



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	國二	家庭情緒面面觀	溪崑國中 / 葉菁

壹、課程設計理念：

情緒 (emotion) 是一個複雜的心理現象及生理過程，丹尼爾高曼 (1986) 在「情緒智商」一書中，將情緒定義為「感覺、特定的想法、生理狀態、心理狀態、和相關的行為傾向」，亦即情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法、和行為三部份，也唯有這三部分都處於平衡狀態才稱得上是身心健康。情緒需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱，因為任何情緒都需要適當的表達和管理，才能夠達到宣洩效果而避免負面的作用。

青春期的孩子因生理的急遽變化影響心智活動，變得較為敏感、情緒化，同時開始堅持自己的意見，渴望獨立自主與隱私權，在「依賴」與「獨立」之間拔河，對同儕的重視與相處時間日增，而在家庭生活與面對父母的許多規範與要求，有許多自己的看法，在這成長的探索過程，容易因不成熟的言行，與家人產生衝突，而有挫折感及負面情緒的產生。因此本課程設計以家庭生活中的事件出發，如手足間的紛爭與衝突，讓學生學習思考事件中的情緒感受為何，同時站在不同的家庭成員角色下思考情緒為何產生及意義何在，進而能表達及處理自己的情緒，同時接納與協助家人情緒與表達。

貳、教學主題與目標：

本單元課程設計共有「萍萍的心情故事」、「家庭情緒的秘密花園」兩個單元主題，共計需 4 節課 180 分鐘，透過討論教學法、戲劇表演、個人及小組合作省思，並運用學習單的方式，使學生可以透過單元的教學來增進對情緒的瞭解，並能覺察在不同事件下自己及家人可能有的情緒為何，進一步學習接納自己與他人的情緒、情緒表達與管理。各單元主題說明如下：

- 一、萍萍的心情故事：本故事主軸有二：「父母給予的要求與限制—掌控性較高的父母」、「手足間的紛爭與衝突」，由情境中學習設身處地思考可能的情緒感受，同時思考與家人溝通的重要性並演練溝通之道。

<教學策略>：運用「小組討論法」、「腦力激盪法」及戲劇演出，讓學生運用智慧，做擴散式與創造性的思考，以求得問題的合適答案。在情境討論中並運用「角色扮演法」，讓學生設身處地扮演一個在真實生活中，可能不屬於自己的角色行為，以培養學生設身處地、運用同理心的能力。

- 二、家庭情緒的秘密花園：請學生由生活故事中思考與討論事件中的親子可能有的情緒感受，並請學生嘗試觀察家人的情緒，撰寫情緒紀錄，再從同儕的分享與討論，

思考與琢磨溝通方式及學習情緒管理。

< 教學策略 >：運用「小組討論法」、「腦力激盪法」請各組學生運用智慧，做擴散式與創造性的思考並進行自我狀態的檢視，以求得問題的解決。在思考情緒表達與管理方法時，可運用「輪流提案法」於確認事件中的問題後請各組依個人主觀、客觀意見思考，寫下重要觀點或替代方法，由大家輪流提出抒發論點，提供落實於生活中的參考。

參、教學對象

國中階段的學生在認知能力的發展上，抽象思考能力較兒童期增加，能夠想像事情的進展和變化，也較能理解複雜的情緒詞彙，如憂鬱、滿足、羞怯等，但口語表達仍有困難，而國中階段的男女生對情緒感受的表達有不同的行為模式。女生在意自己的同儕人際關係，與同性友伴有許多相處與心情分享、討論的時間，也能夠思考自己與家人的互動，但對於自己的情緒感受未必能有清楚的瞭解；男生於外顯行為上呈現的是耍帥、不在乎，常會隱藏或掩飾心裡的感受與情緒，因此較少思考與表達自己的情緒，由於青春期的學生其實仍是在意自己與同儕及家人的相處與互動，因此本課程著重於與家庭生活觀的情緒教育。

肆、教學活動設計



單元一 萍萍的心情故事

活動名稱	萍萍的心情故事	設計者	葉菁
教學時間	90分鐘	適合人數	國二班級
配合現有教材			
能力指標	2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受		
活動目標	能從家庭生活的情境故事中，體會家庭成員的想法與情緒感受。 能察覺自己與家人的溝通方式並學習用適當詞語向家人表達自己的想法與感受。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
<p>【引起動機】 分享一段故事</p> <p>「我到底要怎麼做，才會讓家人滿意呢？ 難道功課就可以代表一個人嗎？ 爸媽認為我是故意找他們麻煩，可是我真的沒有…… 在家裡我的髮型是什麼也要管 穿什麼樣的衣服也要管 配什麼樣的眼鏡也要管 穿什麼樣的鞋子也要管 在家裡也不能聽音樂 接誰打來的電話也要管 還限制我不能接或打電話 為什麼爸媽會說都是我讓這個家變得混亂 還說弟弟功課變差、有壞習慣都是我教的 可是他們知道嗎 弟弟常到我房間說一些讓人生氣的話 當我發火時，他就衝出去告狀，說我欺負他 而爸媽從來也不問事情的來龍去脈 總是霹哩啪拉的一直罵我 看著我被罵或被處罰，他就露出得意的笑容 弟弟要買什麼都可以， 而我連學校要穿的皮鞋被姐姐穿壞了， 老師已經打電話給媽媽都還不能買……」</p> <p>~ 改寫自萍萍的心聲 ~</p>	7分鐘	<p>可請同學唸，以讓全班皆能知悉故事內涵。</p> <p>本故事情境預計討論的主軸有二：「父母給予的要求與限制—掌控性較高的父母」(非粗體字)、「手足間的紛爭與衝突」(粗體字)，分二節課進行討論。</p>	
<p>【發展活動】</p> <p>1. 故事中的萍萍，在家庭生活中父母給予許多要求與限制，請各組討論下列問題：</p> <p>(1) 萍萍面對父母給予的限制，可能會有哪些情緒產生？</p> <p>(2) 在國中階段，父母給予小孩的規定或要求有哪些？請想想看這些規定可能的理由是什麼？</p>	28分鐘	<p>教師可先參考【附錄一】備妥情緒詞彙字卡，以補充學生所提出詞彙的不足。</p>	



單元二 家庭情緒的秘密花園

活動名稱	家庭情緒的秘密花園	設計者	葉菁
教學時間	90分鐘	適合人數	國二班級
配合現有教材			
能力指標	4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係		
活動目標	1.觀察事件中家庭成員的情緒與感受，學習體諒與瞭解家人之間的互動與付出。 2.學習主動觀察家庭成員的情緒事件，瞭解溝通的重要性並思考溝通之道與情緒紓解與管理的方法。		
活動流程及內容設計		時間	活動設計說明
【引起動機】 故事聆聽【生日這一日】(如附錄二) 【發展活動】 1.根據【生日這一日】的內容，討論下列問題： (1)請說說聽完故事後的心得。 (2)在整個故事中，主角前後的想法有哪些轉變？跟隨著想法的不同，所蘊含的情緒為何？ (3)請試著揣摩角色，說出故事中媽媽的想法與情緒為何？ (4)請試著回想看看，家人是否也曾有過這種無私或溫馨的付出，雖沒有明白說出但你能感受到？請舉例。 (5)「愛你在心口要開」，你會對家人表達心裡的感謝嗎？表達的方式有哪些？ (6)兩兩一組練習表達對家人的感謝。 2.«家庭情緒秘密花園»:教師提出這是一個大家比較少思考與探索的領域，說明學習單【如附錄三】的意義及撰寫方式，讓學生瞭解學習單內容以家庭人際互動為主要觀察方向(尤其是親子與手足互動)，家庭成員如有明顯的情緒事件與情緒表現，即可依學習單的項目進行紀錄。如果本週家中無明顯情緒事件，可讓學生以印象中家庭成員曾有的明顯情緒事件作為紀錄的依據。第一節結束.....		10分鐘 25分鐘 10分鐘	本課課程設計以非連續的兩節課進行較佳。 在第(3)題的導論中，可引導學生能發覺父母所面臨的壓力事件(如家庭經濟壓力)。
3.體驗活動：雪花飄飄(資料來源：探索教育與活動學校，p63)，詳見【附錄四】 4.請學生回顧自己的家庭情緒紀錄： (1)將其中「父親」的紀錄，擇一願意分享的部分以不記名方式寫在紙條上→歸納出父親常有的壓力事件及情緒 (2)將其中「母親」的紀錄，擇一願意分享的部分以不記名方式寫在紙條上→歸納出母親的常有的壓力事件及情緒 (3)在學習單中，有一部分是請學生紀錄本週是否對家人表達感謝，鼓勵同學發言。 5.經過上面的討論，可以瞭解父母面對生活的壓力，在這些壓力事件中，可以有哪些紓解的方式？我們除了要學習體諒之外，希望各組進一步思考壓力調適、紓解的方法。教師可參考延伸閱讀二的「情緒管理方法」。 【統整與總結】 由分享與討論中，讓學生體認有些狀況其實在很多家庭中都會發生，讓學生學習不過份強化家庭事件並能體諒父母，同時用不同角度思考自己的家庭與家庭成員，而討論中所提出的許多表達情緒及情緒管理的方法，都是可以在生活中可以嘗試的，家庭與家人對每一個人都是重要且影響深遠，鼓勵學生多做相關的思考。第二節結束.....		10分鐘 20分鐘 10分鐘	由觀察家庭事件或家人的情緒狀態，讓學生對家人有更寬廣的看法，並從中思考與琢磨溝通方式。教師可主動提出若為單親家庭，則以分享與自己同住的父親或母親的情緒事件為主。學生所分享的父母親的情緒紀錄，建議由老師唸，對於保護性事件可先行過濾，並避免學生的防衛心與後遺症。
指導要點及注意事項	1.有關討論題目的部分，教師可依時間及實際教學狀況進行調整。 2.本課程若在連續的兩堂課進行時，學習單可於第一節課末，開始請學生思考填寫，惟必須提醒學生尊重其他同學，在未獲得同學的同意時，勿隨意觀看他人的學習單。		
教學評量	1.小組討論 2.口語表達 3.學習單		
備註			

伍、參考資料與網站：

1. 丹尼爾高曼著，張美惠譯（1996）。EQ。台北：時報文化出版公司。
2. 學生輔導雙月刊第 75 期—情緒教育與輔導（2001.07）。教育部。
3. 蔡居澤、廖炳煌（2001）。探索教育與活動學校。台南市：翰林，P63。

陸、延伸閱讀

一、建議閱讀的書目

1. 時必瑞譯（2003）。如何與青少年子女談心。台北：張老師文化。
2. 曹乃怡、劉麗容（1999）。狂飆少年—引導青少年遠離危險行為。台北：遠流。
3. 董媛卿（1997）。重塑親子關係。台北：遠流。

二、情緒管理的具體作法

1. 改變你的態度，以正面的角度看待事物，危機也可能是轉機
2. 保持樂觀，缺乏信心時，不妨以過去的成就與未來的美好前景鼓勵自己
3. 想像自己在一個舒適愉悅的環境中，有助於消除焦慮
4. 反覆的告訴自己，一切都沒有問題、我可以應付的來
5. 暫時放鬆數秒，拒絕受焦慮擺佈
6. 向窗外眺望，將視線轉向遠方，避開低潮的氣氛
7. 深呼吸
8. 放聲大喊
9. 伸展肌肉有助於緩和焦慮
10. 按摩肌肉以緩和腎上腺素的分泌
11. 按摩太陽穴可紓解疼痛及鬆弛頸部的肌肉
12. 左右移動下顎，可鬆弛臉部肌肉
13. 上下轉動雙肩，配合深呼吸以放鬆緊繃的肌肉
14. 洗熱水澡
15. 運動可消耗一些緊張的化學物質，雖然使肌肉疲勞，但也放鬆肌肉
16. 聽音樂，不僅可放鬆肌肉，也能釋放心靈

資料來源 <http://www.webhospital.org.tw/home/myself/neuro6.html>



延伸閱讀 (三)

關心還是干涉，家長拿捏分寸

「青春期的女兒一放學回家就關進自己房裡，我以為女兒長大了，尊重隱私權，該給她一點空間，而且先生與我都忙著上班，該讓她學習獨立了。一直到有天老師打電話來，我才知道不對勁了……。」陳媽媽懊悔的說：「原來她在班上被男同學取笑，對自己越來越沒信心，越來越封閉，沒想到竟然演變成憂鬱症。如果我早一點發現就好了。」

青少年正值追尋自我與同儕認同的階段，一方面需要父母給予自主的空間，要有隱私權；另一方面，又需要依賴父母給予物質與親情的支持，這個階段，父母常是孩子學校課業與人際關係受挫的避風港，卻時常也是壓力的主要來源。到底父母是關心或干涉？對處於尷尬階段的孩子來說，常常不容易分清楚，父母也不易拿捏。

父母如何區分適時伸出援手，同時也避免給孩子過度干涉的感覺呢？以下提供一些方法給大家參考：

- 一、平時的觀察：觀察孩子的情緒起伏與生活作息是否有異。例如出現情緒低落、不想與家人交談、不想上學或上學遲到、學業成績大幅滑落、不正常的節食或暴食等行為，可能就是孩子正面臨情緒的困擾，需要幫助了。
- 二、重建信任感：青春期的孩子，有時會以「搞怪」或「耍悶」來表達意見或引起注意，父母要能穿越這些外相給予孩子足夠的親密感與信任感，如此，孩子較能坦然的向父母傾訴他的苦惱，也將會有更豐沛的能力應付挫折。
- 三、與孩子約定自主的範圍：彼此約定有哪些事情是需要學習試著自己做決定的，享受自主的快樂，同時也要承擔決定錯誤時的痛苦。當他想要聊聊或有需求時，我們父母是在旁邊的，可以和他商量。

必須明白關係的緊張不是一日造成，所以要恢復以往能溝通的互動方式，也得假以時日，如果父母能不那麼急，將是尊重孩子的開始。

(作者為董氏基金會心理衛生組主任)

資料來源：葉雅馨，〈關心還是干涉？家長拿捏分寸〉。載於自由時報 94 年 3 月 7 日，44 版。

情緒詞彙大集合

憤怒：生氣、不平、煩躁、敵意、恨意等。

悲傷：憂傷、寂寞、憂鬱、沮喪、絕望等。

恐懼：焦慮、緊張、憂心、疑慮、慌亂、警覺等。

驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止等。

厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒等。

羞恥：愧疚、尷尬、懊悔、恥辱等。

快樂：滿足、幸福、愉悅、驕傲、興奮、狂喜等。

愛：友善、和善、親密、信賴、寵愛、癡戀等。



附錄二

生日這一日

生日往往是每個人最期待的日子之一，也是每個人的專屬假日，當天空氣聞起來就是特別，連視線也變得溫柔許多。

但是，我幾乎不過生日的。

我家做路邊攤生意，不管過年、寒流，一樣要出去擺攤，每天幾乎沒有空閒，只為了維持整個家。

從小便跟著父母在「江湖」奔走，但是我並不像故事裡那些小孩，乖巧，反而叛逆到了極點，常常打架偷錢、說謊。因此忙碌的爸媽，尤其是媽媽，為了我的品行勞心勞力不已。

國中二年級的那年生日，爸媽從中午就開始忙碌到凌晨兩三點，我期待的生日雖然一直在腦中上演，但是放學回家後卻一點動靜都沒有。我整天哭喪著臉也為大家都忘了這個我自以為最重要的日子。

晚上十點多，我開始生氣哭鬧摔東西，不久後媽媽提著蛋糕進來，我才破涕為笑，關燈點蠟燭唱歌，「祝你生日快樂……。」唱不到兩句，就看到媽媽的眼淚流下，我強作鎮定，心中突然升起一陣愧疚，就這樣，在家中度過最後一次生日，在我和弟弟、媽媽的哭聲中度過。

長大後才知道，家裡的經濟狀況不允許我和其他人一樣過節，後來又知道生日就是所謂的母難日，更是自責不已。

從此我便不再過生日，因為當我們在狂歡慶生的同時，卻忘了最重要的人在家中，時時憂心著我們的安全和生活。在對朋友回聲謝謝時，不曾感謝過我們的父母。希望有一天我能提起勇氣，在生日那天，跟辛苦一輩子的母親說：「媽，今天是我的生日，也是您辛苦的母難日，謝謝您那麼愛護我與養育我，雖然我永遠都是一個不懂事的小孩，媽，謝謝您……。」

資料來源：林呈擎，〈生日這一日〉。載於自由時報 94 年 3 月 6 日，46 版。

家庭情緒的秘密花園 學習單

班級：

姓名：

座號：

日期	時間	事 件	情緒來源 (人物)	人物表現 的情緒 狀態	人物表現 的行為	我的想法 及情緒是	我可以有的正向思考是
3/10 (四)	上午 7 點	弟弟早上因無法 做好上學準備，眼 看又要遲到了...	媽媽	生氣、煩 躁、緊張	碎碎唸 後大聲罵	每天早上都這樣真是 煩死了... 這又沒什麼，讓弟弟 被處罰就好了啊。	今天晚上一定要督促弟 弟把書包準備好，早上可 以拿了就上學。

叮嚀與提醒：請觀察生活中家人的相處與互動情形，尤其是子女與父母、兄弟姊妹之間，如果有明顯的情緒狀況，即可紀錄下來。「成長之鑰」掌握在自己的手中，相信自己的能力，請加油！

這個星期以來我對_____表達我的感謝，我觀察到家人的反應是_____，我心裡覺得_____。



附錄四

活動名稱：雪花飄飄

目標：以初步的溝通活動使學生體認溝通的重要性

教具：請學生每人準備薄紙一張，如測驗紙。

說明：每人一張紙，請橫著拿（示範），等會兒約有四、五分鐘時間請大家必著眼睛操作，而且你們要跟上我的指令，過程中眼睛如果不小心徵開怎麼辦？再閉上就可以了，請把眼睛閉上。

操作：1. 每個人拿一張薄紙。

2. 請對折、再對折，右上角撕下一個 2 公分的正方形。

3. 再對折，右上角撕下一個 2 公分的等腰三角形。

4. 再對折，右上角撕下一個 2 公分半徑的圓弧形（扇形）。

5. 還不要睜開眼睛，用右手大拇指表示是否跟上指令，大拇指朝上代表跟上，朝下代表沒跟上。一、二、三，請大家一起表示。

6. 請睜開眼睛看一下，同時將紙打開，拿高一點，看有沒有人跟你一樣？（可請各組 輪流舉高向全班同學展示）

引導討論：1. 請問，怎麼會這樣？

2. 大家覺得下指令的人要怎麼下，大家才會比較接近？

3. 老師都是同樣的指令，為何會有這麼多不同的結果？放在跟家人的溝通上，你想到什麼？

資料來源：蔡居澤、廖炳煌（2001）。探索教育與活動學校。台南市：翰林，P63。