

高雄市 98 年度生命教育校園 3Q 達人甄選優良事蹟表

- 一、推薦組別：國中組
- 二、推薦類別：EQ 達人
- 三、推薦學校：高雄市天主教道明高級中學附設國中部
- 四、學生姓名：李承頤
- 五、師長推薦評語：



承頤待人和善且盡責，能夠自我管理個人情緒，個性也相當的平易近人，在班上頗受同學歡迎，其謙虛、積極態度更是值得嘉許。雖然各科成績好，卻從不驕傲，反而願意教導一些成績稍差的同學慢慢進步。他也能虛心接受批評，更能適時的安慰、鼓勵和讚美同學。他的樂觀，同時也影響了周遭同學，用比較輕鬆的心情面對挫敗。承頤同學的表現，無論在課業或是人際關係上，都值得大家學習，謙虛和率真，是他寶貴的資產。因此，極力推薦承頤同學代表本班參選 EQ 達人甄選，相信他的表現一定不負眾望。

楊正榮老師

五、具體優良事蹟：（請受推薦學生敘述或由師長推薦敘述說明，以 2,000 字為限）

當我在電視或是報紙上，看到一些人在怒氣之下，常常會做出令人遺憾的事情，看到這些爸媽都會提醒我，一時怒氣做的決定，往往只會讓事情變的更糟。所以，在生活上我常提醒自己要盡量做到平息怒氣、控制自己的情緒，也以此來警惕自己。尤其上了國中之後，功課的壓力較大，因此，我最喜歡在假日出去走走、散散步、騎騎單車，因為我要讓自己緊張的情緒平靜下來；偶而我也會和爸爸、妹妹到家裡附近的籃球場運動，藉由運動來鬆弛情緒，適時調整自己的生活節奏。而晚上吃完飯上樓做功課時，我也會聽一些舒柔的音樂。這些都是我控制、調整情緒的「秘方」。

平時在學校我與人相處，我都秉持著—「如果我有能力，可以幫助其他同學，我一定全力以赴」的生活原則。像最近流行 H1N1 新流感，班上有一位同學

發燒，請假在家，每天下課我都主動打電話給他，除了向他說明學校的功課之外，也順便關心他的健康情況，雖然這只是小事一樁，但我心裡想，能站在他人的角度來想問題，也就是有同理心，別人就會喜歡和我做朋友。他生病已經很不舒服了，我只是舉手之勞，撥一通的安慰、關懷電話而已。爸爸、媽媽常跟我說的，和同學交朋友，一定要有「雪中送炭」的精神，這樣才能交到知心的好朋友。

而我的個性溫和，在生活與學習的態度上，我給自己的要求是—「負責任、認真」，平時和班上的同學相處都很融洽。每天，我都喜歡到來學校上課，因為我都可以很快樂的和同學們一起學習、運動，大家都是生活上的好夥伴，我很喜歡這種感覺。

當然在日常生活中我也並非事事順心、沒有挫折。前一陣子和我相處不錯的姑丈，因為罹癌而突然去世，讓我的內心難過不已。平常只要逢年過節，我們全家都會到姑姑家泡茶、聊天、唱卡拉OK，姑丈也會說一些他們公司有趣的事，大家聽了都捧腹大笑，假日大家也會互相邀約到風景名勝去走走。但是姑丈突然的離開我們，我那陣子低落的情緒宛如從雲端盪到谷底，到姑姑家都彷彿缺少了什麼。當我向爸媽訴說這樣的情緒，爸媽跟我分析說：「遇到困難、挫折不逃避，就能愈挫愈勇。我們全家都要去適應這樣的轉變，已經發生的事情，再怎麼擔心也無法挽回，應該勇敢的去面對自己的情緒，無須逃避，要使自己的情緒從谷底爬升上來。」

面對自己不斷起伏的情緒，我常會和爸媽一起討論，讓我體察、了解自己的情緒，以及如何來表達自己的情緒並進一步如何去紓解自己的情緒。透過討論的過程，來管理我的情緒，這種積極樂觀的生活態度，讓我自己來當情緒的主人，使自己成為一位真正的EQ達人。