

邱惠振心理師

芙樂奇心理成長心理諮商所

國立台灣師範大學教育與輔導心理學系 博士進修

做孩子的情緒教練 GOTTMAN取向:父母情緒教練四法則

現任

- 芙樂奇心理成長心理諮商所 所長
- 衛福部保護服務司性侵害被害人創傷復原中心建置推動計畫 督導(109年度)
- 彰化縣政府特定對象職場就業服務計畫 計畫主持人(107.108,109年度)
- 彰化縣政府新住民就業與創業力職場服務計畫 計畫主持人(107.108,109年度)
- 國立彰化師範大學、國立嘉義大學 課程

經歷

- 台灣電力股份有限公司員工關懷方案 講師
- 桃園機場股份有限公司員工關懷方案 講師
- 新竹、台中、彰化家庭教育中心 講師
- 中國醫藥大學、朝陽科技大學 兼任心理師
- 臺中市教育局學生輔導中心 外聘心理師/講師
- 張老師基金會臺中分事務所 特約心理師
- 臺中市、彰化縣家庭扶助基金會(親職教育、成人保護、兒少保護) 特約心理師
- 臺中市、彰化縣伊甸基金會(家暴、身心障礙) 特約心理師



關於邱惠振心理師

現任

- 芙樂奇心理成長心理諮商所 所長
- 衛福部保護服務司性侵害被害人創傷復原中心建置推動計畫 督導 (109年度迄今)
- 台中市、彰化縣家暴加害人認知輔導處遇方案 督導
- 國立彰化師範大學、國立嘉義大學 課程督導

經歷

- 彰化縣政府特定對象職場就業服務計畫 計畫主持人 (107.108,109年度)
- 彰化縣政府新住民就業與創業力職場服務計畫 計畫主持人 (107.108,109年度)
- 台灣電力股份有限公司員工關懷方案 講師
- 桃園機場股份有限公司員工關懷方案 講師
- 新竹、台中、彰化家庭教育中心 講師
- 中國醫藥大學、朝陽科技大學 兼任心理師
- 臺中市教育局學生輔導中心 外聘心理師/講師
- 張老師基金會臺中分事務所 特約心理師
- 臺中市、彰化縣家庭扶助基金會(親職教育、成人保護、兒少保護)特約心理師
- 臺中市、彰化縣伊甸基金會(家暴、身心障礙) 特約心理師

關於邱惠振

- 兩個孩子的爸爸
- 老公
- 兒子
- 博士班學生
- 督導
- 心理師
- 所長



認識芙樂奇心理諮商所

2013年
從心開始

創立
芙樂奇心靈
成長工作室

2016年
多元推廣

兩百多場宣傳
推出第一套桌遊
「芙樂奇星球」

2017年成立
心理諮商所

在員林成立
芙樂奇心理諮商所

2021年
持續前進

1. 達成
1500場的講座
20000人次的諮商
2. 推出第二套桌遊
「可以睡覺了」

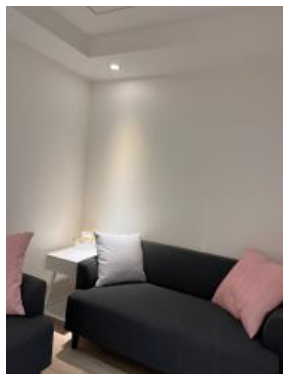
2022年
展望未來

1. 在台中成立芙樂奇
心理成長心理諮商所
2. 成為中部唯一跨縣市的諮商所

認識芙樂



關於芙樂奇-台中諮商所空間

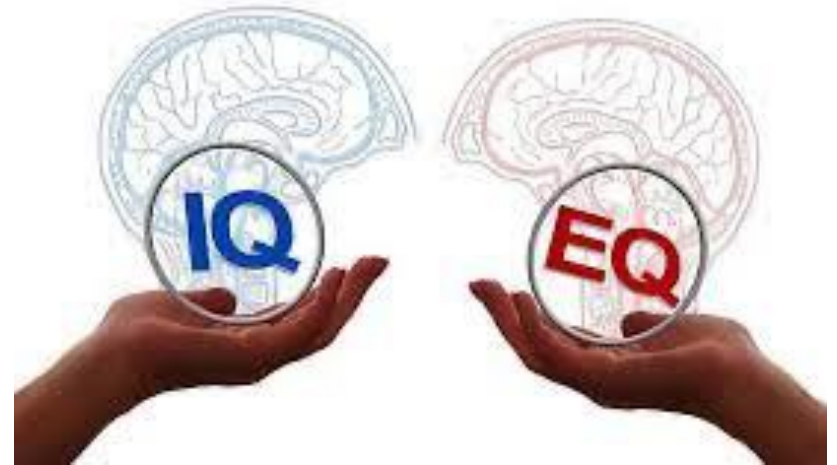


關於芙樂奇-彰化諮商所空間



本日課程

- 概念釐清篇：
 - 情緒是什麼？
 - 情緒教練是什麼？
- 操作篇：
 - 情緒教練四步驟
- Q&A時間



錯誤的背後仍是錯誤？

- 在樓梯間大小便的小二生。
- 刺蝟頭的暴力男孩。



Adler 錯誤目的行為

- 尋求關注
- 爭奪權力
- 報復
- 展現無望（自暴自棄）



討論：為什麼會有錯誤？



家庭情緒哲學

	幫忙解決	不幫忙解決
接受情緒	教練型	放任型
隱藏情緒	不予理會	不以為然

情緒智力能幫我們

- 1.變得更有同理心。
- 2.擁有道德感。
- 3.獨到的價值判斷系統。
- 4.利他行為。
- 5.較好人際關係。
- 6.善用自己的天賦，探索自己才能
- 7.找到生命目標及意義。

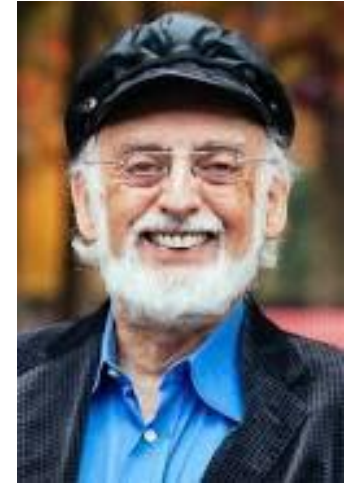


- 成功的情緒管理不是「否決」不當情緒，而是接納所有情緒。
- 接受情緒的人永以更成功且充實的生活。



認識Dr. John Gottman

- 2007年被認定為本世紀最有影響力的十大治療師。
- 從四十年前研究離婚預測及婚姻穩定度。
- 華盛頓大學榮譽教授。
- 重要研究：
 - 離婚預測、婚姻穩定度
 - 親密暴力型態
 - 兒童情緒教練
 - 家庭情緒哲學



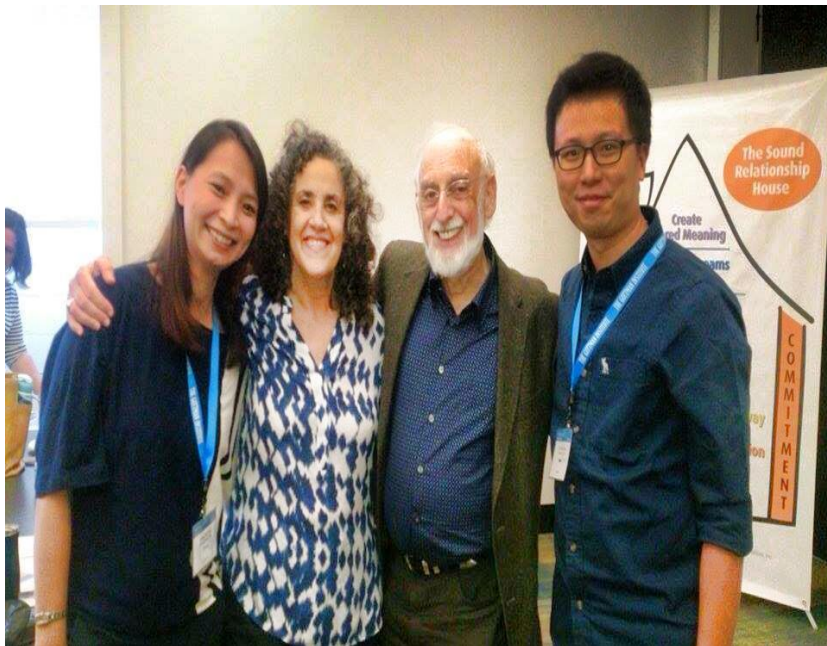
2015.9 Space Needle, Seattle

GMCT伴侶治療師訓練



國外經驗-情緒教練

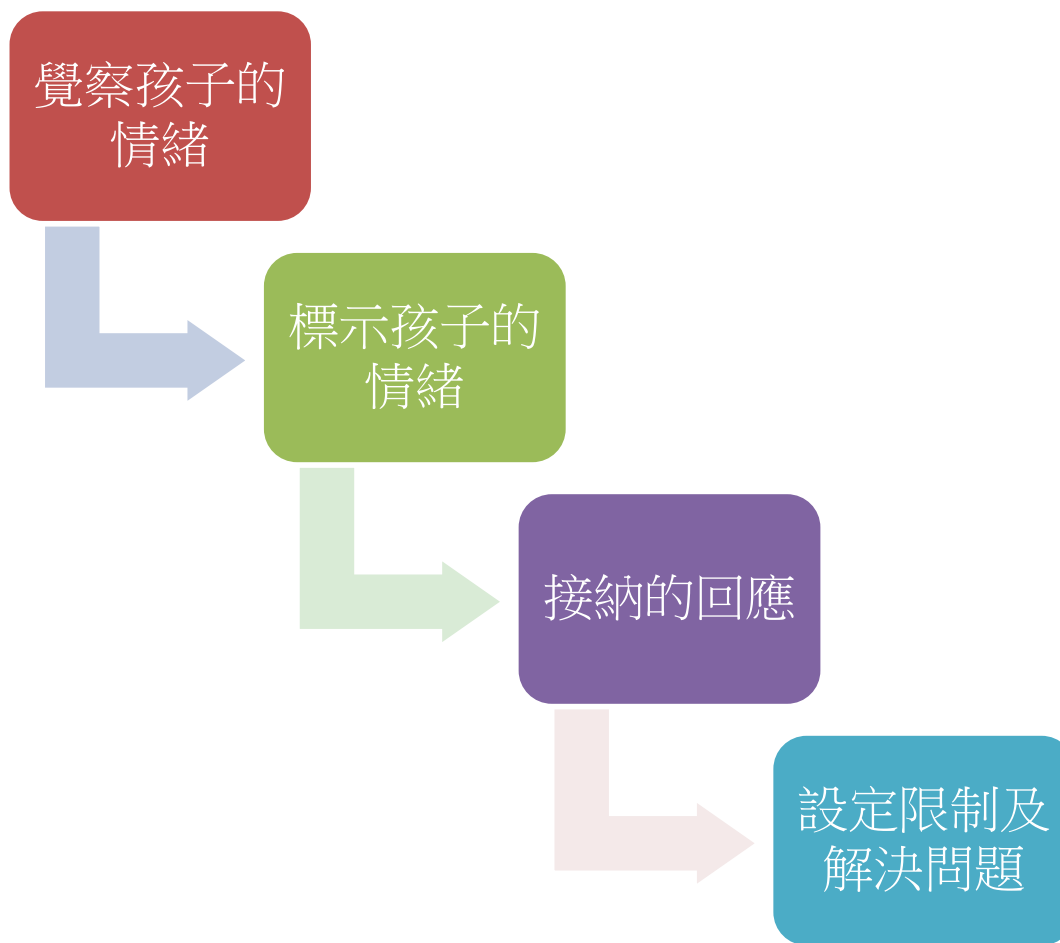
- Do you know “Coach” ?
- 適合兒童青少年的諮商取向
 - 正向心理學、情緒教練



E Q是甚麼



情緒教練四步驟



一、覺察孩子的情緒

1.情緒表情

2.語調

3.接觸

4.身體姿勢

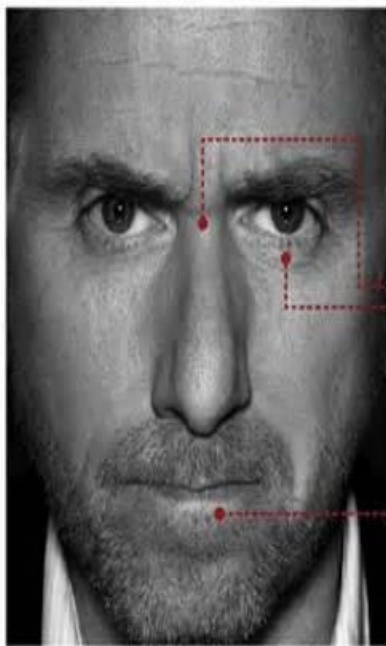
- 焦慮
- 失望
- 開放性姿勢**VS**封閉性姿勢



試著練習讀心術



一、覺察情緒表情



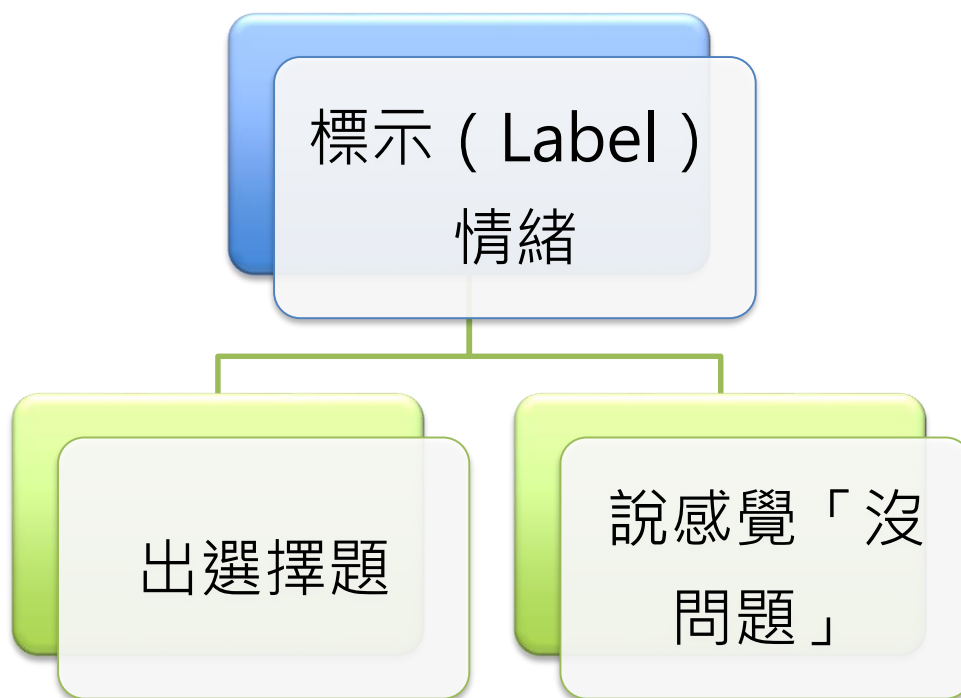
生氣

- ① 皺眉，且眉毛向下
- ② 眼框縮小
- ③ 雙脣微閉

試著練習讀心術



第二步：協助孩子標示出情緒



第三步：增加情緒銀行

- 建立情緒連結（情緒銀行）
- 溝通三種型態
 1. 接納型溝通
 2. 對立型溝通
 3. 迴避型溝通



一、接納型回應

- 被動型回應：不說話，但姿勢或行為有改變。
- 低能量回應：能達成對方的要求。

例如：A：幫我拿湯匙。B：好了。

- 專注型回應：簡單的單字或句子回應對方。

例：A：你可以幫我倒牛奶嗎？B：好啊！

- 激勵型回應：彼此投入對話，眼神能有接觸。
- 遊戲型回應：充滿熱趣跟精神的回應跟動作。例如：彼此丟枕頭。

二、對立型回應

- 輕蔑的：較強烈的無理、缺乏尊重。
- 好辯的：否定任何對方所說的內容。
- 跋扈的：嘗試透過強勢來掌控對方，讓對方順從。
- 批評的：攻擊對方的人格特質，或是固定的行為。
- 防衛的：無論對方怎麼說都覺得自己沒有問題。

三、迴避型回應

- 全神貫注型：

全心投入在自己的興趣上而忽略伴侶。例如：看電視，打電動。

- 打岔型：

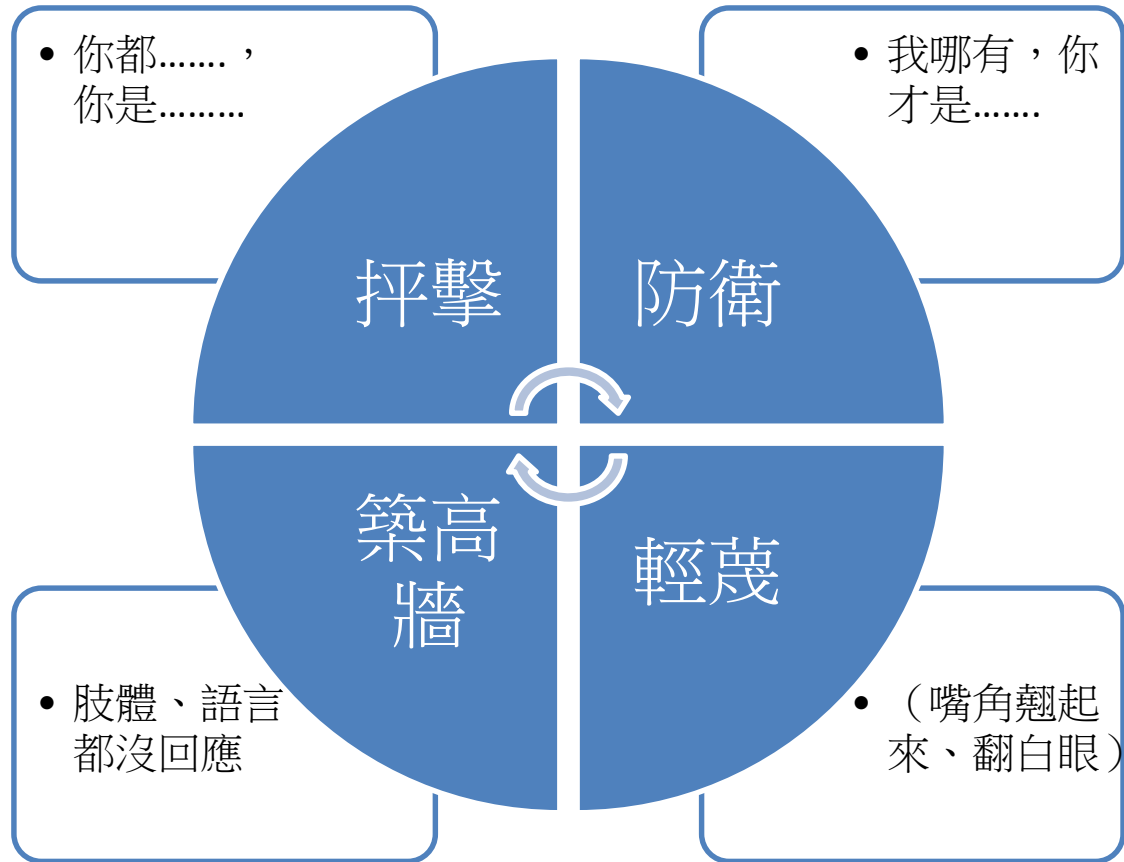
用沒有相關連的對話回應伴侶。

例如：A：老公你有看到我的衣服嗎？ B：今天晚上早點回來，我要跟你討論事情。

- 漠視型：

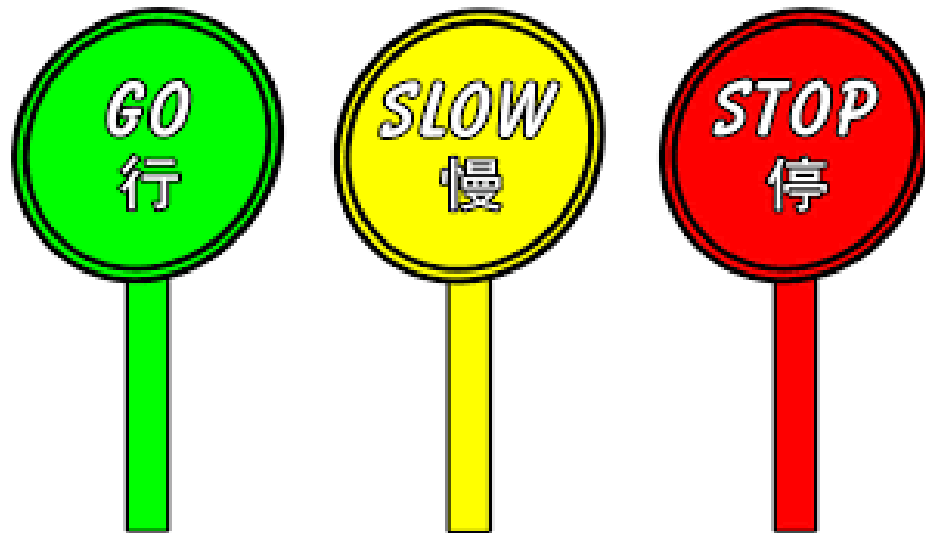
對於對方的說話，沒有言語或行動上的回應。

四騎士

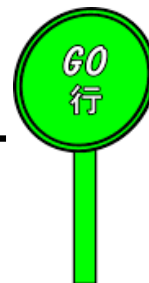


第四步：設定限制及問題解決

1. 同理/反應情緒
2. 明確說明限制
3. 給予替代方案



行為管理策略——替代方



—教導轉移注意力

- 出去跑跑步
- 說故事，放鬆一下

—替代策略

- 給予其他任務：第二喜歡的事項



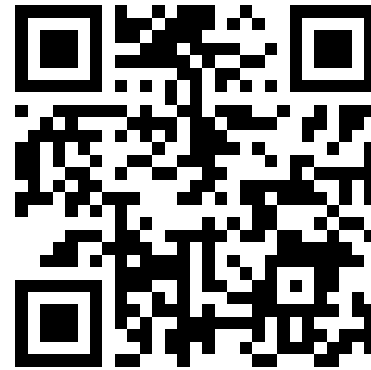
您的陪伴與支持



我們要給孩子什麼

$$1*1*1*.....=1$$

$$1.1*1.1*1.1.....>1$$



芙樂奇心理成長心理諮商所
~Thanks for your attention~

psflourish@gmail.com

0424723216 邱惠振心理師

彰化員林：芙樂奇心理諮商所
台中北屯：芙樂奇心理成長心理諮商所