107情緒智能觀察記錄國中量表（學生版）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 覺察 | 調節 |
| 個人  內在 | A主觀幸福   1. 我覺得任何困難都能解決。 2. 我很滿意現在的生活。 3. 我覺得自己的表現不錯。 4. 我覺得生活充滿希望。 5. 我覺得生活很充實。 6. 我覺得生活自在又快樂。   B生活壓力   1. 在不認識的人面前說話，讓我很有壓力。 2. 我在寫考卷時，會感到緊張。 3. 我覺得目前的課業學習是有壓力的。 4. 我聽不懂老師上課講解的課本內容。   C自我反省   1. 我如果隨便亂發脾氣，事後會很後悔。 2. 在情緒(喜怒哀樂)發生後，我能情緒反應後的意義。 3. 我會主動反省自己的情緒表達是否恰當。   D自我接納   1. 我對現在的自己感到滿意。 2. 我能接納目前的自我。 3. 我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，我能坦然面對自己的反應。 5. 即使現在的情緒讓我困擾，但我相信自己有能力應付。   E自我情緒覺察   1. 我能夠正確地表達出自己的情緒。 2. 我能掌握自己的情緒變化。 3. 我知道有時候我表達出來的情緒感覺，不是心裡真正的感覺。 4. 我知道自己為什麼焦躁不安。 5. 我知道自己的情緒表現是否真實。 6. 我知道自己為什麼開心或生氣。 | F壓力抒發   1. 當心情不好時，我會用運動、散步、聽音樂或玩手機等方式讓心情變好。 2. 難過的時候，我會想一些開心的事情。 3. 遇到困難時，我會主動找家人、師長或好友說心裡的想法。   G自我激勵   1. 我會盡力完成被分配到的工作。 2. 我會盡力完成老師交代的事情。 3. 我能夠改進自己的缺點。 4. 遇到困難，我會想辦法解決。 5. 我能夠持之以恆地把事情完成。   H參照經驗   1. 當我遇到困難時，我會試著從書本中找出解決的方法。 2. 當我有不好情緒反應時，會尋求他人協助以排除不舒服感。 3. 當出現和過去類似情緒經驗時，我能回想所學的因應方式。   I情緒管理   1. 當我產生不好的情緒時，能積極面對不逃避。 2. 我不開心時，不會遷怒別人。 3. 我與同學發生衝突時，不會口出惡言或動手打人。 4. 當我遇到困難時，我能以正向態度面對解決。 5. 我能夠在不同情境下(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. 我遇事心情平靜，能理智地分析表達。 7. 我能透過語音、語調或面部表情表達內心的喜悅。 |
|  | 覺察 | 調節 |
| 人際 | J同理他人   1. 我覺得同學不喜歡我。 2. 當同學開心時，我也會替對方感到開心。 3. 我看到同學的表情，我可以知道他生氣了。 4. 當我看到有同學被排擠或取笑時，我會感到難過。 5. 我能從別人的談話當中，去分辨他們的情緒狀況。 6. 我能夠站在別人的立場，去想想他們的感覺。 7. 我會善待並關心那些比我不幸的同學。   K同儕相處   1. 與別人相處時，我是屬於比較沉默的一方。 2. 我常常和別人吵架。 3. 我跟同學相處融洽。 4. 我喜歡和同學一起做任何事。 5. 我相信同學告訴我的事。 6. 當我有困難的時候，同學會願意幫助我。 | L同儕合作   1. 我會跟同學分享心裡的想法。 2. 我會跟同學一起合作來完成事情。 3. 我會和同學互相分享事情或東西。 4. 我會主動參與班上與學校活動。 5. 課程分組時，我會配合其他組員，做好自己的本分。 6. 在班級活動的時候，我能帶領同學進行討論並完成任務。 7. 上課時，我會專心聽講，不會影響班級秩序。 8. 我會經過同學同意後才使用他的東西。 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. 在團體競賽或課程活動中，同學有好表現時，我會給予讚美。 11. 在學校裡，我有一個以上可以一起聊天的朋友。 12. 我喜歡幫助有困難的同學。 13. 同學難過時，我會去安慰他(她)。 14. 接受同學的幫助後，我會向他道謝。 15. 和同學交談時，我會保持好的語氣。 16. 在接受別人的幫助後，我會表達感謝。   M衝突處理   1. 同學取笑我、欺負我的時候，我會生氣罵回去。 2. 當我因為別人的話感到生氣時，我會試著告訴他我的想法。 3. 當我和同學發生問題時，我會嘗試去解決。 4. 在課堂上，我能尊重同學的意見，不會隨意取笑同學。 |