

資優學生情緒智力與輔導

邱維貞/台中市大坑國小

賴翠媛/國立彰化師範大學

壹、前言

近幾年校園的「霸凌」(bully)事件一直是教師和家長所擔憂的問題。許芳菊(2009)指出目前學生的行為控制能力變差、人際互動變粗暴、容易發脾氣、挫折忍耐力低,幾乎所有的國中裡都曾出現霸凌的行為,在這些加害者或受害者中不乏成績卓越的資優學生,而這種困擾行為的背後,其實與孩子無法處理人際與情緒有很大的關係。

Goleman 於一九九五年在其暢銷專著「EQ」一書中提到,一般人總認為高智商(intelligence quotient, 簡稱 IQ)等於高成就,事實上高 IQ 不一定能與成功或幸福畫上等號。Goleman (1995)根據研究指出,情緒智力(emotional intelligence, 簡稱 EQ 或 EI)較高者在人生各個領域都較占優勢,無論是求學過程、工作領域或是人際關係,成功的機會都比較大,故 EQ 對個體的重要性並不亞於 IQ 的影響力。

資優學生因具有與生俱來的天賦才能,而讓他們在團體中顯得突出,甚至被貼上「完美」的標籤,

縱使與眾不同之處是正向的,卻常會讓他們的社會情緒適應出現很多問題(花敬凱譯,2009)。有鑑於此,教師和家長更應該重視資優學生的情緒智力與情緒教育,才能讓高 IQ 的資優學生同時具備高 EQ,以協助其適應多元複雜的社會環境。本文從情緒智力的重要性和資優學生的情緒特質談起,除分析資優學生情緒智力的相關文獻,並提出培養資優學生情緒智力之具體輔導內容,以供教師和家長進行相關輔導之參考。

貳、資優學生的情緒特質

Piechowski (1997)指出資優學生情緒感受的敏感程度較一般同儕為高,加上易於覺察他人的態度和感覺,因此容易在情感上受傷。臨床教學也常常發現,資優學生似乎不善與別人交往,也不懂得管理自己的情緒,加以與生俱來的敏感特質,使得他們不易與同儕相處。

Silverman (1994)認為資優學生共同的情緒特質,包括敏感(sensitivity)、情感強烈

(intensity)，以及完美主義(perfectionism)。其中在敏感方面的表現可能有：感情容易受傷、對於別人的批評有強烈的反應、以及因為對他人的同情心，常有強烈而複雜的感受；在情感強烈方面的表現可能有：對人或事物會有較強烈的情緒反應，例如：當看到別人受傷或受挫時，也會感同身受，容易產生焦慮、罪疚感；在完美主義方面的表現可能有：對自我的要求過高、怕自己沒有價值或不能被他人接納，因而常會伴隨著高度的壓力。教師或家長若無法針對資優學生的情緒問題處理妥當，則可能造成人際適應的問題。

郭靜姿針對高中數理資優學生和普通學生所做的大腦結構與神經心理特質研究顯示，資優學生的大腦在邏輯推理、數學、視覺空間能力相關的區域較發達，但在同理心相關區域其活化的程度卻比普通學生來得弱。有鑑於此，規劃全方位發展的資優教育以協助資優學生發展其潛能，似乎是我國目前最迫切需要的(陳智華, 2010)。

由以上可知，資優學生的情緒特質確實與普通學生有所不同，而情緒智力的高低更可能影響資優學生未來的成就，因此教師和家長

除了需在智能方面啟發和引導資優學生，更要注意情緒教育的加強，以協助資優學生突破自我邁向成功。

參、情緒智力的相關理論

Mayer 與 Salovey 於 1990 年最早提出情緒智力理論的概念結構，並為後來的情緒智力理論奠定基礎。茲整理相關情緒智力理論分別說明如後。

一、 認知能力取向的情緒智力理論

(一) Mayer 與 Salovey 的理論

Mayer 和 Salovey (1990) 將情緒智力界定為，個體覺察自身和他人的情緒和感受，並能對情緒加以區分和處理，進而運用情緒訊息來引導個體思考與行動的能力。該理論包含以下三個層面：

1. 情緒的評估與表達

當外界刺激介入時，啟動情緒訊息的知覺系統，個體本身便對此訊息進行辨識、評估並覺察自我感覺，進而對該情緒作出反應，自身的情緒與他人的情緒都包含在整個情緒的評估與表達過程。

2. 情緒的調整

是指個體採取合適的策略，以因應內外所感受到的情緒壓

力，維持身心的平衡所做的情緒調整。

3. 情緒的運用

情緒的問題往往不在情緒本身，而在如何去擴展情緒的選擇空間，也就是運用情緒的能力。有鑑於先前對情緒智力的定義僅談及情緒的覺察和調整，欠缺情緒的思考感受，Mayer 與 Salovey 在 1997 年對情緒智力的概念加以補充和修正成為四個部分：正確覺察、評估、表達情緒的能力、激發與產生情感以促進思考的能力、具備瞭解與分析情緒和運用情緒的能力、藉由反省調整情緒以提升情緒和智力的成長（羅品欣，2005）。

（二）Weisinger 的理論

Weisinger (1998) 指出情緒智力是情緒的智慧運用和展現，個體藉由情緒引導自己的行為和提升思考的結果，情緒智力是可以發展、培養與增長的，主要包含以下四項要素：(1) 正確覺知、評估和表達情緒的能力；(2) 當情緒有助於了解自身或是他人時，能產生該感覺的能力；(3) 了解情緒和產生情緒的知識之能力；(4) 調節情緒以便提昇情緒與知識的成長之能力。這些要素包含了個體發展情緒智力所需要的特定技能和能力，且其所構成

的能力是呈現階層發展的。

二、工作表現取向的情緒智力理論

Goleman (1995) 認為情緒智力是透過自我控制與堅定目標，表現對目標的熱忱，並在過程中能自我激勵的能力，情緒智力可以讓個體在工作中表現傑出，主要包含以下五個層面：

- (一) 認識情緒－覺察自身的情緒是 EQ 的基石，這種隨時隨地的自覺能力，有助於個體對自我的瞭解。
- (二) 控制情緒－情緒管理必須建立在自我認知的基礎上，情緒管理包含如何自我安慰及擺脫焦慮與不安。
- (三) 自我激勵－無論是集中注意力、發揮創造力或是自我激勵，將情緒專注於一項目標是首要條件。
- (四) 認識他人的情緒－同理心是基本的人際技巧，同樣也建立在自我覺知的基礎上。
- (五) 人際關係的管理－能夠管理好人際關係的人，常能使自身生活和諧愉快，進而得到別人的助力，而能順利成功。

三、人格取向的情緒智力理論

（一）Bar-on 的理論

Bar-on 將情緒智力理論建構

在人格發展，而形成一種心理健康或自我調適的模式，視情緒智力為社會知識和能力的組合，為有效處理環境需求和問題解決的能力。這些組合能力包括：覺察、瞭解和表達自我的能力；覺察、瞭解並與他人建立關係的能力；情緒管理及控制個人衝動的能力；改變或解決個人與社會問題的能力（王振德，2004）。

（二）Shapiro 的理論

Shapiro (1997) 指出情緒智力技能與智商或認知性技能並非毫無相關，在概念層次與現實生活中反而是一種動態的互動關係，透過情緒智力的培養，讓孩子在認知性技能、社會和情緒技能上都優異，而父母親的教養方式對於孩子的情緒智力有重要的影響力。

肆、資優學生的情緒智力課程

綜合上述情緒智力理論，資優學生的情緒智力大致可分為自我情緒智力和人際情緒智力兩大向度，故教師在設計情緒智力課程時，涵蓋的主題大概可區分為四個，分別是：認識情緒、培養同理心、壓力調適、衝突化解。其中認識情緒包含認識自身和他人的情緒，且知道這些情緒如何影響自身

和他人的行為；培養同理心是依據同理心了解他人的感覺；壓力調適是分析自己的壓力來源，並對壓力進行適當的調適與紓解；衝突化解是透過傾聽與溝通化解衝突，創造雙贏 (Goleman, 1995)。

教師可因應資優學生的年齡和需求有系統地計劃情緒智力課程的內容和目標，以螺旋上升的方式，就同一主題，隨著年級、程度提昇，內容由淺入深，例如：小學低年級學生在進行「認識情緒」課程時，開始學習分辨自我和他人的情緒，並透過角色扮演學會辨識他人的面部表情與肢體語言（呂錦珍，2009），而中、高年級學生在進行此課程時，就必須了解情緒如何影響行為，以及擁有情緒時的處理方法。

教師在教授情緒智力課程時，宜採用問題討論的形式，以學生為中心，引導資優學生自行從思考中學習，在整個教學歷程中，教師要能夠營造信任和尊重的學習環境，才能有效提升資優學生的情緒智力。

伍、資優學生情緒智力之影響因素

部分研究（林佳瑩，2005；張

好婷，2006；蔡玉瑟，2006）發現，資優學生情緒智力的影響因素大部分和性別、學校環境，以及家庭背景有關。以下整理情緒智力之相關文獻分別說明如後。

一、性別

郭靜姿發現資優學生的腦部功能有「性別」的差異，在腦部與情緒控制、同理心相關區域的活化程度方面，資優女生較資優男生來得發達（陳智華，2010）。張好婷（2006）研究國小資優學生情緒智力之影響因素也發現，資優學生的性別與情緒智力有顯著相關，資優女生在社會適應能力方面優於資優男生。林佳瑩（2005）探究國小資優學生利社會行為與情緒智力之相關情形，結果發現，國小資優學生之情緒智力得分在性別變項呈現顯著差異，且整體表現資優女生得分優於資優男生。

二、學校環境

張好婷（2006）探討影響國小資優生的情緒智力之相關因素，其中以學校因素對情緒智力之預測力為最大，而學校因素中又以「同儕正向關係」為主要的預測變項，也就是說，同儕關係的好壞對情緒智力之高低具有預測力。究其原因，乃是資優學生為了適應缺乏挑

戰的情境，在團體中使用負面的適應策略，選擇用孤立自己或隱藏才能的方式，讓自己看起來和別人一樣，因而阻礙心智和情緒的發展（花敬凱譯，2009）。

三、家庭背景

Cornell 與 Grossberg（1987）探討家庭型態與資優兒童人格發展，研究發現，家庭的和諧與孩子的整體社會情緒適應能力息息相關，家庭中若有和諧的氣氛，兒童的情緒控制能力會較佳，且焦慮感也會降低。蔡玉瑟、張好婷、與謝孟岑（2006）研究資優兒童的父母教養方式與情緒智力之相關情形亦發現，資優兒童的父母教養方式對其情緒智力有很大影響，採取民主式的父母教養方式，可有效提昇孩子的情緒智力。

陸、資優學生情緒輔導建議

Goleman（1995）指出 EQ 是可以學習的，更可以從小加以培養。有鑑於此，筆者歸納相關文獻提出以下提升資優學生情緒智力具體的輔導內容，提供教師和家長進行有系統的情緒教育之參考。

一、依據個別差異設計適性的情緒教育課程

情緒教育的目的，不在於硬性

給予孩子一套情緒教育的準則或規範，而是透過學習情緒管理的技巧，讓孩子可以有所選擇，做自己情緒的主人（陳念怡，2009）。在學校方面，應將情緒教育課程融入資優教育的正式課程或相關的主題課程中，並顧及個別差異，給予孩子適性的情緒教育，如：資優學生剛結束校外教學的活動，可以讓學生以女多於男或男女比例差不多的分組方式，討論出這次活動需要感謝的人或事，讓學生彼此討論與分享，從中學習如何正確表達自己的情緒和同理他人的感受。

二、營造班級支持與和諧的學習環境

當孩子在學校經常帶著受傷又負面的情緒，將無法有效學習（許芳菊，2009）。而情緒教育要做得好，教師要讓孩子感覺到被喜歡、被尊重的學習環境，教導孩子面對負面情緒時的表達技巧，以及培養同理心，引導正向的同儕關係。

三、建立和諧的家庭生活、提供情緒教育的身教

和諧的家庭關係能夠培養孩子具備高 EQ，家長是孩子信任和模仿的對象，當家長看到孩子的情緒問題時，不妨先反思自己或家人

是否也有類似的情緒表達方式，如果是的話，那自己就要先作改變，再來處理孩子的情緒問題（洪儷瑜，2009），這樣一來，不僅可與孩子共同成長，也能提供情緒教育的身教。

柒、結語

EQ 的概念被提出至今僅十多年，然世界各國已有超過數以萬計的學校提供情緒教育的課程，顯見其重要性與影響性。教育工作者在規劃各項課程激發資優學生潛能時，更應積極培養和重視資優生的情緒智力，結合家庭的力量和學校的支持，更有系統地培養情緒智力，方能真正培育出兼具理性與感性的資優學生，讓這群天賦優異的孩子，能充分的發揮潛能，並對社會有所貢獻。

參考文獻

- 王振德（2004）。情緒智力理論及其在資優教育的應用。發表於台南大學主辦「**2004 資優教育學術研討會**」（專題演講），台南。
- 行政院勞委會（2010）。**2010 國內企業用人趨勢大調查**。台北：行政院。檢索於 2012 年 1 月 4

- 日，自全國就業 e 網。取自 <http://file.ejob.gov.tw/2010/upr/index.htm>
- 呂錦珍 (2009)。教出好情緒—用 EQ 造就真正的資優生。**親子天下雜誌**，5，168-174。台北：天下。
- 林佳瑩 (2005)。國小資優生利社會行為與情緒智力之研究。台北教育大學特殊教育碩士班論文，未出版，台北。
- 洪麗瑜 (2009)。教出好情緒—我的孩子有情緒困擾嗎。**親子天下雜誌**，5，192-197。台北：天下。
- 陳念怡 (2009)。教出好情緒—爸媽如何當好情緒教練。**親子天下雜誌**，5，198-201。台北：天下。
- 陳智華 (2010)。資優生 IQ 高數理強 運動、同理心較低。台北：聯合報。檢索於 2012 年 1 月 14 日，自聯合新聞網。取自 http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_MAIN_ID=13&f_SUB_ID=104&f_ART_ID=247425
- 許芳菊 (2009)。都是情緒惹的禍、培養高 EQ 的關鍵。**親子天下雜誌**，5，150-159。台北：天下。
- 張好婷 (2006)。影響國小資優生情緒智力之因素研究。未出版之碩士論文，台中教育大學特殊教育與輔具科技研究所，台中。
- 黃浩榮 (2011)。加強抗壓與情緒管理 豐富個人軟實力。**遠見雜誌 2011 年 5 月號兩岸大學入學指南特刊**。台北：遠見。
- 蔡玉瑟、張好婷、謝孟岑 (2006)。資優兒童的父母教養方式與情緒智力之相關研究。**台中教育大學學報**，20(1)，63-87。
- 羅品欣 (2005)。國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究。**教育心理學報**，36(3)，221-240。
- 花敬凱譯 (2009)。Barbara Clark 著。啟迪資優—如何開發孩子的潛能。台北：心理。
- Cornell, D., & Grossberg, I. (1987). Family environment and personality adjustment in gifted program children. *Gifted Child Quarterly*, 31(2), 59-64.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

- Goleman, D. (1998). *EQII: Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3 & 4), 772-781.
- Piechowski, M. M. (1997). *Emotional giftedness: The measure of intrapersonal intelligence*. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education* (2nd ed.) (pp.366-381). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Shapiro, L. E. (1997). *How to raise a child with a high EQ*. New York: Harper Collins Publishers.
- Silverman, L. K. (1994). The moral sensitivity of gifted children and the evolution of society. *Roper Review*, 17(2), 110-116.
- Weisinger, H. D. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.