國立臺南大學 111 年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：「我這樣做都是為你好」認識情緒教育工作坊
活動時間：111 年 10 月 05 日(三)14:00-17:00
活動地點：啟明苑 E105
活動參與人數：27 人
問卷回收數：26 份

一、量化分析

參與者特性–前測										
題目	1 分(20%)		2 分(40%)		3 分(60%)		4 分(80%)		5 分(100%)	
	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
我理解情緒勒索的概念，例如定義、發生過程、原因等	0	0%	0	0%	7	27%	14	54%	5	19%
我能覺察情緒勒索對我造成的感受	0	0%	0	0%	3	12%	19	73%	4	15%
我知道如何因應情緒勒索對我造成的影響	1	4%	6	23%	11	42%	5	19%	3	12%

參與者特性–後測										
題目	1 分(20%)		2 分(40%)		3 分(60%)		4 分(80%)		5 分(100%)	
	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
我理解情緒勒索的概念，例如定義、發生過程、原因等	0	0%	0	0%	0	0%	5	19%	21	81%
我能覺察情緒勒索對我造成的感受	0	0%	0	0%	0	0%	9	35%	17	65%
我知道如何因應情緒勒索對我造成的影響	1	4%	1	4%	1	4%	10	38%	13	50%

前後測學生**得分**增加的比例：85%(22 人有增加)

活動滿意度										
題目	非常不滿意 (1 分)		不滿意 (2 分)		尚可 (3 分)		滿意 (4 分)		非常滿意 (5 分)	
	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
整體上，我滿意這次的情緒教育支持工作坊	0	0%	0	0%	1	4%	8	31%	17	65%

主題相關概念檢測平均得分：88.4 分

二、質性部分

在這次的活動中，您最印象深刻的部分是？這個部分讓您有什麼學習或發現？
1.老師講解很認真
2.能更加了解情緒勒索者與被勒索者的心理狀態
3.什麼人容易被情緒勒索，好人(1)，容易懷疑自己(2)，比起自己更看重別人的感受(3)，需要人肯定自己(4)，缺乏安全感和價值感(5)。自己幾乎全中；一開始說的什麼人會情緒勒索，很多句話都讓我想起家人，甚至放棄了自己的感情，而逃來台灣，同時也盡量與人保持距離，也給自己下不再找對象。成為有能力對自己負責的人，這話很認同。
4.案例討論
5.案例討論，讓我以為回到系上的課程
6.接受自己的感受，建立關係界線，減少情勒帶來的困擾
7.情緒勒索者的角度和為什麼那樣，能更理解他們這樣的原因和心理狀態
8.老師用被拴住的大狗形容人記得界線，我覺得很聰明，每個人的反應和處遇方式也都不同，很酷！
9.自我價值，自己的存在本身就是一種價值
10.勒索成功的原因大多數也有被勒索者的放縱 or 漠視，只要設立界線及妥協的底線，就不太會被勒索成功，不要把對方看得過於重要，可以減少被勒索的成功率。
11.沒有誰需要為誰的情緒負責。為行為的後果負責，不為情緒
12.解釋自己是「有限」的部分，雖然自己的能力是「有限」的，但是對自己的愛和希望可以是「無限」的 <3
13.會情緒勒索的人通常都需要他人滿足自身需求；他自卑也不會表達他不了解價值觀、我好像該為這個人做什麼、只要聆聽關係
14.情緒勒索者有什麼樣的特質，他可能有什麼樣的背景，讓他選擇用情勒達成目的。這讓我了解有時候情勒者可能是在無意中用了這樣的方式，他並沒有意識到自己的行為讓對方不舒服。
15.提及自我價值；重新理解能力不等於價值
16.案例～
17.關於情緒勒索者的特質讓我發現我周遭不少勒索者，也意外地發現自己不太會被勒索。
18.問題討論聽到不同的想法，互相交流很好。
其他建議（如活動流程、時間安排、講座主題等，或其他想回饋的部分）？
1.都很棒
2.很好
3.無
4.X
5.無
6.會希望有多些實際例子去做分析和背後的原因，也可以介紹一些情勒的常見手段這部分，有些人可能會不太清楚一些差異界線。
7.整體節奏還不錯，不會太急促。
8.感謝用心
9.都很好
10. 無，都很好
11. 前半堂的講授可以少一些，留一些時間給後面的活動。
12. 無；謝謝老師的分享，讓我有時間重新檢視自己的行為&想法，這是一個很棒的體驗。
13. 時間偏長，可以少 30min 左右會比較好
14. 覺得老師說話讓人舒服，在講座中會讓我不斷去思考她拋出的問題。
15. 冷氣好冷～覺得不夠深入此議題～但是是很好的主題！
16. 實際體驗情緒勒索