



3

構念三：

情緒控制和表達能力

Emotional Competence (EC)

3

構念三：

情緒控制和表達能力

Emotional Competence (EC)

作者：石丹理、劉兆瑛、蔡文麗

理 念

情

緒控制和表達能力是青少年成長過程中十分重要的部分，直接影響青少年發展正面的自我觀念，建立良好的人際關係。善於控制情緒和表達情緒能增強青少年處理人生逆境的能力 (Cowen, 1994; Elias et al., 1997; Garbarino, 1999; Weissberg & Greenberg, 1998)。Saarni (1999) 指出要培養和強化青少年控制情緒和表達情緒的能力，其中的技巧如下：

- 1) 識辨自己的情緒
- 2) 識辨他人的情緒
- 3) 運用不同詞彙及方法表達情緒
- 4) 對他人的情緒經驗有同理心及同情心
- 5) 了解個人內在情緒與外在表達的必然差異
- 6) 以健康的方法處理負面情緒
- 7) 了解情緒交流是建立深厚人際關係的一部分
- 8) 加強個人對情緒的自我效能感

根據青少年情緒發展理論，青少年有能力意識自己的情緒，亦明白個人情緒和控制情緒的方式會影響人際關係。Lau (1993) 指出中國人不但不善於表達情緒，而且較傾向抑制情緒。這習慣從小在社教化的過程中便養成了。故此在改善青少年控制和表達情緒的能力時，本課程集中強化正確表達情緒的技巧，提高對情緒控制的敏感度。此外 Brody (1993) 指出女性所能表達情緒的種類比男性多，亦較善於利用語言和面部表情；而男性則傾向用行動表達情緒。因此，本課程會盡量照顧男女學生的不同需要。

根據青少年的成長發展進度，中二的「情緒控制和表達能力」構念會由學生個人層面擴展到人際關係層面。透過四個單元訓練學生對別人情緒的理解，讓他們認識情緒對人際關係的影響，明白處理情緒在人際關係中的重要。單元 EC2.1 目的是提高學生明白別人感受和情緒的能力，單元 EC2.2 則讓學生明白負面情緒對人際關係所產生的影響，單元 EC2.3 鼓勵學生與家人傾訴不愉快心事，而單元 EC2.4 鼓勵學生與朋友傾訴不愉快心事。

課程概覽

單元	單元目的	教學目標
知心人 (EC2.1) (三十分鐘)	提高明白別人感受和情緒的能力	(1) 能以同理心理解別人的情緒 (2) 明白與人相處時互相諒解的重要
合情合理 (EC2.2) (三十分鐘)	明白負面情緒對人際關係可能產生的影響	(1) 明白不適當表達負面情緒對人際關係可能產生的負面影響 (2) 明白即使遇到不合理的對待，也要適當地表達個人的負面情緒
獨力難「知」 (EC2.3) (三十分鐘)	鼓勵向父母傾訴不愉快的心事	(1) 減少向父母傾訴心事的抗拒 (2) 探討與父母傾訴心事的技巧
理想對象 (EC2.4) (三十分鐘)	鼓勵與朋友傾訴負面情緒	(1) 認識理想傾訴對象的特質和傾訴時的要素 (2) 學習基本聆聽技巧和回應技巧

參考資料

- Brody, L. R. (1993). On understanding gender difference. In S. Ablon, D. Brown, E. Khantzian, & J. Mack (Eds.), *Human feelings: Explorations in affect development and meaning* (pp. 87–121). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149–179.
- Elias, M. F., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., . . . Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Garbarino, J. (1999). *Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them?* New York: The Free Press.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford.
- Weissberg, R., & Greenberg, M. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In I. Sigel & K. A. Renninger (Eds.), *Child psychology in practice* (5th ed., Vol. 4, pp. 877–954). New York: Wiley.
- 劉兆瑛 (1993)。師生關係—處理學童危機的基礎。《亞洲輔導學報》，2(1)，53–58。

單元 EC 2.1 「知心人」

構念

情緒控制和表達能力

對象

中二學生

單元目的

提高明白別人感受和情緒的能力

教學目標

1. 能以同理心理解別人的情緒
2. 明白與人相處時互相諒解的重要

教學工具

自備工具：情緒卡

附件 1

短片：「緋聞男女」

附件 2

成長拼圖

附件 3

教學方法

- 全班遊戲
- 小組討論

活動程序

30 分鐘

👍👍 主要活動
👍 次要活動

活動	步驟
I. 引起動機 3 分鐘	問學生能否記得去年學過的情緒詞語，請學生說出「情緒字典」中所學過的詞語，讓學生重溫所學，藉此帶出下面活動。
II. 全班遊戲 「你知道我的感覺嗎？」  10 分鐘 教學工具 附件 1	目的：經驗被明白的重要 - 學生分成 8 個小組，先向學生講解活動詳情： - 每位學生會得到一張情緒卡（附件 1）（每張情緒卡的內容均不同），不可讓其他同學看到其所得到的情緒卡。 - 學生在限定時間內，自由找同學以動作表達情緒卡內的意思，當對方能猜到情緒卡中的詞語，便可請其把名字寫在卡上，活動後能收到最多名字的學生為勝。過程中學生不可交談，只可以用動作表達卡中詞語的意思。 - 限時 5 分鐘，其間學生可不斷找同學收集簽名。 - 講解後，派發情緒卡給學生，開始活動。限時過後請學生返回座位，問哪位學生獲得最多簽名，然後與學生討論以下問題： - 有甚麼情緒詞語是較難表達的呢？ - 當對方不明白你所表達的意思時，你有甚麼感受？ - 在生活中，當別人不明白你的感受時你有甚麼感覺？ - 導師帶出每個人都希望別人明白自己，我們要學習將心比己，在日常與人相處時，多顧及別人的感受。
III. 小組討論 「緋聞男女」  10 分鐘 教學工具 附件 2	目的：如何以同理心去理解別人的感受 - 先講解活動的進行形式，請學生留意短片的内容，再由學生分組討論情境中的主角的感受。 - 播放短片「緋聞男女」（附件 2）上半部分，每組學生須跟據短片內容討論： - 情境中的主角（亞聰、亞梓）有甚麼感受及情緒？憑甚麼可以知道他們的感受呢？ - 若你是亞聰或亞梓，你會有甚麼感受？ - 在生活中，當別人不明白你的感受時，你有甚麼感覺？

活動	步驟
	- 學生匯報後，播放「緋聞男女」下半部分，與學生所匯報的結果作簡單對照，說明我們平日與人相處時，無論言語和行為都要顧及別人的感受。 - 導師可因應時間與學生分享他們在現實生活中的相似經驗和感受。
IV. 總結 2 分鐘	- 鼓勵學生要易地而處去理解別人的感受。 - 平日與同學相處時，要留意別人的語言和非語言的反應，體察對方的感受和情緒。 - 經常留意自己的言行會否對別人造成影響，想想自己是否有意無意間作出傷害別人的行為。
V. 自我反思 5 分鐘 教學工具 成長拼圖	- 導師於此節結束前派發「成長拼圖」，讓學生靜默片刻反思及填寫。 - 最後，導師應對學生的合作表現加以鼓勵及讚賞。

教學建議

1. 引起動機	• 可用比賽的形式進行，對能提供正確答案的學生送一些小禮物以作鼓勵。 • 可重播「情緒臉譜」簡報（中一原有教學單元 EC1.1 的附件2），以喚起學生的回憶。
2. 「你知道我的感覺嗎？」	• 若時間不足，可把活動改為以 2 個大組形式進行，把情緒卡分成兩份，然後請每組派一位代表，在限時內用動作做出情緒卡中的詞語，讓其所屬組別猜出該詞語，答中數量多者勝。 • 在進行遊戲前，須仔細講解遊戲過程和規則，令學生清楚了解過程中的細節；亦可讓學生有發問的機會，令遊戲過程更順暢。 • 於活動進行期間須觀察學生的情況，以免學生為爭取勝利而胡亂簽名。
3. 「緋聞男女」	• 討論有關男女緋聞的話題時，學生很多時會有較大的情緒反應，這是由於此類話題反映出他們的生活實況。 • 部分學生可能會在課堂中大聲討論班中有關的緋聞。導師需要有技巧地控制課堂氣氛，如學生非惡意攻擊班中的緋聞主角，導師可因勢利導，請被傳言的學生說出感受。 • 讓學生明白無惡意的玩笑也會引起別人反感或令當事人感到困擾，請學生反思「不要把自己的快樂建築在別人的痛苦之上」的道理。 • 如在全男或全女班進行此課，同樣可播放短片「緋聞男女」以引起學生的興趣，再把討論重點轉向為：同學之間的是非流言、利用別人的身體特徵、生活習慣、外表、衣著開玩笑等，以帶出課堂重點。

延伸活動建議

活動	內容	建議
沿途有你	目的：加強體察別人情緒的能力 學生自由在班中找一位同學，作為三天的同伴。在這三天學生要細心留意這位同伴的情緒，於下一節課就以下題目分享： 1. 你的同伴在這三天中曾經出現過甚麼特別的情緒？ 2. 你對他的情緒反應，作出了甚麼相應的行動？	導師可製作紀錄冊，讓學生有系統地紀錄同伴的資料，如：不同時段的紀錄、從何得知同伴的情緒等。
影視搜畫	目的：加強明白別人的感受和情緒的能力 學生以小組形式，為指定的電影（現代電影）或電視台的文教節目，製作一個專題報告，研習電影或電視節目的主角在故事中的遭遇和其感受，鼓勵學生代入角色中，設身處地的體會主角的感受。	導師須提供指定電影或文教節目名單，以供學生選擇。

附件 1 自備工具：情緒卡

 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 迷惘 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 無奈 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 內疚 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 愛 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 疲倦 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 失望 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____





請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

抱怨

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

高興

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

討厭

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

尷尬

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

緊張

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

哀痛

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

擔憂

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



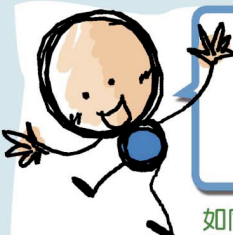
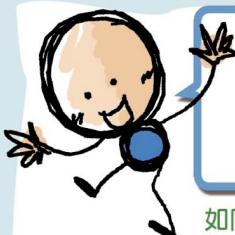
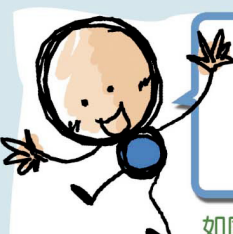
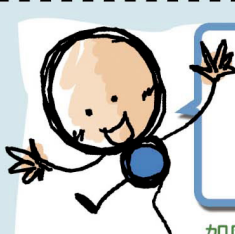
請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

明白

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 焦慮 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 詫異 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 輕鬆 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 有希望 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 平靜 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 固執 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 成功 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 狡猾 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____





請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

高傲

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

興奮

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

震驚

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

不屑

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

羞愧

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

失落

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

愉快

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



請用動作向同學做出
以下情緒詞語：

恐懼

如同學能準確猜中這個詞語，
請你叫他 / 她在這裡簽名：

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____



 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 認真 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 膽怯 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 懶洋洋 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 自癡 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 憤怒 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 委屈 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____
 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 苦悶 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____	 請用動作向同學做出以下情緒詞語： 滿足 如同學能準確猜中這個詞語，請你叫他 / 她在這裡簽名： ● _____ ● _____ ● _____



 請用動作向同學做出 以下情緒詞語： 安全 如同學能準確猜中這個詞語， 請你叫他 / 她在這裡簽名： <table border="0"> <tr><td>●</td><td>_____</td><td>●</td><td>_____</td></tr> <tr><td>●</td><td>_____</td><td>●</td><td>_____</td></tr> <tr><td>●</td><td>_____</td><td>●</td><td>_____</td></tr> </table>	●	_____	●	_____	●	_____	●	_____	●	_____	●	_____	 請用動作向同學做出 以下情緒詞語： 妒忌 如同學能準確猜中這個詞語， 請你叫他 / 她在這裡簽名： <table border="0"> <tr><td>●</td><td>_____</td><td>●</td><td>_____</td></tr> <tr><td>●</td><td>_____</td><td>●</td><td>_____</td></tr> <tr><td>●</td><td>_____</td><td>●</td><td>_____</td></tr> </table>	●	_____	●	_____	●	_____	●	_____	●	_____	●	_____
●	_____	●	_____																						
●	_____	●	_____																						
●	_____	●	_____																						
●	_____	●	_____																						
●	_____	●	_____																						
●	_____	●	_____																						

附件 2 短片：「緋聞男女」

附件 3 成長拼圖

姓名：

班別：

日期：

堂課：

家課：

1. 當別人不明白你的感受時，你有甚麼感覺？

1. 你有試過從別人的語言或非語言的反應中，體察到對方的感受和情緒嗎？試舉一例。

2. 你認為誰人最理解你的想法和感受？

2. 你有見過大伙兒拿同學開玩笑，因而引起當事人反感或困擾嗎？我們可從中學習到甚麼？

3. 承上題，你認為他/她哪些特質值得你學習？

