

情緒管理課程單元融入品德核心價值

單元	主題	品德核心價值	定義	具體行動
一	我能對自己情緒負責	信心	確信自己有能力管理自己，成為情緒的主人。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解情緒管理的重要性。 ■ 我相信自己是具有能力去轉變情緒，選擇適當表達情緒的方法。我願意學習面對情緒，並設定情緒管理的學習目標。
二	情緒調色盤	智慧	能夠察覺現況，了解自己的情緒。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解情緒描述對平穩情緒的重要性。我能認識並選擇適當的情緒字彙，表達自己的情緒感受。
三	我的喜怒哀樂	勇敢	願意突破舊有的模式，學習新的經驗。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解情緒的正向功能。 ■ 我能了解情緒的反應受過去的經驗影響，並願意嘗試、突破，跨越原來的侷限。
四	情緒表達千百種	慎重	知道謹慎選擇適當的情緒表達方式。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解每個人表達情緒的方式不同。 ■ 我能了解不同情緒表達方法會帶出不同的後果。我能察覺自己常有的情緒表達方式，並學習應用適當的方式表達。
五	我能緩和強烈情緒	節制	能夠克制衝動，避免不良後果的話語及行動。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解強烈情緒易帶來衝動與不良後果。 ■ 我能明白緩和情緒、克制衝突的重要性。 ■ 我能在情緒起伏時，應用「停下來」的原則，緩和強烈情緒、克制衝動。 ■ 能應用問題處理的原則，找出具體可行的方法，來緩和強烈情緒。

六	情緒管理三部曲(一) 面對情緒	敏銳	體會自己與別人的真正需要。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能關心自己並察覺自己的情緒。 ■ 我能接納自己真實的情緒，不去否定或壓抑它。
七	情緒管理三部曲(二) 轉換情緒	明辨	能夠深入了情緒產生的原因與理由。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解自己對事件的想法與感受。 ■ 我能探究、察覺引發情緒的真正原因。我能以信望愛的態度，轉換自己的想法。我能接納不能改變的事， ■ 專注焦點在可以改變的目標上。
八	情緒管理三部曲(三) 有效表達情緒	溫柔	願意放下自己的期望，智慧地表達自己的感受。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解情緒溝通對人際關係的影響。 ■ 我能以溫和的態度和敏銳的心與人相處。我能以「我一訊息」的溝通方式表達自己的感受與想法。
九	我能面對他人情緒	尊重	維持與別人之間的和諧關係。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能了解情緒對人際關係建立的正負面影響。 ■ 我能專注聆聽別人所談的及所想表達的內容。 ■ 我能將心比心，站在別人的立場為他著想。 ■ 我能釐清情緒界限，不被別人情緒所影響，並尊重其決定。
十	我能成為情緒的主人	盡責	明白在情緒管理上自己切實做到。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我能定訂在情緒管理的學習目標並盡最大的努力確實做到。我能尋求適當資源，來幫助自己走出情緒的困境。

參考文獻

※ 香港有品 <http://charactercity.hk>, 1/9/2006

※ 「邁向真成功」 (培基文教基金出版, 2001)