題，

他的情緒可能是什麼？是否還有別種表達的時間或方式？

·運用「**事件→感受→需求**」三步驟為影片中的湯包和阿福表達負向情緒，紀錄在學習單上。

與小組夥伴互相分享或徵求自願者上台分享自己的說法。



## 四、結語

- 生活中總是會有不同的情緒，我們可以從事件情境、自己的行為反應，練習誠實面對自己真正的情緒感受。
- 如果情緒是因為別人而來，我們要選擇合適的時機適當表達。
- 描述事件和感受時，要將事情整理成清楚的一段描述，明白的說出自己的想法，對方才容易了解。
- 把事情說出來，不代表對方一定要接受，但對覺察自己的感受和需求很有幫助。



附件 1

# 我的情緒臉譜學習單

• 附件 3-3 我的情緒臉譜 •



下列這些情緒語詞分別代表什麼意思？  
用色筆在格子中的臉蛋上畫出相對應的表情。



生氣	得意	緊張	滿足
高興	害怕	幸福	難過
驚訝	平靜	委屈	輕鬆
快樂	擔心	挫折	無助



看到 \_\_\_\_\_ 情緒語詞，會讓我想到的人是 \_\_\_\_\_  
因為他總是 \_\_\_\_\_



我希望別人想到我，是用哪些情緒語詞形容我？ \_\_\_\_\_



附件2

# 「我是預言家」學習單

• 附件 3-4 我是預言家

三年\_\_班\_\_號姓名\_\_\_\_\_

面臨同樣一件事，不同人表現的情緒不一定相同；請從下面的情境中，推測主角的情緒和行為可能會導致哪些問題？並寫出自己覺得比較適當的回應建議。

一、雨果把作業放在桌上，  
剛學走路的弟弟在作業本上亂畫。



可能反應一：生氣大罵，後果是.....



可能反應二：擔心哭泣，後果是.....



我覺得比較適當的回應是.....

二、同學常常小碧亂取綽號，  
小碧覺得被捉弄了。



可能反應一：難過不上學，產生的後果是.....



可能反應二：厭煩罵回去，產生的後果是.....



我覺得比較適當的回應是.....

想想看：有沒有遇到類似的情況？如果自己一個人想不到好方法，會找誰商量呢？



附件3

# 「情緒表達三部曲」學習單

• 附件 3-5 情緒表達三部曲

三年\_\_班\_\_號姓名\_\_\_\_\_

當遇到讓自己不舒服的事件時，如果能觀察自己的感受和需求，並且合宜的表達，不但會让自己的心情得到紓解，也能讓其他人更了解如何與自己相處。現在，阿福和湯包都面臨這樣的情況，讓我們用「事件→感受→需求」情緒表達三部曲，來幫他們整理該怎麼表達吧！

我是湯包，昨天阿福拉肚子，懷疑是我請的栗子包有問題。	事件	我好心請大家吃栗子包，沒想到阿福竟然說我家做的栗子包可能有問題，害他拉肚子。
	感受	我真是非常難過又生氣，難過的是..... 生氣的是.....
	需求	我希望阿福以後..... .....
我是阿福，好心提醒湯包要注意栗子包，沒想到他竟然生氣炸毛。	事件	這次..... .....
	感受	我的感受是..... .....
	需求	我希望..... .....

想想看：生活中有沒有遇到類似的情況？練習用情緒表達三部曲表達。