107情緒智能觀察記錄國中量表（教師版）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 覺察 | 調節 |
| 個人  內在 | 主觀幸福   1. 勇於面對困難。 2. 很滿意學校生活。 3. 在校表現不錯。 4. 覺得人生充滿希望。 5. 學校生活過得充實。 6. 在學校表現得自在又快樂。   生活壓力   1. 不習慣在不熟的人面前說話。 2. 寫考卷時，會感到緊張。 3. 目前的課業學習造成他的壓力。 4. 無法跟上老師的上課進度。   自我反省   1. 發脾氣後會感到懊悔。 2. 在情緒(喜怒哀樂)發生後，能思考情緒反應後的意義。 3. 能思考自己的情緒表達是否恰當。   自我接納   1. 對現在的自己感到滿意。 2. 能接納目前的自己。 3. 能接納自己過去所有的正負向經驗。 4. 在情緒(喜怒哀樂)發生後，能坦然面對自己的反應。 5. 相信自己有能力應付目前困擾的事情。   回溯自我舊經驗   1. 在情緒(喜怒哀樂)發生後，會連結過去之類似經驗。   自我情緒覺察   1. 能正確地表達出自己的情緒。 2. 能掌握自己的情緒變化。 3. 知道自己表達出來的情緒，不是心裡真正的感覺。 4. 知道自己因為什麼原因而焦躁不安。 5. 知道自己的情緒表現是否真實。 6. 知道自己為什麼開心或生氣。 | 壓力抒發   1. 能用運動、聽音樂等休閒方式調整自己的心情。 2. 難過時仍保持樂觀正向的想法。 3. 遇到困難時會主動找家人、師長或好友說心裡的想法。   自我激勵   1. 會盡力完成被分配到的工作。 2. 會盡力完成老師交代的事情。 3. 能夠改進自己的缺點。 4. 遇到困難時會自己想辦法解決。 5. 能夠持之以恆地把事情完成。   參照經驗   1. 當遇到困難時，會嘗試看書本找出解決之道。 2. 當產生不好的情緒時，他會尋求他人協助以排解不舒服的感覺。 3. 當出現和過去類似情緒經驗時，他能及時因應。   情緒管理   1. 不好的情緒產生時能積極面對。 2. 不開心時不會遷怒別人。 3. 與同學發生衝突時，不會口出惡言或動手打人。 4. 遇到困難能以正向態度面對解決。 5. 能夠在不同情境下(如被誤會時、與人意見不合時或歡樂時刻)，適當的表現出喜怒哀樂的情緒。 6. 遇事能心情平靜並理智地處理。 7. 能適當透過語音、語調或面部表情表達內心的喜悅。 |
|  | 覺察 | 調節 |
| 人際 | 同理他人   1. 覺得同學不能接納他。 2. 當同學開心時，能發自內心替同學感到開心。 3. 可以從同學的表情，判別對方的感受。 4. 有同學被排擠或取笑時，會感到難過。 5. 能從別人的談話當中，去分辨對方的情緒狀況。 6. 能夠站在別人的立場，去想想對方的感覺。 7. 會善待並關心比他弱勢的同學。   同儕相處   1. 在團體中屬於比較沉默的學生。 2. 常常和別人吵架。 3. 跟同學相處融洽。 4. 喜歡和同學一起做任何事。 5. 信賴他人。 6. 有困難時同學會願意對他伸出援手。 | 同儕合作   1. 會跟同儕分享心裡的想法。 2. 會跟同學一起合作來完成事情。 3. 會和同學互相分享事情或東西。 4. 主動參與班上及學校活動。 5. 課程分組時，能配合其他組員，做好自己的本分。 6. 班級活動時，能領導同學進行討論並完成任務。 7. 上課能專心聽講，不影響班級秩序。 8. 會經過同學同意才使用他人的東西。 9. 和別人互動時，我會注意應對的禮貌(如:微笑、點頭、專注聆聽、注視對方等)。 10. 當同學有好表現時，能適時給予讚美。 11. 有一個以上會一起聊天的朋友。 12. 喜歡幫助有困難的同學。 13. 同學難過的時候，會去安慰他。 14. 接受同學的幫助後，會向他道謝。 15. 和同學交談時能保持好的語氣。 16. 接受別人的幫助後能主動表達感謝。   衝突處理   1. 受同學取笑欺負時，會生氣予以反擊。 2. 當遇到委屈時，會嘗試與他人溝通。 3. 和同學發生問題時，會主動想辦法解決。 4. 課堂上能尊重同學發表的看法，不會取笑同學的發言。 |