

## 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：國小組

二、推薦類別：EQ 達人

三、推薦學校：上大國小

四、學生姓名：高以樂

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：從暴走到覺察的驚人轉變。

六、具體優良事蹟：

高以樂是個青春有活力的阿美族大男孩，心地善良、熱情大方，做事積極認真、樂於助人，但對於情緒控管較有困難，挫折忍耐度也相對較低。國小五年級時常因為小事而情緒激動，出口罵人、打人或與同學、師長發生爭執。以樂對於自我要求也高，每當面對上課時聽不懂，情緒便容易激動，且有丟東西、不服管教、與老師口頭衝突等發洩情緒的行為，平時考試若成績不佳時，也會暴怒或損毀考卷的情況。跟同學遊戲時在乎輸贏，也會因此生氣、哭泣或發生肢體衝突。

以樂雖有許多美好的特質，但由於情緒管理未趨成熟，所以他的優點總為過多的情緒和衝突所掩蓋，同學們對他偶感害怕，師長們也多認為他需要輔導或協助。以樂發現自己的困境，在與導師討論的過程中，主動表達想要學習情緒調適與改善人際關係的想法，自五年級起，展開了一場 EQ 的自我成長之旅。

導師在班級實施為期整學期（十堂課）的情緒教育，並在課堂外教導以樂遇個人困擾時面對情緒的應對方式。而以樂認真積極的學習，也在他身上展現了成果。

課業方面，以樂開始看到自己學科與興趣的強項，也接納自己學習較弱的部分，課堂上，若發現自己不會之處，會舉手跟老師表達自己很難過，並針對不懂的地方提問，若還有疑惑，以樂會在下課時自己試著寫習作，並帶著不會的內容來問老師。由此可見，以樂覺察自己情緒、接納自我，以及適當表達的長足進步。而導師也看到除了自我覺察及接納外，以樂對於挫折忍耐度的提升，以及面對不擅長事務時不放棄的精神。

在人際方面，以樂面對輸贏或被誤會時仍會生氣或哭泣，但表達方式改善許多，從原先的暴怒暴走，轉而為口語表達，有時帶著淚陳述自己的心情和事件，但不再以激動的情緒呈現。更棒的是，他展現了溫和帶領的力量。一次因天氣過熱，蒼蠅孳生，圍繞著午餐的餐桶。同學們看到都非常害怕，紛紛抱怨，表示不願吃午餐並大肆吵鬧。但以樂這時堅定地告訴大家：「餐桶是蓋著的，蒼蠅並沒有跑進去，你們可以選擇吃或不吃，但不要一直大聲抱怨影響大家，我自己也是不想吃啦。」說完，他便回教室休息，並跟老師報告蒼蠅的問題，同學們也紛紛回教室。老師對於他高情商、表達方式及處理方法公開讚揚，以樂也微笑接受，這樣的生活日常，時時可見。

與師長相處方面，以樂偶爾好動頑皮時，面對師長的規勸，能立刻安靜下來並真誠認錯。升上六年級，也主動擔任糾察隊，除溫柔勸導協助中低年級同學外，面對高年級也能以身作則，看到不合理處能堅定溫柔地糾正，若無法處理，則會通報老師，贏得校長至師長們一致的肯定和讚賞，大家都說以樂成熟長大了。

這一切的改變都讓大家驚豔，對於導師來說也備感欣慰。所有的孩子都是好孩子，只需要適當的教育和引導，讓他們能覺察自己、接納自己，進而學習適當的表達，所有的孩子都可以做出好的選擇，甚而影響帶領周遭的人，以樂的轉變，是學習 EQ 的最佳展現，這可能是連成人都不見得做得到的，堪被稱為 EQ 達人。以樂，超棒。