

【論文格式範例】

坐禪對於企業員工情緒智力之效應

標楷體 24 點字

吳水丕、林佳慧

標楷體 16 點字

華梵大學工業管理研究所

標楷體 14 點字

e-mail: spwu@huafan.hfu.edu.tw Times New Roman 12 點字

摘要

標楷體 14 點字

本研究旨在探討坐禪對於企業員工情緒智力之效應。首先，本研究先根據情緒智力的理論架構建立量表，再以問卷調查的方式進行研究，有效回收 435 份問卷(71%)，包括有學習坐禪者 185 人，無坐禪經驗之一般人員 236 人。……

標楷體 12 點字

關鍵字：坐禪、情緒智力、情緒管理、EQ

標楷體 12 點字

壹、導論

主標題用標楷體 14 點字

本文用標楷體 12 點字

一九九五年十月份美國 Time 雜誌的封面出現了「EQ」的新名詞，顛覆了傳統的智力(IQ)觀。之後，Goleman(1995)出版「EQ」(Emotional Intelligence, 情緒智力，應為EI才是，作者為了呼籲社會人士注意情緒管理能力，故用EQ強調和IQ不同)一書風行全球，引起世界各國及有關學術領域的普遍重視。……

貳、文獻探討

一、坐禪

次標題用標楷體 12 點字

禪對東方文化具深遠影響，中國的禪雖源自於印度，但已有本土化的發展，日本學者鈴木大拙(Suzuki)認為禪宗是中國的實用主義結合印度神秘主義、道儒思想，而成為特殊宗教修行(耿仁秋譯，1992)。……

參、研究方法

一、研究對象與樣本分配狀況

本研究採人員當場發放和郵寄問卷搭配進行的方式收集資料，在民國八十八年一月間發放 592 份問卷，共計回收 435 份問卷，回收率為 74%；扣除無效問卷 14 份，共計有效問卷 421 份，有效回收率為 71%。……

肆、結果與討論

一、坐禪者禪修前與一般人員之比較

本研究所調查的樣本人數為有坐禪者 185 人，無坐禪經驗之一般人員 236 人，將資料予以彙總分析後，其情緒智力各構面之平均得分、標準差及得分率如表三所示。……

表三 坐禪者禪修前與一般人員各研究構面資料彙總表

研究構面	坐禪者禪修前				一般人員		
	滿分	各構面 平均得分	標準差	得分率	各構面 平均得分	標準差	得分率
察覺自身的情緒	50	34.2	0.16	68.4%	39.8	0.23	79.6%
自我情緒控制	50	30.7	0.14	61.4%	34.6	0.28	69.1%
自我情緒管理	50	31.7	0.12	63.4%	35.4	0.18	70.9%
自我激勵	50	32.7	0.36	65.3%	36.2	0.43	72.4%
認知他人情緒	50	34.3	0.21	68.7%	36.8	0.22	73.6%
同理心	50	35.4	0.17	70.7%	37.9	0.17	75.8%
人際關係的管理	50	33.4	0.24	66.8%	35.6	0.20	71.2%
整體EQ	350	232.4	1.62	66.4%	256.3	1.76	73.2%

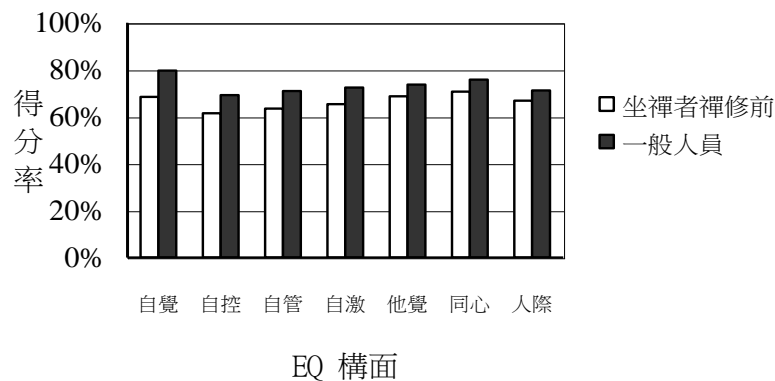


圖 1 坐禪者於禪修前與一般人員之 EQ 比較圖

伍、結論與建議

本研究旨在探討坐禪對企業員工情緒智力之效應。首先，本研究根據情緒智力的理論架構，先設計情緒智力量表為研究工具，並以問卷調查的方式進行研究。……

陸、誌謝

本研究得以順利完成，在問卷發放方面：要感謝育強管理顧問公司周乙郎

老師、蕭曉鳳老師、慧明講堂的諸位大德以及羅耀明先生等人的鼎力相助。.....

參考文獻

中文部份：

1. 吳水丕、何敬之、應國卿 (1997), 「坐禪對於腦 α 波的效應」, 第二屆禪與管理研討會, 頁169-187。
2. 李嗣涔、張揚全 (1991), 「由腦 α 波所定義的兩種氣功」, 中國醫藥學刊, 第2卷, 頁30-46。
3. 倪靜貴 (1997), 國民中學校長情緒管理之研究, 碩士論文, 國立師範大學教育學系。
4. 耿仁秋譯 (1992), 禪風禪骨, 鈴木大拙著, 台北市: 大鴻圖書。

英文部份：

1. Cranson, R. W., Orme-Johnson, D. W., Gackenback, J. and Dillbeck, M. C. (1991), "Transcendental Meditation and Improved Performance on Intelligence-related Measures: A Longitudinal Study," *Personality and Individual Difference*, 12(10), 1105-1116.
2. Goleman, D. (1995), *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books.
3. Janowink, J. J. (1992), *The Effects of Meditation on College Students' Self-Actualization and Stress Management*, Ph.D. Dissertation, University of Oregon.
4. Walsh, R. N. (1983), "Meditation Practice and Research," *Journal of Humanistic Psychology*, 23, 18-50.