

追尋生命的蝴蝶——



臺灣兒童EQ教育工作者楊俐容專訪

文／林秀美
照片提供／楊俐容



楊俐容要給孩子們快樂成長的秘方。圖為在臺北仁愛國小示範兒童EQ教育課程，獲得學生熱烈回應。（攝影／彭玉婷）

楊俐容，家族裡有不少位醫生，因為數理能力不錯選讀丙組，最懷念的高中生活卻是受國文老師啟迪，念起泰戈爾、鄭愁予，以及晏陽初的平民教育那一段時光。

1978年考上直到今天仍是最夯科系之一的藥學系，但對她而言，卻是與家庭妥協的結果。在藥學系兩年，成績最好的是『國際關係』，授課老師對她念藥學的疑惑提點了她。「有次做化學實驗，在等待結果的過程中，我發現周遭有些同學兩眼發亮、興味盎然的期待著，而我卻兩眼無神、心不在此」。

始終無法忘懷內在對心理學的強烈好奇，又受到臺大自由學風的薰陶，她逐漸體認追求志之所向是實踐生命最重要的價值之一。「我覺察到自己對人比較感興趣，也感受到如果沒有找到一個讓自己眼睛發亮、願意全神投入的領域，那麼學習將索然無味，更毫無意義」。她決定要做一件讓自己眼睛發亮的事，「即使面對匱乏與矛盾，也要讓自己可以活得很有意義」，所以在大二時降轉。同班6位轉系生，竟有5個是降轉，由於同是經歷了自我探索與自主選擇，因著共同的興趣而相遇，所以感情特別好。



同一年轉至心理系的同學們，因共同的選擇相遇，感情特別好。

國關老師的一句話，提點了她對自我性向的覺察，而社團活動則是思考能力與服務精神的操練。參加嘉友會的國中服務團，寒暑假經常返鄉到農漁村服務；大一擔任班代，參與系學會等公共事務；與呂紹嘉同班的她，也參加了合唱團、愛樂社，不過很快就把大部分的時間投入在淬煉思維的社團，到了研究所的階段，也還積極投入新成立、以國內教育現狀為探討主題的庠序會，將對社會的關懷付諸行動，也從中獲得價值釐清、接受思維琢磨。

在心理學的道路上探索自我

心理系的專業訓練則是更嚴謹的理性思維造就，特別記得的是後來的指導教授張欣戊老師，每每在指定閱讀的討論過程中，考驗學生是否清楚作者何以獲致該結論、持不同意見者又如何反駁，總之，如何言之成理。

理性之外，心理系也是個浪漫的系。對教他們『普通心理學』的吳英璋教授，最深刻的印象是老師帶著學生打太極拳、彈吉他唱歌的畫面。老師與學生的親密互動，讓他們能自然表達內在的熱情，而臺大本土心理學的研究傳統，則讓學生特別關切社會議題；無論是做事或做人，心理系的老師都樹立了好典範。更重要的是，在學習人類行為知識同時，也走了一趟自我探索之旅，這讓楊俐容在大學畢業前就決定以發展心理學為專攻。

進入心研所後如魚得水，那兩年她沉浸於專業領域的學習，也到文學院、農業推廣學系（已改名為生物產業傳播暨發展學系）旁聽，尤其是農推系的成人教育、推廣教育等課程，對她後來走向心理學推廣教育裨益極大。

本以為會直攻博士，進入學界，可就在遇見另一半後，人生的路出現轉彎。「人生就像一趟旅程，有些人喜歡可以預期的套裝行程，有些人偏愛選定感興趣的區域，但肯定會遇見意外的自由行。我屬於後者，希望自己的一生可以為兒童做點有意思的事情，但一路且歌且走，不為自己預設職業型態或目標。就因為目標非線性，面對種種人生抉擇，倒是容易也自在許多。」轉彎處總有另一番風光，她神閒氣定的享受著。



大一藥學系參加新生杯合唱比賽。



大學熱衷於社服社團，圖為國中服務隊。



如願從心理系畢業，後立者為同班同學、聞名國際的指揮家呂紹嘉。



楊俐容小檔案

現任：親職教育工作者、臺北市八頭里仁協會副理事長
 學歷：臺大心理學系學士（1984）、臺大心理學研究所碩士（1986）
 經歷：臺大心理學系兼任講師、耕心親子教室主任、臺北市八頭里仁協會理事長
 專長：團體帶領、親職教育、情緒管理、兒童青少年發展、人際溝通。
 著作：《提升親子EQ三部曲》、《我是EQ高手》、《我真的很不錯》、《我好，你也好》、《我是解題高手》、《皮亞傑》（翻譯）
 專欄執筆：國語日報「EQ大補帖」、親子天下「家有青少年」、張老師月刊「媽媽與心理學家」

在社區營造工作裡從「心」出發

楊俐容婚後與擔任教職的先生赴日本京都大學一年，對社區營造有了初步認識，加上後來在英國愛丁堡的經驗，讓她發現臺灣的社區對個人與家庭的支持都不夠，因而萌生投入社區工作的意念。於是，她和先生以及幾位社區好友於1995年成立了臺北市八頭里仁協會，首波的目標就是搶救破敗的北投溫泉公共浴場，即今臺北市的觀光熱點—北投溫泉博物館。

溫博館是一群北投國小師生在鄉土教學時發現的，他們四處陳情，柔軟的心感動了社區成人。

「兒童青少年時期是良知發展的重要的階段，此時種下善行的種籽，孩子就能長成關切公共事務的公民，而大人深藏內心的鄉土情懷也需要被重新激發，才能成為社區的重要支柱，這是八頭里仁協會成立的目的」。

在成功打造溫博館之後，楊俐容以她的心理學背景提出「一個美好的社區必須能支持每一位成員生命成長所需」的概念。曾任理事長，現任副理事長的她主張「唯有提升社區居民的品質，讓社區關懷深植人心，社區營造的工作才能永續深耕」，處於相對弱勢的兒童、青少年及婦女，成為她首要關照的對象。

對婦女，長期舉辦「心靈咖啡館」成長性課程，協助其找到自己的價值與所長，接著進行如藝術、兩性議題等多主題的社區種籽志工培訓，除了豐富社區婦女生活之外，並藉由回饋社區的服務活動，讓這群「家管」們重拾自信，感受服務的快樂，並持續學習。對兒童、青少年，除了推出各式各樣的社區講座，讓更多社區大人瞭解兒童、青少年，一起為孩子建構富於人性的社區環境，也結合社區資源為兒童、青少年辦理多項活動，讓他們感受到社區的關愛。

投身兒童EQ教育第一線

主修兒童發展的楊俐容自己教養孩子、陪伴孩子成長。在孩子稍長後，設立了個人工作室，開始兒童與青少年個案輔導和親職教育。在一次帶領父母成長團體的場合，有位學員向她提及：「心理學有許多實用的觀念與技巧，能不能也教教孩子，讓他們學會如何與父母溝通，雙管齊下效果應該會更好」。當時大女兒念小學，於是楊俐容試著利用暑假在自家辦起了「小小心理學家夏令營」，將心理學裡頭有趣易懂，又和孩子的生活息息相關的內容編成教材，教起女兒和她的同學們。「家長們覺得，上過課孩子似乎變得比較能夠自我管理，也比較體貼家人。於是我開始投入這個創造性的工作，真的很有趣！」這是她從事兒童EQ教育的開端。

1993年她和臺大心理系前後屆一群好友，為兒福聯盟及臺北縣社會局規畫了「春風少年自信營」，希望幫助有離家經驗或傾向的兒童找到自己、重回家庭，反應雖然不錯，但成效如何持續卻成了問題。於是她把這些經驗帶回社區，1996年於社區舉辦了第一屆的「春風少年自信營」。地主學校文化國小的輔導主任全程參與之後，一句「這麼好的課程可不可能讓我們學校所有應屆畢業生都有機會上？」激發了楊俐容培訓志工、走入校園、全面推廣EQ教育的夢想。2002年春開始在逸仙國小試辦EQ教育種籽志工培訓課程，為了讓更多的志工參與EQ教育的推廣工作，EQ教案與教材雛形漸具，但仍屬粗糙，對志工而言不敷使用。

2003年春夏之交爆發SARS疫情，楊俐容利用許多演講活動停擺的空檔著手修訂教案，並設計方便志工使用的手冊及簡報版本。2004年起獲勇源教育基金會贊助，陸續出版「EQ武功秘笈」一套四冊，於2008年全部付梓。這套書的出版是她與八頭里仁協會伙伴們從事EQ教育十多年的心血結晶，也成為EQ教

EQ小百科：情緒知多少？

如果你休假，满心期待去钓鱼，却钓到一只破鞋子，你的第一个反应会是什么？高兴？惊讶？难过？生气？大部分大人是惊讶，小朋友的反应则四种皆有。惊讶是被社会驯化的正常反应；「高兴」的小朋友会说『那是我上次掉下去的那隻鞋』，懂得自嘲的大人则会说『钓鱼容易钓鞋难，千载难逢哪！』；当然有人对于花了很多力气却没达到目标感到难过；也有人说因为环境被污染破坏而感到愤怒。怎么看事情，会影响你对这件事的情绪反应。

情绪本身没有对错，纯属个别差异，但是，表达情绪的方式却有恰当和不恰当的差别。以钓鱼为例，同样为了河川被污染而生气，有些人只会抱怨、咒骂，有些人可能会挽起袖子做公益，或在社区推行环保生态教育，想办法让大家不再乱丢垃圾、污染水源。

（取材自《我是EQ高手—加强孩子的情绪管理》）



集眾多臺大心理系系友之力，於2008年完成一套四冊的「EQ武功秘笈」，圖為團隊合影。

EQ小百科：EQ到底是什麼？

所謂EQ（Emotional Intelligence），中文稱為「情緒智商」或是「情緒管理能力」，心理學家Peter Salovey指出EQ包括五項內涵，即：了解自己的情緒、妥善管理自己的情緒、自我激勵、了解他人的情緒、妥善處理人際關係。從兒童期邁向青春是EQ發展的關鍵階段。研究證實，後天環境對於EQ的調整改善之影響遠大於對IQ能力之增進。（取材自《我是EQ高手—加强孩子的情绪管理》）

育跨越北投區及臺北市，成為跨社區社會運動的里程碑。目前接受八頭里仁協會EQ教育志工服務的小學，北投區有6所，臺北市其他地區學校有十多所。靠著口耳相傳，新竹市、桃園縣及澎湖縣也陸續加入EQ教育的行列，由當地志工團負責行政事務，她與協會的夥伴提供必要的資源與支持。

楊俐容以淺顯易懂的文字鋪陳情緒理論，教案設計活潑且易於操作，讓這套書成為志工們實務操作的範本。雖然志工們多半非心理學或相關系所科班出身，但只要接受四學期共80小時的基礎培訓課程，再接受協會派駐學校的資深志工督導，進行

EQ武功秘笈：PAC偵探社

PAC理論認為每個人都有P (parent) 父母、A (adult) 成人，與C (child) 兒童等三個分身。P指的是記錄在腦海裡的一些早期經驗，包括滋潤、保護性的教導，以及傷害、批評性的訓誡；A是隨著年齡增長而發展出來的理性思考以及做事情的方法；C則是對早期經驗的內在情緒反應，包含鮮活的、愉快的生命體驗，與挫敗的、負面的生活經驗。不同分身表現出不同性格，分身所占比重影響人格發展。PAC理論相信「人是可以改變的」，也認為「每個人都有能力選擇自己要扮演的角色」，只要我們對自己所處的人格狀態有所覺察並願意調整，人際關係將有相當大的改善空間。（取材自《我好，你也好——增進孩子的溝通技巧》）



8小時以上的實際演練，就可以嘗試當主講。許多志工在子女畢業離校後，仍留在原校服務，成為在地種籽。現在能正式上場的志工超過百人，儲備督導四十多人，其中更有十多位資深志工被委派為駐校督導。2008年，由實踐大學家兒系執行的研究證實，上過EQ課程的兒童，在情緒的覺察、表達、反應、調整與效能各方面，都比沒上過EQ課程的兒童良好；可見其成效。

由於社會對EQ教育的需求極大，這幾年推展的工作更形繁重，為了確保服務的品質，也因為志工

伙伴們的自我要求，今年她的主要任務即在建立專業認證制度，而積極尋求願意攜手為下一代打造高EQ成長鷹架的種籽學校、推動EQ教育向下紮根，則是她未來幾年致力的目標。



楊俐容於培訓兒童EQ教育志工不遺餘力，已有上百位生力軍。

勇敢追尋生命蝴蝶不追悔

在許多演講的場合裡，楊俐容常以心理學對情緒研究的結果來比喻教育。一個人的情緒經驗來自於對內在身體反應與外在事件情境的評估：同樣是奮力向前跑、同樣心跳加速、汗流浹背，如果是因為參加賽跑終點線在即，情緒感受會是興奮、期待；而如果是因為後面有老虎在追，經驗到的情緒就會是恐懼、害怕了。

教育界流行著一句話，「我們期待孩子奮力向前努力學習，但這樣的孩子可能是為了追尋蝴蝶，也可能是因為後面有老虎在追」。被老虎追著跑的人即使疲累也不得休息，只要沒有老虎就失去前進的動力；追尋蝴蝶的人可以自行調整步伐，而且內心充滿喜悅，自然能夠享受求知的樂趣。

本著為兒童做點美事的理想，楊俐容投身兒童EQ教育，成為孩子的良師益友；她讓大人小孩都感染到生命的熱情。她找到了她生命的蝴蝶，並且要窮畢生之力為兒童構築高EQ的成長鷹架。你一直被老虎追著跑嗎？你的蝴蝶在哪裡？