

主題：情緒學習樂園

對象：高中生(銷過)

地點：

性質：輔導

目標：認識、辨識情緒，人際敏感度(情緒敏銳性)

情緒的影響(自己、他人)

情緒調適

次數：12 次

時間：30 分鐘

理論基礎：

兒童的情緒智力的重要性:情緒智力對於幼兒的全人發展甚為重要，兒童在成長的過程中須學習接納自己的情緒、清楚辨認情緒，並以正確健康的方法表達情緒，進而達到合群、樂觀、與人分享，並能處理、轉換自己的情緒，也能同理、體諒他人，具有解決衝突及自我肯定之能力（Zhou, Eisenberg, Wang, & Reiser, 2004），兒童的發展是日後成人的基礎，因此兒童時期的情緒發展對未來的成長有相當深遠且重要的影響，兒童除了要學習如何有效表達自己的情緒之外，也必須學習正確解讀他人的情緒，才能在人際關係中有良好的互動（曾端真，1998）。鄧蔭萍(2012)對於學前及國小階段的兒童來說，其情緒表現規則化的社會歷程，是最為重要而複雜的時段。情緒表達最基本的功能在於溝通及表達自己的感受，兒童必須能聽取、注意他人，並使用適當的語彙，合宜地表達自己，進而與人磋商、溝通，並正確地了解他人。

活動設計理論

情緒智力:Steiner 和 Perry(1997)、Mayer, Salovey 及 Caruso(2004) 則認為，情緒智力是了解和管理自己與他人情緒的能力，也就是要察覺自己和他人的情緒、調節自己和他人的情緒，並運用情緒促進做決定的能力。鄧蔭萍(2012)情緒智力即是個體對於自己與他人情緒的覺察、了解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省的智慧能力，其可運用於個人，也適用於人際關係中。情緒智力是一種人格特質，也是一種心理能力，是一種情緒覺察、表達、調節、評估、因應的能力，而且是可以學習和被訓練的。

	單元名稱	目標	活動內容關鍵點
1	破冰與契約	建立安全感與結構	用「情緒關鍵字」自我介紹，建立明確的保密規範
2	情緒解碼器	辨識情緒多樣性	使用情緒卡片，但聚焦於高中生常見的「複合情緒」（如：羞愧、焦慮、失落）
3	身體感受檢測	情緒生理覺察	延伸「情緒敏銳度」目標，偵測情緒在身體（胸悶、手抖）的反應
4	情境大搜查 I	辨識情緒誘發因子	記錄一週內的「情緒引爆點」，聚焦於同儕壓力或課業焦慮
5	情境大搜查 II	認知評估	討論「為什麼這件事會讓我生氣？」，探索背後的價值觀
6	情緒影響力 I	對內影響（自我）	重新設計「情緒樹」，探討情緒如何影響學習效率與自我價值
7	情緒影響力 II	對外影響（人際）	探討情緒表達方式（如：冷戰、暴怒）對人際關係造成的後果
8	情緒自主權	主宰情緒而非被情緒主宰	討論情緒的功能性（益處與壞處），情緒是訊息
9	情緒手冊：策略篇	發展調適工具箱	討論具體的「快速減壓法」（如：深呼吸、正念）
10	情緒手冊：應用篇	情境演練	選定一個真實情境（如：被誤解），練習如何「適當表達」而非「情緒化反應」
11	成果分享與回饋	內化學習成果	團員分享這段時間的改變，並給予彼此正向回饋
12	結團與祝福	回顧與結案	填寫學習總結，制定個人未來的情緒維護計畫（故障維修概念）

分次單元大綱

第一次團體

單元名稱： 破冰與契約	活動地點：	所需時間:30	
單元目標： 建立關係 認識彼此 建立團體規範			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間
團體自我介紹	Leader 歡迎團員 各自介紹自己(名字、興趣、特質)		
建立團體規範及目標	Leader 與團員共同定訂規範 並說明這次團體運行模式	白板、筆	
學習目標訂定單	團員以自身訂定團體結束想學習或獲得目標 並且與團員分享，團員給予正向支持與鼓勵	學習單 1	

第二次團體

單元名稱： 情緒解碼器	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 認識情緒			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間
情緒卡牌	1. 挑選自身最有感之情緒卡牌 2. 分享此情緒的狀態及感受 3. 團員互相回饋於自身面對此情緒之感受	情緒智能互動牌卡	
團員各自分享此次心得	此次體驗哪些情緒		

第三次團體

單元名稱： 身體感受檢測	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 說明自身情緒生理感受			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間
回顧	分享上次感受最深的情緒或最近所產生的情緒		
情緒延伸	延續上述情緒，感受生理上的反應(四肢、頭、胸、心)		
團員各自分享此次心得	根據此次，回饋對於情緒的認識與辨識		

第四次團體

單元名稱： 情境大搜查 I	活動地點：	所需時間:30	
單元目標 情緒情境延伸			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間
回顧	回顧前兩次團體之複合情緒和生理反應		
情境延伸	根據情緒情境再整合前段發生的情境狀態（如生氣前，考試焦慮 or 被罵	廣面評估對於事件的情緒產生	
團員各自分享此次心得			

第五次團體

單元名稱： 情境大搜查 II	活動地點：	所需時間 30	
單元目標： 釐清情緒背後價值觀(對人生、事物的看法或評價)			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30
回顧	針對自身情緒觸發程度分享		
情緒價值觀覺察	針對一事件所引發的情緒 釐清背後所想之觀點或看法 (紀錄下來		
團員各自分享， 並給予回饋	對於情緒綜合整理(情境、觸 發程度、價值觀)分享		

第六次團體★

單元名稱： 情緒影響力 I	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 整合情緒於情境的狀態			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30
回顧	價值觀之如何影響情緒		
情緒樹	情緒樹，並標出樹幹為自身-情境（學習樹枝為情緒（如生氣樹葉為影響面，自身，正向和負向（生氣，自身：吃不下飯、忍不住衝動。	說明內容 撰寫	
分享寫情緒樹內容情緒感受	寫得過程中，哪方面好寫或不好寫		

第七次團體

單元名稱： 情緒影響力 II	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 理解不同表達方式			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間
回顧	上次情緒樹內容		
情緒樹 II	根據上次情緒樹內容，加上對於他人表達方式		
團員各自分享，並給予回饋			

第八次團體

單元名稱： 情緒自主權	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 理解情緒功能			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30
回顧	回顧情境練習歷程		
理解情緒訊號	對於情緒的功能 正向、負向	帶著不批判的心 態看待情緒 情緒未有對錯	
團員各自分享， 並給予回饋			

第九次團體

單元名稱： 情緒手冊：策略 篇	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 學習一種調適方法			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30

回顧	根據不同表達方式，體會不同表達的感受		
正念呼吸練習	說明 實作		
團員各自分享， 並給予回饋			

第十次團體

單元名稱： 情緒手冊：應用篇	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 結合前面團體方案-實際演練			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30
回顧	回顧正念呼吸運用及效果		
實際演練	選擇實境(考試考不好，回家跟家長說明)	注意 辨識、生理反應、調適、表達	
團員各自分享， 並給予回饋			

第十一次團體

單元名稱： 成果分享與回饋	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 整合參與團體後的學習			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30
回顧	分享自身對於情緒功能想法		
分享團體最有印象	隨機分享參與團體之學習		
團員給予分享者回饋			

第十二次團體

單元名稱： 結團與祝福	活動地點：	所需時間 30	
單元目標 重整、祝福			
活動名稱	活動流程	注意事項	時間 30
回顧整個團體歷程	辨識、生理反應、調適、表達、可能結果		
各自祝福	回饋於團員這幾周的努力		

學習單

情緒搜查		
姓名：	班級：	座號：
今日(這周)最大情緒為：		
引發事件(原因)：		
情緒分數(1-10 分)：		

學習單

情緒樹		
姓名：	班級：	座號：
說明 請劃出一棵樹，包含樹幹、樹枝、樹葉 並標出 樹幹為自身 樹枝為情緒(如生氣 樹葉為影響面，自身，正向和負向 (生氣，自身:吃不下飯。讓他人知道自己重視的地方		
請寫出最印象深刻的情緒，並說明原因		