

兒童青少年 鼓勵語詞與情緒關係調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

調查單位：董氏基金會

指導教授：董旭英(國立成功大學教育研究所 所長兼教授)

調查執行：戴怡君、林明潔

調查目的、方式及樣本

◆ 目的：

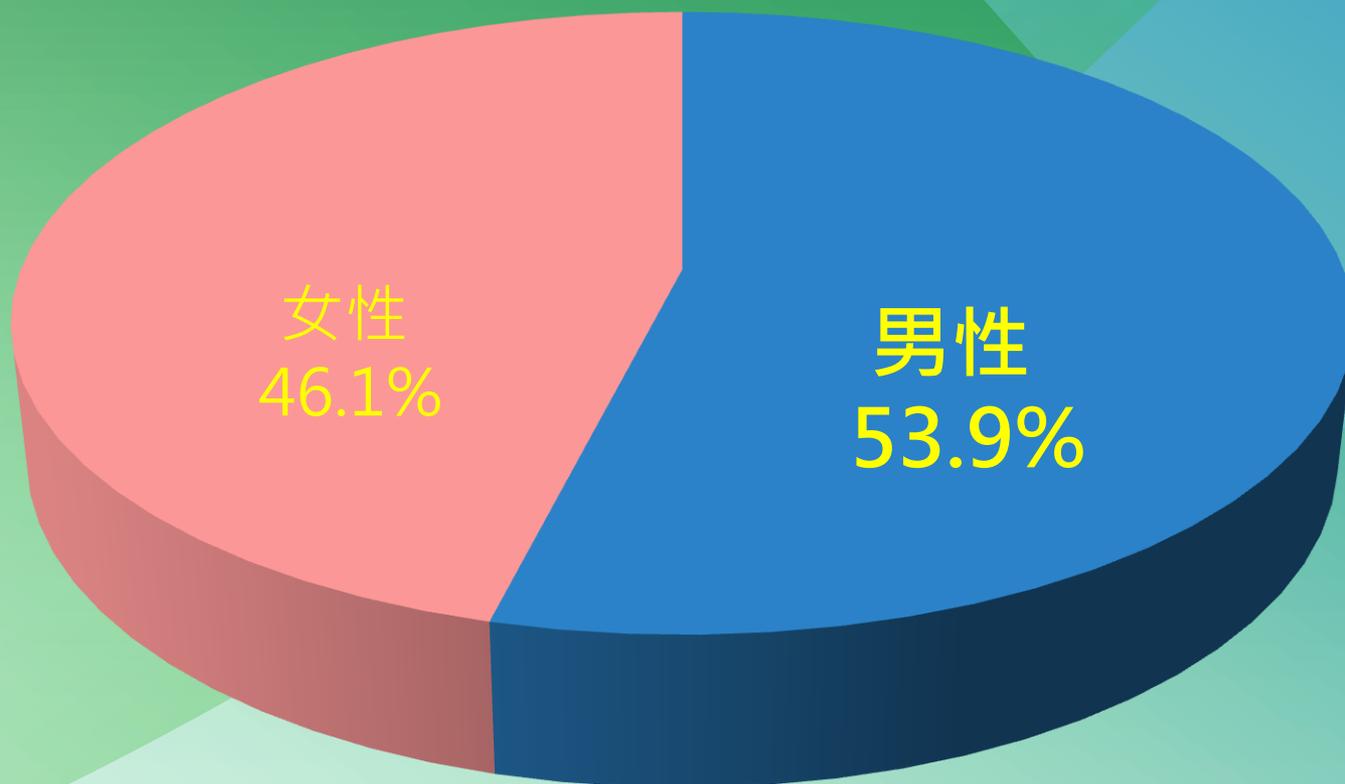
- 一. 兒童青少年鼓勵語詞表達的方式、頻率的現況
- 二. 兒童青少年語詞表達與情緒之關連性

◆ 時間：2016年2~3月

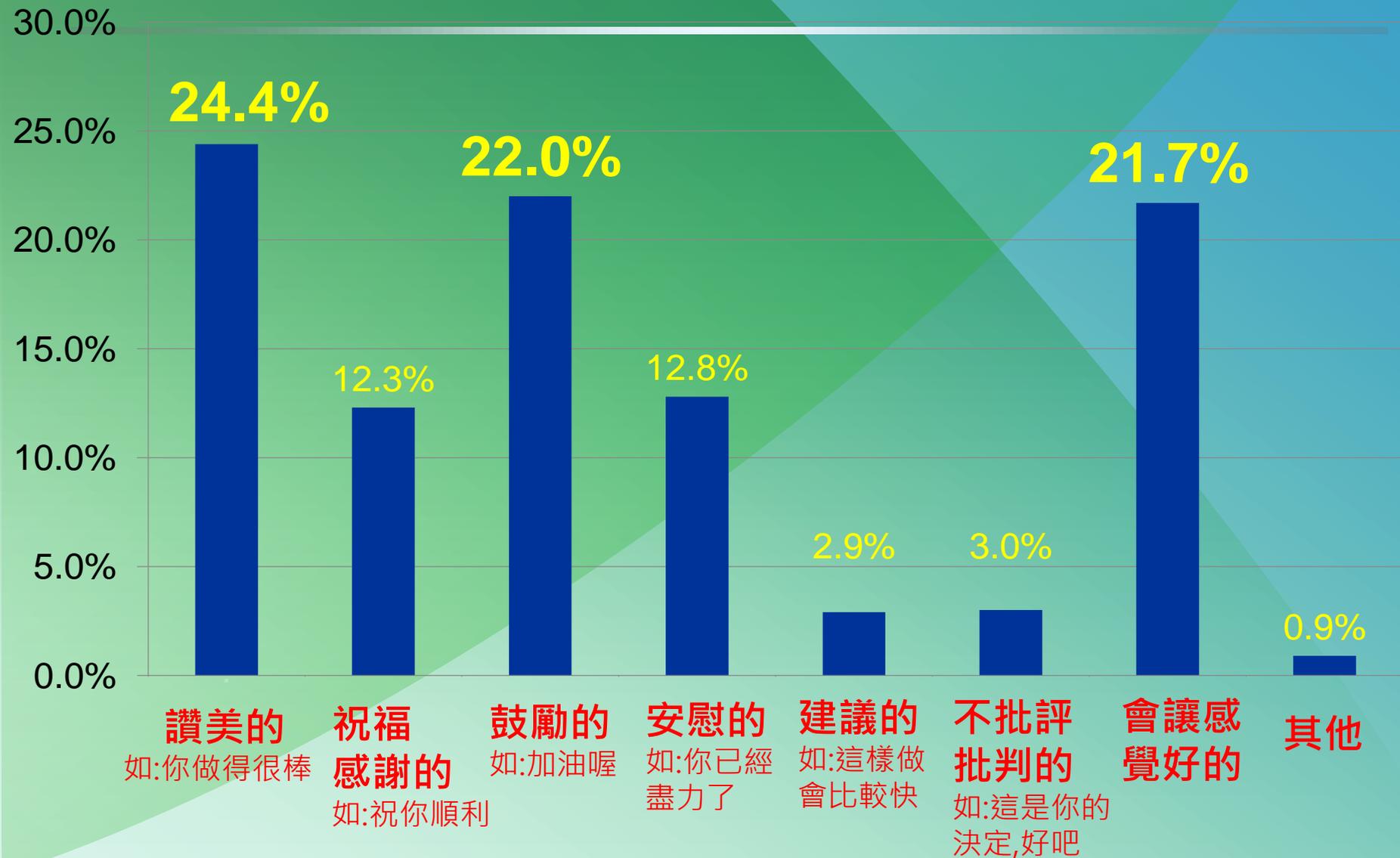
◆ 方式：發送紙本問卷進行施測，回收有效樣本為2,077份。

基本資料

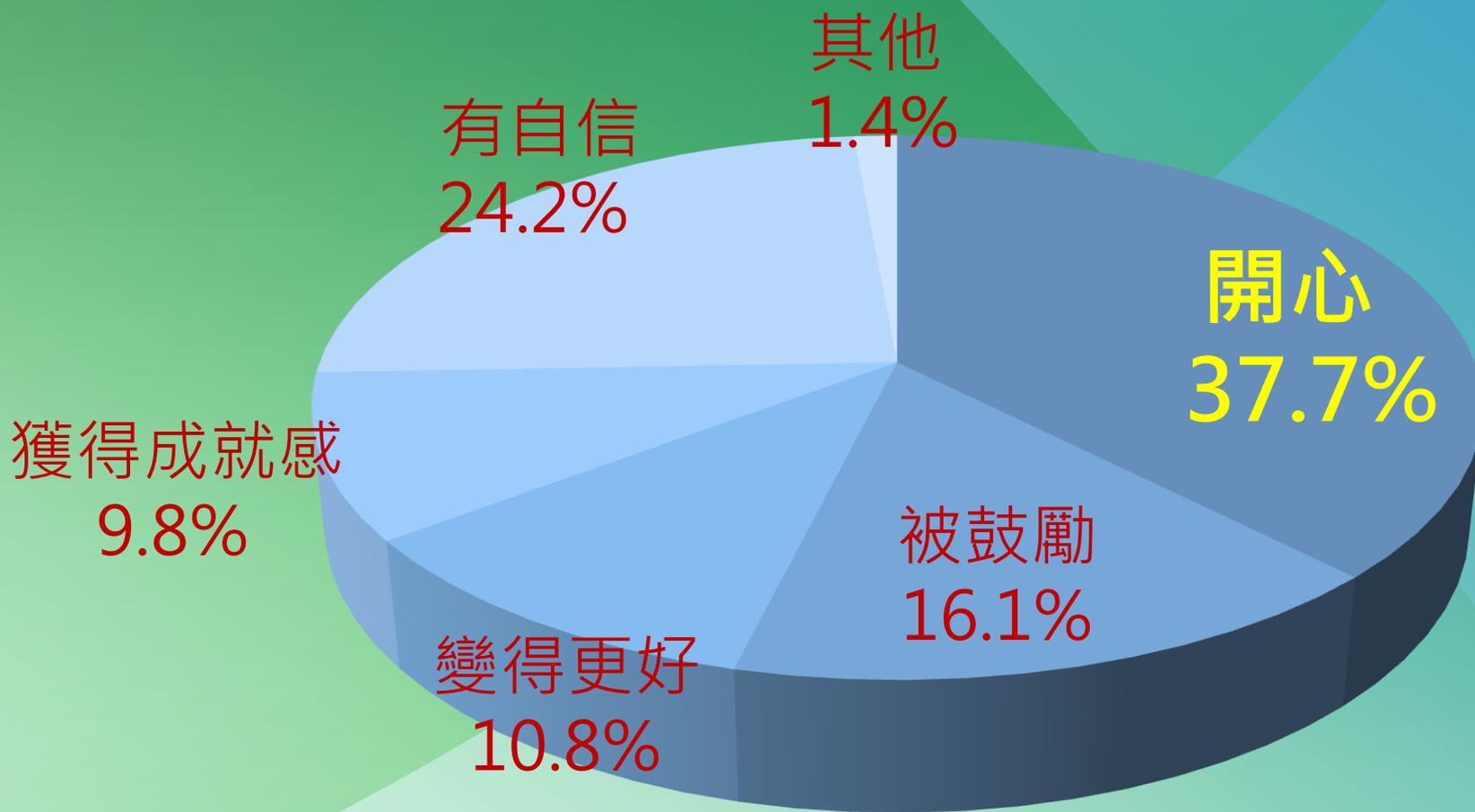
性別



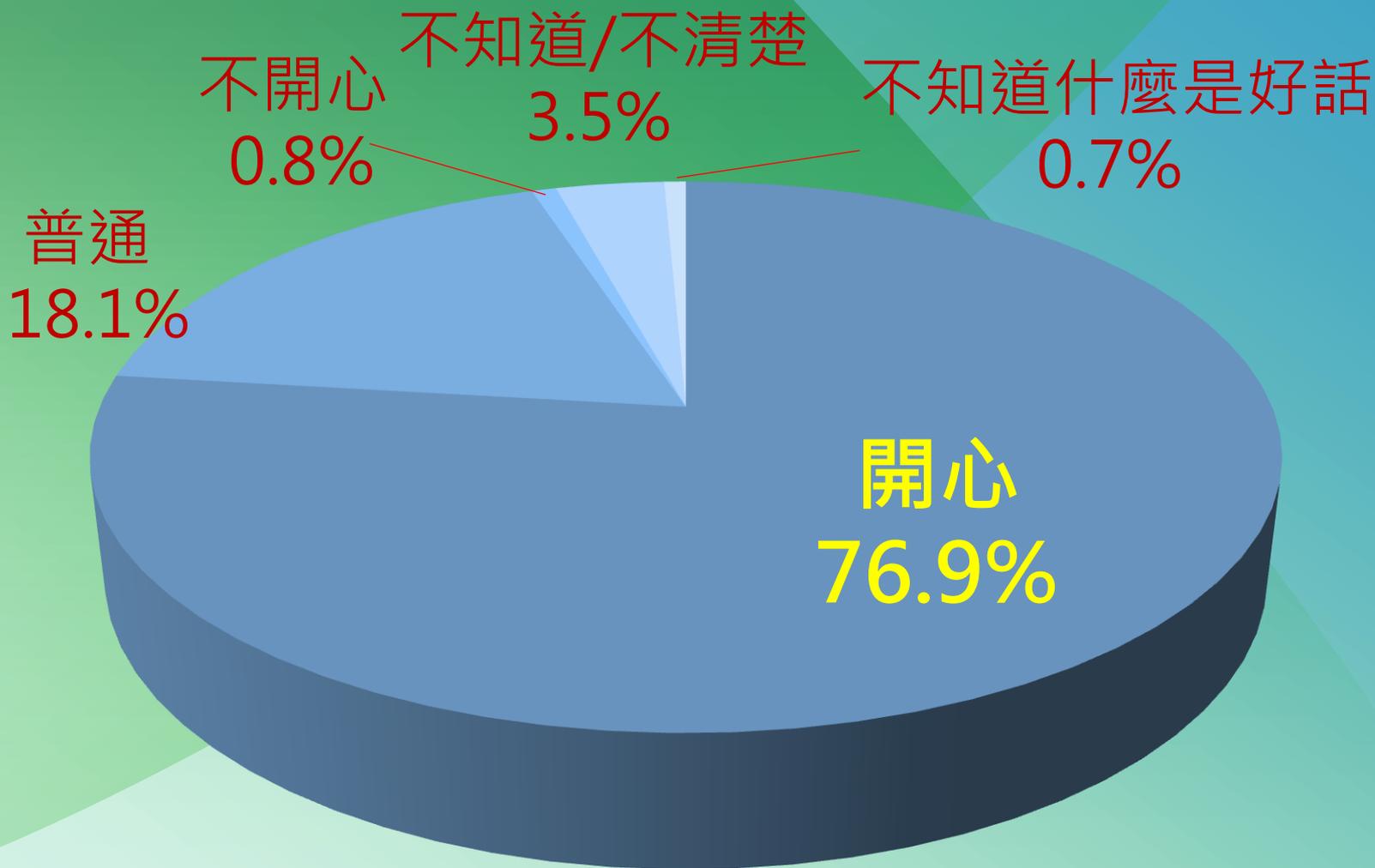
受訪者認為什麼叫「好話」



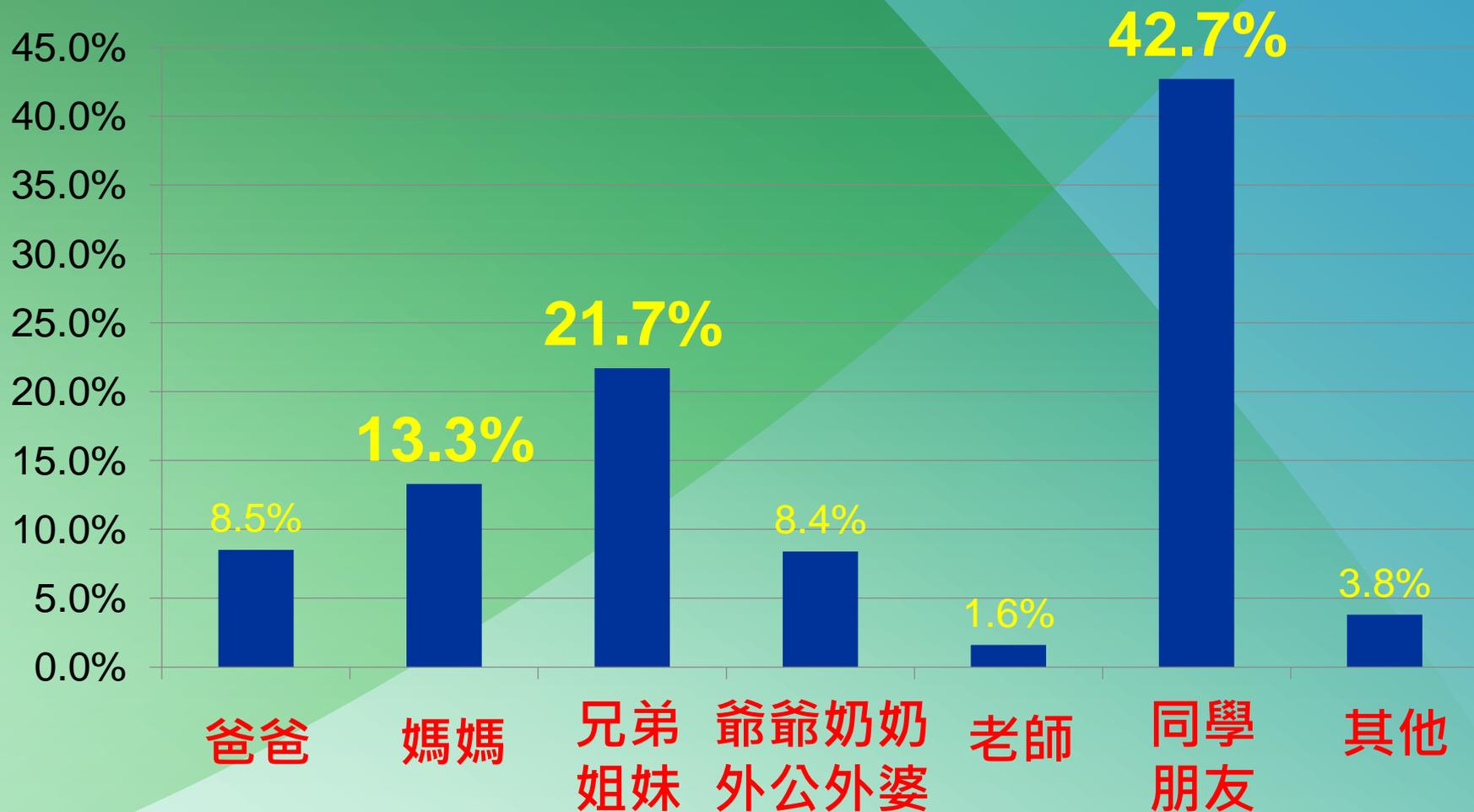
說「好話」可以讓聽到的人覺得



聽到他人對你說「好話」，你感覺



受訪者覺得最近需要對誰說「鼓勵」的話



受訪者對他人說好話/聽到好話的頻率

變項	選項	百分比
你覺得自己對他人說好話的頻率	每天	25.3%
	一周以內	40.5%
	一周以上	11.2%
	兩周以上	5.4%
	一個月以上	5.1%
	很久沒有說了	12.5%
平均而言，你自己多久聽到一次好話	每天	23.7%
	一周以內	41.2%
	一周以上	12.8%
	兩周以上	5.9%
	一個月以上	4.8%
	很久沒有聽到	11.6%

34.2%

35.1%

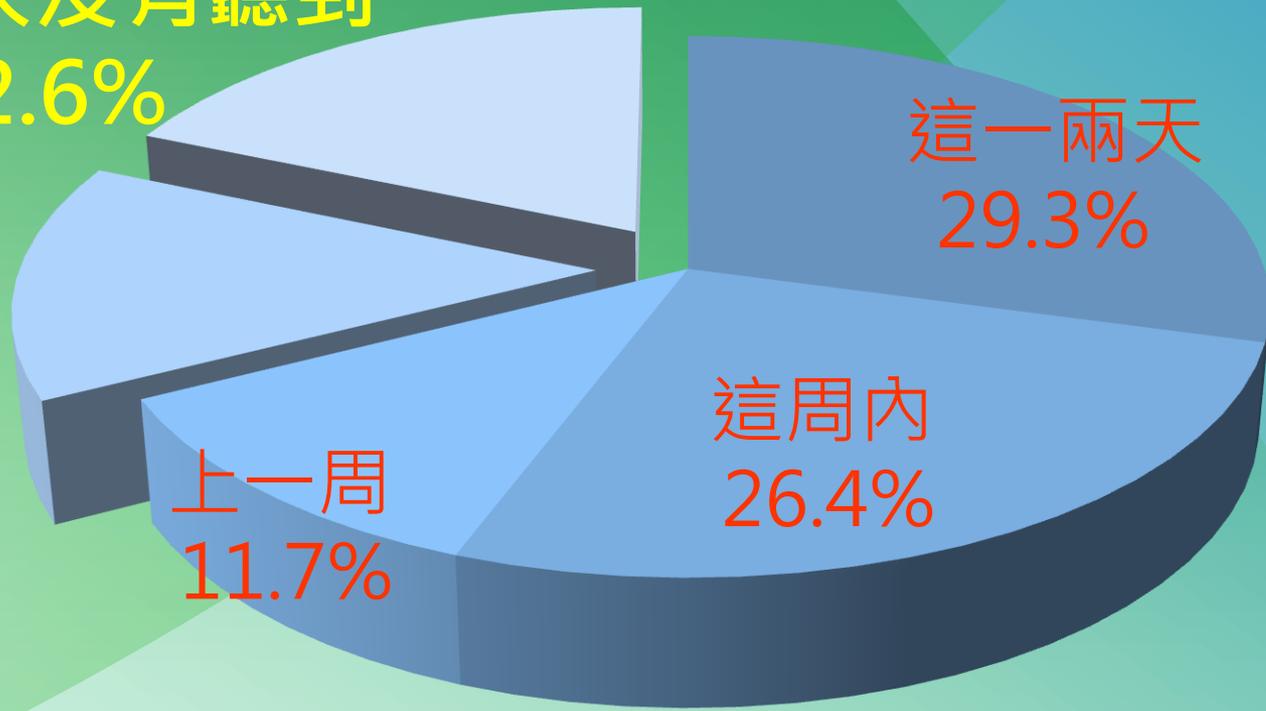
常說好話者與不常說好話者V.S聽到好話頻率之比較

	每天說好話者	很久沒有說好話者
每天聽到一次好話	56.9%	9.5%
一周以內	30.4%	15.9%
一周以上	3.9%	6.7%
兩周以上	2.1%	6.4%
一個月以上	1.6%	13.1%
很久沒有聽到好話	5.1%	48.4%

進一步分析，自覺很久沒有說好話者，近五成很久沒有聽到好話，比例明顯高於每天說好話者。

受訪者最近一次聽到父/母鼓勵的話

超過一周以上(指兩週以上)
甚至很久沒有聽到
32.6%

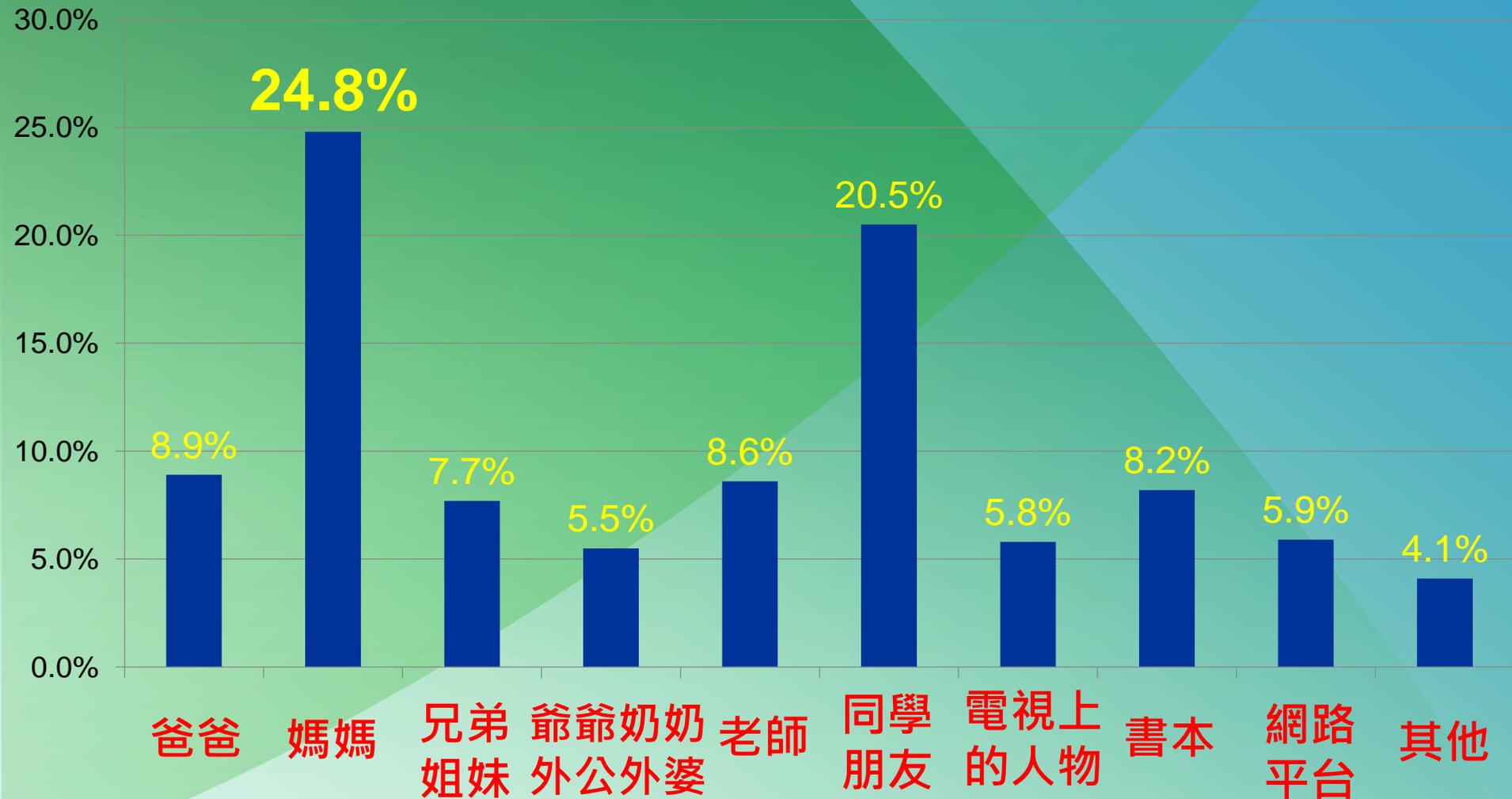


受訪者聽到父 / 母表達鼓勵的情境

選項	百分比
對外表不滿意	2.6%
人際關係	10.6%
心情不好	16.6% 2
參與比賽活動沒有獲獎	9.4%
課業/考試表現不好	30.6% 1
被他人責罵	3.0%
覺得自己做不好	12.5% 3
身體不舒服/生病、受傷	8.9%
其他	5.8%

受訪者聽到爸爸媽媽說鼓勵的話語情境以「課業/考試表現不好」最多，佔30.6%，其次為「心情不好」、「覺得自己做不好」。

受訪者說好話的仿效對象



性別、學級所認知的好話

變項	選項	什麼語詞叫「好話」							
		讚美	祝福 感謝	鼓勵	安慰	建議	不批評 批判	會讓感 覺好的	其他
性別	男生	25.9% 1	12.2%	20.2% 2	13.7%	3.5%	3.4%	20.0%	1.1%
	女生	22.5%	12.2%	24.2% 1	11.9%	2.1%	2.7%	23.8% 2	0.6%
學級	中年級	29.4%	13.3%	22.3%	10.2%	3.4%	2.4%	18.5%	0.5%
	高年級	23.6%	10.7%	22.2%	13.6%	2.6%	3.4%	23.3%	0.6%
	國中組	21.3%	12.9%	21.5%	14.3%	2.6%	3.2%	22.6%	1.6%

$P < 0.05$ ，代表其什麼是好話與性別、學級達顯著差異

- ◆所認知的好話，男性以「讚美」的比例最高，其次為「鼓勵」；
女性則以「鼓勵」的比例最高，其次為「會讓感覺好的」。
- ◆中年級認為「讚美」是好話的比例最高，其次為「鼓勵」。

性別與說好話的仿效對象

	說好話的仿效對象									
	爸爸	媽媽	兄弟姐妹	爺爺 奶奶 外公 外婆	老師	同學 朋友	電視 上的人 物	書本 課外 讀物	網路 平台	其他
男生	10.1%	23.7%	8.4%	6.4%	8.0%	18.5%	6.2%	6.8%	7.0%	4.9%
女生	7.5%	26.1%	7.0%	4.4%	9.3%	22.8%	5.2%	10%	4.4%	3.3%

P<0.05，代表其說好話的仿效對象與性別達顯著差異

- ◆女生說好話多半是跟隨「媽媽」的比例最高，其次為「同學/朋友」。顯著高於男生。

學級與說好話的仿效對象

	說好話的仿效對象									
	爸爸	媽媽	兄弟姐妹	爺爺 奶奶 外公 外婆	老師	同學 朋友	電視 上的人 物	書本 課外 讀物	網路 平台	其他
中年 級	9.9%	31.3%	10.1%	6.7%	9.1%	14.0%	3.8%	9.9%	1.9%	3.3%
高年 級	8.9%	26.7%	8.1%	5.6%	9.8%	16.6%	6.5%	7.5%	5.0%	5.3%
國中 組	8.2%	17.2%	5.4%	4.3%	6.7%	30.2%	6.7%	7.6%	10%	3.7%

$P < 0.05$ ，代表其說好話的仿效對象與學級達顯著差異

- ◆ 隨著學級，愈低年級仿效「媽媽」愈高；
愈高年級則仿效「同學/朋友」愈高。

父 / 母對受訪者說鼓勵的話情境與「學級」的相關

	父 / 母對受訪者說「鼓勵」的情境								
	對外表不滿意	人際關係	心情不好	參與比賽活動沒有獲獎	課業/考試表現不好	被他人責罵	覺得自己做得不好	身體不舒服生病受傷	其他
中年級	3.1%	10.6%	17.9%	8.9%	25.0%	3.4%	13.2%	11.7%	6.2%
高年級	2.2%	11.0%	18.5%	9.9%	30.6%	3.5%	11.8%	7.6%	4.9%
國中組	2.6%	10.1%	13.7%	9.1%	35.4%	2.1%	12.7%	8.0%	6.3%

$P < 0.05$ · 代表其父/母對受訪者說鼓勵的話情境與學級達顯著差異

◆國中組父/母對他/她說鼓勵的話以「課業/考試表現不好」的比例最高。

受訪者常說好話V.S不常說好話者與主觀快樂程度比較

	常說好話者	不常說好話者
快樂、非常快樂	89.8%	69.4%
不太快樂、非常不快樂	7.3%	21.2%
不知道/不清楚	2.9%	9.4%

P<0.05 · 代表其常說好話/不常說好話者與主觀快樂程度達顯著差異

常說好話者「快樂」比例高於不常說好話者，
不常說好話者「不快樂」的比例高於常說好話者。

結論與建議

- ◆ **太久未說好話了！** 近三成五超過一周以上甚至很久沒有說好話。
- ◆ **說好話，讓人快樂、自信，**
多說好話，也會多聽到好話，
不說好話，獲得的好話也愈少，
所以要主動說好話，讓自己也讓他人快樂。
- ◆ **媽媽、同學/朋友經常被仿效；** 父母應該更慷慨對孩子說，同儕之間也應要互相鼓勵，傳遞好話。