



序言

根據 Csikszentmihalyi 和 Larson 針對 75 名青少年做的研究，他們的情緒起伏有如乘坐雲霄飛車般，平均每各青少年可以在 45 分鐘內，從極端快樂的情緒跌落到極度的悲傷當中。

「情緒難預料，管理有用嗎？」青春期的少年男女經常給人一種晴時多雲偶陣雨的不穩定感，他們行為如此，情緒更是如此！在互動的過程中，好難知道他們為何會有這樣的情緒反應，因此種種的少年問題、親子衝突便不斷地上演。歸究其因不外乎：少年正在適應發生在自己身上的變化--生理快速發育、自我認同的困惑、成長的期待壓力等。這些變化所伴隨而來的各種比較、競爭、挫折、自卑 等複雜的感受使少年經常處於一種「不知道怎麼說」的無奈處境。處事理想化、衝動、無現實感成為這時期的通病，所以「一時衝動」、「我高興怎樣」、「我哪知道」、「不早說」成為少年犯錯後的標準化用語，而「不爽」、「不快樂」、「很煩」、「不知道」早已是少年工作者競相提出數據來佐證的 T O P 情緒表現。

從實務上發現，少年在遇到問題時經常還是無法理性判斷該如何做，尤其是在需要當機立斷的場合，通常他們會依自己過去的經驗或觀察別人行為的經驗來決定反應的方式。據此，在諸子百家令人眼花撩亂的情緒管理理論與方法中，本教案選擇以認知互動行為取向為理論基礎，透過團體成員的互動與觀察、認知改變技術，協助少年在面對情緒的洪流時，能以各種防堵、分流、疏通、引流 的方式有效減緩情緒所帶來的傷害。

這本教案的啟蒙是 2001 年勵友中心的工作員參加由 Dr. Rose 所帶領的青少年團體認知行為互動取向工作坊，隔年參加了由青少年機構實務工作者所組成的焦點團體，實務工作者透過正在各級學校帶領認知行為互動取向團體，針對教案的設計與帶領彼此激盪，在接下來的三年實際帶領七個國中、高中團體，在這些過程當中也不斷修正教案的內容，終於在今年，以認知行為互動取向作為理論基礎的情緒管理教案要出版了。

「情緒管理」這十個單元的活動只是協助青少年學習情緒管理的序曲，建議每個人再使用這一系列的教案時，必須留意團體成員的特性，加以靈活運用並因應情況做修正。基於我們的理念，青少年終究是主體，這些方案都只是我們藉以澄清、反映青少年的內在想法及初級情緒的探索，切記勿跟青少年的情緒『起舞』，我們當先管理好自己的情緒，否則一切的活動教案、團體課程都只是徒然！



目錄

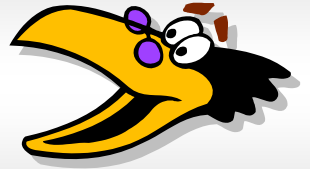
單元一	情緒搜查線	1
單元二	透視鏡	7
單元三	情緒曼陀珠	13
單元四	我的想法會轉彎	17
單元五	關鍵報告	23
單元六	蜘蛛網	29
單元七	腦力激盪	33
單元八	火線大挑戰	35
單元九	粉墨登場	37
單元	莎啲哪啦	39
參考書目		41



單元一：情境搜查線

活動目標：

1. 認識彼此
2. 訂團體契約
3. 定義問題〈情境〉



一、破冰：賓果

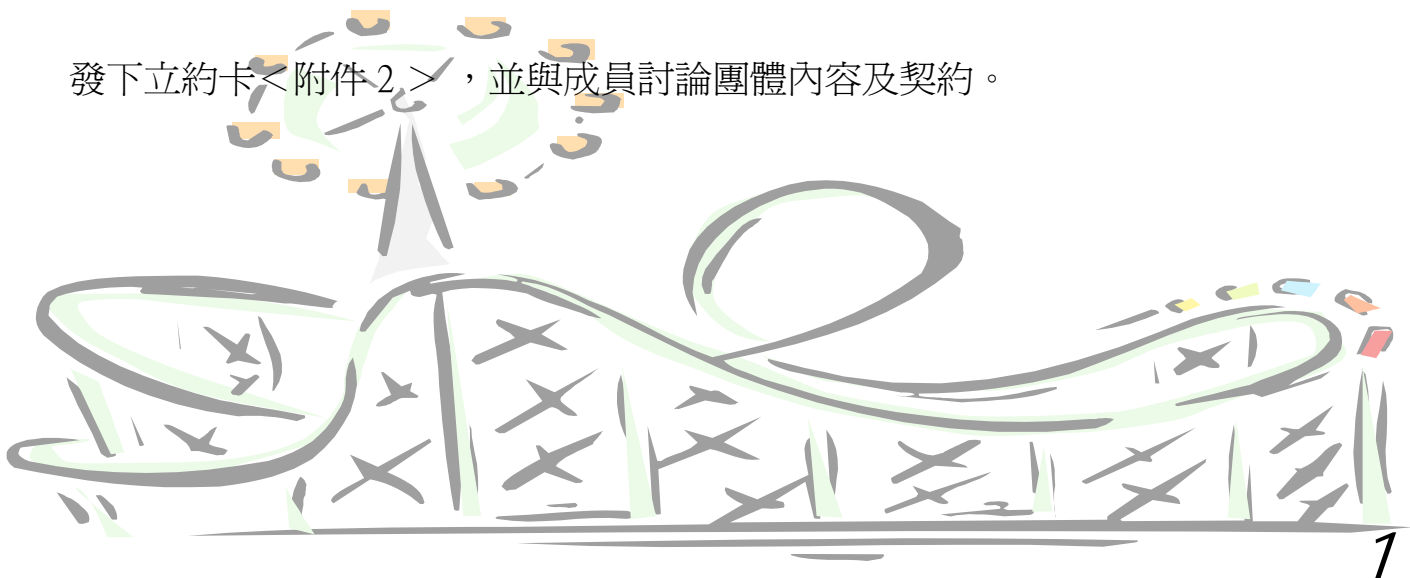
時間：15分鐘 配合器材：簽名條、抽籤筒、獎品

1. 請每位成員先介紹自己的名字（可包含綽號）。
2. 再請成員根據事實寫出賓果卡上的答案〈附件1〉，完成後找到與自己賓果卡上答案相同的成員在空格內簽名，可以根據成員人數的多寡，限定賓果卡上同一位成員的名字最多出現二次或是三次，並限定找其他成員簽名的時間。
3. 發下簽名條，請成員寫下自己的名字後丟回抽籤筒，工作人員開始抽籤（也可邀請成員幫忙抽籤），如果抽到A成員的簽名條，其他成員的賓果卡上有A成員的名字就可做記號，看哪一位成員最先連成三條線，並發給獎品一份。
4. 若是成員人數不多，可自行增加同一位成員在賓果卡上出現的次數。

二、我們的約定

時間：10分鐘

發下立約卡〈附件2〉，並與成員討論團體內容及契約。





三、說清楚、講明白

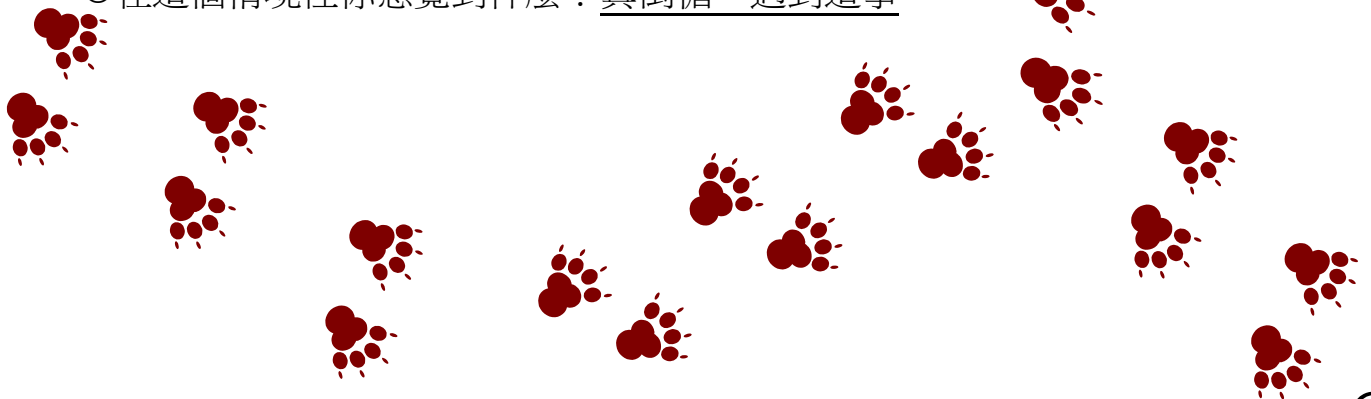
時間：35分鐘 配合器材：情境卡<附件3>

- 1.為讓成員能具體陳述事件的發生(不愉快或任何事件均可)，將情境卡<附件3>發下並填寫，內容分別為：
 - ①有誰在裡面？
 - ②什麼時候發生？
 - ③發生了什麼？
 - ④在哪裡發生？
 - ⑤這個場所有什麼特點？
 - ⑥這件事經常發生嗎？
 - ⑦在這個情境裡，你在想什麼？
 - ⑧在這個情境裡，你感覺到什麼？

範例：

你是否發生過不愉快的事情，請根據以下步驟寫下當時的情況：

- ①有誰在裡面？父親和我
- ②什麼時候發生？晚上
- ③發生了什麼？爲了什麼時候要買新的窗簾而吵架
- ④在哪裡發生？家裡房間
- ⑤這個場所有什麼特點？我自己的房間，有點擁擠
- ⑥這件事經常發生嗎？第一次
- ⑦在這個情境裡你經常想什麼？我父親真難溝通
- ⑧在這個情境裡你感覺到什麼？真倒楣，遇到這事





2. 盡可能請每一位成員分享情境卡的內容。
3. 工作人員從成員的分享中整理**共通的情境**與**共通的反應**：
 - 共通的情境**：①被別的青少年、手足或大人批評或侮辱
 - ②朋友或家人逼迫青少年做出非法的行為
 - 共通的反應**：憤怒、暴力、威脅、防衛、無意義的想法
4. 工作人員說明整理之目的在於幫助成員在溝通情境時，能陳述明確且清楚的實際情況，達到有效的溝通。

備註

1. 團體進行時可視人數和教材而調整，以 60 ~ 90 分鐘為限。
2. 附件題型僅供參考，可視成員情況做修正。

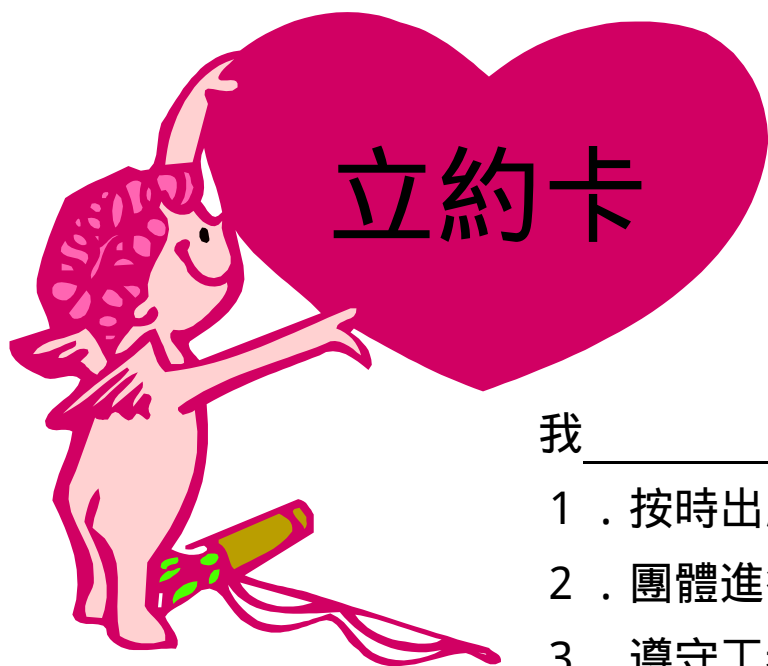




賓果卡

我最喜歡的明星	我生在哪一個城市	今年我哭過嗎 (有/沒有)	我有學過樂器 (有/沒有)
我最喜歡的休閒活動	我最拿手的運動	最近我有買新專輯 (有/沒有)	我這個月進過聊天室 (有/沒有)
我最喜歡的顏色	我談過戀愛嗎 (有/沒有)	我的生日在幾月份	我有手機 (有/沒有)
我跟家人當中關係最好的是	我曾經出國玩嗎 (有/沒有)	我曾經跟同學打架 (有/沒有)	我家住幾樓





立約卡

我 _____ 保證，願遵守以下規定

- 1 . 按時出席團體，無法出席時我會主動請假
- 2 . 團體進行中不中途離開、手機關機
- 3 . 遵守工老師的要求及規定
- 4 . 不打架、不罵髒話、不做人身攻擊
- 5 .
- 6 .
- 7 .

從簽名蓋手印的這一刻開始，直到團體結束的那一天。

立約人簽章： _____

見證人簽章： _____

立約日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日



說清楚、講明白

你是否發生過不愉快的事情，請根據以下步驟寫下當時的情況：

①有誰在裡面？

②什麼時候發生？

③發生了什麼？

④在哪裡發生？

⑤這個場所有什麼特點？

⑥這件事經常發生嗎？

⑦在這個情境裡你經常想什麼？

⑧在這個情境裡你感覺到什麼？