



# 大學生情緒覺察牌卡

林傑偉、顏朋勳、劉穎臻、陳昱婷



## 摘要

本研究希望更深入了解大學生對於情緒概念的理解，和情緒事件覺察歷程，並藉由趣味性的方式提升一般大學生的自我情緒覺察。透過訪談研究訪談42位大學生。研究結果為大學生認識情緒詞彙大多為粗淺、概括的，顯示情緒覺察、認識低落；而情緒事件多半解決事件為主，較少覺察自我情緒來源。因而我們設計一副情緒探索牌卡，根據訪談結果及文獻，分別對應情緒來源，並放入助人歷程的探問技巧，幫助使用者覺察情緒事件刺激來源。

## 研究問題

- (一) 了解大學生的情緒概念及情緒詞彙的認識多寡
- (二) 了解大學生情緒覺察程度及歷程
- (三) 趣味性的提高大學生情緒覺察程度

## 研究參與者

本研究的參與者共42名，皆係以滾雪球方式以及發出學校公告從國立東華大學七大學院中各自篩選出六位，且研究參與者皆為非雙主修、輔修、諮商與臨床心理系以及有相關精神診斷證明之大學生。

## 研究結論

### (一) 大學生對於情緒的認識情況

大學生對於情緒的定義，與張春興(民78)對情緒的定義：由內在或外在的刺激而引起失衡的心理狀態，包括極為複雜的情緒性反應，大致相符。而情緒詞彙方面，卓淑玲、陳學志、鄭昭明(民102)收集大學生對「情緒」與「快樂、悲傷、生氣、害怕、驚訝與討厭」之自由聯想所獲得的情緒詞彙，當中悲傷、驚訝、生氣、快樂皆為比例較高情緒類別，而訪談結果亦是喜、怒、哀類別之情緒被提及最多次，其中以哀的詞彙多樣性最多。

### (二) 大學生回憶情緒事件

大學生的情緒智慧與人際關係呈極顯著正相關。(張學善、林旻良、葉淑文，民99)，我們發現最多的情緒刺激來源是同儕和朋友。在事件當中，哀、怒類別的情緒最常被提到，僅少數受訪者提及惡的情緒，故推測大部分聚焦在喜、怒、哀之類別中，而惡、驚的情緒較容易被忽略。

### (三) 大學生面對情緒

在情緒面對和處理，發現部分受訪者認為解決事情等同於處理情緒，因此較易以問題導向來面對情緒而忽略理解情緒。另外，受訪者在面對哀、怒、懼情緒類別，都曾出現轉移注意力。文獻中也提到，大學生在人際互動中若產生負向情緒，會視當時情況表達或壓抑。(江文慈，民101)。

## 牌卡設計

參考《職業組合卡》(金樹人，民90)製作過程，先訪談蒐集資料，整理出華人版職業組合卡。我們在製作牌卡前，用半結構式的訪談，調查東華大學生的情緒覺察程度與歷程，作為牌卡設計的參考。根據〈助人技巧〉助人三階段，牌卡聚焦在協助探索以及引導洞察；探索聆聽個案的故事、情感表露，作為牌卡前半部回憶事件的設計；洞察則是聚焦在個案的想法以及行為，幫助個案了解自己。呼應牌卡後半部：牌卡六大情緒基本卡以及空白卡，藉由分類情緒來源，更加了解自己對於事件的想法以及感受，認識問題的來源，空白卡則對這次的審視做出重點整理。

## 牌卡內容

### 情緒探索森林

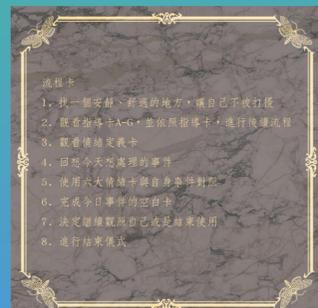
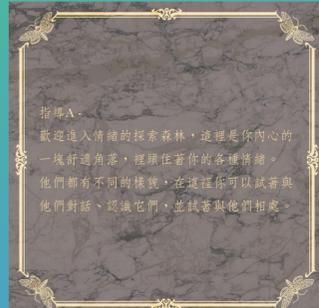
(一趟與情緒對話的旅程-覺察、探索、為你的情緒命名)

牌卡內容物包含：

指導卡\*7、情緒定義卡\*3、六大情緒基本卡\*27、空白卡範例\*1、空白卡\*1、流程卡\*1、指導手冊\*1。

### 使用流程：

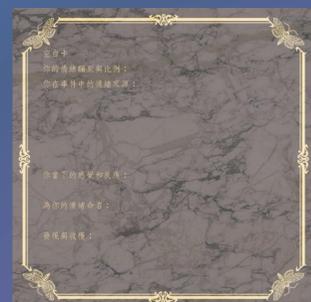
1. 找一個安靜舒適的角落，讓自己不被打擾。
2. 觀看指導卡，照著所有流程操作，途中如有不懂或迷失可參照流程卡。



3. 觀看情緒定義卡，讓使用者在回想情緒事件進入覺察之前，能夠建立一些先備知識。
4. 回想情緒事件，重新的讓自己再經歷一次，事情的始末，以及過程。
5. 根據6大基本情緒卡，分析情緒事件當中的來源。



### 6. 填寫這次事件的空白卡。



7. 拿著屬於你的空白卡，再思考一下，或是花些時間安撫情緒，將他暫時的放在這裡，準備好結束這次的覺察。
8. 默念結束儀式，蓋上卡盒結束。