

學生學生別生氣—談生氣控制的方法及注意事項

蔡明富

國立高雄師範大學特殊教育學系

壹、前言—生氣會付出代價

生氣是人類普遍的現象，學生亦會出現生氣情緒。但是生氣可能會讓人思考失去理智，生氣情緒的爆發，往往會付出慘痛的代價。具備高 EQ 與學生未來競爭力息息相關，兒童處理生氣情緒的能力，無法比一般成人來得成熟，值得教育工作者留意。過去研究(Taylor & Novac, 2005)顯示特殊學生易出現生氣控制不佳的問題，Taylor(2002)更指出特殊學生無法順利掌控生氣情緒易造成問題行為，長期不適當的表達生氣情緒，會導致其同儕關係不佳(如：被拒絕、受忽略)。江姿穎(2009)發現學生缺少適當的生氣調節策略，可能是增加反社會行為與非行行為出現的關鍵因素之一。林惠玲(2009)亦發現注意力缺陷過動症學生在生氣情緒引發後，確實會出現行為抑制表現變差的情形。顯見生氣情緒控制與學生的生活適應有相當程度的關係。特殊學生出現生氣的情緒時，教師應採取適切方法協助學生控制生氣情緒，因此，如何「教導」其學習控制生氣的方法甚為重要。

亞里斯多德說：「誰都會生氣，沒什麼大不了。但如何在適當的時候、對適當的對象、用適當的方式，適當的發完脾氣，是件困難的事。」學生面對困境，除了生氣以外，還可以怎麼做，為了避免生氣情緒綁架學生的理智，教師可以利用有效方法教導學生掌控生氣的情緒。目前國外有許多專書探討生氣控制議題(陳信昭、陳碧玲譯, 2009; Cornwell & Bundy, 2009; Faupel, Herrick, & Sharp, 1998; Feindler, 2006; Golden, 2003; Gulbenkoglul & Hagiliassis, 2006; Taylor & Novaco, 2005)，筆者曾編著「淡定 So Easy-輕度障礙學生生氣控制課程彙編」一書(蔡明富, 2012)，內容包括生氣控制的理念及課程設計實例，從中可協助國內教師了解如何為學生設計生氣控制的課程。本文將試著從生氣的控制方法及實施時應注意事項加以闡述，以利教育工作者編製及實施相關教材參考使用。

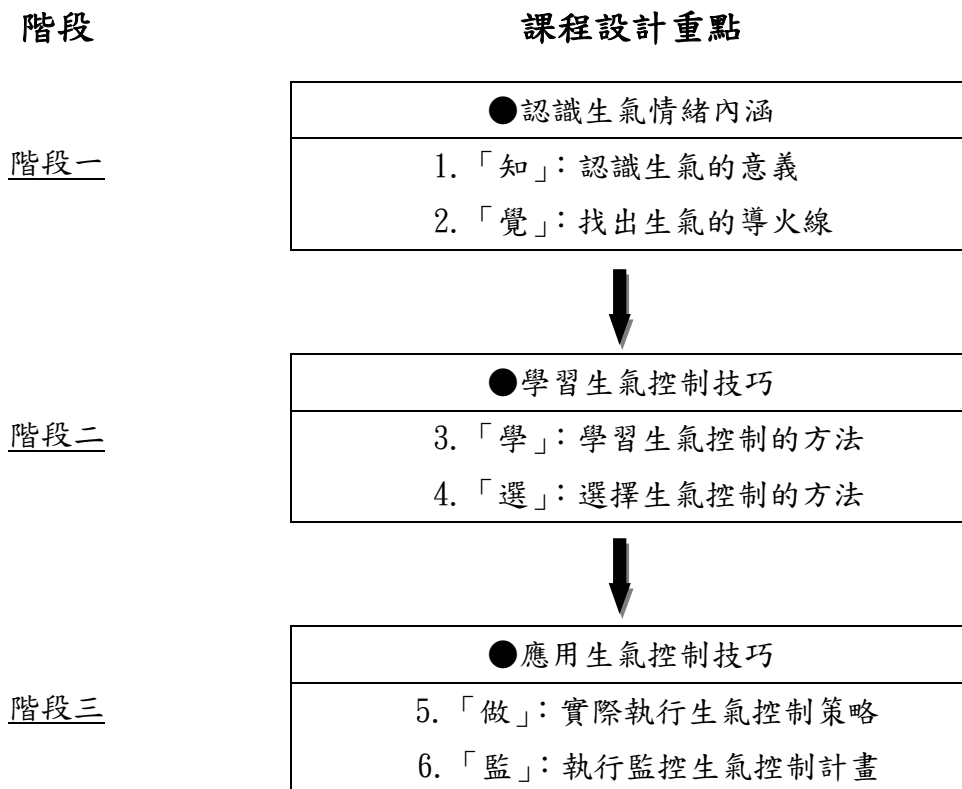
貳、為何會生氣—談生氣的歷程

當出現生氣情緒時，除了會讓個體產生外在的反應或激動狀態之外，也會導致個體內在的心理壓力等（Golden, 2003）。一般而言，不當地生氣會對個人身體健康及人際關係方面，形成負向影響。美國羅斯福總統曾說：「成功公式中，最重要的一項因素是與人相處」。故生氣後，可能會付出意想不到的代價。但適度地表達生氣情緒有其正向功能，例如激勵個體向上、達到與人溝通的功能，如果出現生氣情緒未加以妥善面對及紓解，將對個人之人際關係、個人身心健康，或行為表現等產生負向影響。當我們瞭解生氣情緒的意義及正負向功能後，更重要的是要了解生氣的歷程，了解生氣經驗在何時會明顯地影響或危及個體的生活適應。生氣是一種連續性的歷程，包括引發生氣情緒的事件或情境、生氣情緒的激起，以及生氣情緒的表達等。因此，要編製生氣控制課程時，需要對生氣情緒的歷程有完整的了解。生氣的發生，與個體對刺激事件的認知歷程息息相關。生氣源自於個體對所經歷的情境、觀點、人物、事件等，採取非理性信念與價值去作判斷與評價，最後，個體會依自己認為「理所當然」的想法去判定，結果當真實情況與自我經驗相衝突時，生氣就產生了。故教師在教導學生時，有必要讓學生了解其生氣的導火線為何，以及學生面對生氣所採取策略為何，以利教導學生如何適切地自我控制，避免形成生氣情緒的困境。

綜合以上生氣情緒歷程的說明，個體引發生氣的刺激、生氣的表達與因應是生氣歷程重要的成份，在教導學生生氣控制課程中，教師需要了解學生生氣歷程為何。從蔡明富（2012）所編著專書之附件「認識你的生氣情緒」問卷，將有助教師調查學生的生氣歷程，另此專書第二至四章，曾對國中小普通及身障學生進行問卷調查，並將國中小學生之生氣歷程的調查結果予以分析，有助於教師了解學生在學校、家庭情境之導火線為何，以及學生面對生氣情緒處理的方法。整體而言，了解學生之生氣歷程，將有助於教師教導學生學習適當的生氣控制技巧，避免學生以不當的生氣方式處理問題。

參、我會控制情緒——生氣控制的課程設計

蔡明富（2012）參酌相關文獻（陳信昭、陳碧玲譯，2009；Faupelet et al., 1998；Gulbenkoglul & Hagiliassis, 2006），提出教導學生生氣控制的課程設計架構，可分為三階段六策略之生氣控制課程設計流程，請見圖一，茲說明如下：



圖一 生氣控制的課程設計流程





一、階段一：認識生氣情緒內涵

(一)「知」(Know)：認識生氣的意義

教師首先要教導學生從生、心理角度認識生氣情緒的特徵，讓學生了解每個人均會生氣，要如何善用生氣情緒才是最重要。同時亦要教導學生了解生氣產生正向及負向後果，將有利學生重新認知負向情緒的影響，了解負向情緒對自己未來發展與適應有不利影響，進而強化學生學習自我情緒控制課程的動機。故讓學生了解生氣的真相是相當重要，如：每人會有生氣情緒是正常的、我們的生氣感覺跟別人是相似的、我們的生氣感覺也可能與他人是不同的、我們應該對自己生氣情緒負責任。



(二)「覺」(Awareness)：找出生氣的導火線

要想調節生氣情緒，不只是要知道方法，更重要的是了解什麼原因會使人生氣。有許多因素在影響學生的生氣情緒，在教導學生認識生氣的意義後，接著教導學生要能夠覺察自己生氣的原因為何，一般而言，生氣的原因可能來自人、事、物，經由釐清學生生氣之導火線，學生未來可避免生氣情緒的發生。建議教學者要能夠了解學生的生氣導火線為何，以利教學者教學時有所依據。



二、階段二：學習生氣控制技巧

(三)「學」(Learn)：學習生氣控制的方法

當學生了解生氣情緒的意義及導火線以後，教師試著教導學生多元的生氣情緒處理方法，例如：放鬆訓練、正向思考、休閒活動、表達想法…等，教師在課堂上應重視學生的演練，提供多種情境及機會讓學生進行練習，以利學生能夠確實地運用生氣控制技巧。當學生學會採用不同處理生氣的方式時，將有助其穩定其生氣情緒，並可避免生氣情緒帶來的負面影響。



(四)「選」(Choice)：選擇生氣控制的方法

學生習得上述多元的生氣情緒控制方法之後，教師亦應試著讓學生有選擇不同處理生氣方法的機會，教導學生多元的生氣情緒控制技巧，目的在增加學生多元的因應策略，而非給予學生固定的因應技巧，讓學生能夠選擇較適合自己的因應策略。當學生在選擇生氣控制方法時，可以參考生氣情緒處理兩大原則：不會傷害自己或傷害別人、不會讓事情變得更糟糕，只要學生所選擇的方法能達到上述兩個原則，均是可行的方法。



三、階段三：應用生氣控制技巧

(五)「做」(Do)：實際執行生氣控制策略

學生在課堂上所習得生氣控制技巧，雖然學生在課堂有實際演練，但僅止於課堂上的練習，為增加學生之學習類化效果，建議教師協助學生能夠實際運用這些技巧於學校、家庭日常生活之中。



(六)「監」(Monitor)：執行監控生氣控制計畫

當學生學習上述方法之後，為了解學生是否能夠真正運用於日常生活之中，教師可以協助學生擬訂生氣自我管理計畫，透過檢核表之練習及檢核，以利學生能夠檢核自己生氣控制的執行情形及成效。

肆、生氣控制有撇步—實施生氣控制課程應注意事項

筆者曾帶領現場國中小特教教師及特教系大四學生進行生氣控制課程編製與試教，根據編製教材及實施經驗，最後提出以下幾點注意事項供大家參考。

一、本書所設計生氣控制課程乃屬於套裝課程，包括三階段六策略，一般而言，建議教學時應把握上述套裝的課程，從認識生氣的概念、學會生氣控制方法到實際執行生氣控制策略，將有助於學生了解生氣的真相、生氣控制的方法及生氣控制的執行，學生才能達到「知」「行」合一。

二、適度表達生氣情緒有其正向功能，例如激勵個體向上、與人溝通的功能。但生氣過度會對個體身體健康及人際關係形成負面影響。若未加以妥善面對和紓解生氣情緒，將對個人之人際關係，或個人身心健康等產生負向影響。如何將生氣的內涵讓學生知道是相當重點。故在第一節課程中，建議應讓個案了解每個人均會生氣，但要學會控制自己生氣情緒，為自己的行為負責。除了教導學生了解生氣情緒正向功能之外，亦需讓學生了解不當生氣情緒會對身體健康、人際關係方面造成負面的影響，以避免影響自己或造成他人傷害。故教導個案了解生氣的真相甚為重要，亦可以適時引發個案學習生氣控制的動機。

三、根據過去現場教學經驗，當學生出現生氣情緒時，教師常直接教導個案處理生氣的方法，例如：深呼吸、離開現場…等。但是當個案可能連自己的生氣情緒也無法覺察時，要學習如何控制自己生氣的情緒是有困難的。故建議第一節課中，教師應教導個案辨識自己生氣情緒的生、心理反應，當學生覺察自己生氣的特徵後，才會激發其學習生氣控制的意願。

四、教導學生生氣控制的方法時，採用策略應該考量學生的認知及年齡發展，根據蔡明富編（2012）調查國中小學生生氣處理方法發現，不同年齡階段的學生，所面對的生氣導火線及生氣控制方法，也會有所不同。例如：低年級學生無法運用較高層次生氣控制方法，如採用改變成正向想法來控制自己生氣情緒，對他們而言，是有困難的。故教師應考量學生的認知發展進行課程調整及教材設計。

五、由於生氣控制的方法是相當多元，教導學生生氣控制方法時，有些教師常結合多種方法於一節課教導完成，其實這會不利學生的學習，例如：教導學生放鬆的方法，可以分成靜態、動態的放鬆方法，有的教學者就將所有相關放鬆的方法在一節課完成，造成課程內容過多，除了影響學生學習內容的吸收外，也剝奪學生演練的機會。建議教師應考量學生狀況，適度調整課程內容重點，盡量讓學生多點學習及演練。

六、一般而言，每位學生生長在不同生活環境，學生面對生氣時所採用的方法會相當多元，建議教師在教導學生採取生氣控制的方法時，重點在提供學生「生氣控制」的認知架構，而非給予學生固定、僵化的答案。學生在學習完成課程以後，只要能夠學會如何情緒降溫的方法，採取何種正向的生氣處理方法均可行。

七、教師在實施生氣控制訓練時，常重視生氣控制方法的教導，整節課是以認知的教導為主，學生雖然知道生氣控制方法有哪些，但卻常出現「知道」而「做不到」的困境。建議教師在實施生氣控制課程時，除提昇學生對生氣控制方法之「認知」外，亦要強調課程情境的演練，以利學生了解如何運用學會的技巧。此外，學生在演練之前，建議教師可先進行示範，以利學生能夠順利演示及學習。

八、教師教導學生除了實際在特教班級運用此課程以外，也可運用至普通班、家庭情境，如：教師可安排回家作業，鼓勵學生在普通班、家庭中實施，同時應設計檢核表，隨時監控學生實施情況，如此將有助於學生達到習得技巧的類化。故除了教室內學習，教室外學習及運用也是很重要的。

伍、結語—處理生氣情緒並不難

生氣是一種情緒表現，雖然學生對生氣皆有不同認知，且對於生氣程度有所不同，但當生氣讓學生在生活適應處於困境時，教育工作者有必要教導學生能夠適當地因應生氣情緒，並從中習得正向生氣控制方法。故當學生之生氣情緒來臨時，可教導學生按下自己的停止鍵，學習轉個念頭、換個方式處理，才能適應學校的生活。本文主要說明有關教導學生生氣控制時，應留意生氣的歷程，課程設計可包括認識、學習及應用等三個階段，最後並提供實施生氣控制課程應注意事項，未來教師在編製及實施學生之生氣控制課程時，可參考本文資料，讓我們的學生能夠不再愛生氣，學會情緒降溫的有效方法。

參考文獻

一、中文部分

- 江姿穎 (2009)。生氣情緒歷程與反社會行為的關連性—以青少年與非行少年為例。私立中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 林惠玲 (2009)。注意力缺陷過動症兒童之生氣情緒對行為抑制的影響。私立中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 陳信昭、陳碧玲(譯)(2009)。脾氣爆發了怎麼辦？幫助孩子克服發脾氣問題(原作者：D. Huebner)。臺北市：書泉出版社。
- 蔡明富編 (2012)。淡定 So Easy！—輕度障礙學生生氣控制課程彙編。高雄：昶景。
- 蔡明富 (2012)。向生氣說 Bye Bye！—生氣情緒理念與生氣控制課程之設計。載於蔡明富編：淡定 So Easy！—輕度障礙學生生氣控制課程彙編 (3-15 頁)。高雄：昶景。

二、西文部分

- Cornwell, S., & Bundy, J. (2009). *The emotional curriculum*. London: SAGE Publications.
- Faupel, A., Herrick, E., & Sharp, P. (1998). *Anger management: A practical guide*. London: David Fulton Publishers.
- Feindler, E. L. (Ed.), (2006). *Anger-related disorders: A practitioners's guide to comparative treatments*. New York, NY: Spring Publishing Company.
- Golden, B. (2003). *Healthy anger: How to help children and teens manage their anger*. Oxford: Oxford University Press.
- Gulbenkoglu, H., & Hagiliassis, N. (2006). *Anger management: An anger management training package for individuals with disabilities*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Taylor, J. L. (2002). A review of assessment and treatment of anger and aggression in offenders with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46, 57-73.
- Taylor, J. L., & Novaco, R. W. (2005). *Anger treatment for people with developmental Disabilities: A theory, evidence and manual based approach*. England: John Wiley & Sons, Ltd.