



# 桌遊媒材融入 國中生情緒團體之行為歷程探討



葉柔辰 佛光大學心理學系學士班生  
黃國彰 佛光大學心理學系助理教授

## 介紹

近年來在校園中有越來越多有關青少年對老師、同儕或是在家裡產生情緒管理失控等事件。在謝麗紅(2009)研究中，青少年團體諮商的主要在於協助青少年改善身心適應及執行社會功能，降低偏差行為與情緒困擾。透過每週把不同桌遊教學的應用與主題的延升，並提升學生的參與意願(陳介宇，2012)及對情緒智力的提升。

## 目的

- 一、探討國中生情緒團體與桌遊媒材融入的情緒歷程
- 二、探討國中生情緒團體與桌遊媒材對情緒智力之分析

## 方法

設計:六周活動，每周一次，進行45分鐘的活動。融入5種不一樣的桌遊配合當周的主題進行延伸。  
架構:6次團體活動會以Corey(1990)團體發展四階段進行  
對象:宜蘭縣頭城國中二年級兩個班級的學生為施測對象，每個班級分為兩組，一組人數為9到10人  
分析:研究者、指導教授、參與者、領導者以Goleman(1995)的觀點，對學生的行為及言語進行分析。

## 實際帶領



## 結論

- 1.前期學生們對於情緒詞彙認識的不多也不精確，為此添加了正負向情緒詞彙表，讓學生在後續活動中能快速精確的表達要敘述的詞彙。
- 2.有情緒詞彙正負向表的加入，中期時學生對於遊戲過程中的歷程及情緒表現能明確的陳述，在認識自己的情緒與妥善管理自己的情緒都往正向的方向發展。
- 3.後期總體發現學生們在認識自己的情緒、自我激勵與了解他人的情緒都往正向發展，在妥善管理自己的情緒與人際關係的管理上較沒有明顯的改變。

## 歷程轉變

| 週次 | 團體階段 | 桌遊            |
|----|------|---------------|
| 1  | 初始   | 塔寶-燙手山芋       |
| 2  | 轉換   | 傳情話意<br>百變情緒卡 |
| 3  | 轉換   | 妙語說書人         |
| 4  | 工作   | 驢橋            |
| 5  | 工作   | Pinocchio     |
| 6  | 結束   | 故事            |

|         | 初期                | 中期                   | 後期              |
|---------|-------------------|----------------------|-----------------|
| 認識自己的情緒 | 1.不了解自己的情緒        | 1.願意表達情緒<br>2.明確表達情緒 | 1.表達情緒的產生及產生原因  |
| 妥善管理情緒  | 1.情緒大於理性          | 1.還需要領導者引導思考         | 1.還需要領導者引導思考    |
| 了解他人的情緒 | 1.看出同儕間的情緒(不爽、傷心) | 1.對同儕間的情緒較能使用簡單      | 1.會以同儕的情緒進行思考   |
| 人際關係的管理 | 1.不願意與不喜歡的人交談     | 1.不願意與跨性別組隊          | 1.活動期間，互相合作達成目標 |
| 自我鼓勵    | 1.同儕間需要鼓勵         | 1.開始給自己信心            | 1.信心提升          |