

桃園市 112 年度「3Q 達人故事甄選活動」受推薦學生優良事蹟表

一、推薦組別：國中組

二、推薦類別：EQ 達人

三、推薦學校：復旦高級中等學校

四、學生姓名：許祐豪

五、師長推薦原因：（請師長勾選或書寫推薦原因）

■具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇。

■能設身處地為人著想。

■具良好之溝通能力及人際關係。

■具積極樂觀的生活態度且能影響別人。

■其他：祐豪從國一開始一直擔任班上的重要幹部，國一上擔任最吃力不討好的風紀股長；國一下是凝聚全班向心力的班長；國二上是認真記錄教室日誌的副班長，每一學期都在班上守份守己，非常有榮譽心，投入任何班級活動不遺餘力。國一下學期的校慶園遊會，祐豪也擔任重要角色，和同學溝通、討論，統整大家的意見，更是一肩扛起責任準備許多食材與用品。富有責任感之外，祐豪人緣也非常好，能細膩地觀察周遭同學的需求，適時地伸出援手，讓人覺得溫暖可靠。祐豪具有樂觀、積極的人格特質，是個正能量男孩，最難能可貴的是他遇到任何糾紛都可以平心靜氣去溝通，從不曾發過脾氣，是大家最信賴的靈魂人物，也是老師最好的幫手，情商管理達人。

六、具體優良事蹟：

丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）在《EQ》一書中提到，「EQ 較高的人在人生各個領域都較佔優勢，無論是談戀愛、人際關係、或是理解辦公室、政治中不成文的遊戲規則等，成功的機率都會比較大；以及 EQ 高的人，有助於發揮個人智能及其他能力，對於生活也會有較高的滿意度」，所以說，擁有高 EQ 真的非常重要。

認識自己的情緒

認識自身情緒是擁有 EQ 的本質，掌握情緒的感覺才能掌握自己的生活。我和同學師長互動、聊天時，不管何時，我都會盡量注意並管控自己的情緒，不讓一時的衝動造成與人的摩擦進而事後後悔，當我有情緒失控時，事後會去檢視當下自己的情緒發生點，進而慢慢地去認識自己的情緒，讓自己能夠更加的熟悉與掌控情緒，希望日後和大家的互動中能夠把情緒管理得更好。

妥善的管理自己的情緒

日常生活和他人互動的過程中，我會期許自己在有情緒時，不把個人的情緒加諸於他人身上，把他人當作自己的發洩口。因此在情緒不佳並且一定需要和他人講話時，我會嘗試平靜自己的心靈，專注在眼前和他人講話的當下，不要去想之前讓自己心情不好的人事物，不要把自己糟糕的情緒轉嫁到他人身上。而在自己心情灰暗、焦慮、不安時，在面對這樣的負面情緒，我會想辦法讓自己先冷靜下來，先進行多次的深呼吸來平靜我此刻的心情，並且再去思考如何解決眼前的問題，或是尋求他人的幫助。而如果真的無法平靜自己的心情，我會嘗試聽著輕音樂並且冥想，或是去睡個覺，好好的休息一下，這樣不但能夠解決負面情緒，而且在心情好轉的情況下，做事情能更有效率，也能夠以好的狀態去對待所有人。

自我激勵

保持對於事物的熱忱是一切成功的動力，如果能夠自我激勵讓自己對於事情有高度的熱衷，一定能夠提升做事情的效率，所以我在對於事情產生厭煩時，我會不斷的激勵自己，想著事情完成的成就感、別人對自己的肯定，讓自己能夠有動力繼續完成。而另一方面，激勵自己可以讓我在低谷時能夠有動力繼續走下去，我在這方面也是頗有經驗，從小到大我時常遭遇挫折，不管是別人的冷嘲熱諷，還是在面對問題遇到瓶頸時，我的心情會跌入谷底，但我還是會很樂觀，想著事情一定會慢慢

變好，抱著樂觀的想法振作起來，不然睡一覺，也是個很好的方法。

認知他人情緒 人際關係管理

認知他人的情緒是管理人際關係的一大要點，若未察覺別人的情緒，而都只想到自己的感受，僅顧及自己的想法，不去聽取他人的想法，會造成和他人之間的吵架、翻臉。所以我在和他人互動時，絕對不會只顧著自己的想法，而是會去傾聽他人的意見，站在他人的立場思考，並且隨時注意他人的情緒，進而去討論與解決事情，察得他人的臉色也控管好自身的情緒，這樣人際關係才會有好的循環。

水槍事件

在升上國二後，班上發生了水槍事件，一開始有人帶水槍來學校玩，下課玩著玩著就越來越多人加入戰局。我們本來就不應該帶水槍來學校，因為很有可能讓其他人濕掉，甚至造成地板積水，導致有人可能滑倒、受傷。就在那時正巧我們的行為被經過班上的地理老師看到，因此水槍被沒收，並且被送到導師桌上，原本以為只會被罵一下，但沒想到水槍放在導師桌上漏水，弄濕老師的東西，使我們班導非常生氣。原本我也和大家一樣憤憤不平，認為導師東西濕掉不是我們的錯，但後來仔細想想，如果我們不玩水槍，就不會被沒收，更不會造成導師的東西濕掉，因此我也慢慢紓解自己的懊惱不滿，讓自己不困在負面的情緒中，並且我也嘗試去和其他同學講述老師收水槍是為大家的安全著想，不是刻意為難大家，讓大家不要因此與老師產生隔閡，後來我們跟老師道歉，老師也原諒了我們，為這件事畫上一個圓滿的句號。

大隊接力的失利

國一和國二都有大隊接力，雖然比賽前是段考，大家為了榮譽還是很努力練習。到了比賽當天，大家都拚盡全力跑步和加油，然而成績還是不盡理想，但我告訴大家「我們已經全力付出，表現很棒了！不需要太過在意結果，過程的開心也是很重要的，並且我們的秒數成績已經比練

習時快很多，真的已經做得很棒了！」，讓大家不要太過於沮喪。只是班上還是有人非常自責，因為他認為他跑得很慢，而且沒有聽從我的意見去換跑鞋，拖累全班。我不斷安慰他，說他已經很努力，讓他不要一直沉浸於責怪自己的漩渦中，把責任攬在自己身上，困在負面的情緒裡。

J 同學的煩惱

J 同學是一個我非常要好的朋友，自從我們認識以來，他就時常不來學校上課。一開始我以為他是不想讀書，但在和他多次聊天後，我知道他是因為時常和他的家人吵架，導致他封閉自己，把自己關在房間裡，不想出來面對爸媽和學校。因此我常跟他聊天，和他一起開心打球，希望他不要太壓抑，我也嘗試和老師述說他的情況，希望老師能助他一臂之力，讓他不要一直困在這麼糟糕的情緒中，後來他和我們班上的人熟悉之後，來學校時變得很開心，和我們聊天互動也很有精神，雖然他還是時常會因為情緒不佳而不來學校，但作為朋友的我還是會在旁邊陪伴他，希望他有一天能夠走出這一道坎，與父母和解、也與自己和解。

生活中每一個細節都是學習，從自我開始，和他人的互動間，牽動了不少的情緒、感受和行為，我試著學習擁有良好的情緒管理能力，勉勵自己愈挫愈勇，嘗試站在不同的角度、立場設身處地為人著想，培養溝通能力及人際關係，具積極樂觀的生活態度，以生命影響生命，持續發光發熱。