

# 靜坐對學童情緒智力、注意力影響之研究

林士傑、郎亞琴

E-mail: 343889@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討靜坐對國小六年級學童的情緒智力與注意力之成效，以實驗處理方式來了解實驗組與控制組的差異。本研究以「等組前後測設計」之準實驗研究法進行實驗。實驗對象為台中市某國小六年級二個班級學童為對象，共計56人，其中實驗組28人，控制組28人。實驗組參加為期二個月的靜坐活動，對照組則否。評量工具包括「兒童情緒智力量表」、「魏氏兒童智力量表第三版」(WISC-III)和「靜坐自我檢核表」，最後以單因子多變量分析與t考驗進行資料分析。本研究結果發現：一、靜坐有助於提升情緒智力。二、實驗組和控制組學生在情緒智力四個分項量表中，在「後設情緒」、「自我情緒察覺與表達」兩項達到顯著差異。三、靜坐有助於增進注意力。四、在注意力二個分項測驗中，「順序題目施測」與「逆序題目施測」中顯示結果，實驗組的分數明顯優於控制組。最後依據本研究結果，提出數點建議，作為日後研究參考。

關鍵詞：靜坐、情緒智力、注意力、國小六年級學生

## 目錄

vi 目錄 中文摘要.....	iii 英文摘要.....
iv 誌謝辭.....	v 目錄.....
vi 表目錄.....	ix 圖目錄.....
xii 第一章 緒論.....	
1 第一節 研究動機.....	1 第二節 研究目的.....
6 第三節 研究問題與研究假設.....	7 第四節 名詞解釋.....
8 第五節 研究限制.....	9 第二章 文獻探討.....
11 第一節 靜坐之意涵.....	11 第二節 靜坐的姿勢.....
19 第三節 靜坐與生理心理之關係.....	23 第四節 靜坐與情緒智力之關係.....
29 第五節 靜坐與注意力之關係.....	42 第三章 研究方法.....
47 第一節 研究架構與設計.....	47 第二節 研究程序.....
50 第三節 研究對象及實施時間.....	53 第四節 研究工具.....
54 第五節 實施程序.....	58 第六節 資料處理與分析.....
61 第四章 研究結果.....	62 第一節 靜坐對高年級學童情緒智力之影響分析.....
62 第二節 靜坐對高年級學童注意力之影響分析.....	67 第三節 實驗組學童在「靜坐自我檢核表」之反應分析.....
71 第五章 研究結論與建議.....	83 第一節 研究結論.....
83 第二節 靜坐對於學童情緒智力的影響.....	84 第三節 靜坐對於學童注意力的影響.....
85 第四節 學生靜坐後之自我檢核表的探討.....	86 第五節 研究建議.....
88 參考文獻(中文).....	91 參考文獻(西文).....
100 附錄一 光的冥想引導語(石毓卿錄製).....	107 附錄二 靜坐練習自我檢核表(作答說明).....
109 附錄三 靜坐練習自我檢核表(題目內容).....	111 附錄四 兒童情緒智力量表.....
113 ix 表目錄 表 2-1 腦波與心理狀態之關係.....	27 表 2-2 國內外各學者對情緒智力之定義.....
30 表 2-3 國內學者對注意力之定義.....	43 表 3-1 前後測實驗設計.....
49 表 3-2 靜坐樣本人數分配.....	53 表 3-3 靜坐實驗訓練與時程.....
60 表 4-1 實驗組與控制組在「兒童情緒智力量表」的四個分量表及全量表前後測之平均數與標準差.....	65 表 4-2 實驗組與控制兩組受試「兒童情緒智力量表」單因子多變量分析摘要表.....
66 表 4-3 實驗組與控制組在「魏氏兒童智力量表第三版」之「記憶廣度」分項測驗部份 前後測之平均數與標準差.....	67 表 4-4 靜坐與否對注意力影響之實驗組前後測 t-test 表.....
68 表 4-5 靜坐與否對注意力影響之控制組前後測 t-test 表.....	69 x 表 4-6 「認為暖身按摩操可以放鬆身體」意見統計... 72 表 4-7 「認為暖身按摩操可以安定情緒」意見統計... 73 表 4-8 「認為冥想音樂可以穩定情緒」意見統計..... 73 表 4-9 「認為靜坐可以放鬆身體」意見統計..... 74 表 4-10 「認為靜坐讓人呼吸自然順暢」意見統計..... 74 表 4-11 「認為靜坐能讓人專注於引導語」意

見統計. 75 表 4-12 「認為靜坐能讓人專注於數息」意見統計.....	75 表 4-13 「認為數息能讓人立即覺察是否專注」意見統計.....
76 表 4-14 「認為光的冥想靜坐法能讓人覺察自己不專注且馬上引回念頭」意見統計.....	77 表 4-15 「認為數息靜坐法能讓人覺察自己不專注且馬上引回念頭」意見統計.....
77 表 4-16 「認為靜坐很無聊想睡覺」意見統計.....	78 表 4-17 「認為靜坐時間過得特別慢」意見統計.....
79 表 4-18 「認為靜坐有沉靜舒服的感覺」意見統計.....	79 表 4-19 「認為靜坐時噪音干擾無法專心」意見統計.....
80 xi 表 4-20 「課後在家仍持續練習靜坐的頻率」意見統計.....	81 表 4-21 「課後在家仍願意持續練習靜坐」意見統計.....
81 xii 圖目錄	圖 2-1 雙盤..... 19 圖 2-2 單盤..... 20
圖 2-3 散盤..... 20 圖 2-4 三昧定印..... 21	圖 2-5 坐椅打坐..... 21 圖 3-1 本研究架構圖..... 48
圖 3-2 本研究流程圖..... 50	

## 參考文獻

- 一、中文部份 卡普樂(1985), 禪 - 西方的黎明。台北:志文出版社。王明雯(2003), 禪的技術與兒童專注遊戲之建構, 台東大學特教報, 17, 20-25。王春展(1998), 兒童情緒智力發展之研究, 國立政治大學教育研究所未出版之博士論文。王春展(1998), 兒童情緒智力發展的影響因素與因應對策, 教育資料文摘, 244, 164-187。王春展、詹志禹、李良哲(2000), 兒童情緒智力發展之探討研究, 國立政治大學心理研究學報, 23, 353-382。王財印(2000), 國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係之研究, 國立高雄師範大學教育學系碩士班未出版之碩士論文。江文慈(2001), 青少年情緒智力發展之研究, 世新大學學報, 11, 51-82。- 92 - 江承曉、劉嘉蕙(2008), 青少年壓力調適、情緒管理與心理健康促進之探討。嘉南學報, 34, 595-607。江曉萍(2009), 國小教師情緒智力、情緒勞務與心理健康之研究, 大葉大學教育專業發展研究所碩士班未出版之碩士論文。李孟儒(2001), 台南縣國民中學學生情緒智力、生活適應與自殺傾向之相關研究, 國立高雄師範大學教育研究所碩士班未出版之碩士論文。李雅雯(2005), 國小學童情緒調節、親子關係與社交地位之相關研究, 台北市立師範學院兒童發展研究所碩士班未出版之碩士論文。初麗娟(2004), 華人企業員工身心健康促進的有效因應因子:情緒智能、心理接受靜坐措施之探討, 國立中央大學人力資源管理研究所博士班未出版之博士論文。初麗娟、高尚仁(2005), 壓力知覺對心理健康之影響:靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。中華心理學刊, 卷47, 2期, 157-179。- 93 - 何琦瑜(2003), 品格, 大不如前。天下雜誌, 287, 42-47。何慧芬(2000), 禪坐經驗、空性領悟與心理療效之研究。國立台灣師範大學教育輔導所碩士班未出版之碩士論文。巫淑蓉(1998), 課前靜坐對兒童學習適應與學業成績之影響, 花蓮師範學院國民教育研究所碩士班未出版之碩士論文。邱琤惠、高毓露(2008), 西方現代醫學的靜坐潮流。禪天下。吳水丕、何敬之與應國卿(1997)。坐禪對於腦波的效應。發表於第二屆禪與管理學術研討會論文集。華梵大學:華梵大學工業管理學系暨研究所。發表於華梵大學工業管理學系暨研究所主辦, 第二屆禪與管理學術研討會, 台北。周美麗(2004), 靜坐對國小學童創造力與情緒智力之影響, 國立台北師範學院輔導教學研究所碩士班未出版之碩士論文。周美麗、吳水丕、謝吟佩(2003)。靜坐訓練對國小學童創造力之影響。第五屆禪與管理學術研討會論文集。發表於華梵大學工業管理學系暨研究所主辦, 第五屆禪與管理學術研討會。台北。- 94 - 林佳慧(1999), 坐禪的心理歷程及其對情緒智力之效應, 私立華梵大學工業管理學系碩士班未出版之碩士論文。林榮春(1998), 靜坐對企業員工情緒管理與人際關係之影響, 國立政治大學企業管理學研究所博士班未出版之博士論文。林榮輝(2008), 腦波圖-人腦與電腦之介面:以新制練習與專注技巧促進表現, 醫學與生物科技期刊。春山茂雄(1996), 腦內革命(魏珠恩譯), 台北:創意力出版。(原著出版於1995年)段干木(1983), 談靜坐, 台北:人文出版社。吳水丕、林佳慧(2001), 靜坐對企業員工情緒智力之效應, 華梵學報, 7。吳靜吉(1994), 追求人際關係的成長, 台北:大眾出版。吳毓瑩(1997), 情緒智力的構念—想法與方向, 教育資料與研究, 19, 11~19 - 95 - 美野田啟二(1998), 爬蟲類的機關槍活用自然腦(原始腦)的高EQ生命態度(郭淑娟譯)。台北:水平世紀出版。(原著出版於1997年)胡錦蕉(1995), 靜坐訓練對國小學生資優兒童創造力、注意力、自我概念及焦慮之影響, 國立師範大學特殊教育研究所碩士班未出版之碩士論文。胡悅倫、丁敏、徐碧霞(2001), 以電腦生理回饋系統驗證靜坐冥想訓練對兒童生理反應及注意力之影響, 行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告, 計畫編號: NSC90-2413-H-004-004 陸洛(2006), 現代生活中的壓力與抒解之道, T&D 飛訊第45期, 國家文官培訓所, 臺北。莫麗珍(2003), 國中生情緒智力與生活適應關係之研究 - 以台灣中部地區為例, 國立彰化師範大學教育研究碩士班未出版之碩士論文。張凱元、劉宇榮(2004), 以西方心理學詮釋、定義、活用禪, 玄奘社會科學學報, 2, 1-50。- 96 - 張文亮(1995), 冥想技術的理論探討及其效果之調查研究, 國立彰化師範大學輔導研究所碩士班未出版之碩士論文。楊士弘(2010), 國中生情緒智力、社會地位及偏差行為之研究, 大葉大學教育專業發展研究所碩士班未出版之碩士論文。楊美珍(2002), 禪修治頭痛, 靜坐治焦慮。民生報, 33版 饒見為(2010), 靜心在壓力調適與身心健康之功用, 教師天地, 164 // 鄔佩麗(1993), 禪坐時間及省察度與個人自我覺知、自主性關係研究, 國立師範大學教育心理與輔導、輔導與諮商學報, 1, 79-98。盧兆麟(1987), 訓練右腦培養天才兒童。台北:創意力出版。蘇昌信(2002), 右腦潛能智慧與陰陽調和飲食對抗癌症。發表於2002生命教育與終身學習研究會(生命能科學)論文集。發表於台北商業學業學術研討會, 台北。Lerner, R. M.(2006), 青少年心理學(黃德祥譯), 台北:心理(原文於2002年出版)。- 97 - 黃山老人(1980), 活佛超覺靜坐, 台南:世一。黃悅菁(2003), 台中市高年級學童情緒智力與學校生活適應關係之研究, 國立台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士班未出版之碩士論文。黃鈺程(2004), 中部地區國民小學高年級學生情緒管理與人際關係之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所碩士班未出版之碩士論文。莫麗珍(2003), 國中生情緒智力與生活適應關係之研究 - 以台灣中部地區為例, 國立彰化師範大學教育研究碩士班未出版之碩士論文。陳秀娟(2009), 國小中高年級學童情緒智力對同儕關係之影響, 靜宜大學青少年兒童福利碩士班未出版之碩士論文。

陳美惠(2010), 在職進修教師情緒智力與壓力對心理健康之影響, 大葉大學教育專業發展研究所碩士班未出版之碩士論文。 David Wechsler(2005)原著, 陳榮華編著, 魏氏兒童智力量表 指導手冊(中文版), 台北:中國行為科學社。 - 98 - 陳靜誼(2004), 靜坐對國小一年級學童學習效果之行動研究, 國立嘉義大學國民教育研究所碩士班未出版之碩士論文。 陳慧劍(1991), 靜坐三昧集, 台北:天華出版社。 曾玉芷(2006), 國小高年級學童情緒智力與問題解決能力關係之研究, 國立高雄師範大學教育研究所碩士班未出版之碩士論文。 蔡壹?(2005), 國小學童不同同儕關係與情緒智力之研究, 國立台北教育大學國民教育研究所碩士班未出版之碩士論文。 賴怡君(2002), 國小學童情緒智力與依附關係、生活適應之關係研究, 國立台灣師範大學教育心理學與輔導研究所碩士班未出版之碩士論文。 楊幸真(1992), 注意力與學習之相關探討, 教師之友, 33, 28-30 劉惠美(2005), 靜坐對國小高年級班級經營之成效, 大葉大學休閒事業管理學系在職專班碩士班未出版之碩士論文。 - 99 - 潘德喜(2003), 靜坐對學生偏差行為輔導之影響 以高中生為例, 中華大學科技管理研究所碩士班未出版之碩士論文。 鄭石岩、陳宏仁等譯(1987), G.Jonas原著, 禪與內臟學習, 台北:源流出版社。 蕭天石(1957), 靜坐法輯要, 台中:自由出版社。 謝明玲(2006), 靜坐 抗壓保健新良方, 天下雜誌, 361 羅芝芸(1999), 兒童認知風格、情緒智力與問題解決能力之相關研究, 國立高雄師範大學教育研究所碩士班未出版之碩士論文。 簡吟文、孟瑛如(2009), 注意力訓練對國小學習障礙學生在課堂學習時注意力影響之探討, 特殊教育與復健學報, 20, 25-52, 台南大學。 嚴莞華(1997)。靜坐自然健康法。遠流出版社。 釋聖嚴(1993)。禪的體驗:禪的開示。台北:東初出版社。 - 100 - 釋聖嚴(1996)。聖嚴法師教禪坐。台北:法鼓文化。 釋聖嚴(2002), 坐禪的入門方法。台北:財團法人法鼓山佛教基金會 釋聖嚴(2002), 坐禪的功能。台北:財團法人法鼓山佛教基金會。 二、西文部份 Banquet J.P.(1973). Special analysis of the EEG in meditation. EEG. Clin,Neurophysiology, 35, 143. Bannerman Robert H., John Burton, Chen Wen-Chieh (editors)(1983). Traditional Meditation and Health Care coverage. W.H.O. Geneva. Benson, H.,(1975). The Relaxation Response. New York.: Avon Books. Benson H., M.S. Malhotra, R.F. Goldman, and, G.D. Jacobs(1990). Three Case Reports of the Metabolic and Electroencephalographic Change during Advanced - 101 - Buddhist Meditation Techniques. Behavioral Medicine , 16(2),90-95. Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a development theory of interpersonal communication. Human Communication Research, 1, 99-112. Bolger, K. E., Patterson, C.J., & Kupersmidt, J.B. (1998). Peer relationships and self-esteem among children who have been maltreated. Child Development, 69(4), 1171-1197. Bransford, J. D.(1979). Human cognition: Learning, understanding, and remembering. California: Wadsworth. Brendgen, M., Bukowski, M.W., & Markiewicz, D. (2001). The relationship between friendship quality, ranked-friendship preference and adolescents' behavior with their friends. Wayne State University Press, 47(3), 395. Broadbent, D. E. (1957). A mechanical model for human attention and immediate memory. Psychological review, 64, 205-215. - 102 - Carrington, P.(1982). Meditation techniques in clinical practices. In .E.Alt & E.R. Staurat (Eds.), The newer therapies:A source book, N.Y.:Van Nostr and Reinhold CO. Goleman , D.(1995). Emotional intelligence:Why it can matter more than IQ. NewYork:Bantam Books Goleman, D.(1971). Meditation as meta-therapy:Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness. The Journal of Transpersonal Psychology, 2 ,1-25. Kapleau, P. (1973). Zen meditation. In R. E. Ornstein (Ed.), The nature of human consciousness : A book of readings. San Francisco: W. H. Freeman and company. Kasamatsu , A & Hirai T. (1966). An Electroencephalographic study of the Zen Meditation-Zenon, Folia Psychiatrica et Neurologia Japonica, 20, 315-316. Korkmaz, T., & Arpacı, E. (2009). Relationship of organizational citizenship behavior with emotional intelligence. Procedia – Social and Behavior Sciences, 1, 2432-3435. - 103 - Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. Journal of Humanistic psychology, 10(1), 39-74. Maslow, A. H. (1971). The farther reaches of human nature. N.Y.: Penguin Books. Richardson,G .A ., ( 1997 ) . Simply being aware: A phenomenological study of the experience . Unpublished doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies. Mayer, J.D. & Solavey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Solavey D.J. Sluyt (Eds.). Emotional development and emotional intelligence:Educational implications. N.Y.:Basic Books. Robert Fisher , ( 2006 ) .Still thinking: The case for meditation with children , Thinking Skills and Creativity 1 (2006) 146 – 151 Salovey,P., & Mayer,J.D. (1990).Emotional intelligence. Imagination. Cognition and Personality , ,185-211. - 104 - Salovey,P.(1997).What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter ( Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications.New York: Basic Books Sara van Leeuwen a,b,\* , Notger G. Muller b,c, Lucia Melloni a,b (2009) Age effects on attentional blink performance in meditation Sara van Leeuwen a,b,\* , Notger G. Muller b,c, Lucia Melloni a,b Consciousness and Cognition 18 593 – 599 Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A investigation of the relationship Between emotional intelligence and health. Personality and Individual Difference, 42, 921-933. Shapiro, L. E. (1997). How to raise a child with a high EQ. New York:HarperCollins Publishers. Shapiro, D. H. (1980). Meditation: Self-regulation and Altered State of Consciousness. New York: Aldine. - 105 - Sutarso, T. (1996). Effect of gender and GPA on emotional intelligence. Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association (Tuscaloosa , AL, November).(ERIC Document Reproduction Service No.ED 406 410) Stys, Y., & Brown, S. L. (2004). A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections. Canada: Research Branch, Correctional Service of Canada. Wallace, R.K. & Benson, H.(1973). The physiology of meditation. In R.E. Ornstein(Ed.), The Nature of Human Consciousness: A book of readings, 256-267. San Francisco:W.H. Freeman and Company. Wakeman, C. (2006). Emotional intelligence. Testing, measurement and analysis. Research in Education, 75, 71-93. Weisinger, H. D. (1998). Emotional intelligence at work:The Untapped edge for success. San Francisco:Jossey-Bass. - 106 - Ya-Chin Hester Lang (2002). On Tntegrating Buddhism into Group Counseling for Parolees. Paper presented at the 110th APA Annual Convention,Chicago,USA. Zeidan a, Susan K. Johnson b, Bruce J. Diamond c, Zhanna David b, Paula Goolkasian(2010) Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training Consciousness and Cognition 19 597 – 605