

高雄市○○○年度生命教育校園 3Q 達人甄選優良事蹟表

一、推薦類別：EQ 達人

二、學生班級：○年○班

三、學生姓名：曾○○

四、具體優良事蹟：

(請受推薦學生自行敘述或由推薦師長敘述說明，以 2,000 字為限)

情緒是大腦意識的產物，每個人的想法不同，所產生的情緒也不同。面對不同的情境，也有著不一樣的感受。這世界因情緒而多彩，有著喜、怒、哀、樂。做好情緒管理，就好像和諧有韻律的與大海跳著曼波舞，是美妙的！但若無法掌控自己的情緒，則會被情緒的巨浪給吞噬。每個人都駕駛著一部情緒的車子，若平時善加保養，就不必擔心途中忽然漏油或爆胎的情況；反則，沒有什麼準備，而急迫地逼迫車子上路，到時失控翻車，不僅僅是自己要付出的代價極甚，說不定還會波及他人，所以管理情緒，不單是為了自己，也為了別人。

「媽，你不要哭了啦，沒那麼嚴重，你看我都沒有哭，所以等我出來時不可以再哭了哦！」這是我被推入手術房時，微笑對著媽媽所說的話。不讓悲傷、害怕的情緒給淹沒，替自己也幫媽媽加滿陽光、正向的情緒潤滑油，勇敢面對這次的手術。意識模糊的我，在半夜醒了，麻醉退後，剛縫補完的傷口疼痛不已。看媽趴睡在床邊，心想她一定累壞了，正向勇敢的情緒引導著我，忍著傷痛，默默將身體微側，把被單分些披在媽身上，每移動一個小動作，都深怕驚動到熟睡的媽。將愛的情緒蓋在媽媽的身上，自己的心也暖和起來。

過了幾天，醫生對媽說：「你女兒傷口復原的還不錯，不過要練習走路，促進腸胃蠕動，排氣之後才能進食。」於是醫院的走廊成為復健的地方。左手握著點滴架、右手抓著走廊上的扶把，每跨出一步，傷口扯裂的感覺就更清晰，迫使我停下來拚命喘口氣。可是我不斷的告訴自己：「現在還不能停下來，以後的路更漫長，加油啊！你還可以的。」透過這種方式，鼓勵自己，建

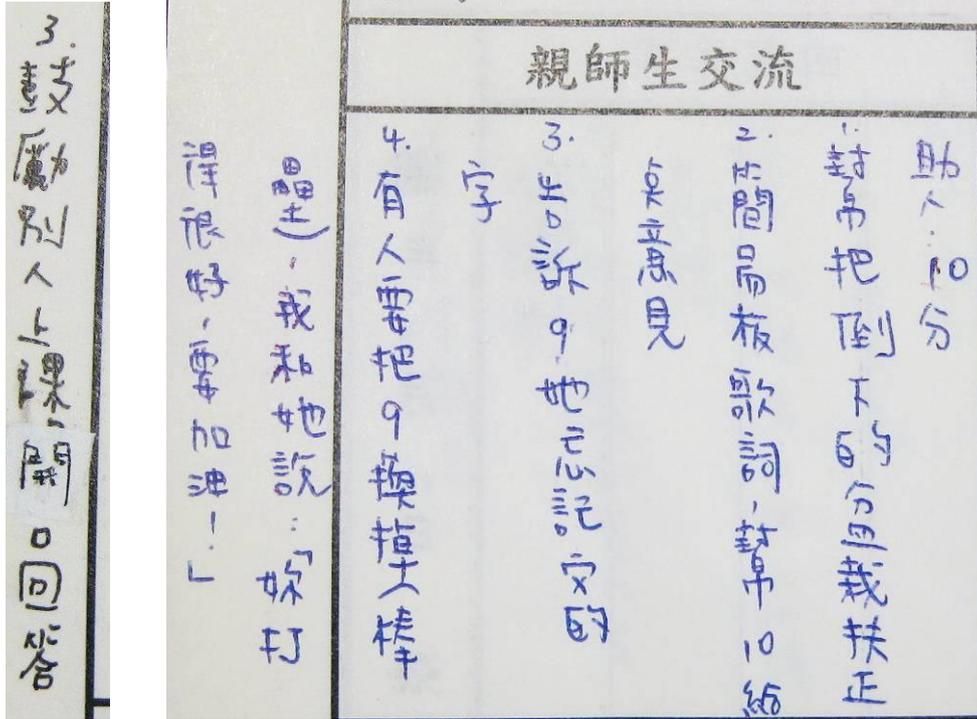
立正向勇敢的情緒，使自己心裡自信的堡塔更加堅固，讓我覺得未來無論是遇到海嘯還是強風，堡塔仍能屹立不搖的佇立著，而堡塔內的光將永不熄滅。我憑藉著這股支持的力量，在悲愴的國度裡靠岸歇息。

在我靠岸時認識了一個小女生，看起來很無助，她和我得了一樣的病，我能體會她的心情，但她的年紀還這麼小，是有點於心不忍。「哈囉！又見面了。」我緩慢的移著腳步，輕輕的坐在她旁邊，把剛裝好的溫水遞給她。「謝謝你，你在練習走路？」她溫柔說道。我回：「是啊，那你怎麼會坐在這裡？」她突然低下頭不說話，沉默了一會兒，哽咽的問：「大姊姊，我覺得好痛，我會不會好起來？」我邊摸著她的頭邊笑著說：「當然啊！我們要有信心，才有力氣和病魔打仗，不要怕，這麼可愛的小妹妹不會那麼容易被打敗，對不對？」她擦一擦眼淚，笑著點點頭說：「對！我一定會贏的！」我似乎也在別人的心中築起一棟堡塔，能夠扶持她、保護她的堡塔。

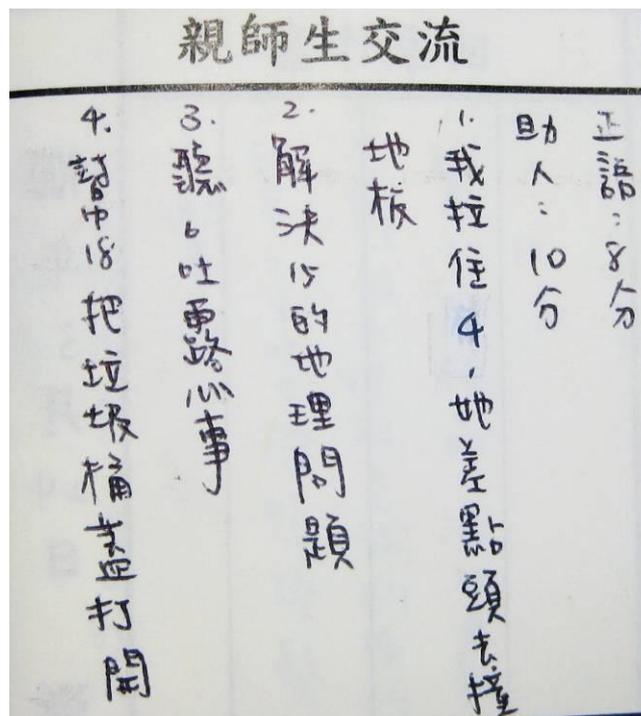
情緒並不是靠壓抑，心裡就會比較好受，有人說：「悲傷的事不能放在心裡超過一分鐘，生氣的事不能超過二分鐘，一天則要大笑三次。」就如同我只要遇到挫折，就會把它寫在筆記簿上，有條理的整理情緒，時時替自己加滿情緒的潤滑油。所以當情緒獲得舒緩，自然不會失控。它如同一輛車子，到處奔馳，駛過晴朗、陰雨天。希望我的那一部，不管是在柏油路、水泥路或是凹凸不平充滿石子的道路，都能以適當的速度，安全、順利的通過，繼續向前邁進。

五、佐證資料

說明：這是從○○的聯絡簿中剪輯出來的，她總是運用良好的情緒管理能力，設身處地為人著想，並積極樂觀地影響身旁的人。



3. 鼓勵別人上課開口回答



說明：在以下的生活事項中，看到了○○擁有情緒智商達人必須具備的創造力、幽默感等特質，且能心平氣和的處理生活中的小意外。

績	而會聽到一些奇怪的腔調	上課雖然悶熱，但若仔細聽老師講，反而
老師用		上課也不會那麼
0		
8	很好笑	
	乏味。	

有人在走廊跑步滑倒，撲向我（我用手把他頂開），撞到我的腳，可是我問他：「你還好嗎？」

+10

在忙園遊會的事，不過不會覺得厭煩，反而覺得滿有趣的。有種成就感 ↑ 苦中作樂

+10

說明：在以下的生活事項中，看到了○○擁有情緒智商達人必須具備的自制力，進而能適當處理自己與他人的情緒

晚上補習到放學，媽媽才來載我，我
站在門外40分鐘，可是我什麼也沒
說
很貼心
+10分

當一些人在討論我的「美髮」時，我只
是笑笑不做回應。

聽到有人在別人面前炫耀積分比我
高，我仍繼續為下一科做準備。

去吃牛排，牛排在服務生手上時，汁就
一直噴到我，但我只有把噴到手上的汁
擦掉。
+10分