

**高雄市○○○年度校園學生自我傷害三級預防工作—
各級學校生命教育校園3Q達人甄選活動優良事蹟表**

- 一、推薦類別：EQ 達人
- 二、學生班級：○年○班
- 三、學生姓名：黃○○
- 四、具體優良事蹟：

在現今這個競爭激烈的社會裡，許多父母、師長和長輩們除了要求孩子優秀的課業成績，良善的品德及真誠的待人處事外，愈來愈多人注重「良好的情緒管理能力」。現在回想起，國小三、四年級的我雖然成績名列前茅，情緒智商(EQ)卻完全和智能商數(IQ)成反比。

以前，小組討論時我總是堅持己見無法接納他人的想法，甚至認為別人的想法是錯誤的；和同學相處時只要別人不是照著我的意見，我就會生氣的不理對方；在安親班時對於老師給予功課的意見甚至不屑一顧。直到有天我需要同學的幫助時，頓時才發現那因為我的任性、傲嬌和自大而失去的友誼，我仔細分析造成我不被接納的種種原因，深刻反省之後，決心重新來過，當個深受師長、同學、長輩喜愛的孩子。

一、深刻反省

在意識到我不被大家接納後，我坐在位置上思考著淪落到這樣下場的各種原因，我試著請同學們告訴我哪些事情造成他們的不舒服，在下課時間請教了老師對於我的建議，回到家後我告訴了父母我的狀況，我永遠記得那時候母親對我說的那句話：「不是所有人都得忍受你的一切，不是所有事情都得朝著你的意思走去。」現在想想，也許就是這句話將我打醒，徹底的改變了我的人生。

原來，我們不是一直當著父母的掌上明珠，我們總是要和這社會切磋，漸漸磨出我們每個人的模樣，儘管在那段磨合期裡我備受煎熬，每天充斥著同學的異樣眼光，有時候甚至惹來種種責罵和譏諷，我仍憑藉著我的積極樂觀、堅持到底的精神越過種種阻礙，打敗了所有阻撓，戰勝一切。

二、了解自己的情緒

身為人類的我們有許多的情感和情緒，正面的情緒有：快樂、開心、幸福、勇敢、積極和自信；負面的情緒則有：憤怒、失望、寂寞、焦慮、憂慮和失落。

伴隨著成長，我們愈來愈認識自己、了解自己，我也發現除了透過身心的成長來認識自己，另一個好方法是：「觀察自己的情緒」。觀察自己平常會因為什麼事而有什麼樣的情緒，這樣不僅可以了解自己的價值觀和道德觀，更能適當處理自己的情緒，擁有良好的人際關係。

例如：某次二年級的體育課，我和同學一同為了班際比賽努力不懈的練習排球時，一顆球突然重重的往我的背打來，忍著疼痛的我往球擊來的方向看過去，原來是班上調皮搗蛋的同學做的好事！當下我怒髮衝冠，不過那時我腦中突然閃過同學曾經幫助過我的畫面，也意識到自己的失控，我的情緒瞬間平復下來，事後我詢問同學，他才娓娓道來其實他只是想和我一起練習排球，但是不知道該如何表達，聽完同學的解釋後我哭笑不得，背部的疼痛頓時消失的無影無蹤，心中卻湧出一種正向的感覺，感謝自己的情緒守護了我和同學的友誼。

三、情緒管理

國小時我的成績向來名列前茅，還記得剛升上國中一年級時的那段日子，我被突如其來的考試壓的喘不過氣，不理想的成績大大的打擊了對自己有所要求的我，我陷入無底的深淵，某天我在網路上看到 IQ 高、EQ 也高的林志玲說這麼一句話：「只要有心，一定能找到改變的力量，改變的奇蹟就會發生。」之後我每天運動努力調適心情，也藉由聽音樂和閱讀書籍沉澱心靈，在同學的加油打氣下恢復成原本開朗樂觀的我，後來我也漸漸掌握讀書的節奏，漸漸習慣國中生活的步調，安心踏實的繼續努力。

四、人際關係的處理

我們常常因為別件事情的情緒而影響到自己對待同學、朋友、親人的態度。例如：堆積如山的作業曾經使我的心情鬱鬱寡歡，那陣子忙得焦頭爛額的

我忽視了話語中的溫暖，有次甚至傷害了我尊敬的長輩——我的阿公，人際關係也因此陷入困境。

當我冷靜下來，我發現自己因為個人情緒而傷害到阿公後，我立即鄭重地向阿公道歉，後來，我發現除了我總是習慣將功課拖延到最後一刻的壞毛病外，影響最大的就是我的情緒管理，原來，很多事情如果我們沉住氣、耐著性子，事情就不會變糟，甚至會往好的方向走去。

現在的我，在發脾氣前會沉住氣並理智思考生氣後帶來的種種負面影響，和同學相處時我也會觀察每個人的個性，清楚朋友的底線後也比較不會引起不必要的紛爭傷害彼此珍貴的友情。

改變脾氣後的我下課時常和同學一同討論課業，彼此切磋，遇到不懂的題目也會一起討論，一起努力的感覺非常充實，我也十分珍惜現在的校園生活，還好現在的我不像以前那樣的固執，才能交到這些真誠以待的「好朋友」。

五、自信和勇敢

我們都曾經在做重要決定時猶豫不決，甚至懷疑自己吧？我發現如果我們有更大的勇氣和自信心，許多事情做起來會更得心應手，就像古羅馬詩人——賀拉斯說的：「好的開始是成功的一半」，有了自信心，我相信很多事情都能迎刃而解。

例如：國小六年級的我遇上許多奇怪的事情，特別是在準備畢業考那段日子的艱辛，我至今仍刻骨銘心，除了課業壓力，我也深受「人際關係」的困擾，不過還好在那段時光裡，我敬重的英文老師告訴我這麼一句話：「很多事可能在當下讓你傷心欲絕，但如果把時間尺寸縮小，有可能是一種福氣喔！」現在國三的我回想起來，的確，還好有國小的那些壓力和磨練，才有現在勇敢向前大步邁進的我。媽媽時常耳提面命的告訴我這句話：「所謂的勇敢，不是你不害怕，而是你知道你害怕，但是你願意克服你的恐懼並面對它，最糟糕的是，你告訴自己你不害怕，結果你沒有心理準備，等到真正面對的時候，你有可能反而表現得比普通人還差。」我現在做任何事情都會告訴自己要勇敢、自信的盡全力通過每項挑戰，果然，很多事情在這樣的心理建設下都變得簡單許多。

六、自我省思

時光荏苒，我的國中生活已過了六分之五，在國一上學期時我努力在課業與 MQ 達人甄選間取得平衡，得知自己盡全力完成的作品入選時我十分開心，並在心裡告訴自己要更努力爭取榮譽，這次仍然無比感謝同學與師長的支持和賞識，我的情緒管理依然還有很多需要改進和努力的地方，不過，比起國小時的目中無人，我已成長不少，也許個性的改變真的很難，但我相信，只要有足夠的勇氣和信心再加上持之以恆的毅力，許多事情將會有所改變。

這些年我仍然碰到許多阻礙，但我依舊秉持著「只要有心，沒有不能解決的問題。」這樣的精神突破層層關卡，每一步都走的安心踏實，愈挫愈勇的我也會帶著一顆堅定的心繼續努力不懈。

五、佐證資料：（以不超過3頁為限）

說明：1、2：一年級校外教學；

5：二年級露營互助；

7：返校打掃與同學相處融洽

4：二年級運動全班合照

3、6：假日和朋友開心出遊；

1. 一年級校外教學



4. 二年級運動全班合照



2. 一年級校外教學



5. 二年級露營互助



3. 假日和朋友開心出遊



6. 假日和朋友開心出遊



7. 返校打掃與同學相處融洽



說明：上:國小四年級成績單，個性傲嬌，不好相處。

中:國一上學期成績單，改變個性後，品行良好，常幫助人。

下:國二上學期成績單，個性持續改變，和善親切。

○○國小○○學年度第二學期

學生成績通知單

四年○班 ○號 黃○○

導師評語：

為必須收斂嬌氣和同學相處更和善些

○○國中○○學年度第一學期

學生成績通知單

一年○班 ○號 黃○○

導師評語：

品行良好，常主動幫助別人，喜愛閱讀

○○國中○○學年度第一學期

學生成績通知單

二年○班 ○號 黃○○

導師評語：

聰明創意，愛閱讀，和善親切，課業有高水準