

幼兒情緒調節能力及其人際關係之探討

作者姓名：黃瓊秋、龔奕璇、蔡秀英

摘要

面對幼兒的情緒調節及人際互動的問題，不勝其擾，甚至影響教學活動的進行，為解決幼兒情緒及人際互動，透過「幼兒情緒調節力量表」、「幼兒人際關係量表」及「老師觀察」，蒐集班上容易與人發生衝突的3位幼兒及很少與人發生衝突的幼兒3位，共6位幼兒為研究對象。從研究結果顯示，老師了解幼兒情緒調節能力及人際互動的關聯性，並提出情緒教育的輔導策略，實施後有不錯的成效，逐漸改善班上幼兒的情緒問題，例如：幼兒與人爭執次數減少、幼兒不愉快時能說出心情感受、或自我引導與安撫、發展問題解決討論模式、幼兒較能有同理心感受別人的感覺等。同時藉由本研究，省視老師是否落實情緒教育及幼兒人際關係的輔導，以作為日後課程調整與修正的依據。

關鍵字：情緒調節能力、人際關係

壹、研究動機與的目的

每位幼兒都是父母心中的至寶，父母對幼兒無微不至的照顧，等幼兒上了稚園，面對不同的學習環境，對幼兒來說是新的挑戰，不但要適應環境的轉變，更要學習與人相處的方法，例如：不順心或與人發生衝突時，要如何調節情緒，與人互動，以獲得友誼。

在教學中，我們發現，有些幼兒不喜歡上學，乃缺乏歸屬感與同儕關係。而幼兒在班上互動如同小型社會，當有好的人格特質，例如常微笑、樂於分享、有同理心、喜歡幫助別人等，是受大家喜愛與歡迎的，具有這樣人格特質的幼兒，其情緒調節能力應比一般幼兒來得好，容易有良好的人際關係。而情緒反應強烈，易衝動的幼兒（例如打人、推人或罵人），易受到他人排斥。因此，為讓幼兒喜歡上學，除歸屬感的建立外，更重要的是必須幫助幼兒建立良好的同儕關係。

如上所述，幼兒情緒調節能力與人際互動有密切關係，且相互影響。而人際關係及友誼的獲得，是幼兒歸屬感建立的起點，且為幼兒喜不喜歡上學的重要關鍵。因此，身為幼教老師，有責任了解幼兒情緒調節能力及其人際關係，以引導幼兒學習情緒調節方法及正向情緒表達方式，進而幫助幼兒建立良好的人際關係（莊素芬譯，2000）。

引發研究者進行幼兒情緒調節能力及其人際關係探究的動機，乃源自於教室中每天早上的角落活動、團體活動、討論時間，總是傳來哭聲、吵架聲，或常有人被抓傷等事件……。

C5：「你不要拿我的積木，這是我的……」（哭著向老師告狀）

C5：「老師他拿我的玩具，…一陣哭聲…是我的啦……」（用手指著對方大聲斥責）

C5：「老師他不讓我玩……」（跑到教室外生悶氣）

C：「老師她碰到我的背……」（圍討時後面小朋友不小心碰到他，轉頭怒斥）

（當老師介入處理，C5 大聲哭訴或跑到室外生氣不進教室，同時不斷告訴老師：我不要上學了，我要回家）（940501-教學日誌）

這樣的戲碼幾乎天天發生在 C5 幼兒身上，老師剛開始介入處理時，詢問發生的經過，C5 敘述過程時，常以憤怒的表情指責對方的不是，認為是別人惹我生氣或拿我的東西，我才會抓別人或罵別人，都是他們惹的禍！

對於這樣的行為，無時無刻發生，常須停下來處理 C5 和別人發生的衝突。我們訪談家長，了解 C5 在家的行為表現，家長表示：C5 在家常和哥哥打鬧，勸告或打罵都無效，哥哥在小學也常被同學排擠，家長對兄弟倆的問題，不知如何是好！C5 是班上令人頭痛的個案，但還有其他幼兒，也容易產生強烈的情緒，老師必須花很多的時間處理幼兒情緒問題，不勝其擾。因此，引發探討幼兒情緒調節能力及其人際關係的興趣。

基於上述研究動機，本研究目的，乃透過「幼兒情緒能力調節量表」、「幼兒人際關係量表」及「老師觀察」—

- 一、分析影響幼兒情緒調節能力及人際關係的成因。
- 二、探討幼兒情緒調節能力及其人際關係的關聯性。
- 三、發展提昇幼兒情緒調節能力及增進幼兒人際關係的輔導策略。

貳、文獻探討

根據研究目的，文獻探討內容包括：幼兒情緒調節能力及人際關係的定義與內涵、幼兒情緒調節能力及人際關係的關聯性等相關文獻，以作為研究設計、資料分析的參考，茲說明如下：

一、情緒調節能力及人際關係的定義與內涵

(一) 情緒調節能力

情緒調節可視為一種歷程，也是一種能力，是內在心理狀態與受外在情緒刺激回應的歷程。個體經由監控、評估與調整正負向的情緒，使對情緒的情境有適當的反應，以達到自我情緒調節的目的(林彥君，2003)。Cole, Michel, & Teti(1994)、Kopp(1989)、Grolnick, Bridges, & Connell(1996)、Thompson(1994)、Dunn &

Brown (1991)等專家看法，認為 3-6 歲幼兒的情緒調節能力包括：他人引導及安撫行為、自我引導行為、運用語言表達情緒、負向的情緒表達、自我安撫行為等來調節自己的情緒(林彥君，2003)。以下一一說明情緒調節能力所代表的意義：

- (一) 他人引導及安撫行為：幼兒遇到挫折、難過、害怕、傷心、或無法獨立完成工作時，會尋求大人協助，或訴說原因。
- (二) 自我引導行為：幼兒傷心難過、不愉快與人吵架、生氣等，幼兒會運用不同的方法使自己心情好一點，例如找自己喜歡的事物來做、處理與人衝突、轉移注意力或找快樂的事來做。
- (三) 運用語言表達情緒：幼兒能以語言詞彙、說或寫與人分享情緒、表達情緒、心情(例如我很高興、我很難過等)。
- (四) 負向的情緒表達：幼兒的情緒常無法控制，常和別人發生衝突、氣沖沖的罵回去、生氣時想動手打人或利用與言語與別人爭辯。
- (五) 自我安撫的行為：即幼兒不會表達自己的情感，遇到心情不好經常生悶氣，不知如何抒解自己的情緒。

本研究對幼兒情緒調節能力的定義為：幼兒情緒調節能力，經由他人引導安撫（求助他人）及自我引導（轉移注意力、找事做）的行為，或運用語言（說、分享、詞彙應用）表達感受，以調整正負情緒，使對情緒的情境能有適當的反應。

（二）人際關係

人際關係如從「親和」(affiliation)的論點出發，是一種「我們」與「他人」的連結，是指人與人間的互動關係，包含個體與個體間或群體與群體間的關係。是在互動中尋求他人陪伴的基本需求。人是群性的動物，在團體中會展現出各種不同親和的需求一如想要獲得別人讚美、肯定的需求，想與他人分享自己喜怒哀樂的需求，當我們身處在陌生及不安環境，想要藉由別人來消除恐懼的需求…。這種尋找同伴的慾望，是想要與人相處的動機 (Diana Dwyer, 民 90)，是建立人際中關係的原動力。

本研究的人際關係定義為：指同儕關係（同理心、主動性及互動性）及教師關係間的互動情形(林彥君，2003)。茲就各項說明如下：

（一）同儕關係：

1. 同理心及主動性：幼兒在活動中常能領導別人、與人合作、主動認識新朋友；當別人遇到困難、傷心難過時，會盡力幫助或設法安慰；自己受到幫助時，會向人道謝。
2. 互動性：表示幼兒是否不喜歡參與各種團體活動，或常獨自一人從事活動，或者大部分的時間都在排斥或逃避其他幼兒。

（二）教師關係：幼兒是否主動與老師接近、分享心情？是否主動與老師交談或幫老師做事？是否在難過或需要協助時，主動找老師幫忙或尋求安撫

二、情緒調節能力及其人際關係之關聯性

人生成就百分之二十來自 IQ，百分之八十歸因於 EQ，IQ 是天生的，而 EQ 必須靠後天的學習，由此可知情緒教育是重要的（唐璽惠等，2005）。

情緒能影響人的身心發展（心理或生理），若能從小培養情緒調節能力，做好情緒教育，不但能修己且能安人，更重要的是能建立良好的人際關係，人際關係包括親子關係、同儕關係、同事關係、夫妻關係、上司與部屬的關係等。

當情緒未能做適度的管理，遇上人生不如意的事，可能會造成情緒上的困擾，進而對人造成不同程度的壓力，結果使當事人無法以健康的方式來解決問題，流於太過衝動、失去理智、憑直覺做事、以偏概全、欠缺周詳思考，或以僵化的角度看事件，造成遺憾的結局。

例如：原本恩愛的夫妻、情侶，因小事想不開，大吵一架而不說話，有的刀光劍影、傷身又傷心，最後以分手或離婚收場。親子間也可能被父母撈叨，生悶氣、動手打父母、惡言相向，可能以悲劇結束；另外，手足間也常為了小事，自相殘殺，或老死不相往來；同事間的相處也是一樣，有時因情緒作用，原本看似單純事件，最後卻演變懷恨在心，破壞原有的情誼（唐璽惠等，2005）。

如上所述，因為情緒的作用，所引發的人際衝突，最後都破壞人與人間的和協關係，假如在情緒環境，能周密思考，相互沉墊，想想到底怎麼了？有沒有替代方案？慢慢的察覺自己的情緒、接納情緒、運用同理心，仔細預想後果，選擇妥善方法表達，才不會自傷與傷人。

因此，情緒調節能力與人際關係是相輔相成的，有好的情緒管理，才能化危機為轉機，以獲得良好的人際關係。有鑒於此，情緒調節能力，必須從小做起，指導幼兒適當的表達自己的情緒，以協助幼兒增進人際關係、順利的學習，走向自我實現及多采多姿的美好人生（蔡秀玲、楊智馨，2000）。

叁、研究設計

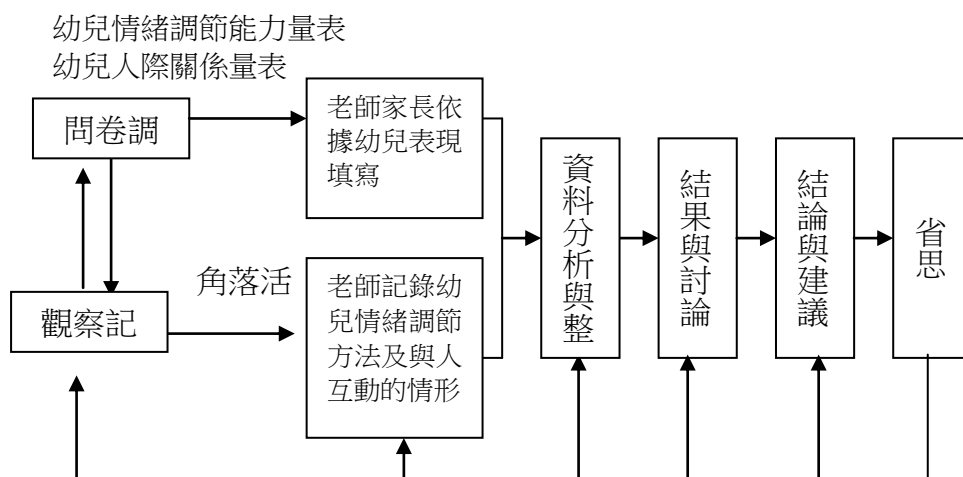
一、 研究對象

研究對象以教育大學附小附幼○○班班上容易與人發生衝突的 3 位幼兒及很少與人發生衝突的 3 位幼兒，共計 6 位為研究對象。

二、 研究方法

本研究採問卷調查法及觀察法進行研究。透過「情緒調節能力量表」、「幼兒人際關係量表」及「老師觀察幼兒在班上與人互動及情緒調節」的方法，以蒐集相關資料，繼而進一步的探討與分析。

三、 研究流程



四、研究工具

本研究工具包括：「幼兒情緒調節能力量表」、「幼兒人際關係量表」及「老師觀察幼兒在班上與人互動及情緒調節」的方法，以蒐集相關資料。量表內容(引自林彥君，2003)，分為三類：(1) 基本資料調查表；(2) 幼兒情緒調節能力量表(附件一)；(3) 幼兒人際關係量表(附件二)。

以上各量表的填答與計分方法：

(1) 幼兒情緒調節量表：採李客特式 (Likert-type) 四點量表計分，由家長根據幼兒日常生活表現作答。計分方式對於正向題填答「經常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從未如此」，依序給 4 分、3 分、2 分、1 分，反向問題依序給 1 分、2 分、3 分、4 分，此量表的反向題為 1.2.3.6.7.12.15 題。分數越高，表示幼兒的情緒調節能力越佳，分數越低，表示幼兒的情緒調節能力越差。

(2) 幼兒人際關係量表：本量表是測量幼兒在幼稚園與同儕及老師相處的情形。本研究乃採用林彥君(2003)編制的「幼兒人際關係量表」進行資料的蒐集，其計分方式一本量表採李客特式 (Likert-type) 四點量表計分，由幼兒之教師根據幼兒在幼稚園中與同儕及教師互動情形作答。計分方式對於正向題填答「經常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從未如此」，依序給 4 分、3 分、2 分、1 分，反向問題依序給 1 分、2 分、3 分、4 分，此量表的反向題為 1.2.4.16.17.20 題。分數越高，表示幼兒的人際關係越佳，分數越低，表示幼兒的人際關係越差。

(3) 老師的觀察記錄：利用角落活動時間，記錄幼兒情緒調節能力及人際互動的表現。

肆、結果與討論

根據量表及老師觀察記錄所蒐集的資料，進行研究結果與討論。首先依量表的填答與計分方式，算出幼兒情緒調節能力(表 5-1)及幼兒人際關係(表 5-2)的各項度平均數及各量表的總平均數(從表 5-1 幼兒情緒調節能力量表中得知，

其總平均數約為 3.01；表 5-2 幼兒人際關係量表中得知，其人際關係的總平均數約為 2.64），以了解幼兒情緒調節能力及人際關係是在總平均數之上或之下；，同時也藉由各量表的定義內容，老師逐一說明幼兒情緒調節能力及人際關係的表現。本研究結果與討論說明如下：

一、C 儀₁：情緒調節能力及其人際關係

（一）從量表中發現

從表 5-1 的幼兒情緒調節能力量表，可看出 C 儀₁在其各項度的表現：例如他人引導及安撫行為之平均數為 3.43，運用語言表達情緒之平均數為 3.50，負向的情緒表達之平均數為 3.40，在總平均數 3.01 之上；自我引導行為的平均數為 3.00，自我安撫行為之平均數為 3.00，均在總平均數 3.01 之下，其差異不大。表示 C 儀₁幼兒情緒調節能力佳。

C 儀₁在表 5-2 的幼兒人際關係量表顯示：同儕關係（同理心及主動性）的平均數為 1.57，教師關係為平均數為 1.00，同儕關係（互動性）之平均數為 1.67，其人際關係的表現均在總平均數 2.64 之下，表示其人際關係的表現不佳。

（二）從老師平日的觀察發現

1. C 儀₁情緒調節能力（940501-1）

- （1） 他人引導及安撫行為：當 C 儀₁遇到挫折、傷心、難過、害怕或無法獨立完成的工作，透過好朋友，告訴老師尋求協助。
- （2） 自我引導行為：當 C 儀₁遇傷心、難過，會透過朋友告訴老師，不愉快與人吵架、生氣等，會試著解決衝突，或做其他的事。
- （3） 運用語言表達情緒：在學校未曾用我很難過、我很高興等詞彙表達心情（因不願和老師說話，老師尚未聽見她用詞會來表達心情）。
- （4） 負向的情緒表達：未與人發生衝突，未與人有語言的爭辯。
- （5） 自我安撫行為：不會主動向老師表達心情，當不愉快都是透過他人告訴老師。

C 儀₁在學校和大人說話，只和幼兒交談，平日的角落活動或戶外活動，常和特定的幼兒一起玩或聊天，當老師或大人靠近即不講話。上課中有需求時會透過固定的幼兒前來告訴老師，無論老師如何引導，始終不願和老師說話。開學初訪談媽媽，媽媽表示：C 儀₁在家會和爸媽、姐姐、奶奶、阿姨等熟識的人說話，下課後也會滔滔不絕的把學校發生的事清楚的表達，在學校的同儕及老師的關係，欠缺互動性與主動性。

2. C 儀₁之人際關係 (940501-2)

(1) 同儕關係：

A、同理心及主動性：在活動中，未能主動擔任領導者或與人合作，不會主動認識新朋友，通常採取觀望策略，待較熟悉後，才與之交談；當朋友遇到困難、傷心難過的事，會設法且盡力幫助或安慰別人。

B、互動性：常獨自一個人從事活動，對於團體活動剛開始不主動參加，再旁觀望，須老師不斷引導與鼓勵，對於有把握的工作或活動，能和大家一起參與。

(2) 教師關係：不和老師說話，只和幼兒聊天。但常躲在老師背後和老師玩、笑得很開心，向老師示好，但老師與之交談時並不回答，只以微笑回應。需要老師協助時是透過特定幼兒 (C3.C25) 尋求協助，有時會主動幫老師拿東西或做事。

如上所述，因 C 儀₁在學校不和老師說話，其情緒調節能力在總平均數 3.01 之上，表示其情緒調整能力是偏向正向的表現，但其人際關係在總平均數 2.64 之下，表示人際關係不佳；另外根據老師的觀察，C 儀₁與同儕老師的互動及主動性不足，但在家的表現與熟識者能說能聊，學校與家裡的表現截然不同。

一般而言，情緒調節能力佳，且有適切行為表現的幼兒，情緒的表達均較正向，較能與人建立良好的人際關係；但因 C 儀₁的特殊原因，而影響與同儕、老師的關係。因此，情緒調節能力佳好的幼兒，不見得在人際關係有很好的表現，必須考量其他的背景或幼兒本身的生理、心理因素，例如：C 儀₁情緒是正向的，

乃因不敢主動與人說話的心理障礙（其背後必有隱藏的因素）而影響其人際關係的表現。

二、C 育₂：情緒調節能力及其人際關係

（一）從量表中發現

從表 5-1 的幼兒情緒調節能力量表，可看出 C 育₂在其各項度的表現：例如他人引導及安撫行為之平均數為 3.57、自我引導行為的平均數為 3.20、運用語言表達情緒之平均數為 3.00、負向的情緒表達之平均數為 2.40、自我安撫行為之平均數為 3.00。他人引導及安撫行為、自我引導行為、自我安撫行為其均在總平均數 3.01 之上，偏向正向的表現；而運用語言表達情緒、負向情緒表達在總平均數 3.01 之下，偏向負向的表現。

C 育₂在表 5-2 的幼兒人際關係量表顯示：同儕關係（同理心及主動性）的平均數為 3.71、教師關係為平均數為 3.00，同儕關係（互動性）之平均數為 3.00，均在總平均數 2.64 之上，表示與同儕及老師關係的主動性、同理心、互動性，有不錯的表現。

（二）從老師平日的觀察發現

1. C 育₂情緒調節能力（940509-1）

- （1）他人引導及安撫行為：當 C 育₂遇到挫折、傷心、難過、害怕或無法獨立完成的工作，會主動的尋求老師的協助，並說明原因。
- （2）自我引導行為：當 C 育₂傷心難過、不愉快與人吵架、生氣等，會主動告訴老師，或從事其他的活動。
- （3）運用語言表達情緒：在學校能用說或畫的方式來分享自己的情緒。
- （4）負向的情緒表達：在學校很少有負面的情緒出現。
- （5）自我安撫行為：很會使用語言表達自己的情緒，當與人吵架或受委屈時，立即將事情的前後發生經過告訴老師。

2. C 育₂之人際關係 (940509-2)

(1) 同儕關係：

A、同理心及主動性：在活動中常能與人合作或主動認識新朋友，熱心助人，會主動照顧或安慰別人。

B、互動性：喜歡和小朋友一起玩，會招呼其他幼兒一起玩。

(2) 教師關係：會主動親近老師，主動告訴老師有趣或自己不高興的事。

C 育₂在幼兒情緒調節量表中(家長填寫)，負向的情緒表達在總平均數 2.64 之下，有負向的情緒表現，和老師的觀察是有差異的，C 育₂在家中的情緒調節與學校的表現是有落差的。我們訪談媽媽，媽媽表示：C 育₂平時在家很會照顧弟弟，但有時對於媽媽告訴他的事，或與弟弟發生爭執時，脾氣很拗，常以哭鬧方式解決問題，與在學校的表現(例如態度溫和、聽老師的勸告)是截然不同的。也因為很會照顧並幫助別人，在學校溫和友善的態度，使其獲得良好的人際關係。

如上所述，幼兒的情緒調節能力，會因家長教養態度、幼兒本身在校表現的榮譽感等，而影響在不同情境中的表現。C 育₂在學校有正向的情緒表達，又加上喜歡幫助別人、照顧別人、笑口常開的人格特質，使其獲得良好的人際關係。

三、C 璇₃：情緒調節能力及其人際關係

(一) 從量表中發現

從表 5-1 的幼兒情緒調節能力量表，可看出 C 璇₃在其各項度的表現：例如他人引導及安撫行為之平均數為 4.00，自我引導行為的平均數為 4.00，運用語言表達情緒之平均數為 3.25，負向的情緒表達之平均數為 3.40，自我安撫行為之平均數為 3.33，均在總平均數 3.01 之上，表示情緒調節能力佳。

C 璇₃在表 5-2 的幼兒人際關係量表顯示：同儕關係(同理心及主動性)的平均數為 3.43、教師關係為平均數為 2.71、同儕關係(互動性)之平均數為 3.33，其同儕關係(同理心及主動性)、同儕關係(互動性)之平均數均在總平均數 2.64 之上，表示與同儕關係(同理心、互動性及主動性)，有良好的同儕互動；但與

教師的關係，在總平均數 2.64 之下，與老師的互動欠缺主動性。

(二) 從老師平日的觀察發現

1. C 璇₃情緒調節能力 (940512-1)

- (1) 他人引導及安撫行為：當 C 璇₃遇到挫折、傷心、難過、害怕或無法獨立完成的工作，有時會緊張害怕，老師加以安撫即能撫平情緒。
- (2) 自我引導行為：當 C 璇₃傷心難過、不愉快與人吵架、生氣等，會從事其他的活動（例如到角落玩，讓自己心情好些）。
- (3) 運用語言表達情緒：在學校能用說或畫的方式來分享自己的情緒。
- (4) 負向的情緒表達：在學校很少有負面的情緒出現。
- (5) 自我安撫行為：會使用語言表達自己的心情，當與人吵架或受委屈時，能主動清楚描述事件經過。

2. C 璇₃人際關係 (940512-2)

- (1) 同儕關係：
 - A、同理心及主動性：在活動中能與人合作，熱心助人，會主動照顧或安慰別人，能主動招呼被動的幼兒一起參與活動。
 - B、互動性：喜歡和小朋友一起玩，喜歡參與團體活動。
- (2) 教師關係：不敢主動親近老師，當老師與之互動時表現得很開心，常以微笑來回應。

C 璇₃在幼兒情緒調節量表中（家長填寫），情緒調節能力佳，但與教師的關係，較欠缺主動性。C 璇₃在平日的表現，態度溫和有禮，善解人意，樂於照顧與幫助別人，但較不敢主動親近老師。

因此，影響幼兒情緒調節，及人際關係的表現，老師是重要的關鍵因素，假使老師能以引導的態度、主動和幼兒聊天，建立關係，獲得幼兒的信任，相信能增進幼兒情緒調節能力，進而獲得良好的人際關係。

四、C 任 4：情緒調節能力及其人際關係

(一) 從量表中發現

從表 5-1 的幼兒情緒調節能力量表，可看出 C 任 4 在其各項度的表現：例如他人引導及安撫行為之平均數為 3.71、自我引導行為的平均數為 3.20、運用語言表達情緒之平均數為 3.00、負向的情緒表達之平均數為 2.00、自我安撫行為之平均數為 1.67。他人引導及安撫行為、自我引導行為的表現，其均在總平均數 3.01 之上，表示 C 任 4 在他人引導及安撫行為、自我引導的表現佳；而運用語言表達情緒、負向情緒表達及自我安撫行為之平均數，均在總平均數 3.01 之下，表示 C 任 4 的情緒管理及抒解，偏向負向的表現。

C 任 4 在表 5-2 的幼兒人際關係量表顯示：同儕關係（同理心及主動性）的平均數為 3.71，教師關係為平均數為 3.71，均在總平均數 2.64 之上，表示與同儕及老師關係的主動性，偏向正向的表現。同儕關係（互動性）之平均數為 1.67，在總平均數 2.64 之下，表示其與同儕的互動關係有負向的表現。

(二) 從老師平日的觀察發現

1. C 任 4 情緒調節能力 (940503-1)

- (1) 他人引導及安撫行為：當 C 任 4 遇到挫折、傷心、難過、害怕或無法獨立完成的工作，會主動尋求老師協助，並說明原因。
- (2) 自我引導行為：當 C 任 4 遇到傷心、難過、不愉快與人吵架等，會利用不同方法讓自己好過點，例如向老師告狀，或生氣的罵人，或坐到角落不說話。
- (3) 運用語言表達情緒：在學校常使用很難過、我很高興、我討厭你、你很煩等詞彙表達心情。
- (4) 負向的情緒表達：生氣或不高興時，較難控制自己的情緒，常與人發生爭執時，常氣沖沖的罵回去，或想動手打人，或與人有語言的爭辯（與人爭辯時，面紅耳赤）。

(5) 自我安撫行為：當生氣時常坐在角落生悶氣，或表現出不悅的樣子（皺眉頭、嘟著嘴、雙手交叉於胸前）。

2. C 任₂之人際關係 (940504-1)

(1) 同儕關係：

A、同理心及主動性：在活動中常能領導別人、與人合作或主動認識新朋友，當別人遇到困難、傷心或難過時會主動幫助別人，具有領導能力，能帶領小組討論。

B、互動性：固定與 C13 幼兒互動，會排斥他人參與。

(2) 教師關係：主動親近老師、幫老師做事或與老師分享心情，喜歡獲得老師的注意，有時會以負面的行為引起老師的關注，當老師讚美別人時，會吃醋，或故意在老師身旁，不參與活動。

C 任₄在班上與人互動的表現：當生氣或和別人發生衝突時，常氣沖沖的罵回去，或動手打人或用語言與人爭辯，爭辯時面紅耳赤、神情氣憤。遇到不順心的事，經常生悶氣，坐在角落不理人。根據 C 任₄媽媽表示：C 任₂在家常為小事罵弟弟或打弟弟，當媽媽制止時，會有頂嘴或與媽媽爭辯的行為，有時爸爸看不慣他的態度，會生氣的打他，C 任₄的脾氣就更拗。

如上所述，C 任₄常與人發生衝突或為小事爭辯，引起家長不悅，動手打 C 任₄，而父母對 C 任₄的管教態度嚴厲，常以打罵的方式回應，C 任₄模仿父母罵或打的方式解決問題，將此方法對待同儕或應用在自己不順心的時候。因此，幼兒情緒調節能力，與家長的教養態度及家長情緒調節智力有關，家長的態度及情緒調節方式，影響幼兒情緒調節及人際關係的表現。

五、C 廷₅：情緒調節能力及其人際關係

(一) 從量表中發現

從表 5-1 的幼兒情緒調節能力量表，可看出 C 廷₅在其各項度的表現：例如他人引導及安撫行為之平均數為 3.86，自我引導行為的平均數為 3.00，運用語言表達情

緒之平均數為 4.00，負向的情緒表達之平均數為 2.00，自我安撫行為之平均數為 2.33。他人引導及安撫行為、運用語言表達情緒，均在總平均數 3.01 之上，偏向正向的表現。而負向的情緒表達、自我引導行為、自我安撫行為均在總平均數 3.01 之下，偏向負向的表現，表示情緒叫無法控制。

C 廷₅在表 5-2 的幼兒人際關係量表顯示：同儕關係（同理心及主動性）的平均數為 3.86，教師關係平均數為 3.29，同儕關係（互動性）之平均數為 4.00，其平均數均在總平均數 2.64 之上，表示有良好的人際關係，尤其和同儕關係有良好的互動性。

（二）從老師平日的觀察發現

1. C 廷₅情緒調節能力（940515-1）

- （1） 他人引導及安撫行為：當 C 廷₅遇到挫折、傷心、難過、害怕或無法獨立完成的工作時，會主動尋找大人或老師協助。
- （2） 自我引導行為：當 C 廷₅傷心難過、不愉快與人吵架、生氣等，會主動向老師告狀，或嘟著嘴巴，唸唸有詞。
- （3） 運用語言表達情緒：能用語言詞彙，說或寫與人分享心情，如高興或生氣。
- （4） 負向的情緒表達：遇到不順心，不高興或難過時，立即嘟起嘴，或以語言與他人爭辯，或哭泣、瞪人、或坐在地上發脾氣，表現出不悅的態度。
- （5） 自我安撫行為：不會表達自己的情緒，心情不好，嘟起嘴低著頭生悶氣。

2. C 廷₅之人際關係（940515-2）

- （1） 同儕關係：
 - A、同理心及主動性：在活動中常能領導別人、與人合作、熱心助人，主動認識新朋友。當別人傷心或難過時，會盡力設法安慰。
 - B、互動性：喜歡和小朋友一起玩，喜歡參與團體活動，參與態度十分積極。
- （2） 教師關係：會主動接近老師、幫老師做事，主動與老師分享心情。

C 廷₅在幼兒情緒調節量表中，負向的情緒表達及自我行為的安撫，在總平

均數 3.01 以下，偏向負面的表現，尤其在負向情緒的表達，十分情緒化，生氣時常動手打人或利用大聲以語言與人爭辯，遇到心情不好，會生悶氣，容易有強烈情緒反應。

雖是如此，其人際關係的平均數，均在總平均數 2.64 之上，有良好的人際關係，尤其在同儕互動關係平均數達 4.00，表示與同儕互動性強，也獲得許多友誼。C 廷 5 平常雖有負向情緒表現，但其學習態度積極，熱心助人，會主動照顧別人，學習力強，具有領導能力，當有負向情緒產生，老師多半會私下與之討論。因此，其照顧別人的人格特質、努力學習的態度及老師的處理方式，是 C 廷 5 獲得友誼及良好人際關係的重要因素。

六、C 淵 6：情緒調節能力及其人際關係

(一) 從量表中發現

從表 5-1 的幼兒情緒調節能力量表，可看出 C 淵 6 在其各項度的表現：例如他人引導及安撫行為之平均數為 3.23，自我引導行為的平均數為 2.00，運用語言表達情緒之平均數為 3.50，負向的情緒表達之平均數為 1.60，自我安撫行為之平均數為 1.67。他人引導及安撫行為、運用語言表達情緒，其平均數均在總平均數 3.01 之上，有向正向的表現。而負向的情緒表達、自我引導行為、自我安撫行為均在總平均數 3.01 之下，尤其負向的情緒表達分數很低（1.67），表示常無法控制情緒，常和別人發生衝突。

C 淵 6 在表 5-2 的幼兒人際關係量表顯示：同儕關係（同理心及主動性）的平均數為 1.14，教師關係為平均數為 1.57，同儕關係（互動性）之平均數為 1.00，其平均數均在總平均數 2.64 之下，同儕關係（同理心、互動性及主動性）與教師關係平均數偏低，表示與人互動時，欠缺同理心、互動性及主動性，人際關係不佳。

(二) 從老師平日的觀察發現

1. C淵₆情緒調節能力 (940516-1)

- (1) 他人引導及安撫行為：當 C 淵₆遇到挫折、傷心、難過、害怕或無法獨立完成的工作時，會尋找大人或老師協助。
- (2) 自我引導行為：當 C 淵₆遇到 6 傷心難過、不愉快與人吵架、生氣等，嘴巴唸唸有詞，常手指著對方，神情激動說對方的不是。
- (3) 運用語言表達情緒：用語言詞彙表達自己的情緒，自己不高興時，多半說別人不對，是因為別人而讓自己不高興。
- (4) 負向的情緒表達：遇到不順心，不高興或難過時，立即嘟起嘴，或以語言與他人爭辯，或哭泣、瞪人或表現出不悅的態度。
- (5) 自我安撫行為：會用語言表達自己的情感（但描述的不完全），心情不好，嘟起嘴坐在一旁低著頭生氣，或嘴巴念念有詞，或跑到外面說我要回家（過了一會兒又回到教室）。

2. C 淵₆之人際關係 (940516-2)

- (1) 同儕關係：
 - A、同理心及主動性：在活動中無法與人合作，未能主動關心或交新朋友，常逃避或排斥他人。
 - B、互動性：經常獨自從事活動，不喜歡參與團體活動。
- (2) 教師關係：較少主動親近老師，需要協助時會找老師幫忙、訴苦或告狀。

C 淵₆在幼兒情緒調節量表中（家長填寫），負向的情緒表達及自我行為的安撫、自我引導行為，其平均數均在總平均數 3.01 以下，表示 C 淵₆在情緒的調節有困難，同時也不知如何抒發情緒。C 淵₆口語表達不流暢，剛到班上時，常與人發生衝突，當不高興或遭遇挫折時，以肢體動作打人或抓人。根據 C 淵₆媽媽表示：C 淵₆小時候曾請菲傭照顧至 2 歲左右，小時候和菲傭的語言溝通有困擾，常不喜歡用口語表達，當心情不愉快時，取而代之的以肢體動作或哭的方式

來表示需求。因此，指導 C 淵₆以口語表達自己的想法（但未能說出完整句子），逐漸減少打人的次數。

C 淵₆在班上人際關係的表現，常被人排擠，在團體活動活動時，常因情緒上的問題，導致上課不專心或搗亂別人；玩玩具時，常將玩具佔為己有，成為不受歡迎的人。C 淵₆其情緒調節能力不佳，又欠缺同理心，常為一點小事而認為對方是故意的。因此，情緒調節能力，與其照顧者、語言的發展、同理心及其認知能力有關，假使認知能力強，能理解或同理他人的想法，其情緒調節能力較佳，同時也能促進人際關係，容易被他人所接納。

表 5-1 幼兒情緒調節能力量表

幼兒	情緒調節策略	題數	得分	平均分數	幼兒	情緒調節策略	題數	得分	平均分數
C 儀 ₁	他人引導及安撫行為	7	24	3.43	C 育 ₂	他人引導及安撫行為	7	25	3.57
	自我引導行為	5	15	3.00		自我引導行為	5	16	3.20
	運用語言表達情緒	4	14	3.50		運用語言表達情緒	4	12	3.00
	負向的情緒表達	5	17	3.40		負向的情緒表達	5	12	2.40
	自我安撫行為	3	9	3.00		自我安撫行為	3	9	3.00
C 璇 ₃	他人引導及安撫行為	7	28	4.00	C 任 ₄	他人引導及安撫行為	7	26	3.71
	自我引導行為	5	20	4.00		自我引導行為	5	16	3.20
	運用語言表達情緒	4	13	3.25		運用語言表達情緒	4	12	3.00
	負向的情緒表達	5	17	3.40		負向的情緒表達	5	10	2.00
	自我安撫行為	3	10	3.33		自我安撫行為	3	5	1.67
C 廷 ₅	他人引導及安撫行為	7	27	3.86	C 淵 ₆	他人引導及安撫行為	7	23	3.23
	自我引導行為	5	15	3.00		自我引導行為	5	10	2.00
	運用語言表達情緒	4	16	4.00		運用語言表達情緒	4	14	3.50
	負向的情緒表達	5	10	2.00		負向的情緒表達	5	8	1.60
	自我安撫行為	3	7	2.33		自我安撫行為	3	5	1.67

表 5-2 幼兒人際關係量表

幼兒	情緒調節策略	題數	得分	平均分數	幼兒	情緒調節策略	題數	得分	平均分數
C儀 ₁	同儕關係：同理心及主動性	7	11	1.57	C育 ₂	同儕關係：同理心及主動性	7	26	3.71
	教師關係	7	7	1.00		教師關係	7	21	3.00
	同儕關係：互動性	3	5	1.67		同儕關係：互動性	3	9	3.00
C璇 ₃	同儕關係：同理心及主動性	7	24	3.43	C任 ₄	同儕關係：同理心及主動性	7	26	3.71
	教師關係	7	19	2.71		教師關係	7	26	3.71
	同儕關係：互動性	3	10	3.33		同儕關係：互動性	3	5	1.67
C廷 ₅	同儕關係：同理心及主動性	7	27	3.86	C淵 ₆	同儕關係：同理心及主動性	7	8	1.14
	教師關係	7	23	3.29		教師關係	7	11	1.57
	同儕關係：互動性	3	12	4.00		同儕關係：互動性	3	3	1.00

伍、結論與建議

一、結論

根據研究結果與討論，發現影響幼兒情緒調節能力及人際關係的因素、情緒調節能力與人際關係的關聯性，茲說明如下：

(一) 影響幼兒情緒調節能力的因素

1. 與照顧者有關

目前的家庭結構多為雙薪家庭，婦女外出工作，取而代之的照顧者為菲傭或褓姆，她們僅止於給予保育的照顧，對於幼兒的情緒無法細心或有能力的指導與處理，久而久之，幼兒以哭鬧或發脾氣的方式解決問題，以達到目的。例如 C 翔，日常生活起居由菲傭代理，茶來伸手，飯來張口，不會處理自己的事物（例如生活自理、進食、情緒及人際關係等），造成被動的學習，無法主動參與活動或與人合作。

2.與幼兒的認知能力有關

另外，影響幼兒情緒調節能力的因素，與幼兒認知能力有關。假使幼兒有高度的認知能力，能辨別、理解別人的動機，或揣測事情的前因後果，幼兒與人的衝突自然減少。例如：C 淵₆，別人不小心碰到他，或拿走他身邊的物品，他立即推斷是故意的，因此大發雷霆，指責別人的不是，大聲的斥責對方，造成不良的人際關係，受到同儕的排擠。

3.與父母的教養態度及父母本身的情緒調節智力有關

父母對待子女的教養態度，若是採取打罵的方式，或父母心情不好，將氣出在幼兒身上，而溝通時未能耐心和幼兒一起探究事件經過。如此的做法，是不良的情緒調節示範，幼兒所學習到的是負向的情緒表達方式。例如 C 任₄父母對他管教嚴厲，常打罵 C 任₄，C 任₄也常為了小事，運用語言與人爭辯，往往和父母爭得面紅耳赤，這樣的態度讓家長感到生氣，因而打罵 C 任₄，最後 C 任₄學會的是以打罵來解決問題。反之，家長以討論的方式，引導幼兒說出心情感受，幼兒才能學習正向的情緒表達方法。

(二) 影響幼兒人際關係的因素

1.幼兒生理或心理的障礙

例如 C 儀₁不和大人或老師說話，只和特定的小朋友說話，形成的原因可能因為照顧者引起的。家長表示：C 儀₁小時候曾隨父母在英國就讀幼稚園，C 儀₁因語言問題曾被恥笑。然而在學校無意間聽到 C 儀₁和其他小朋友對話，說英國的老師很兇，因此，推測 C 儀₁不和大人或老師說話是受照顧者的影響，使得與人互動時，欠缺主動性與互動性，而影響人際關係。

2.父母的教養態度及父母本身與人的應對進退方式

假使父母親從小就能注重幼兒與人互動的方法，或提供與人互動、溝通與表達的機會，營造溝通互動時的愉快氣氛，相信幼兒是樂於與人互動及分享。同時父母對人應對進退的禮節，也是幼兒模仿的標竿，一般而言，父母對人面面俱到，

注意別人的感受，通常幼兒無形中學習良好的與人互動方式，而使日後在人際互動上有圓融的表現。

3.幼兒的人格特質

好的人格特質包含：熱心助人、樂意與人合作與分享、常微笑、有同理心、關心別人、主動性等。有好的人格特質，能有較大的包容心，受到別人的歡迎，成為喜歡被親近的對象，因此，具有好的人格特質，是影響幼兒人際關係發展的重要因素之一。

4.幼兒的天生氣質

每位幼兒具有不同的天生氣質，有的是難侍候型的、有的情緒強度很強、有的趨避性高…，這些天生的氣質，不容易改變，造成與人互動時的困擾。例如：情緒強度很強的幼兒，在一天中，常會為了某些小事而生氣，也因此阻礙了與人溝通的管道，進而影響人際關係及別人對他的喜歡程度。

5.幼兒的學習態度

有些幼兒雖然情緒調節能力不佳，但其積極的學習態度、做事認真、樂於參與各項活動等，雖然情緒調節能力不是很好，有些時候，會因為其優點而掩蓋或忘卻其缺點，進而不影響其人際運作，反而在小朋友的眼中，被視為很棒的學習對象。

6.幼兒的口語表達能力

有些幼兒伶牙俐齒、能言善道，善於運用口語表達自己的感受及想法，容易與人溝通、理解、同理他人的用意或動機，而獲得良好的互動，促進人際關係的拓展。

7.老師對幼兒的態度

老師對幼兒的態度，通常也是影響幼兒在班上的地位或人際關係的發展。例如：C 廷，情緒調節能力量表中表示：常會出現負向的情緒（如生氣時嘟嘴、瞪人、或利用語言與人爭辯），老師和 C 廷，溝通的方式是私下討論，或提出請大家集思廣益，幫 C 廷，想想解決辦法；當 C 廷，有良好的表現時，便立即給予鼓

勵。因此，老師對 C 廷₅情緒的處理態度，逐漸的改善 C 廷₅的負面情緒，而不會影響其他幼兒對 C 廷₅的觀感。

（三）幼兒情緒調節能力與人際關係的關聯性

根據研究結果與討論，幼兒情緒調節能力與其人際關係的關聯性不一定成正比，就此發現說明如下：

1.情緒調節能力佳的幼兒，不一定能有良好的人際關係

情緒調節能力佳的幼兒，能管理調節自己的情緒，但其人際關係並不一定好。例如：C 儀₁的媽媽表示：C 儀₁在家心情不好時能說出的感受，不會無理取鬧，而其情緒調節能力量表為正向的表現，表示情緒調節能力佳，但因其緘默的心理障礙，不願和大人說話，尤其是老師，形成和同儕與老師間的互動性及主動性不足，而影響其人際關係的發展。因此，幼兒情緒調節能力佳的幼兒，其人際關係不一定好，必須了解其背景、舊經驗、人格特質、口語表達能力或其他心理、生理層面等的因素。

2.有負向情緒表達的幼兒，不一定會影響人際關係的建立

幼兒情緒管理，若是正向的，一般而言，較能促進人際關係。但有些幼兒是負向的情緒表現，例如：C 廷₅不高興，立即嘟起嘴巴，利用語言與媽媽、老師或同儕爭辯。但因學習能力強、積極參與團體活動、主動表現、具有領導能力、常熱心助人，並帶動班上學習氣氛，獲得老師的讚美。因此，C 廷₅的負向情緒，被積極的學習態度及主動學習的精神所掩蓋，並不會影響 C 廷₅與人互動的人際關係。

又如：C 郁₃常有負向情緒的表現，例如別人罵他會立即罵回去，或常與人爭執，但因其熱心助人、善解人意、有同理心、主動關心別人等的特質，而獲得許多友誼。

二、建議

根據研究結果與討論顯示，幼兒情緒調節能力、人格特質、先天氣質、口語表達、生心理因素等，影響幼兒人際關係的發展，加上研究者 20 年的教學經驗也發現：幼兒情緒調節能力，是幼兒在學校是否受歡迎、是否能獲得友誼、安全感、歸屬感及是否能順利學習的重要因素。例如 C 淵，因情緒問題，與人相處有困難，處處受到排擠，也影響其專心度與學習。

因此，身為幼教老師及家長，應重視幼兒情緒教育，幫助幼兒有正向的情緒表達，以增進幼兒人際關係。以下提出對家長及老師的建議，而這些建議在班上的實施有不錯的成效，已逐漸改善班上幼兒的情緒問題，例如幼兒與人爭執次數減少、幼兒能說出自己的心情、發展問題解決討論模式、幼兒較能有同理心感受別人的感覺等。以下茲就情緒教育實施的策略說明如下：

（一）對家長的建議

1. 幫幼兒選擇良好的照顧者

目前家庭結構多為雙薪家庭，幼兒必須委託別人照顧，當選擇照顧者時，除了考慮其經驗外，同時也必須考慮其細心、敏銳的程度。好的照顧者，除了能了解幼兒的需求及與幼兒有良好的互動外，更能理解及同理幼兒的情緒，協助指導幼兒情緒管理的方法，或與人應對進退的禮儀，以學習與人互動與溝通。因此，選擇適當的照顧者，對幼兒的情緒調節能力及人際關係均有相當大的影響。

2. 樹立幼兒學習的榜樣

幼兒模仿力強，當父母或照顧者的教養態度，及與人相處的方式，都會影響幼兒日後情緒調節能力及人際關係的建立。父母與照顧者情緒的調節與抒發，都是幼兒模仿目標。倘若父母與照顧者，有良好的情緒調節與抒發方式，幼兒所學習的便是好的情緒調節方法。反之，父母或照顧者的情緒調節方法是消極而無效的，甚至是負面情緒的發洩，幼兒所學習的便是負面的情緒表達。因此，父母情緒調節的一舉一動，是幼兒學習的榜樣，身為父母或照顧者，必須豎立好的榜樣，

做幼兒學習模仿的楷模。

(二) 對教師的建議

1.了解幼兒的情緒發展，提昇幼兒情緒調節能力

老師必須了解幼兒的情緒發展，惟有對情緒發展的基本知識有所認識，才能對幼兒的情緒表現，做出適當的回應。同時透過討論、故事或各項活動，指導幼兒正確的情緒調節方法，例如：如何說出自己的感受？如何管理自己的情緒？當遇到不愉快的事，要如何面對與解決？老師必須適時的指導，方能提昇幼兒情緒調節的能力。

2.提供與同儕互動的機會

利用角落活動或戶外活動等，提供幼兒有彼此互動與交談的機會，讓幼兒相互充分表達自己的想法、感受。在同儕互動的過程中，必有衝突產生，此時的衝突，幼兒能體會到—不是只有我自己的意見，還有其他人也會有不同的想法，以刺激幼兒多方的思考，或站在不同的角度，去領略別人內心的感受。提供同儕互動的機會，目的是要讓幼兒學習與人分享、關心他人、同理他人，進而與人建立良好的人際關係。

3.實施情緒課程

除了正式課程的安排外，更須重視潛在課程的規劃，如情緒、態度、應對等的禮儀，透過各項活動，如發表、討論、閱讀、戲劇、表演等活動，讓幼兒有機會充分表達自己的想法，抒發自己的感受。同時也試著讓幼兒去了解別人的想法或感受，以同理心去體會與關懷別人，進而建立幼兒能有良好的情緒管理，養成幼兒作正向的情緒表達。情緒教育課程的實施，策略運用如下說明：

(1) 協助幼兒學習自我引導及安撫的能力

當幼兒遇到挫折、害怕或不高興的時候，要如何抒發自己的情緒？幼兒的自我引導及自我安撫的能力，是很重要的，這是一種自我調節及抒發情緒的方法。例如：幼兒被別的小朋友罵，他能告訴自己，沒有關係，我去做別的事就好了。

如此正向內語的自我引導及安撫，可以幫助幼兒將焦慮暫時切斷，啟動正向的情緒調節能力（唐璽惠等，2005）。若讓幼兒有這樣的練習機會，相信幼兒遇到困難或挫折，能很容易抒解、安撫自己的情緒，減少與人衝突的機會。

（2）教導幼兒面對自己的情緒

指導幼兒情緒表達時，藉由共同討論、說故事或各類活動，讓幼兒有充分表達機會，引導正確的情緒調節，例如：讓幼兒回溯事件經過，是增加對事件成因的了解，幫助幼兒思考、學習問題解決，以提昇幼兒情緒調節能力（唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣，2005）

（3）同理心及社會技巧的練習

透過角色扮演、事件討論，讓幼兒學習易地而處，了解別人的感受，以減少與人衝突的機會。同時也可以教導幼兒接納、信任、協商與合作的方法，讓幼兒在團體互動中，能與人和睦相處，以獲得歸屬感及良好的人際關係。

（4）鼓勵幼兒問題解決

遇到問題時，透過討論，鼓勵幼兒說出心情感受，然後大家腦力激盪思考解決方法，最後和幼兒一起評估結果，選擇可行方法付諸實施，以解決問題。

陸、省思

在現今忙碌的工商社會，家庭的結構多半雙薪家庭，夫妻必須共同奮鬥以維持家計，而在競爭激烈的工作環境，得花更多的時間與力氣完成工作，相對的，對於幼兒常疏於照顧，或委託他人照顧，而照顧者的教養態度，影響幼兒日後的人格發展、價值觀、態度、情緒管理等，這些都是值得重視的問題。因為研究後的體認，更加提醒老師在課程規劃的過程，不要忽略幼兒的情緒教育，幼兒有良好的情緒管理，才能有良好的人際互動及學習品質。

研究過程也發現，在重視幼兒情緒調節與人際關係的同時，也不要忽略老師的情緒管理及人我關係。老師有好的情緒調節能力，才能有健康的身心，有良好的人際關係，方能與人合作學習，才能有專業的表現。但在目前的社會環境，各

界對老師的期望高，無形中加重老師的負擔與壓力，但當老師的在壓力無法獲得良好調節與釋放時，老師逐漸墮罩在情緒、壓力的循環中，日久健康必出現問題（例如憂鬱、情緒低落等），進而影響幼兒學習效能，這是值得深思的問題。在幼教日益重視幼兒情緒教育的同時，也要進一步規劃老師情緒管理、人際溝通及壓力調適的課程，以幫助老師成為身心健康及 E Q 高手。

如上所述，任何研究是一種現象的發掘，可能會導致或發現另一研究的問題，因此，需本著循環不斷的研究精神，為下一研究注入新動能。在本研究中發現影響幼兒情緒調節能力及影響幼兒人際關係的原因，及其間的關聯性，同時也藉由研究發現，提出情緒教育的輔導策略，我們將秉持行動研究精神，結合本次研究的經驗，繼續省思探究幼兒情緒調節與人際關係，同時也計畫延伸探究老師情緒調節、人際關係的問題，期盼有更多的發現，提供幼兒及老師良好的的情緒管理及人際互動方法，繼續努力！

附件（一）幼兒情緒調節能力量表（引自林彥君，2003）

【幼兒情緒調節能力量表】（請幼兒之父母填答）

假如您覺得幼兒情緒表現「經常如此」，那就在「經常如此」的『□』內打「✓」 假如您覺得幼兒情緒表現「有時如此」，那就在「有時如此」的『□』內打「✓」 假如您覺得幼兒情緒表現「很少如此」，那就在「很少如此」的『□』內打「✓」 假如您覺得幼兒情緒表現「從未如此」，那就在「從未如此」的『□』內打「✓」	經常如此	有時如此	很少如此	從未如此
1.幼兒不知道要如何表達生氣，以致經常生悶氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.幼兒時常控制不住自己的情緒，常和別人發生衝突	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.幼兒不太會表達自己的情感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.幼兒時常和他人分享自己的情感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.幼兒經常使用情緒詞彙來表達情緒，例如我很高興、我很難過等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.如果有人激怒幼兒，他會氣沖沖的罵回去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.幼兒不高興或生氣時會想動手打人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.幼兒能以語言向別人表達自己的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.幼兒會用說的或寫的來表達自己的情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.幼兒和人發生衝突時，會利用語言的方式來跟人爭辯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.幼兒心情不好時，會跟玩偶或寵物說話	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.幼兒心情不好時，不知道如何紓解自己內心的不愉快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.幼兒難過時，會用一些積極的話來激勵自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.當幼兒緊張焦慮時，會咬手指、拉頭髮等方式來化解焦慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.幼兒心情不好時，會大哭或大叫來發洩情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.幼兒能設法使自己激動的情緒平復下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.幼兒傷心難過時，會找自己喜歡的飾物來讓自己心情好一點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.幼兒能夠處理自己跟兄弟姐妹或其他孩子吵架時不愉快的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.幼兒受挫折時，會尋求他人安撫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.幼兒難過時，會跟媽媽訴說自己難過原因	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.幼兒害怕時，會尋找成人慰藉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.幼兒傷心難過時，會尋找成人慰藉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.當大人稱讚幼兒有好的行為表現時，幼兒會很高興	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.幼兒無法獨自完成一項工作而難過時，會尋找其他人協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.幼兒面對陌生環境而害怕時，會尋找爸媽的安撫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.幼兒生氣時，會試著轉移注意力來讓自己不生氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.當幼兒見到害怕事物時，會轉移方向不去注視	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.幼兒知道什麼事情會使自己害怕，而避免去碰觸它	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.幼兒難過時，會想一些快樂的事來讓自己的心情好一點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.幼兒遇到困難時，會放棄不去完成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

附件（二）幼兒人際關係量表（引自林彥君，2003）

【幼兒人際關係量表】（請幼兒之老師填答）

假如您覺得幼兒情緒表現「經常如此」，那就在「經常如此」的『□』內打「✓」 假如您覺得幼兒情緒表現「有時如此」，那就在「有時如此」的『□』內打「✓」 假如您覺得幼兒情緒表現「很少如此」，那就在「很少如此」的『□』內打「✓」 假如您覺得幼兒情緒表現「從未如此」，那就在「從未如此」的『□』內打「✓」	經常 如此	有時 如此	很少 如此	從未 如此
1.幼兒不喜歡參加各種團體活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.幼兒常一個人獨自從事活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.幼兒在生活中，常能夠領導他人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.幼兒大部分的時間都在排斥或逃避其他幼兒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.幼兒經常參與合作式的遊戲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.其他幼兒有困難時，幼兒會盡力幫助他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.其他幼兒難過或傷心時，幼兒會設法安慰他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.接受他人的幫助，幼兒會向人道謝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.幼兒容易主動去認識新朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.在遊戲中，幼兒能夠和同伴輪流及分享	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.幼兒時常和教師交談	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.幼兒常會主動幫助教師做事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.幼兒有困難時，會主動尋求教師協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.幼兒會跟教師有身體上親密的接觸，如擁抱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.幼兒會對老師有攻擊的行為	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.幼兒不會主動接近老師	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.幼兒不會跟老師分享他的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.幼兒經常表現出負向行為以換取教師的注意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.幼兒難過時，會尋求教師的安撫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.幼兒有困難時，不會主動尋求教師的協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

參考書目

- 蔡秀玲、楊智馨（2000）。**情緒管理**。臺北市：楊智。
- 游福生（1997）。圓融的人際互動關係。**訓育研究**。36（2）。頁 23-29。
- 王珮玲（1995）。**幼兒發展評量與輔導**。台北：心理出版社。
- 林淑華(2001)。情緒覺察評量表之發展：性別、憂鬱、情緒性質及情緒重要性之影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 林彥君（2003）。照顧者的情緒智力、幼兒情緒調節能力及其人際關係之探討。國立台北護理學院碩士論文。
- 陳一惠（1998）。父母婚姻關係、兒童性別角色與兒童人際關係之相關研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。

