給家長的話

心理學家丹尼爾・高曼 Goleman(1995) 在 EQ 一書中指出，兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。情緒教育專家楊俐容老師（2008）在《我好，你也好—增進孩子的溝通技巧》一書中也指出青少年的情緒經驗和情緒管理能力，對於成年後的人格及身心影響巨大。

因此，小學階段讓孩子開始學習接納及辨認自我的情緒，並以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和自我肯定的能力，也是奠定健全人格重要的基礎。

這套「當我們童在一起」EQ 情緒教育課程，係由新北市政府教育局、家庭教育中心及大愛電視臺共同研發，初級篇、中級篇、高級篇系列性教材，每篇有七個主題，均依孩子不同發展階段較常面臨到的情境，設定不同情緒教育學習目標及議題。

初級篇課程根據低年級班級經營中最常發生的情境設計，讓孩子認識、面對及掌握情緒；中級篇課程針對具體情境或實際案例，以體驗、觀察、討論與行動循序漸進，促進孩子對情緒變化的認知並適切表達；高級篇課程配合兒童認知發展、學習能力與生活情境，增進孩子察覺及辨識自己、家人及他人的情緒並提升溝通表達能力。我們期盼透過不同階段的學習，讓情緒管理能成為孩子的生活技能並善用於學校與家庭中。

懇請家長可試著依下列原則來帶領孩子學習此教材：

1、**謹守 80/20 的法則**：請將 80% 的時間留給孩子發言，20% 的時間提出能夠啟發孩子繼續說下去的問題。對話過程著重在傾聽與引導。

2、**沒有標準答案**：心情感受是絕對主觀，無關乎對錯，只有回應適切與否的問題。所以，請多和孩子對話，了解他 (她) 為何有這種感受？也請孩子說一說或轉一轉他 (她) 的行動輪盤。經由一次又一次的遊戲式對話，學會使用情緒名詞來表達情緒，並找出適切的對應方法。

3、**給予肯定與讚美**：學習單末端「家長心情回饋區」，請給孩子學習歷程多一點肯定或讚美，惟有如此，孩子才能慢慢學會面對與處理情緒的合宜作法。

孩子們逐步依年段學習這套情緒教育後，能在生活情境中，認識更多不同的情緒名詞，並善用「情緒臉譜」正確地辨別自己的情緒，且能適當地表達讓別人理解，透過老師及家長持續的引導，試著去體驗、觀察、討論與行動，讓孩子能很快的學會敏察周邊的人、事、物，並與自身的情緒相連結，同時也能察覺自己、家人及他人的情緒，以「行動輪盤」學習適當的回應，選擇適當的解決方法，如此循序漸進，個個必能成為—情緒按鈕操之在我的 EQ 高手。

情緒是什麼？

過去所處的社會裡總是將「情緒」視為負向行為，例如說「這個人情緒很多」、「很情緒化」，以至於表現出情緒被視為是一件不好的事情。究竟什麼是情緒？情緒是我們對刺激的一種複雜而連續的反應，透過認知反應去評估，產生主觀感受，到決定採取行動及行為反應。像是放學路上看到一群野狗，你可能會產生緊張或是害怕的心情，進而產生想要想逃跑或尖叫的行動；或是早上起床時想到要上學，有的人覺得開心，而有的人覺得厭煩，這就是情緒。

情緒的產生是自然的而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓不好的情緒一直干擾生活，所以學習面對情緒、調整情緒非常重要！

情緒臉譜

中國「禮記 禮韻」：「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能」，說明人的基本情緒分成七種，是不需要經過學習，就能自然反應出的情緒。

西方學者丹尼爾 • 高曼 Goleman 將情緒分為驚訝、快樂、喜愛、憤怒、恐懼、悲傷、厭惡、羞恥八種類別。本情緒教育初級篇之「情緒臉譜」，以其中的七類基本情緒為主，並改為學生較易明白的語詞，如快樂改為「高興」，喜愛改為「得意」，憤怒改為「生氣」，悲傷改為「難過」，恐懼改為「害怕」，厭惡改為「厭煩」，再增加低年級學生較經常遇到的情緒：「輕鬆」、「緊張」與「丟臉」，共計十個基本情緒：驚訝、高興、得意、生氣、害怕、難過、厭煩、輕鬆、緊張、丟臉。

中級、高級篇除了這十個基本情緒以外，根據教師在班級經營中，較常發生的情境更進階的增加十個情緒，分別為：平靜、羨慕、擔心、無助、嫉妒、幸福、焦慮、愧疚、委屈與挫折。每一個情緒名詞搭配表情繪製成「情緒臉譜」，希望透過表情能讓學生理解每一個情緒。

◎ 動手掃一掃認識每一個情緒 QRcode

驚訝

害怕

高興

丟臉

輕鬆

難過

得意

厭煩

生氣

緊張

行動輪盤

本情緒教育教材配合學童處於具體運思期，設計出一款情緒教育教具「行動輪盤」，將抽象的策略具體化，引導學生練習生活中可行的選擇，以達情緒管理的效果。期望學童能在練習中熟能生巧，懂得利用策略調節自己的情緒。

情緒教育初級篇目錄

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
壹	認識情緒名詞	40	一、能分辨：驚訝、高興、輕鬆、得意、生氣、害怕、難過、厭煩、緊張、丟臉等 10 個情緒名詞所代表的情緒。 二、能辨識自己，以及體察別人的情緒。
貳	快樂上學我不怕	40	一、能覺察與家人分離的情緒感受。 二、能覺知上學只是與家人短暫的分離。 三、能享受上學的樂趣。 四、讓孩子理解同樣一個情境，其他人可能會有不同的情緒與感受。
參	都是你害的	40	一、能覺察自己的情緒。 二、能換位思考別人的想法及體諒別人的難處。 三、能尋求解決問題的方法。
肆	結交新朋友	40	一、學習善用特質，發展良好的人際關係。 二、體會擁有朋友時的情緒。 三、同理找不到朋友或沒有好朋友的感受。 四、學習交朋友的技巧。

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
伍	我會讚美別人少批評	40	一、能尊重並包容別人的不同。 二、能覺知自己及他人的優缺點。 三、能體會被別人批評或稱讚的感受。 四、能用適當的行動對應別人的批評或嘲笑。 五、能用愛心關懷身邊的人。
陸	我的玩具不見了	40	一、了解物權概念。 二、學會並知道得經過他人的同意才能碰觸別人的東西。 三、能體察自己的感覺和他人的情緒反應。
柒	我是家事小幫手	40	一、學習觀察與紀錄家人心情。 二、能察覺主動分擔家事與被動分配的不同心情感受。 三、能察覺家人的需要並主動幫忙。 四、能體察家事是全家人的工作而快樂分擔。

認識情緒名詞——心情連連看

臉譜	QR code	情緒名詞	連線	事件
		得意		姊姊作弄我，我一點也不喜歡。
		高興		我做了一個三明治，我好厲害。
		輕鬆		明天全家要去旅行。
		厭煩		我以為考不好，沒想到是100分。
		驚訝		功課寫完了，不用煩惱啦！
		緊張		弟弟把我的蛋糕吃掉了。
		生氣		我心愛的小狗不見了。
		難過		一個人在家，突然有人按電鈴。
		丟臉		老師要檢查功課，我還沒有寫好。
		害怕		哎！不好意思，我又遲到了。

家長回饋：

老師回饋：

我認識了和情緒有關的名詞及重要性我的心情是

快樂上學我不怕—行動輪盤

1. 我也很想和小勇一樣快快樂樂的上學，可是我會擔心媽媽(爸爸、阿公、阿嬤)離開我。我可以做什麼來讓自己更勇敢呢？

☐ 求助　☐ 做約定　☐ 道歉

☐ 冷靜　☐ 離開　☐ 說出來

☐ 拒絕　☐ 再試試　☐ 感恩

☐ 其他　☐ 沒關係

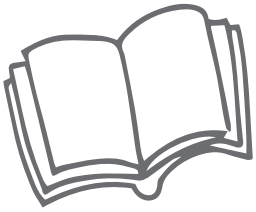
2. 教室裡有許多小朋友，他們常常一起玩，我也想參加，我可以怎麼做呢？

☐ 求助　☐ 做約定　☐ 道歉

☐ 冷靜　☐ 離開　☐ 說出來

☐ 拒絕　☐ 再試試　☐ 感恩

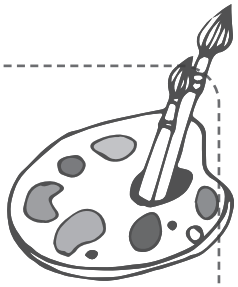
☐ 其他　☐ 沒關係



3. 小同是我的朋友，可是我不喜歡他沒有問我就拿我的鉛筆去寫字，我可以怎麼做呢？

- ☐ 求助
- ☐ 做約定
- ☐ 道歉
- ☐ 冷靜
- ☐ 離開
- ☐ 說出來
- ☐ 拒絕
- ☐ 再試試
- ☐ 感恩
- ☐ 其他
- ☐ 沒關係

這個主題活動讓我學會了請畫一畫或貼一貼



家長回饋：

老師回饋：

都是你害的——情緒按鈕

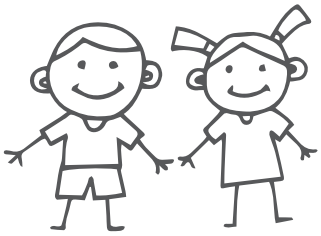
讓你生氣的事		關掉左邊生氣按鈕的想法或行動
I O		I O
I O		I O
I O		I O
I O		I O
I O		I O

今天我學會了控制情緒按鈕， 我真棒！ 我現在的心情是

家長回饋：

老師回饋：

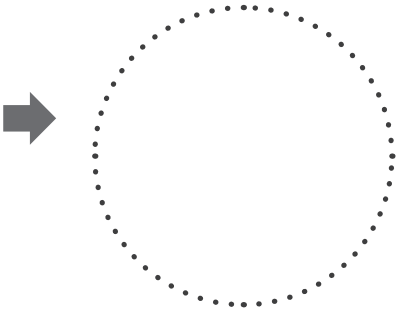
結交新朋友——行動連線



事件	請連線	行動方案
童浩約我放學後一起到學校的生態池抓小魚、小烏龜回家養。	● ●	沒關係
剛才我因為生氣罵了小美，可是現在我知道那不是她的錯，我跟她道歉，但是她還是不理我。	● ●	拒絕
小朱叫我跟他一起把小可的鉛筆盒藏起來，我覺得這樣不對，但是小朱是我的好朋友，我怕他生氣，怎麼辦？	● ●	離開
剛剛玩遊戲，我輸了，心情不好，我要怎麼告訴自己，讓自己好過呢？	● ●	說出來
我好想要跟其他小朋友一起玩，可是他們沒有邀請我。	● ●	再試試

事件	請連線	行動方案
我不小心把小方的作業簿弄濕了，我該怎麼辦？	● ●	感恩
下課遊戲時我摔了一跤，小可扶我起來，並送我去健康中心擦藥。	● ●	冷靜
阿強每次玩遊戲都說他要第一個玩，可是大家都想第一個玩，這時該怎麼辦呢？	● ●	道歉
小方是修理機器高手，現在我的玩具不知道怎麼不動了，我可以怎麼做呢？	● ●	做約定
分組活動的時候，我不小心把作品弄壞了，美美罵我是全世界最笨的人，我好生氣，很想揍她。	● ●	求助

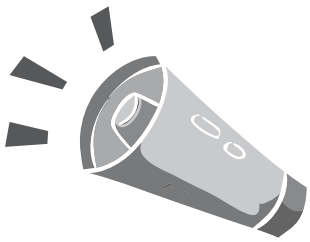
我今天學會了用想法改變行動和心情，我真棒！我的心情臉譜



家長回饋：

老師回饋：

我會讚美別人少批評
—心情廣播站



想一想，有沒有被別人取笑的經驗？將事情畫或寫在下面框框裡

當時我的心情是如何？
將它塗上顏色

驚訝　高興　輕鬆　得意　生氣

害怕　丟臉　難過　厭煩　緊張

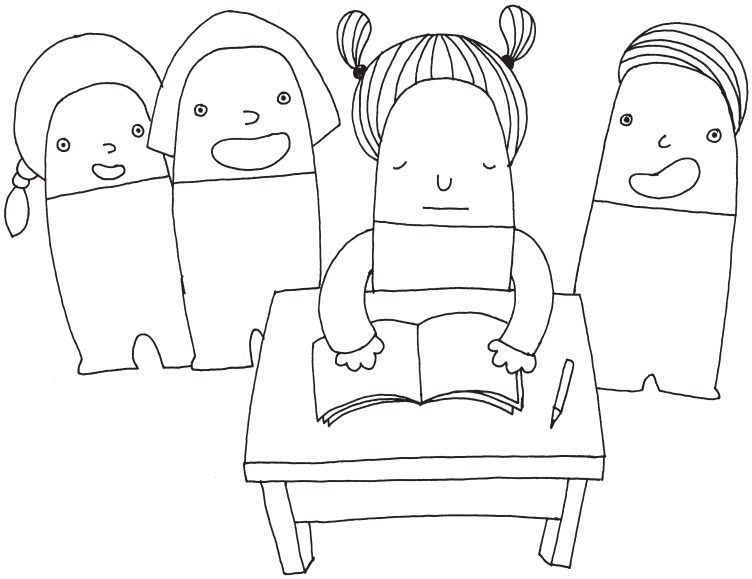
行動輪盤轉！轉！轉！
我用行動來改變情況，讓自己心情變好？

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：



我的玩具不見了——情緒萬花筒

★ 請利用「情緒臉譜」和「行動轉盤」的貼紙標示出自己的心得

情緒萬花筒

情緒調色盤

- 元元玩具不見了，他的心情
- 小布被罵小偷，他的心情

情緒淨水器

- 元元該用什麼心情找玩具
- 小布被罵小偷知道錯在哪嗎

行動

重心起飛

- 元元如何原諒
  小布借看一下的行為
- 小布應該怎麼做來請求原諒

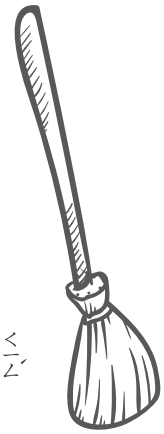
這個活動我學習到借別人的東西要經過同意，我也知道要怎麼原諒別人無心犯下的過錯。

我的心情

家長回饋：

老師回饋：

我是家事小幫手——心情感應

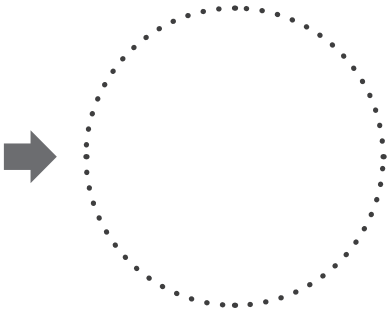


小朋友，請讀一讀「情境描述」欄內的內容，猜一猜家人可能的情緒，再撕下「情緒臉譜」的貼紙貼在「情緒猜謎」的欄內。

題號	情境描述	情緒主人	情緒猜謎
1	爸爸主動提出拆裝窗戶等粗重工作由他承擔時，他是怎樣的心情？	爸爸	
2	媽媽大聲的說：「謝謝老公！」語調裡透露什麼情緒？	媽媽	
3	媽媽說：「姊姊，快起床，把自己的房間清一清，哥哥的也一樣。」媽媽的情緒是什麼？	媽媽	
4	姊姊說：「很煩耶，放假多睡一下都不行哦？」她表達了怎樣的情緒？	姊姊	

題號	情境描述	情緒主人	情緒猜謎
5	哥哥碰的一聲，把門重重關上。這個動作代表哥哥是什麼情緒？	哥哥	
6	媽媽看到姊姊和哥哥的反應，她會有怎樣的心情？	媽媽	
7	當你把家事做好，被稱讚的時候你的心情會是什麼？	自己	
8	全家人一起把一件事情做好，是怎麼樣的心情？	自己	

我學會了觀察別人情緒，也知道怎麼控制情緒，我的心情是



家長回饋：

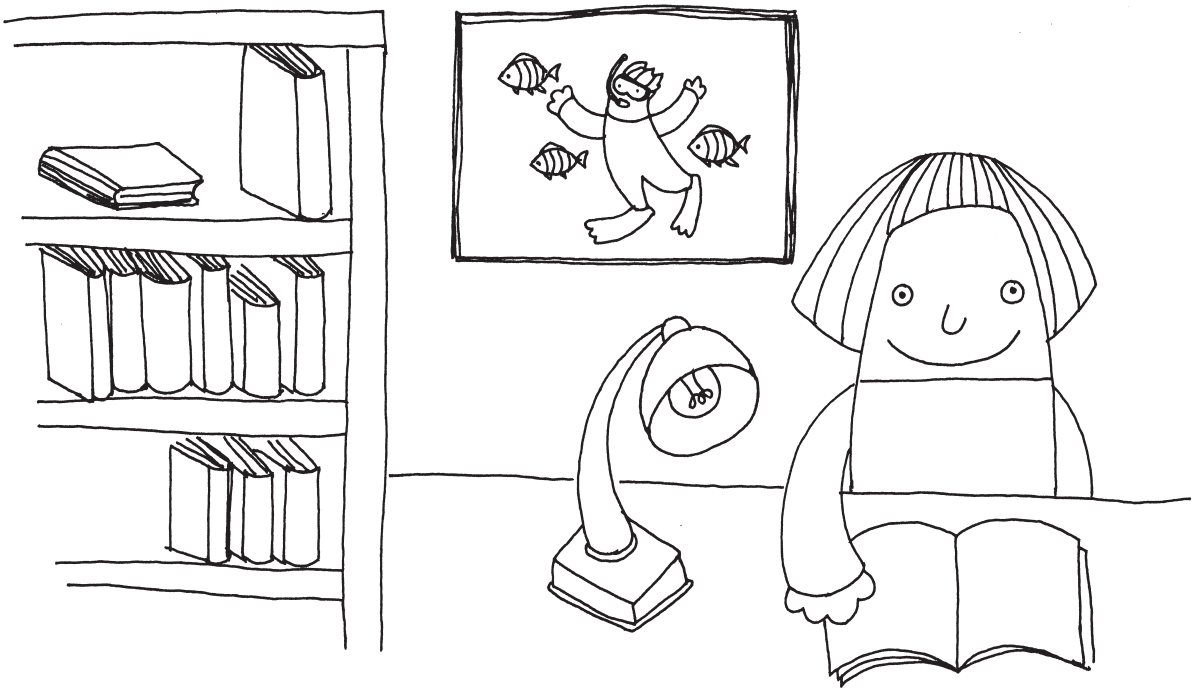
老師回饋：

心情日記使用說明

心情日記可以幫助我們保持好心情喔！

請你寫下自己覺察到的情緒， 把當天發生的人、 事、 時、 地、 物作一個整理和省思， 透過這些記錄和思考會讓我們心情恢復， 常常保持好心情。

此外， 也要請老師和家長在【 回饋區 】給孩子們一些鼓勵、 支持和建議喔！



我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！ 轉！ 轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

我會用行動輪盤轉！ 轉！ 轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：

我的心情日記

日期：　　年　　月　　日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

驚訝　高興　輕鬆　得意

丟臉　害怕

難過　厭煩　緊張　生氣

我會用行動輪盤轉！轉！轉！
找出我的行動方案

我選擇的行動方案

我的想法或做法說一說：

家長回饋：

老師回饋：