

嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

計畫編號：CNSW94-02

計畫名稱：國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略之研究

執行期間：94年1月1日至94年12月31日

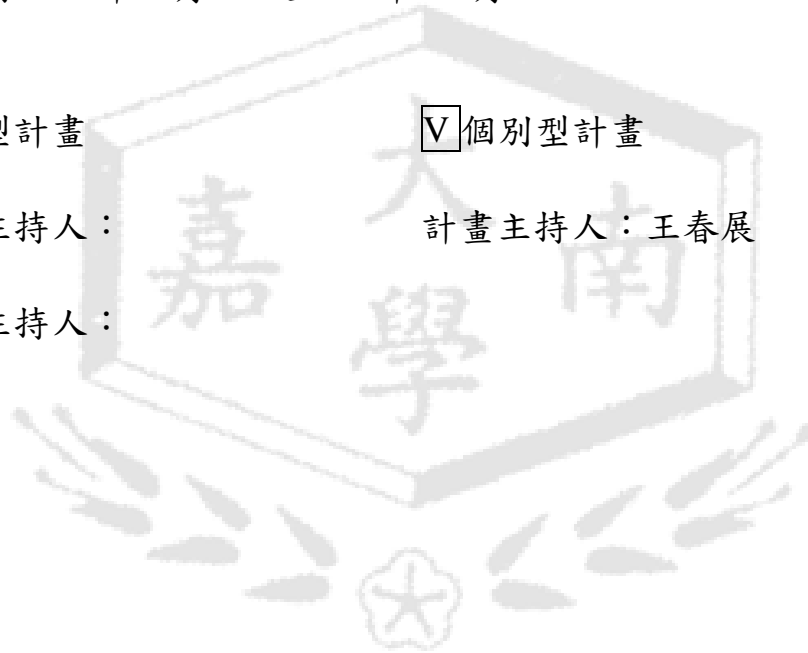
整合型計畫

個別型計畫

計畫總主持人：

計畫主持人：王春展

子計畫主持人：



中華民國 95 年 2 月 28 日

國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略之研究

摘要

本研究主要在探討目前國內國中生的情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略現況，統整國內外有關國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略的相關文獻，探討國內國中生情緒智慧的發展趨勢，探討國內國中生憂鬱情緒的狀態，探討國內國中生情緒調整策略的狀況。國中生的情緒調整策略可歸納為下列八種主要取向：①尋求（給予）支持：例如找人（聽人）抱怨、發牢騷、或哭訴等。②放鬆分心：例如聽音樂、運動、散步、睡覺、看電視電影、或做自己喜歡的事等。③間接宣洩：例如遷怒、丟東西、摔東西、或打布偶等。④報復攻擊：例如直接責罵對方、或毆打對方等。⑤正向思考：例如想愉快的事物、懷抱希望、合理化或往好處想等。⑥逃避遺忘：例如不理會、迴避、不思考、或刻意忘記等。⑦自我控制：例如壓抑情緒、控制情緒或隱藏情感等。⑧問題解決：例如針對問題來尋求解決，獨自處理或是找人幫忙。

關鍵詞：國中生、情緒智慧、憂鬱、情緒調整策略

一、緒論

（一）研究背景

近年來全球不少國家研究發現，新一代青少年的情緒能力有低落的傾向，同時呈現一些具體問題，例如：退縮或社會性問題、焦慮與沮喪、學習專注與思考以及打架滋事等方面都有惡化現象，令人憂心（Goleman, 1995），雖然目前學童的智商整體上比世紀初所測智商多了20分左右，但是這種整體智商上揚的Flynn效應（Flynn, 1987）並未出現在情緒智慧上，矛盾的是學童雖然較聰明，但是學童的情緒和社會技能似乎逐漸衰退，假如我們藉由測量心理健康和其他社會指標，便會發現今日的青少年學童在許多方面上比起上一代有明顯惡化的現象，種種有關青少年的駭人聽聞事件與社會治安數據都是提醒這一代情緒智慧惡化的警訊（Shapiro, 1997）。

反觀國內情況也不樂觀，近年來社會上出現不少青少年與兒童犯罪或不當行為，究其原因可發現，情緒的問題與困擾是重要影響因素之一，顯示目前不少未成年人在情緒智慧或情緒調整策略上並不理想，值得重視；而且家庭的教養功能日漸低落，加上學校方面過於重視智育與學業成就，較少重視情緒教育與輔導，造成不少青少年學習困難與適應不良，加上情緒問題火上加火，導致逞兇鬥惡或持續性心理困擾。同時，青少年的自殺事件或憂鬱傾向也時有所聞，其中又以國中生的情緒事件較為明顯與嚴重。

詹志禹、林邦傑、謝高橋（民85）在進行我國青少年犯罪研究之整合分析時，也發現造成青少年犯罪的原因不外心理因素、家庭因素、學校因素與一般社會因素，同時在青少年方面，犯罪青少年具有較強烈的負面情緒（例如：憂鬱、怨恨、焦慮等），以及較不穩定的情緒。可見情緒問題如果不能妥善調適與教養，對於青少年及他人都有深遠的負面影響。

有鑑於此，本人身為「諮商心理師」（92年心理師專技特考及格）以及學術研究人員

想要進一步進行探究，本研究旨在探討目前國內國中生的情緒智慧、憂鬱以及其情緒調整策略，作為情緒教育與輔導實務以及研擬相關政策之參考。

（一）研究重要性

本研究旨在研究國中生的情緒智慧原理以及發展情形，以及國中生的情緒調整策略，國內對於青少年情緒的論述與研究雖然不少（王淑俐，民75、民79、民84；王靜珠，民70；王財印，民89；吳怡慧，民88；李乙明，民88；涂秀文，民87；申繼亮等著，民84；陳柏齡，民89；陳淑娟，民89；張貝萍，民89；張秋華，民87；葉燕如，民89；葉碧玲、葉玉珠，民89；劉方，民89；翁玉珠，民83；江文慈，民85、民86、民88；李蕙美，民81；林擎寰，民83；金玉章，民83；徐玉玲，民84；張美惠，民85；許筱梅，民84；游恆山，民82；羅國英，民82；蘇建文，民68、民69、民70），但是目前尚無特別國中生的情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略現況的專題研究，這也是本研究的重心所在。

同樣的，測量國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略的方法與研究工具仍有待進一步發展；也欠缺有關不同性別、年級、家中排行、家庭狀況的國中生情緒智慧發展、憂鬱之差異研究，女性國中生的情緒智慧、憂鬱是否明顯高於男性？因為許多人都認為女性的情緒能力與善解人意等特質似乎較男性佳；女生與男生的憂鬱程度高低如何？較年長年級國中生的情緒智慧是否會因為認知能力與情緒能力增長而明顯高於低年級國中生？同時有關國中生的情緒調整策略是否也存在著明顯差異，蘇建文（民68、民70）研究發現兒童到國中階段青少年的情緒在不同性別與年級間存有差異，女性的情緒反應多屬感性的，理性反應較少；年紀較小的均以感性的行為為主，隨著年級增加理性處理情緒的方式亦隨之增加。

本研究有鑑於目前國內對於系統性研究國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略尚有待開展與探討，將應用橫斷式研究，除了將比較國內外不同性別、年級、家中排行、家庭狀況國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略的研究文獻之外，也將探討其發展趨勢與啟示。

青少年時期的情緒發展對於為未來自我統整與性格型塑有相當深遠且重要的影響，同時青少年的情緒智慧是不斷發展與成長，隨著年齡增長、習得經驗的擴展以及家庭教養等因素的影響與化育，情緒逐漸分化與複雜化（張春興，民81），同時情緒智慧與情緒調整策略也漸趨發展與成熟。目前國內對於國中生的情緒智慧與情緒調整策略相關研究仍欠缺，有待進一步研究。

因此，本研究即在探究國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略的理論基礎與概念，釐清國中生情緒智慧、憂鬱以及情緒調整策略的理論與涵義，編製出測量國中生情緒智慧、憂鬱狀態與情緒調整策略的學術研究工具，以便進一步了解目前國內國中生的情緒智慧、憂鬱的狀態，以及國中生的情緒調整策略現況。研究結果可供未來進行國中生情緒教育與輔導的參考資料；也可提供後續相關研究的進一步探索參考。

(二) 研究目的：

本研究主要在探討目前國內國中生的情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略現況，分述如下：

1. 統整國內外有關國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略的相關文獻。
2. 探討國內國中生情緒智慧的發展趨勢。
3. 探討國內國中生憂鬱情緒的狀態。
4. 探討國內國中生情緒調整策略的狀況。

二、研究方法

(一) 研究方法：本研究採取文獻探討與調查研究法。

(二) 研究步驟

1. 蒐集並整理有關國內外有關國中生情緒智慧、憂鬱與情緒調整策略等相關文獻。
2. 發展研究工具：徵詢國中生的想法以及理論文獻，編製「國中生情緒經驗問卷」。
3. 研究分析：資料整理、統計分析、討論與解釋。
4. 撰寫研究報告與發表論文。
5. 繳交報告。

三、研究結果

(一) 情緒智慧的意義與類型

情緒智慧的文獻早於十幾年前便出現在學術界，後來逐漸有更多學者加入研究與論述行列，較有系統的研究者當推 Peter Salovey 與 John D. Mayer 兩人的系列研究，只是之前大部分的研究成果都是學術著作，直到 D. Goleman 在 1995 年的暢銷著作「情緒智慧」(Emotional Intelligence: What it can matter more than IQ) 才引發學界及社會大眾的重視，也引發各種有關 EQ 的理論論述與應用書籍大量出版，也促成教育界更加重視情緒教育 (王春展，民 88)。

Goleman (1995) 認為情緒智慧是一種能保持自我控制、熱誠和堅持且能自我激勵的能力，並歸納 P. Salovey、J. D. Mayer 與 H. Gardner 等學者的見解，彙整五項主要情緒能力：認識自己的能力、管理情緒、激勵自己、認知他人的情緒以及處理人際關係。

Mayer & Salovey(1997)後來認為早期定義遺漏對於感覺的思考，因此對情緒智慧又提出新的修正定義：「情緒智慧包括：正確知覺、評估和表達情緒的能力；接近並產生有助於思考的感覺之能力；了解情緒和情緒的知識的能力；以及反省性調節情緒從而促進情緒的和理智的成長之能力。」該

定義中融合了情緒有助於更聰明的思考以及人可聰明的思考情緒作用的兩種觀念，他們認為此定義可以連結智慧和情緒成為情緒智慧。

情緒智慧乃是個體善於處理其情緒的能力，為情緒智慧是個體對於自身與他人情緒的察覺、瞭解、推理、判斷，據以有效積極表達、調節、激勵並反省己身與人際間的情緒；情緒智慧的次能力包括自我與人際情緒方面的察覺、瞭解、推理、判斷、表達、調節、激勵與反省等能力；情緒智慧類似嘉德納 (H. Gardner) 在1993年所提出的個人智慧 (personal intelligence)，至少包含自我與人際情緒智慧兩項智慧，兩者的關係是相輔相成的，隨著自我情緒智慧的發展，人際情緒智慧也與日成長；同理，人際情緒智慧的發展也有助於自我情緒智慧的成熟 (王春展，民88；王春展、詹志禹、李良哲，民89)。

人類的情緒智慧可依上述理論大略分成四種類型：情緒聰慧型 (類型I)、情緒自主型 (類型II)、情緒同理型 (類型III)、情緒魯鈍型 (類型IV)，請參見下表1所示；理論上，自我與人際情緒智慧都高的情緒聰慧型才是情緒智慧高且為情緒成熟的個體，個體可以對於自身與他人的情緒做出適當的了解與應對；情緒自主型以及情緒同理型則都有所不足，敏於情緒自主的個體有時難免過於自我或忽視他人的情緒感受，精於情緒同理的個體也可能拙於自我調節自己的情緒；至於自我與人際情緒智慧都低的情緒魯鈍型則在情緒自主以及同理心上都欠缺相當認知與能力，應為大家所避免的類型，可能造成無法管理自身情緒而且也難以適當應對人際間的情緒互動或問題，對於個人的情緒經驗與人生都有負面影響 (王春展，民91)。

表1 人類情緒智慧的類型分析表

情緒智慧類型		人際情緒智慧	
		高	低
自我情緒智慧	高	情緒聰慧型 (類型I)	情緒自主型 (類型II)
	低	情緒同理型 (類型III)	情緒魯鈍型 (類型IV)

(二) 青少年的情緒智慧

國內關於青少年情緒智慧的研究近年來逐漸增多，但大多數分別就國中階段與高中階進行研究，目前並無整體就國中到高中階段的系統性分析與比較，以下簡述重要研究文獻。

王財印 (民89) 就國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係進行研究，研究發現：資優生的情緒智力優於普通班國中生，女生的情緒智力優於男性，高情緒智力學生的生活適應與學業成就較優。

葉碧玲、葉玉珠 (民89) 也曾就國中生人口變項、批判思考與情緒智力之關係進行研究，研究發現：國中生情緒智力發展屬於中等以上程度，國中女生的自我與人際情緒智力皆優於男生，不同年級計間的情緒智力並無顯著差異，父母教育程度較高的國中生其情緒智力也較高，國中生的情緒智力與其性別、年級、父母教育程度、批判思考技巧與意向皆有顯著相關。

李乙明 (民88) 就高中數理資優生學生情緒智力進行研究，研究發現：高中數理資優學生的情緒智力現況具有中高程度的情緒察覺和處理能力，在待人方面的同理心反應普遍不足，在待己方面有中等程度的自尊，在處事方面傾向以較不樂觀的解釋型態歸因好壞事件，同時不同性別與年級學生之間有若干差異。江文慈 (民90) 也曾就高中階

段的情緒智慧發展情形進行研究與分析。

張淑媛(民91)曾進行高職學生人格特質、情緒智力與學習成就—以高雄市立海青工商為例,旨在探討不同人口變項(性別、父母婚姻狀況、家長職業、家長教育程度、家長管教態度、家中排行次序、科別)、人格特質(人格內外向傾向、生活適應性、情緒穩定性)、情緒智力與學習成就之間的關係。為達研究目的,首先進行相關文獻之回顧及探討,其次以「自我情緒的了解、調整、運用以及對他人情緒的了解、調整、運用」等六個構面建立情緒智力架構,發展「情緒智力量表」。進而以「情緒智力量表」及「賴氏人格測驗」分別測驗情緒智力與人格特質。最後,以八十九學年度就讀於高雄市立海青工商的學生為實證分析對象,採部落抽樣,實測所得資料分別以敘述統計、變異數分析、迴歸分析等統計方法分析。該研究的重要結果如下:1.高職學生的人口變項除了性別、父母婚姻狀況、母親職業、父母管教態度、科別對人格特質有影響外,其餘影響性並不大。2.高職學生的人口變項除了性別、父親管教態度、家中排行次序、科別對情緒智力有影響外,其餘影響性並不大。3.高職學生的人口變項除了科別對學科成績有影響外,其餘對學習成就影響性並不大。4.人格特質中除了內外向傾向與生活適應性對情緒智力有影響外,其餘影響性並不大。5.人格特質中除了情緒穩定性對實習成績與學習成就具有影響性外,其餘影響性並不大。6.情緒智力中除了對自我情緒的調整會影響學科成績、實習成績與學習成就,及對自我情緒的運用會影響學科成績外,其餘對學習成就影響性並不大。

王春展(民92)在高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究中使用橫斷法,依北中南三區分層的叢集取樣,共抽取8所台灣地區高職學校共1964名學生施測樣本,問卷調查主要採用自編「高職生情緒經驗問卷」測量高職生的情緒智慧及其情緒調整策略。研究發現:高職生的情緒智慧狀況大致不錯,自我情緒智慧高於人際情緒智慧女生的情緒智慧普遍高於男生。

可見目前國中生的情緒智慧可能存有性別、年級等背景變項的差異,值得進一步進行橫斷式研究加以驗證與歸納。

(三) 青少年的憂鬱

憂鬱是由短暫的情緒反應到較長時間的持續性;指被壓抑或封閉在體內,無法紓解的情緒,在知、情、意三方面同時低落而不能紓解的情況;在心理上有所謂的憂鬱性格,具有錯誤的認知思考模式,挫折容忍力低;情緒起伏極大,也是致病的根源。憂鬱症屬於精神病,是一種續發性的障礙,被稱為「精神病理學上的一般性感冒」,是常見的疾病。往往因為自己忽略或一般人與「精神病」相提並論而不敢承認。貝克(A. Beck)曾說明正常人和憂鬱症患者的差異主要在其思考模式上。憂鬱症由於不良的思考模式,導致其對事物喪失感覺,對外在事物冷漠、覺得一切乏味,陷於自責與悲傷的情緒之中;其理論指出,有憂鬱症狀傾向的個人,通常會發展出從負面及自我批評觀點來評估事件的一般態度;在評估自我表現方面易誇大失敗而貶抑成功;當事情不順心時,也易於責怪自己而非環境。貝克認為憂鬱症患者表現出三項特殊的認知扭曲,稱為「憂鬱的認知三部

曲」：負向的世界觀、負面的自我概念和未來的負向評估。男性藉著運動和認知活動來轉移注意力，而女人則固著在情緒上並加以誇大；前者是較具適應性的反應。憂鬱症患者在社會能力方面，對自己的評估較傾向於負面，並對未來有絕望感，從與他人評估的符合程度來判斷，憂鬱症患者在自我知覺上最為實際 (<http://www.webhospital.org.tw/consultation/depression/c.html>)。

憂鬱症的特徵包括：情緒呈現極度低落、憂鬱不樂的狀態，對於精神刺激不能做適當的反應和處理。其病徵為：

1. 情緒方面：煩燥不安、易怒、有敵意……等。
2. 認知及思想方面：感到沒有希望、悲觀、負面思考、無助感、自責、思考緩慢、自殺意念、妄想、不易集中精神、對之前的興趣或嗜好不再……等。
3. 生理方面：失眠、睡眠過多或不足等睡眠障礙、體力降低、出現不明疾病症狀或生理病痛、性慾減退、體重及食慾明顯增減，極端嚴重時，可能會出現厭食症。
4. 行為方面：說話少且音調低、速度慢、動作少且慢、嚴重時僵呆，但有時出現激躁行為，甚或自殺行為，其自殺率是一般人的八倍。

憂鬱狀態依輕重程度可分為：

1. 輕鬱症：經常愁容滿面、缺少快樂經驗、常擔心自己能不足，不至於影響工作能力。
2. 重鬱症：症狀嚴重到妨礙你的職業功能或角色功能。
3. 躁鬱症鬱型：除了有憂鬱症的症狀外，還曾經歷到一段時期的躁症。
4. 假面憂鬱：找不到任何足以解釋身體症狀的疾病診斷。
5. 季節性憂鬱症：典型的因季節替換引起的憂鬱症狀，秋冬之際，憂鬱症特別明顯，這類的憂鬱行為一般都伴隨著明顯的能量降低、倦怠、嗜睡、暴食等症狀。

青少年憂鬱症在歐美國家 15% 的憂鬱青少年會有自殺意念，5% 會有自殺行為，自殺所導致的死亡，是青少年的重大死因之一。青少年自殺行為主要發生在遭受內心混亂與外在挫折時期的最後階段。除了長期的適應不良之外，有一些潛在的因素能引發自殺行為，親密關係的破裂是首要的創傷事件。自殺的造成是由於社會環境因素和個人的心理歷程的交互作用。如何辨認自殺念頭的徵候和如何辨認增強毀滅性思想的行為是預防自殺的第一步。醫學研究發現，引發青少年憂鬱症的原因包括生物因素、體質遺傳因素、生活壓力事件與青少年本身的心理因素。那些有較高自殺傾向的青少年，通常也都剛好是那些有犯罪、藥物濫用、受虐待、被疏忽、家庭溝通不良或解組等問題的青少年；研究顯示，經常經驗到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。

(<http://www.webhospital.org.tw/consultation/depression/c.html>)。

根據國外的研究統計顯示，青少年憂鬱症的盛行率約為 2%~8%。研究者進

一步發現遺傳、體質、性格等是形成憂鬱症的成因；而「缺乏面對壓力的能力」及「周遭的支持不夠」亦是形成憂鬱的重要因素。根據世界衛生組織的統計，全世界約有百分之三的人口，患有不同種類的憂鬱，其中大部分的患者是在十八到四十歲之間，也就是好發在年輕人。雖然目前都認為憂鬱症有它遺傳的因素和生理的變化，然而不可否認的，長期在充滿壓力的環境下，經常是發病的主要原因。最近國內的統計顯示，國小、國中的學生將近三分之一有對壓力調適不良到接近憂鬱的情況。其實在美國早就發現超過三分之一孩童有這類的症狀，每年近兩千例青少年自殺，加上飲酒、嗑藥的問題都是無法調適生活的壓力造成的。台北市社工師駐校制度實施四年來，社工發現，高、國中學生患輕型憂鬱精神疾病人數有增加趨勢，其中以憂鬱、強迫症、身心症居多。社工建議家長，知道學生患精神疾病時不要抗拒，老師則不要給過多壓力，讓課業成績居次，避免學生在病程治療中有不必要困擾(2003/9/18 中國時報)。

現代青少年由於課業壓力有可能導致憂鬱症的產生，有高達 84.2% 的青少年曾經感到憂鬱；而這些青少年認為自己覺得憂鬱的原因，依序是課業、人際關係、以及考試的問題。青少年憂鬱時傾吐的對象依序是朋友、同學，但是有 28.2% 的青少年是「無人可說」。大台北地區的青少年有高達 84.2% 的人曾經感到憂鬱；每天都會感到憂鬱者佔 15.3%，平均一個星期就會感到憂鬱者佔 33.6%。青少年自己感到憂鬱的原因，56.7% 的人認為是課業的因素；50.9% 的青少年認為是人際關係的因素；45.6% 的青少年認為是考試的因素造成憂鬱。青少年感到憂鬱時，有 54.1% 的人會告訴朋友；36.7% 的青少年會告訴同儕；18% 的青少年會告訴父母。不過有高達 28.2% 的青少年表示感到憂鬱時「無人可說」(董氏基金會 <http://www.jtf.org.tw/psyche/examine/survey.asp>)。

(四) 青少年的情緒調整策略

情緒調整是指個體對於情緒的處理、監控、評估與修正，透過情緒的察覺、了解、推理、判斷、表達、激勵、策略與反省等成分，對於個人與他人情緒以及所在情境做出適當反應的歷程，情緒調整的作用在於節制負向情緒(不愉快的情感)，積極維持正向情緒(愉快的情感)，對於個體的生活適應、身心健康以及人際關係相當重要(王春展，民 88；江文慈，民 89)。

湯普森(R. A. Thompson) 在 1991 年曾就情緒調整歸納出不同時期的發展特徵，有助於理解不同時期的情緒調整現象、變化與差異，簡述如下(江文慈，民 89)：

<1>幼兒階段：神經生理控制與外在調整

由於嬰幼兒身心內、外在系統尚未發展成熟，情緒調整深受生理及遺傳條件所控制，此時控制衝動情緒的能力較為薄弱，必須依賴成人(照護者)的安撫、指導與外在調整。

<2>學前兒童階段：由外在調整轉至內在調整的過渡期

隨著語言技巧等能力的發展，成人(照護者)可以透過語言來影響學前兒童

的情緒調整，經由情緒溝通與互動，學前兒童開始有能力運用一些簡單的情緒調整策略來管理自己的情緒，例如在遭受威脅時可藉由操作身體器官、忽略情緒狀態或是離開情境來改變情緒經驗與感受，其情緒調整逐漸由他人外在調整轉向自我調整。

<3>學齡兒童階段：策略性的情緒調整

小學階段的兒童擁有更複雜的情緒經驗，其認知能力、情緒辨識、社會認知、角色取替技巧不斷成長，同儕互動也有助於情緒調整能力，兒童因而獲得許多情緒調整策略來管理情緒反應，此時期的兒童懂得情緒經驗可以藉由內在情緒的再調整來加以改變，例如：在悲傷情境中想像快樂或刻意分心，兒童也懂得情緒的並存與順序現象，兒童的情緒調整策略呈現快速的成長。

<4>青少年階段：個人觀點取向的情緒調整

隨著自我了解、自我覺知與情緒經驗的擴展，青少年對於情緒的了解與掌握愈加清楚，逐漸形成個人的情緒觀點與調整策略，發展出自己的情緒處理風格，例如：使用心像或聽音樂等方法來引發正向情緒，青少年對於情緒管理與調整漸有個人的主張與策略。

<5>成人階段：統整的情緒調整

成人的情緒調整策略會考量調整目標和社會環境，更加成熟時則較少受到傳統文化限制，會依據個人目標來調整自己的情緒，從心所欲，進而發展出獨特的情緒調整策略與效能，能適當的處理憤怒或焦慮等負向情緒，在情緒經驗上能適當的自我調整，也善於解決問題來抒解情緒壓力，統整出更有效能的情緒調整策略。

劉方（民89）曾就高中生負向情緒經驗進行分析研究，探討高中生負向情緒感受與情境事件、因應方式彼此間的關係，並以性別、年級、學業成績、家庭經濟及家庭氣氛等個人背景變項，分別了解其在高中生負向情緒經驗上的差異情形。本研究以研究者自編之「高中生生活經驗問卷」為測量工具，針對高雄市內八所公立高中954名學生進行施測，所得資料以因素分析、皮爾遜積差相關、單因子變異數分析、t考驗及迴歸分析等統計方法進行分析處理。主要發現摘述如下：(1) 目前高中生的負向情緒感受——傷心難過、緊張焦慮、生氣憤怒、羞愧自責——，以女生、年級愈高、學業成績愈差、家庭經濟愈差、家庭氣氛愈不和諧的學生，所呈現的負向情緒感受愈高。(2) 個人能力不足、個人道德感薄弱、學校人際衝突、親子溝通不良等四種情境事件皆會引發負向情緒感受，尤其是個人能力不足事件最易引發高中生的負向情緒感受，其中，個人能力不足事件對緊張焦慮的效應最高；個人道德感薄弱事件對羞愧自責的效應最高；學校人際衝突事件對生氣憤怒的效應最高。(3) 高中生面對各種負向情緒時所採取的因應方式，大致呈現一固定模式，最常採用轉移情緒的方式，最少找人幫忙，其中，發洩情緒對生氣憤怒的效應最高，壓抑情緒則對傷心難過的效應最高。

王春展（民92）在高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究中使用橫斷法，研究發現：高職生的情緒智慧狀況大致不錯，自我情緒智慧高於人際情緒智慧女

生的情緒智慧普遍高於男生；高職生感覺到心情好的最主要原因為人際關係；心情好時通常傾向會自己開心並與別人分享；感覺到心情不好的最主要原因為人際關係、學業、家庭；心情不好時通常傾向會轉變自己的想法和心情；想要讓自己心情變好時的主要選擇為放鬆分心；心情不好時通常選擇獨自處理；當想要找人讓心情變好時主要選擇朋友；想要讓別人心情變好時選擇為給予支持；認為要讓心情變好的最佳處理方式為放鬆分心；對於自己平常情緒或反應的評價為尚稱不錯。

蘇建文(民70)曾針對國內國中小學學生的基本情緒發展進行縱貫式研究，結果發現引起情緒的情境因素會因為年齡階段、性別以及情緒類別而有所不同，娛樂和消遣是國小低年級階段「快樂」的主要來源，學業成就在國小中高年級後漸受重視，學業及學校活動逐漸成為「憤怒」的普遍情境，對於自然現象、動物、孤獨、黑暗等「懼怕」情緒也自國小中高年級後開始減少，而國中學生對威脅其自身安全的懼怕卻逐年增加，引起「悲傷」的情境在國中階段的變化較大，以朋友關係及疾病喪亡為主，學業及學校生活同時為國中小學生的主要「煩惱」來源；國中小階段的情緒反應都以感性或情緒化反應為主，較欠缺理性或成熟反應，但是國中生情緒表現則較國小生更為成熟，與其他研究所得年齡增長情緒表現愈為成熟的發現相符。

蘇建文(民68、民70)分別以橫斷式與縱貫式研究青少年的基本情緒，研究發現兒童到國中階段青少年的基本情緒最具前導性，研究發現：青少年的基本情緒(快樂、憤怒、懼怕、悲傷、煩惱)在不同性別與年級間存有差異，引起基本情緒反應的情境也顯示明顯的年級與性別差異，國中青少年的表現情緒的方式均以感性的行為為主，特別是女性的情緒反應多屬感性的，理性反應較少；同時年紀較小的均以感性的行為為主，隨著年級的增加，理性處理情緒的方式亦隨之增加，橫斷式與縱貫式兩種研究對於年級的情緒表現方式發展有一致性發現。

關於情緒調整的因應策略有很多，特別是針對負向情緒，可以大略分為情緒因應策略與問題因應策略兩類；情緒因應策略不在於改變外在環境，而是改變個體的主觀情緒認知與解釋，運用諸如尋求支持、放鬆分心、正向思考、自我控制、間接宣洩、逃避遺忘、報復攻擊等策略來調整自己的情緒；問題因應策略則在於調整或改變外在環境，藉由獨自解決問題、尋求他人協助或謀求共同解決問題等策略，以消除或減輕情緒的緊張或不安(邱嘉慧，90)。

王淑俐(民79)對於國中生情緒發展的研究也發現：國中青少年生活中的負向情緒較多，主因是課業及升學所致，其次是人際關係、自我觀念及父母態度因素，國中生最常以直接、強烈、肢體的方式來發洩，其次是退縮、壓抑不知如何適當表達；國中生在進行情緒教學實驗後在情緒的認知能力、表達的適切性及情緒感化性均有進步，已較能避免負向情緒的爆發，冷靜面對情緒問題，自己設法或找人幫助以解決問題。

江文慈(民88)就兒童到高中階段(各以一個年級為代表)的橫斷式研究也

發現：情緒調整會因為年齡層不同而在發展內容上有實質的差異，呈現多面性及發展性的特點；在情緒察覺方面，情緒狀態由單一情緒轉向混合情緒；情緒表達由直接外顯轉向間接內隱的方式，情緒控制也逐漸成熟；在情緒調整策略的可能選擇中，各時期較常使用群求支持和放鬆分心的策略；情緒反省是由外在要求轉向自我主張的發展；情緒效能的形成與判斷逐漸由兩極化轉向趨中的發展；同時不同性別在情緒調整各層面的內容描述上也有差異。

江文慈（民89）曾探索兒童期到青少年期的情緒調整發展，研究發現隨著年齡增加，在情緒狀態的覺察上由簡單的單一情緒轉向複雜的混合情緒，使用更多分化的情緒語詞來描述情緒；在情緒原因的覺察上則由外在事件轉向內在感受，更能深入指向個人的內心世界；情緒表達上由直接和外顯轉向間接內隱的方式，情緒控制逐漸成熟，但仍不穩定；在情緒調整上雖然各時期都較常使用尋求支持與放鬆分心策略，但是逐漸增多選用正向思考與問題解決策略；在情緒反省上由參照外在要求轉向自我主張，增多自己的主見與獨到見解；在情緒效能的形成與判斷上逐漸由兩極化轉向趨中的發展，考慮的因素較多；在性別上也顯現一些差異，女生的情緒覺察較男生來得敏銳，女生在生氣情緒的表達上傾向採取內隱方式，在難過情緒表達上則傾向採取外露方式，女生最常使用尋求支持的調整策略，男生傾向採取打球、運動等戶外活動為放鬆分心策略，女生則多採看書、聽音樂等靜態活動來放鬆自己。

因此，國中生的情緒調整策略可歸納為下列八種主要取向：

- ①尋求（給予）支持：例如找人（聽人）抱怨、發牢騷、或哭訴等。
- ②放鬆分心：例如聽音樂、運動、散步、睡覺、看電視電影、或做自己喜歡的事等。
- ③間接宣洩：例如遷怒、丟東西、摔東西、或打布偶等。
- ④報復攻擊：例如直接責罵對方、或毆打對方等。
- ⑤正向思考：例如想愉快的事物、懷抱希望、合理化或往好處想等。
- ⑥逃避遺忘：例如不理會、迴避、不思考、或刻意忘記等。
- ⑦自我控制：例如壓抑情緒、控制情緒或隱藏情感等。
- ⑧問題解決：例如針對問題來尋求解決，獨自處理或是找人幫忙。

參考書目

王春展（民88）。兒童情緒智力發展之研究。國立政治大學教育學研究所博士論文。

王春展、詹志禹、李良哲（民89）。兒童情緒智力發展之探討研究。教育與心理研究，23，80-92。

- 王春展 (民91)。動機與情緒。載於葉郁菁主編：心理學 (第十一章)。高雄：麗文。
- 王春展 (民92)。高職生情緒智慧與情緒調整策略之研究。嘉南學報，29期：111-125頁。
- 王春展 (未出版)。專科生情緒智慧、人境適配度與生涯阻隔關係之研究。民國91年發表於嘉南藥理科技大學社會工作系青少年研究室學術會議。
- 王財印 (民89)。國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係之研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文。
- 王淑俐 (民75)。台北市縣國中階段青少年的情緒特徵。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 王淑俐 (民79)。國中階段青少年情緒發展與問題及指導。國立台灣師範大學教育研究所博士論文 (未出版)。
- 王淑俐 (民84)。青少年情緒的問題、研究與對策。台北市：合記。
- 吳怡慧 (民88)。國中生情緒障礙教育實施現況之調查研究。國立政治大學教育學系碩士論文。
- 李乙明 (民88)。高中數理資優生學生情緒智力之研究。彰化師範大學特殊教育研究所博士論文。
- 涂秀文 (民87)。國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 江文慈 (民85)。解讀人類的另類智慧—EQ。諮商與輔導，124期，39—42。
- 江文慈 (民86)。情緒智力 (EQ) 意涵的再解析。諮商與輔導，136期，2-8。
- 江文慈 (民88)。情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 江文慈 (民89)。探尋情緒調整的發展軌跡：從兒童期到青少年期。世新大學學報，10，31-62頁。
- 江文慈 (民90)。高中生情緒智力發展之研究。世新大學學報，11，51-68頁。
- 邱嘉慧 (民90)。少年小說中負向情緒之因應策略分析—以1996-2000年台灣本土中篇少年小說為例。國立東華大學教育研究所碩士論文。
- 陳柏齡 (民89)。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 陳淑娟 (民89)。國中生行為困擾、求助態度與求助偏好之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 張貝萍 (民89)。單親家庭青少年自我分化、情緒穩定與偏差行為相關之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 張秋華 (民87)。合理情緒教育課程對國中生自尊、自我概念影響之研究。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 葉燕如 (民89)。台中市單親國中少女教養需求與社會支持需求之探討。東海大學社會工作系碩士論文。
- 葉碧玲、葉玉珠 (民89)。國中生人口變項、批判思考與情緒智力之關係。論文發表於中國心理學會第三十九屆年會。
- 劉方 (民89)。高中生負向情緒經驗之分析研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 翁玉珠 (民83)。青少年休閒活動傾向、凝聚力與情緒調適之相關研究。中國文化大學家政學系碩士論文。

- 申繼亮等 (民84)。當代兒童青少年心理學的進展。台北市：五南。
- 李蕙美 (民81)。父母教養方式對其子女情緒穩定及行為困擾影響之比較研究。中國文化大學家政研究所碩士論文 (未出版)。
- 李瑞玲、黃慧真、張美惠 (民87)。EQ II：工作EQ (D. Goleman原著：Working with emotional intelligence.)。台北市：時報出版。
- 林擎寰 (民83)。認知偏誤與負向情緒之關係的探討。私立中原大學心理學研究所碩士論文 (未出版)。
- 林薰香譯 (民86)。情緒智慧 (A. Huber原著)。台北市：晨星。
- 金玉章 (民83)。情緒與成才：健康情緒是成才的動力。台北：新雨。
- 徐玉玲 (民84)。情緒察覺與自我表徵的關係——親子衝突經驗之探究。國立台灣大學心理學研究所碩士論文 (未出版)。
- 張春興編著 (民81)。張氏心理學辭典 (修正版)。台北市：東華。
- 張美惠譯 (民85)。EQ (Emotional Intelligence, D. Goleman原著)。台北市：時報。
- 張美惠譯 (民86)。EQ測驗書：你的EQ及格嗎？(R. K. Cooper & A. Sawaf原著，原書名：Executive EQ: emotional intelligence in leadership and organizations)。台北市：時報。
- 張景媛 (民80)。多重智力理論模式的驗證與應用。教育心理學報，24期，31-66。
- 張淑媛 (民91)。高職學生人格特質、情緒智力與學習成就——以高雄市立海青工商為例。南華大學管理研究所碩士論文 (未出版)。
- 許筱梅 (民84)。青少年知覺父母教養方式與其情緒穩定之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文 (未出版)。
- 游恆山 (民82)。情緒心理學 (K. T. Strongman原著)。台北市：五南。
- 詹志禹、林邦傑、謝高橋 (民85)。我國青少年犯罪研究之整合分析。行政院青年輔導委員會委託研究報告。
- 簡茂發、張炳煌 (民86)。教育與心理測驗里程碑。測驗與輔導雙月刊，141期，2914-2921。
- 簡茂發 (民68)。兒童及青少年的智力發展。測驗年刊，26輯，47-59。
- 簡茂發 (民69)。我國兒童及青少年智力發展之研究。教育心理學報，13期，95-118。
- 簡茂發 (民70)。我國國小及國中學生的智力發展。教育心理學報，14期，125-148。
- 羅國英 (民82)。情緒穩定自我知覺之相關因素探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 蘇建文 (民68)。兒童及青少年基本情緒之發展。教育心理學報，12期，99-114。
- 蘇建文 (民69)。兒童及青少年焦慮情緒之發展及其相關因素之研究。教育心理學報，13期，85-94。
- 蘇建文 (民70)。兒童及青少年基本情緒之縱貫研究。教育心理學報，14期，79-102。
- Flynn, J. R. (1987). Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure. *Psychological Bulletin*, 101, 171-191.

- Goleman, D. (1995). **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.** New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1996 Jan.). What's your emotional IQ. **Reader's Digest [U S Edition]**, 148(885), 49-52..
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), **Emotional development and emotional intelligence: Educational implications.** New York: Basic Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition, and Personality**, 9, 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1991, Spring). On emotional intelligence. **Dialogue**, 9-10.
- Salovey, P., Hsee, C., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In D. M. Wegner, and J. W. Pennebaker (Eds.), **Handbook of mental control (pp.125-277).** Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shapiro, L. E. (1997). **How to raise a child with a high EQ.** New York: HarperCollins Publishers.

