

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：大崙國民中學

四、學生姓名：張宸愷

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：

導師舉薦：

宸愷對生活充滿熱情，態度積極正向。學習心強，面對學習中的任何挫敗不僅不會因此退卻，甚至更激發他挑戰與學習的鬥志。成績優異，但不驕傲自私，總是願意幫助或與同學分享他的學習成果或經驗。領導能力佳，在擔任班長時，總能適切地分工、協調，並適時的協助同學完成任務。與人相處平易近人，且言語幽默機智，在與人溝通時不僅有效率且總能照顧到他人的感受。

教務主任舉薦：

「宸愷是陽光男孩：上課中，他會以熱切、充滿求知的雙眼看著任課老師；課堂中分組討論時，他能協助同學統整資料，讓同學在上臺報告時，能有系統性的呈現；遇到疑問時，會理性的提問及討論；老師講到「人與人之間其實是可以互相感應的」，他即可以以「人與人之間的波和頻率產生共鳴」來解釋。

陽光般的笑臉是他的特徵，在他的字典裡似乎沒有「心情不好」這字眼；真摯的臉龐永遠如清澈的湖水般映出他的真誠。進到圖書館，同學看著漫畫，他看科學月刊，他對學問的熱情及探究是同學的典範，更是老師賞識的特點之一。

不論是在人群中處理人與人的關係或是獨處時自己與自己的關係，他都遊刃有餘。」

六、具體優良事蹟：

一、EQ 培養的背後—家庭

在我的原生家庭中，從小父母就不斷灌輸我「不要做情緒的奴隸」。當遇到問題時，先冷靜下來深呼吸，不要被自己的情緒給佔據主導權，不論是喜、怒、哀、樂，都應該適時的調適好，不要持續過度偏激何種情緒，才不會喪失平常該有的判斷力；我的父母時常鼓勵我多分享自身的感受和想法，這種開放的家庭氛圍有助於我在情感表達方面更加緊密且自信。

二、心心相映—同理心

在升國中，每個人都將面臨「志工服務」。我認為其實這不單單只是回饋社會，而是培養同理心的「最佳時機」。暑假之際，我利用空閒時分去做環保小志工。見垃圾分類區髒亂無序，大家都隨手一扔，圖方便，甚至還看到電暖爐，亦或是在道路旁見到無主的塑膠袋，整理的同時不免在思考「這些人有沒有同理心」。所以只要我一看到路上有不該出現的垃圾，我都會不假思索的拾起放入垃圾桶中，人稱「環保怪客」。畢竟清潔人員如此辛勞，大自然也會哀嚎，為何不多一點同理心呢？

三、有效的溝通與實踐

我曾擔任過班長，能作為老師及學生溝通的橋樑，用親切誠懇的語氣，來整合班上的向心力，適時且公正的依各自的喜好、所長分配工作，使班級氣氛融洽，讓效率達到最高。舉個例子：校慶運動會時，有的同學擅長編舞、有的同學擅長音樂製作、有的同學適合道具製作，我能以同學的興趣及專長配發工作，使準備工作的氣氛更熱絡，也比預期的日期提早竣工，大家樂在其中，更積極為班上爭取佳績。

四、幽默是大絕招

在班上一定會有調皮搗蛋，對你惡作劇的同學。某天早晨我的桌上貼著一張紙條上面寫著「白癡」之類(各種不好聽的)的字眼，同學們都用一種奇怪的眼神看著我，好像很期待會有甚麼反應，不過我並沒有因此失措也沒有惱羞成怒，而是笑笑地回：「這是誰貼的？怎麼只有署名沒有寫內容。」全班哄堂大笑，又炒熱了氣氛，一舉數得啊！用幽默談諧的方式回應才是諷刺的最高境界。(殺傷力最大)

五、積極樂觀的自己

校內的語文賽基本上都較市級賽事簡單，當時單純的我，心想校內第一就安然無恙，桃園市前六穩拿，不過很快就吃了閉門羹，連最低標準都無法達標，花了很大的功夫結果卻依舊，只有無止盡失志。直到老師和我說「你可以的，相信你自己，Do your best!」我便開始調適自己的心態，每天對自己說：「我可以」(向心力法則)，從整天的垂頭到能昂首闊步，花了很長一段時間，雖然最後依然沒有上榜，至少我盡了全力，成績也有很大的進步，因此我無怨無悔。也藉由這次的經驗讓我了解到：抱持樂觀進取的態度，是激發潛能，取得成功的關鍵。積極心態能使一個懦夫變成英雄，從心志柔弱變成意志堅強，由軟弱、消極，優柔寡斷的人變成積極的人。

六、克服情緒智商挑戰

小時候，時常會因為一點小事情，和同學或是兄弟姐妹吵得不可開交。有一次上課時，老師要求分組討論，然而我和另一位同學因為意見不合，火藥味濃厚，媲美俄烏戰爭的情形，只差散彈槍沒有用上。經此事之後，我上網查資料並詢問師長情緒管控的小撇步，我開始會傾聽他人的話，積極的溝通和處理，才成就現在的樣子。「EQ 達人，並不是天生即是，而是透過不斷的學習來糾正，慢慢的堆疊」。

七、我是EQ小達人！

以下我統整出五點訓練要素：

1. 面對現實，不可逃避。 遇到問題時，勇敢直視，不避重就輕。
2. 找出原因，對症下藥。 分析事件源頭，找到合適解決方法。
3. 記取教訓，不重蹈覆轍。切勿再犯相同的問題，記取教訓。
4. 與人為善，樂觀進取。 用樂觀善良的態度面對事物與人。
5. 觀察周遭，吸取經驗。 多觀察、吸取他人經驗，學習解決問題的方法。

八、未來發展與承諾

情緒智商是我人生中重要的一部分，它不僅影響了我自身，更影響了我的人生和周遭的人事物，我將繼續努力提升自我，還有更多能加強的地方，以建立更健康和成功的未來。不只是要做到，要做「好」。

我希望透過分享我的經驗和故事，幫助其他人提升他們的EQ。我相信透過共同學習和成長，我們可以建立更溫暖和理解的社會。