

你真的懂情緒管理嗎？

年輕族群對情緒管理認識之研究

組員：二電機乙 33號 鄭可昇

指導老師：王瑞珉老師

課程：專題導論



目錄

壹、前言

貳、文獻探討

參、研究方法

肆、研究分析與結果

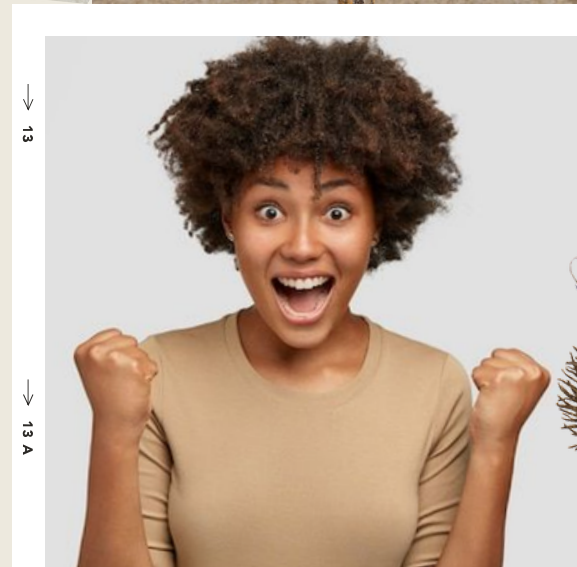
伍、研究結論與建議

陸、參考文獻

壹、前言

情緒管理是每個人都獲不可缺的一項技能，當情緒產生時是否能察覺並且好好的管理及消化，便是情緒管理的重點，除了能用在人際關係之外，對於自身甚是重要，有好的情緒管理才會有健康的身心靈！

在當今快速變動與高壓的社會環境中，情緒管理能力被視為個人成長與人際溝通的核心素養。許多人自認能掌控情緒，但實際上，真正理解與掌握情緒管理，遠比表面上更為複雜。因此，我們必須反思：「你真的懂情緒管理嗎？」我們想藉由這次的研究，試著更瞭解情緒管理是什麼，也試著瞭解和我們年齡相仿的年輕人對情緒管理有何看法。



二、研究目的

- (一) 瞭解情緒的定義
- (二) 探討情緒管理在生活中的影響
- (三) 瞭解年輕人對情緒管理的認識



貳、文獻探討

一、何謂情緒

康健雜誌（2024）指出**情緒是人類與生俱來的情感**，也是由外界的刺激而來的，包括 喜、怒、哀、樂、擔心、害怕、煩惱和嫉妒等都可納入情緒的一環。

Marc Brackett（2020）指出**情緒是人們對外界刺激所產生的生理和心理反應**，但這並不表示著情緒是自動、無法控制的。情緒的核心在於情緒提供了生理、心理反應的線索，幫助 我們了解內心的需求、恐懼、價值觀和期望等，並且在某些情境之下，情緒甚至能夠引導我 們的行為選擇。

根據華文心理健康網（2022）指出**情緒是一種主觀感受**，例如：喜、怒、哀、樂、愛、惡、憂、懼等心理情況，**每個人對於情緒的感受深淺並不相同**，反映出來的情緒也會大相逕庭，因此更需要有好的情緒管理來讓自己維持在穩定的狀態。

貳、文獻探討

二、年輕人的情緒問題

公共電視公民新聞報導（2025）提到，根據兒童福利聯盟的調查發現，臺灣的國高中階段的青少年當中有54.3%的人有情緒的問題，經常出現焦慮、失眠等問題，主要的原因來自於課業和人際關係。

賴宜伶（2024）認為站在父母、師長的立場看來，青春期的常給人一種失控、叛逆的印象，青少年進入青春期的後和父母、師長們的對立，似乎成為常見而令人頭痛的狀況。

張志瑄（2022）認為青春期的生長發育較快速的階段，青少年在這個階段生理與心理都逐漸趨向成熟。這個階段，青少年必須面對更加複雜的同儕關係、更高難度的課業學習以及面對未來升學探索和選擇等的重要議題，這些都有可能成為青少年過渡到成人階段的重大壓力來源，進而引發青少年各種的情緒反應，也更考驗青少年調節情緒的能力。

張志瑄（2022）指出父母如果要幫助青少年處理情緒問題，可以與青少年維持彼此分享與討論問題的互動關係，幫助青少年透過分享過程整理與思考，對於自己的想法和感受有更清楚的覺察，而後才能加以檢視、核對現實，增加不同觀點或思考方向。此外，也可以透過休閒娛樂活動或投入感興趣的事物，轉移注意力，以安撫情緒和維持生活樂趣。

貳、文獻探討

三、情緒管理的方法

康健雜誌（2024）認為不當的情緒管理、情緒失控、長期處於負面情緒，不僅會影響人際關係，也會影響工作效率。情緒管理障礙會對日常生活、身心健康產生嚴重影響。而情緒管理障礙（情緒不穩、情緒控制困難、異常情緒反應等）發生的主要原因是：壓力與疲勞、人際之間信任遭破壞。

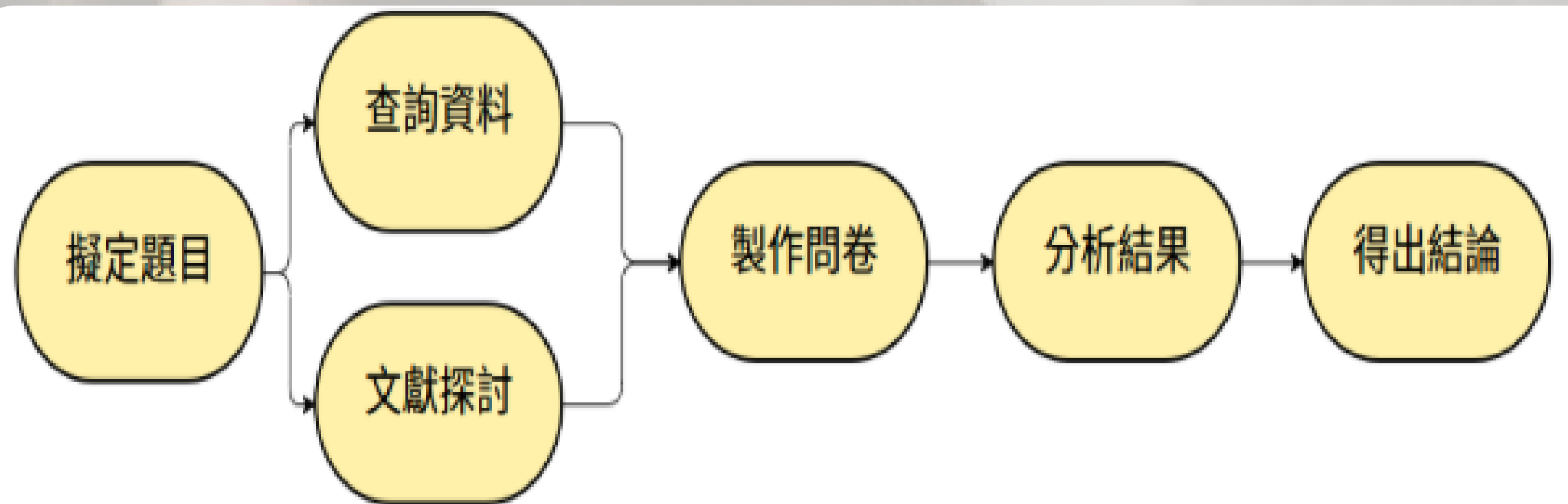
根據鄭芝珊（2024）所說的情緒管理的方法分為三種，有察覺、自我反省、調整心態，接下來是個別說明：

- 1、自我情緒覺察：清楚了解自己面對事物時產生的情緒，才能有效地管理自己的情緒。
- 2、練習自省：當自我覺察到有情緒時，應理解內心發生了什麼事？靜下心思考，才更有機會更清晰地認識自己和改變自己，從而管理情緒。
- 3、調整行為，保持開放的心：在認識自己的過程中，要保持開放的心，不過度苛責自己，也不檢討他人，幫助人們更積極地應對生活中的挑戰和壓力。除了尊重自己與他人以外，也對自己的行為負責。

Marc Brackett（2020）提出RULER的模式來掌握情緒：辨識 (Recognize)：察覺自己或他人身體語調、表情中的情緒線索。理解 (Understand)：找出引起情緒的「原因」，釐清事件與感受的因果關係。標記 (Label)：使用精確的詞彙描述感受。例如「壓力大」與「焦慮」或「不知所措」在心理上的意義完全不同。表達 (Express)：根據社交情境與文化，以適當的方式展現情緒。調節 (Regulate)：運用策略（如正念、重新框架、自我對話）來處理情緒，而不是被情緒左右。

參、研究方法

我們經過討論確認研究主題，先透過文獻文析的方法，先瞭解前人對於其緒管理的研究結果有哪些，對主題有初步的認識。接下來我們討論問卷問題，並以google表單方式發出問卷，發放問卷、回收問卷，之後進行統計。我們根據問卷的統計結果去分析，並得出結論與建議。



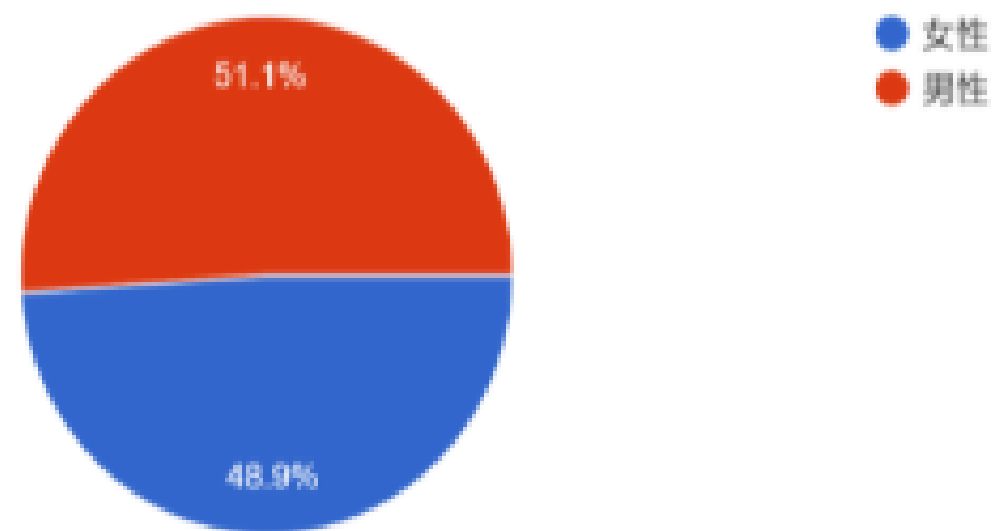
圖一、研究流程圖

一、受訪者年齡和性別

本次的調查，回收的**有效問卷47份**當中，**男性24人**（51.1%）、**女性23人**（48.9%），年齡分布15~25歲人數為26人（55.3%）、其次是15歲以下人數為18人（38.3%）、再者25歲以上人數為3人（6.4%）。我們的主要調查和研究對象是15-25的年輕人，但為了比較與其它年齡的人有沒有不同，所以我們也調查了部份15歲以下和25歲以上的受訪者。

47 則回應

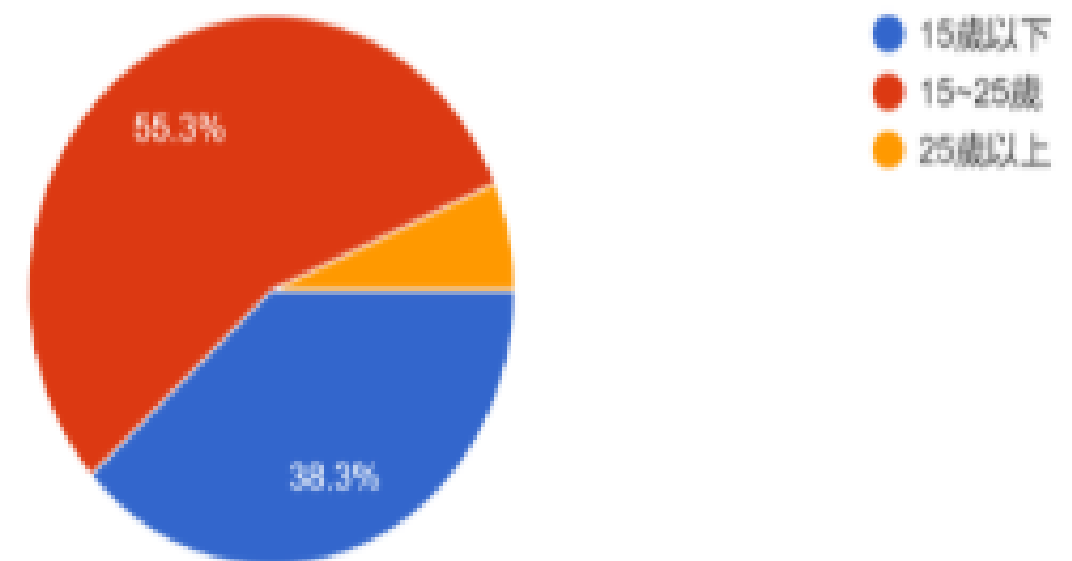
圖二、性別比例圖



來源：研究者自行繪製

47 則回應

圖三、年齡分布



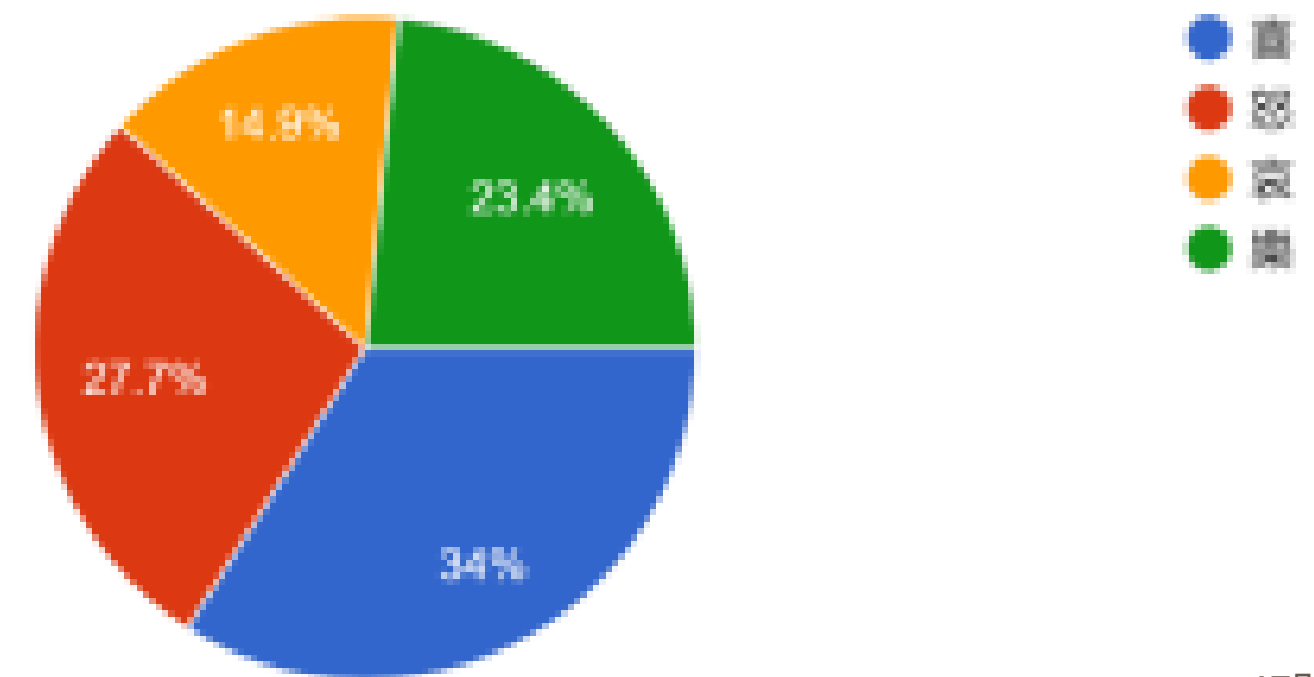
來源：研究者自行繪製

(一)平時最常感受到的情緒為何

調查發現47位受訪者當中，最常感受到「喜悅」的情緒的人有16人(34%)，其中女性有7人，男性有9人。16人當中7人是15-25歲的年輕人，6人是15歲以下的受訪者，3人是25歲以上的受訪者。25歲以上的受訪者全數最常感受到的情緒都是「喜悅」，可能因為三位受訪者都自認為是情緒穩定者有關，也可能是因為這個年齡段的受訪者太少的原因。

最常感受到「快樂」的情緒的人有11人(23.4%)，其中5位是女性、6位是男性。11人當中有8人是15-25歲的年輕人，3人是15歲以下的受訪者，沒有25歲以上的受訪者。15-25歲年輕人26人當中有18人(69%)最常感受到的情緒是正面情緒，15歲以下則是9人

57.4%的受訪者最常感受到的情緒是正面情緒的喜悅和快樂



47則回應

來源：研究者自行繪製

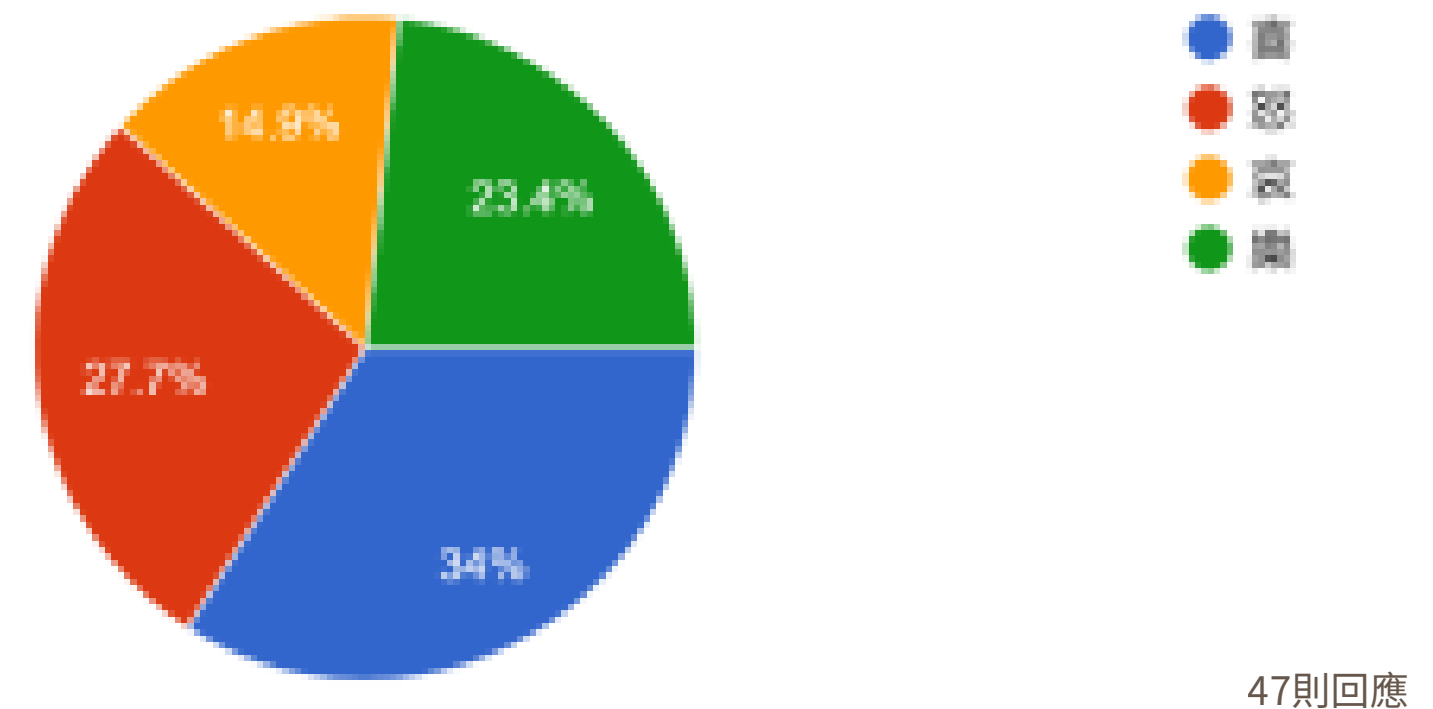
(一)平時最常感受到的情緒為何

本題想瞭解受訪者在平日生活中最常感受到的情緒為何：

有7人最常感受到「悲傷」的情緒，其中4人是15-25歲的年輕人，3人是15歲以下的受訪者，7人當中有6位是女生，只有1人是男性。

最常感受到「憤怒」的情緒的人有13人，其中6人是15-25歲的年輕人，7人是15歲以下的受訪者。13人當中有5位是女性，8位是男性。15歲以下的受訪者18人當中有10人（56%）最常感受到的情緒是負面情緒（憤怒、哀傷），15-25歲年輕人26人當中也有10人（38%）最常感受到情緒是負面情緒。

42.6%的受訪者最常感受到的情緒是負面情緒的憤怒和悲傷

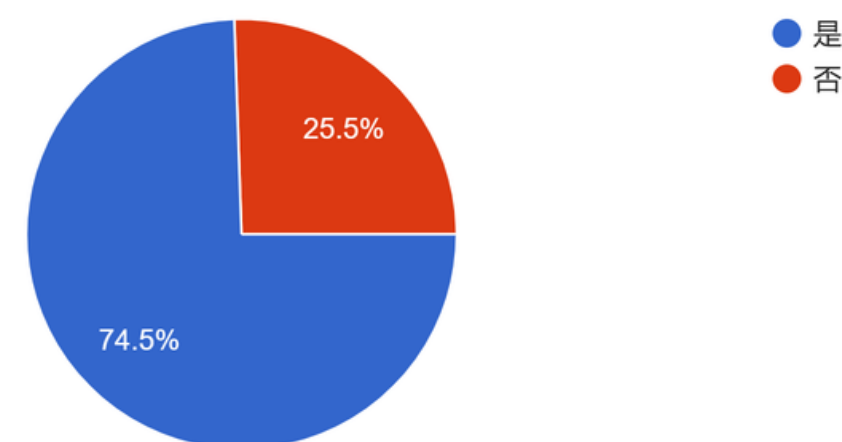


(二)是否認為自己是情緒穩定的人

本題想了解受訪者對於自我情緒管理的自制能力，在本次調查中發現，有35人（74.5 %）的受訪者認為自己是情緒穩定的人，12人（25.5%）的受訪者認為自己不是情緒穩定的人，顯示大多數人對自身情緒的自制力具有正面評價。23位女性受訪者當中，有14人（61%）認為自己是情緒穩定的，而24位男性當中則有認為自己是情緒穩定者的35人當中，則有21人（88%）認為自己是情緒穩定的。男性自我評估情緒穩定的比例遠高於女性，但不論男性、女性都有超過六成的人感覺自己是情緒穩定的人。

4.你認為自己是情緒穩定的人嗎?

47 則回應

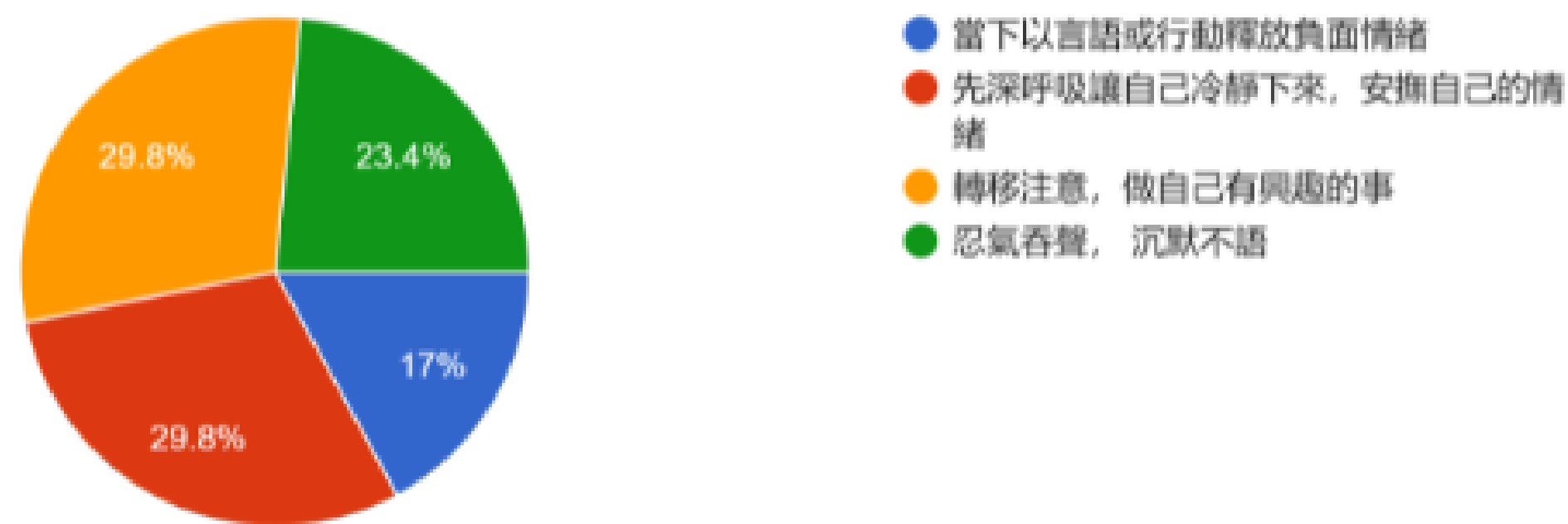


圖五、對於出現負面情緒時因該如何面對統計圖

來源：研究者自行繪製

（三）當出現負面情緒時，如何面對？

本題想瞭解受訪者是透過何種方式面對負面情緒，本次調查中發現有14人（29.8%）的受訪者會「先深呼吸讓自己冷靜下來，安撫自己的情緒」，也有14人（29.8%）選擇「轉移注意，做自己有興趣的事」，11人（23.4%）選擇「忍氣吞聲，沉默不語」，只有8人（17%）的受訪者選擇「當下以言語或行動釋放負面情緒」，由此可知**大部分的人(59.6%)習慣用自我調節的方式去面對負面情緒(安撫自己的情緒,轉移注意，做自己有興趣的事)。**

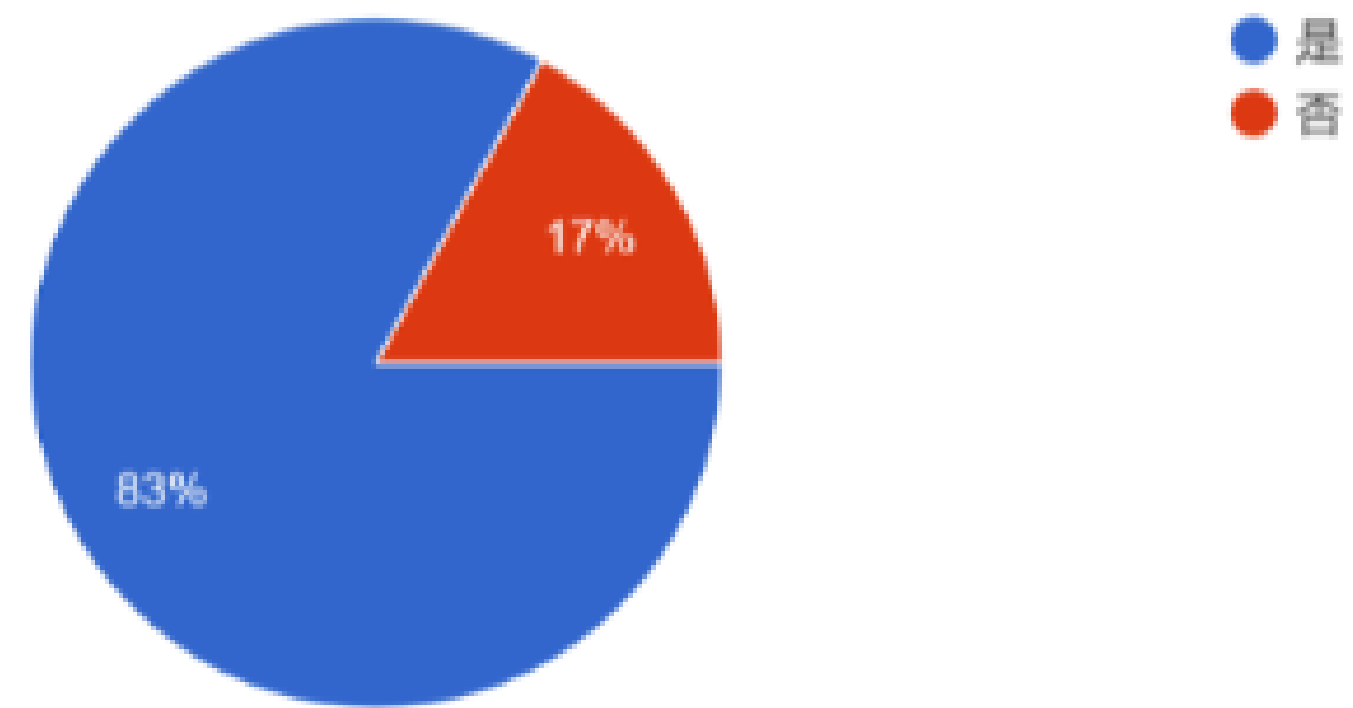


圖五、對於出現負面情緒時因該如何面對統計圖

來源：研究者自行繪製

（四）你認為同儕間，多數的人是屬於情緒穩定的人嗎？

本題想瞭解在同儕之間情緒自控力好的人是否占大多數，有39人（83%）的受訪者認為大多數的同儕是屬於情緒穩定的人，而有8人（17%）認為大多數的人不屬於情緒穩定的人。83%的受訪者認為自己的同儕多數是情緒穩定的人，可以間接得知多數的青少年是情緒穩定的。



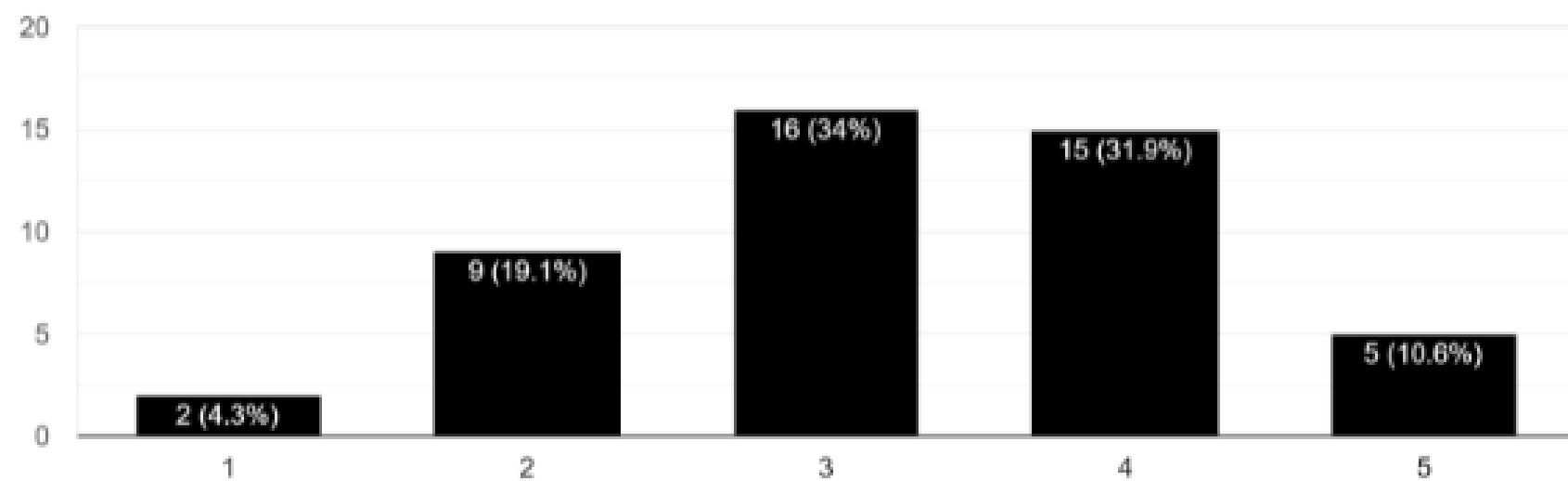
圖六、同儕之間情緒自制力人數統計圖

（伍）你對於自己情緒上的管理是否成熟？

本題想瞭解受訪者對於情緒管理是否成熟，在調查中有16人（34%）選擇三分，顯示大多數人認為自己在情緒管理方面「普通」。其次有15人（31.9%）選擇四分，顯示有相當比例的人認為自己「略為成熟」。給予5分的為5人（10.6%），代表認為自己非常成熟的比例較少。而低分1分與2分則分別有2人（4.3%）與9人（19.1%），顯示仍有部分人對自己在情緒管理方面的能力感到不足。僅有4成的受訪者認為自己的情緒管理是成熟的，代表多數的人對於自己的情緒管理不具有信心。

圖八、自我情緒管理的認知

47 則回應



資料來源：研究者自行繪製

伍、研究結論與建議

- 有超過七成的人自我評估是情緒穩定的人，不論女性、男性都在六成以上
- 過半數以上的人認為自己對於情緒管理有一定的自控能力
- 受訪者最常感受到的情緒以「喜悅」為最多
- 最常感受到的情緒是負面情緒(憤怒和悲傷)的受訪者20人當中，以15歲以下的受訪者佔最多數(10人)，這與印象中「小孩子比較快樂」的想法有落差，是值得注意的狀況。

伍、研究結論與建議

良好的情緒管理有助於個體維持心理健康，減少焦慮、抑鬱等心理困擾。在我們的生活中每個人都有不同的情緒，在別人面前現人類與生俱來的情感，喜、怒、哀、樂、擔心、害怕、煩惱和嫉妒等都可納入情緒的一環。了解自己當下的情緒狀態，認識這些情緒如何影響你的行為和思維便是管理的核心，接下來就是適當的調整思維，行為便會因為思維的改變而有所變化。

本次研究調查的樣本過少，僅有47人，可能使得調查的結果有偏誤，未來可以再擴大調查的範圍、增加調查的人數，使調查數據可加可靠。

情緒也會隨時間而感到不同的想法，可以進而從一次性的問卷到長期追蹤，也會使研究結果更精確。

心得與反思

經由這次的小論文研究，我深刻體認到情緒管理不只是維持人際和諧的手段，更是自我成長的核心素養，學會接納並解讀情緒背後的數據，透過覺察與正向調節，將情緒轉化為認識自我的指引，這不僅是維持身心健康的關鍵，更是通往自由與內在平靜的必經之路。

我們從製作小論文中學到如何針對一個主題進行研究工作。要如何完成一篇結構完整，內容清晰的小論文，先要確立主題、擬定大綱、安排段落，內容要有清楚的論述，以及完整的結論，使篇幅有條理與一致性，設計和段落分配與內容銜接，使文章具完整又專業。在製作過程中，組織與表達，耐心和專注力，再來還有批判和思考，都會隨之提升。在過程當中，我們也學會了使用各種不同類型的數位工具，利用這些數位工具幫助我們進行問卷調查、數據統計及圖表製作，不僅有助於完成此次的小論文，更有利於未來的學習。

THANK YOU

SO MUCH!

報告結束

