

# 情緒大觀園

## ～情緒教育中的各種活動策略～

張景媛／國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授

新世紀的來臨帶給世人許多的歡樂與期待，但是歡樂過後隨之而來的卻是需要世人用心思考的新的挑戰與責任。面對這些未曾發生過或思索過的問題，全世界的人都感受到一股強大的競爭的壓力。因此，面對壓力與管理情緒的能力成為人人必需學習的重要課題。

董氏基金會有鑑於情緒問題的重要性，這一年來進行了情緒教育教案的設計比賽，許多中學教師也都踴躍參與，作品相當的豐富。希望情緒教育能透過全面性的推展，讓每個人都具備紓解壓力的能力與方法。以下是筆者分析優良教案中所應用的各種方法與策略，透過實際的分析，能讓我們清楚地瞭解情緒教育是如何從活動中產生意義，如何從實踐中體會情緒管理的方法。

由於篇幅的限制，情緒教育如何以有系統有邏輯的方法進行活動設計，這個議題不在此多加說明，本文僅針對情緒教育中所使用的各種活動策略加以介紹。以下分譬喻的方法、體驗的活動、智者的名言、故事的啟發與成語的運用五大項舉例說明。

### 壹、譬喻的方法

所謂「譬喻」，就是舉例來說的意思。為什麼一個東西需要舉例來說呢？當一個東西或一件事是抽象的、不明確的情況時，用具體的東西來舉例說明，能讓我們更加瞭解這個抽象的事物。情緒是一個看不見也摸不

到的東西，如何顯示情緒的重要性，就可以用譬喻來加以說明。

#### 一、擠水彩顏料

小時候畫水彩畫時，每個人都有擠水彩顏料的經驗。如果我們不把蓋子打開就一直擠水彩軟管，最後顏料往往從後面或屁股的地方冒出來。同樣地，當我們產生難過、鬱卒的情緒時，如果沒有機會適度的表達自己的情緒，那麼就如同把蓋子旋緊的水彩軟管，最後水彩顏料會從軟管最「脆弱的」地方冒出來，這就是情緒失控的時候。

#### 二、情緒行李箱

先請學生檢查自己的書包裡，有哪些東西是今天不需要而我們卻拖著它走的？為什麼會這樣呢？因為我們很少打開來整理書包，所以每天會帶著許多不必要的東西在身上，增加自己的負擔。同樣的，我們的情緒也有一個行李箱，我們每天扛著我們的情緒行李到處跑，我們會擔心成績不夠好、會擔心同學不理我等等，這些「超重」的情緒行李，有時會重到把我們絆倒。其實有些情緒可能根本不必要，你卻背著到處跑，這時就有必要打開情緒行李箱來整理整理，看看裡面到底有些什麼東西？哪些東西需要面對？哪些東西則要丟棄？

#### 三、憂鬱染水缸

教師拿出裝了水的透明水缸，逐漸滴入藍色顏料，問學生是否看得見另一面老師所比的手勢。水缸代表生活，藍色顏料代表憂鬱情緒。少量的暫時的憂鬱情緒不會影響生

活功能，但是過量的憂鬱情緒就會影響生活，我們的生活能力會降低，看不見事實的真象。接著，教師問學生讓水缸清澈的方法有哪些？例如：倒出大部分的藍水，並加清水稀釋，讓藍水逐漸變清澈。就如同有過量的憂鬱情緒時，需要加入一些清新的想法，倒掉一些憂鬱的情緒。

#### 四、瞎子在摸象

一群瞎子用手摸一頭大象，瞎子甲摸到象鼻，他說：「象是一條管子」；瞎子乙摸到象的肚子，他說：「象是一堵牆」；瞎子丙摸到象的大腿，他說：「象是一根柱子」。我們每個人透過個人的五官來瞭解事情，這樣並不能代表真相，因為我們只看到事情的一小部分。由於我們不瞭解事情的整體，有時就會擔心害怕甚至緊張焦慮。所以，有些事情可以透過大家共同的討論，瞭解問題所在及解決的方法後，這些事情就不會是我們自己想像的那樣嚴重了。

#### 五、寶物的蒐集

現代的青少年在打電腦遊戲時，遇到什麼樣的敵人就要趕快檢查自己「擁有」哪些寶物，可以用來對付這種敵人。但是寶物會有不足或缺少的情況，這時候我們就要趕快去修練或蒐集，以增加自己的戰鬥實力。情緒管理也像蒐集寶物一樣，當我們在生活中遇到挫折時，情緒自然受到影響，這時我們要尋找紓解壓力的寶物，才能讓我們克服情緒帶來的困擾。

### 貳、體驗的活動

在情意教育中，講述式的方法比較無法引發學生的共鳴，因此，許多人開始研究如何運用體驗活動，讓學生從活動中產生感覺，進而思考改善的方法。

#### 一、情緒包袱

當我們心情不好時，情緒的包袱就會變重。例如：覺得很焦慮、委屈、難過…。每說一種情緒，就拿一個書包掛在某一位學生身上，請該生在台前來回走動，且走路時必須盡量像是沒有背東西一樣，教師問背書包的學生：「感覺如何？想說什麼？」歸納：當我們面對問題時，如果不知道如何解決問題，問題就會變得愈來愈大，我們背負的壓力就會愈來愈重，所以面對問題要懂得尋求協助，解決問題。

#### 二、水杯實驗

教師請一位學生拿著一水杯，問學生是否感覺沉重。學生起初覺得很輕，於是教師繼續上課，請學生繼續拿著水杯。十分鐘之後，教師請這位學生說說現在的感受，似乎與剛開始拿水杯時的感覺不同。歸納：「同樣重量的水，因為時間的長短，而變得無法承受之重。這就像我們的情緒一樣，一開始也許只是一點小小的不愉快，如果一直不去解決，最後就會變成難以承受的壓力了。

#### 三、情緒臉譜

教師請學生儘量將嘴角向下，持續一分鐘；之後，請學生儘量將嘴角向上，持續一分鐘。教師請學生說說：「嘴角向下時的感覺如何？當嘴角向上時的感覺又是如何？兩者有何差別？」歸納：嘴角向下時感覺無法順暢的呼吸，有壓迫感；嘴角向上時感覺心情開朗。

#### 四、衝入圈中

各個小組的學生手拉手圍成圓圈，一人站在圈外，在圈外的學生要用各種方法衝入圈中，圍圓圈的同學要想出方法阻止圈外的同學衝入圈內。活動後，教師問同學：「想要衝入圈中而無法進入的同學感覺是什麼？」儘量讓每個人體會到在圈外無法進入圈內的

感覺。歸納：班上被排斥的同學有何感覺？我們如何互相幫助而非互相排斥。

## 五、一起拋球

每組同學圍成圈，每人伸出一隻手，互相搭在其他人的手腕或手臂上，老師將一個上面貼著憂鬱臉譜和情緒字眼的氣球放在團體成員的手中央，成員需合力拖球，將氣球向上打到超過頭部，拖起3次後算是達成任務，就可以將情緒氣球往情緒垃圾桶的位置丟去。教師說明：生活中不如意的事十之八九，有時不是自己一個人能夠獨自承受或解決的，這時可以找人幫忙，一起渡過困難。

## 參、智者的名言

生活中有許多名言，雖然它很簡短，但是卻能讓我們回味無窮。如聖經上的話、德雷莎修女的話、聖嚴法師的話等等都具有發人深省的意義，我們可以請學生舉實例加以印證。

### 一、發現不成功的方法

愛迪生在從事發明電燈的過程中，經歷了無數次失敗，有人問他：「你是否還打算嘗試第一萬次的失敗？」他答到：「那不叫失敗，我只是發現一些做不出電燈的方法而已。」所以，沒有失敗只有回饋；行不通，就換個方式。成績不好，並不代表你就是失敗的人，只是回饋到讀書的方式需要改變而已。

### 二、敲門！門才會為你而開！

聖經的話：要求，你才會得到；尋找，你才會發現；敲門，門才會為你而開。這句話說明了一個現象，如果你想要得到你想要的事物，你必須學會向人清楚說明你想要的東西。像是你想要學畫畫，你可以向父母提出要求。如果你的人生想要得到更多，就

要更清楚的說明你的要求；如果你得到的很少，那也不要怨天尤人，那是因為你沒有弄清楚自己想要的是什麼。如果你能學會要求的技巧，那麼得到的會更多，而且會和別人保持良好的關係。

### 三、面對它、接受它、處理它、放下它

聖嚴法師：遇到事情要面對它、接受它、處理它、放下它。負面情緒乃因為抗拒事實的結果，如果能接受現實，那麼就不會有那麼大的負面情緒。請學生舉例說明自己的困擾問題，再請全班同學一起思考如何幫助別人面對問題、接受事實、處理問題、最後解決問題。

### 四、君子要像水，隨圓就方

證嚴法師：君子要像水，隨圓就方。意思是我們做人要有彈性，要像水一樣，遇到圓的容器就變成圓的；遇到方形的容器就變成方的。放棄一些讓自己產生負面的規則，情緒就會好轉。如果在圓形的容器中感覺不舒適，覺得方形容器較好；在方形的容器中感覺不舒適，覺得圓形容器較好，這樣一輩子都會處在負面的情緒中，無法感受到生命中的真善美。

### 五、一噸的知識比不上一盎司的行動

赫胥黎：一噸的知識比不上一盎司的行動。瞭解自己的情緒之後要能真正調整改變自己不適當的情緒表達方式，讓自己更快樂，更能擺脫憂鬱的情緒。如果知道之後卻不能產生實際的行動，只是不斷地自怨自艾，這樣永遠都無法擺脫情緒的困擾。

## 肆、故事的啟發

我們生活中有許多的小故事，這些小故事具有發人深省的意義，可以作為我們省思的材料。

## 一、非洲鞋市場

一家製鞋公司請兩位經理前去非洲考察市場，甲經理去了之後沮喪的回國，乙經理卻高興的回來了。董事長就問了兩位經理考察結果到底怎麼樣了？甲經理回答說：「非洲沒有市場，沒有投資的價值，因為非洲幾乎沒有有人在穿鞋子。」乙經理卻說：「我看非洲的市場真是無可限量，我們一定要趕快去投資，因為那邊的人幾乎都還沒有鞋子穿。」同樣的事情卻有不同的看法，當我們遇到困難時，如何以正向的情緒與想法面對人生的挑戰是很重要的事。

## 二、傷心的母親

一位阿婆常常悶悶不樂，不論晴天或雨天都看到她在唉聲嘆氣。鄰居不解地問她說：「為什麼妳整天悶悶不樂，雨天愁眉苦臉，晴天時也眉頭深鎖呢？」阿婆回答：「我的大女兒是賣扇子的，雨天時天氣不熱，我就要擔心她生意不好囉；我的二女兒是賣傘的，只要天空晴朗，就沒人要跟她買傘了，我實在替她擔心。」這時鄰居就跟阿婆說：「阿婆，妳何不換個方式想呢？晴天時，妳想大女兒的扇子賣得多好，雨天時妳想想妳二女兒的傘銷售一空，那不是很好嗎？」阿婆心想也對，從此轉個念頭、換個想法，不論晴天還是雨天，她都是笑臉迎人，心情開朗許多。

## 三、武士的盾牌

兩位武士從相反方向走來，一位手持著盾牌。迎面走來的這一位武士看到盾牌，就說這是一個金盾牌；但手持盾牌的武士卻說，這明明是一面銀盾牌，兩人爭執不下，最後才發現，原來盾牌兩面不同，一面是金的，一面是銀的。所有的事情都有正反兩面，若能從不同的角度或不同觀點、立場來看事情，擺脫先入為主的觀念來看待、評論每一

個事物，就能讓自己擁有客觀的態度，合理的情緒。

## 四、富人和窮人

有一位富翁帶著兒子到鄉下去體驗貧窮。一星期後，富翁的兒子回來了，富翁問兒子：「你知道什麼是貧窮了嗎？」兒子回答說：「我知道了。我們家有一條狗，他們家有四條狗；我們家有進口的水晶燈，他們家有無數閃亮的星星；我們家有大游泳池，他們家有無盡的海灘；我們家有大花園，他們家有一望無盡的草原；我們需要用錢買食物，他們自己種就有食物吃；我們需要工人服侍我們，他們有能力幫助別人。」富翁的兒子說：「爸爸！我終於知道，我們家實在太窮了。」什麼是富有？什麼是貧窮？這是沒有一定的標準，端視我們如何看待這些事情。

## 五、愛你本來的樣子

有五個孩子，他們沒有父母，國王知道之後就說要收養他們。全村的人都很為他們高興，村民告訴他們要好好準備送給國王的禮物。老大很會雕刻，他要雕一匹馬給國王；老二很會畫畫，他要畫一幅畫送給國王；老三很會唱歌，他要勤練唱歌好唱給國王聽；老四很會唸書，他拼命唸書，希望能給國王一個好的印象。只有小妹什麼也不會，她在城門口為人看馬。她很想送國王一件禮物，但是哥哥姊姊都太忙了，沒有空教她。有一天來了一位商人，小妹幫商人照顧馬匹，讓商人可以休息一下，商人醒來之後，和小妹愉快的談了一會兒。然後，商人就去辦事。但是，商人很快就回到城門口，他說他要找的人都很忙，這時小妹才發現他就是國王。小妹說：我也想送你一件禮物，可是我什麼也不會。國王對小妹說：我就是喜歡你原來的樣子。你們知道國王喜歡小妹什麼樣子嗎？

## 伍、成語的運用

我們古代有許多的成語典故，這些與情緒有關的成語就是很好的教材，透過成語讓學生思考情緒與人的關係。

### 一、杞人憂天

有時人們會將情境災難化，雖然事情並不如想像中的糟。這句成語是在形容一個人為了一些不該煩惱的事而煩惱，憂慮一些不一定會發生的事情，所以最大的憂慮就是憂慮本身。我們生活中常常憂慮成績，憂慮失戀，憂慮工作等等，其實當我們放寬心去做每一件事情時，我們可以把事情做得更好。

### 二、塞翁失馬

人生猶如塞翁失馬的故事，在當下是如意的事，未來可能會產生不如意的情況；現在不如意的事，將來也許是好的情況。有個故事描述塞翁失馬的情境：一個人丟了一匹馬，鄰居說：真是可惜啊！白白走失了一匹馬。主人說：走失一匹馬不見得不好。過了幾天，這匹馬帶回一群野馬，鄰居說：真是太幸運了，憑空多出這麼多馬。主人說：這麼多馬不見得是好事。後來，主人的兒子騎馬摔斷了腿，鄰居說：真是倒楣，腿斷了。主人說：腿斷了不見得是壞事。這時胡人入侵，村裡壯丁都上前線打仗，主人的兒子因為腿斷而不必上前線。這個故事告訴我們，

任何事情有許多的面向，看你如何面對問題而已。

### 三、杯弓蛇影

晉書描述有人錯把杯中弓影當成蛇，喝了酒之後得病的故事。現在則用來形容因為虛幻的事而產生驚恐的情形。我們生活中也許會疑神疑鬼的擔心許多事情，如果能瞭解事情的真相，減少猜疑，就能讓我們的心情開朗，有更好的人際關係。

### 四、戴盆望天

有人希望能有幸福人生；但是卻天天抱怨老天不公平，讓他遭遇許多的困難，這就叫「戴盆望天」。因為戴著盆子就看不見天上的星辰，想要看見天上的星辰就不能戴著盆子。這告訴我們不斷地抱怨會讓我們永遠都無法得到幸福的人生。

### 五、得隴望蜀

後漢書岑彭傳：「人苦不知足，既平隴，復望蜀」比喻人們常貪心不足。當人們的欲望永遠也不得滿足時，心情自然好不起來，心中所念盡是如何獲得更多。如果無法滿足心中所需，自然情緒不佳，也感受不到生命中美好的事情。

以上針對情緒教育中所使用的各種活動策略加以簡單的介紹，希望教師在進行情緒教育時，還是要設計有系統有邏輯的活動，一步步引導學生思考情緒與我的關係，學習紓解情緒的方法。 □