

正向教養培養孩子情緒力

陳劭旻 諮商心理師

大同國小 2025/6



陳劭旻

彰化縣學生輔導諮商中心 諮商心理師

諮商心理師公會全聯會 理事

彰化縣諮商心理師公會 理事

諮商心理師全聯會 媒體公關委員

關鍵評論網契約作者



心理師在學校做什麼:

- 協助老師處理孩子情緒
- 陪孩子晤談
- 陪老師與家長談對孩子的困擾



正向教養

- 不罵、不打，但不代表沒有要求
- 回應孩子情緒，但不需要無止盡的包容
- 鼓勵孩子，但不是永遠只說好話

- 兼顧權威與情感層面的教養



你覺得他們發生了什麼？

- 弟弟，要睡覺了，不要再玩手機了
- (小孩完全充耳不聞，繼續玩手機)
- 弟弟，你這樣不睡覺，媽媽也不能睡覺。
趕快把手機收起來了。
- 都是你吵我，害我被打死了！
- 弟弟，你怎麼能這樣講話？
- 你很煩耶，等一下我就收起來了啦。
- 你說等一下喔，那等一下要收起來喔。
- 好好好。



- 小孩不尊重父母、沒把父母看在眼裡
- 小孩不想遵守父母訂的規則
- 跟小孩講話好像在吵架
- 要小孩遵守規則，好像在求小孩

你的“權威”可能發生什麼事了

權威與規則



權威是什麼？

- 擁有決定教養方式，與制定規則的權力
 - 幾點吃飯？幾點上床睡覺？
 - 飯前可以吃點心嗎？
 - 考試表現好的時候，可以拿到什麼禮物？
 - 手機可以用多久？
- 身為父母或照顧者原本就有權力

幫助孩子學習遵守規則的好處

- 服從規則
 - 我能夠認同規則有它的意義，並且願意遵守
 - 我知道在合理的狀態下，我得服從比我有權威的人
- 自我控制與負責
 - 即使遵守規則會讓我有情緒，我仍然會選擇控制自己
 - 我會選擇合理的方式來滿足我的需求
- 尊重他人
 - 我知道我得要尊重其他人，而不是以我自己的感受為主





開車→看到測速提醒
→意識到要遵守速限
→注意自己的開車速度
→調整開車速度
→通過測速照相

規則建立

意識到規則

自我監控

調整行為



玩手機→記得只能玩到九點

→意識到時間快到了

→注意剩餘時間

→關掉新的一場遊戲

→九點將手機收起來

規則建立

意識到規則

自我監控

調整行為

願意守規則，就是負責與願意控制自己的起點



缺乏對規則學習的孩子

- 對大人沒有禮貌，說話很兇
 - 自我中心，都要別人配合自己
 - 大人說話時就表現很不耐煩，根本不想聽人說話
-
- 尊重的學習，從控制自己開始

- 權威而不是建立在孩子的認同上
- 父母可以在情感面上回應孩子的感受，理解但也告訴他如何調整情緒
- 有時候，孩子只是無法忍受無法滿足需求的不舒服
- 權威的使用需要合理

為什麼說了會沒效？

- 孩子根本不知道要遵守什麼規則，所以說了還是做不到
- 孩子覺得我不需要聽沒有關係

建立規則

- 知道規則，才會知道要遵守什麼。
- 不知道規則，就不會有“想遵守”的想法，更不會有調整的行為。
- 沒有規則時的規則：等大人受不了再做就好

如果這是你的狀況...



開車→

- 被警察攔下才知道超速
- 我不知道這裡速限是50！
- 被處罰但覺得很不爽



開車→看到測速提醒
→意識到要遵守速限
→注意自己的開車速度
→調整開車速度
→通過測速照相

規則建立

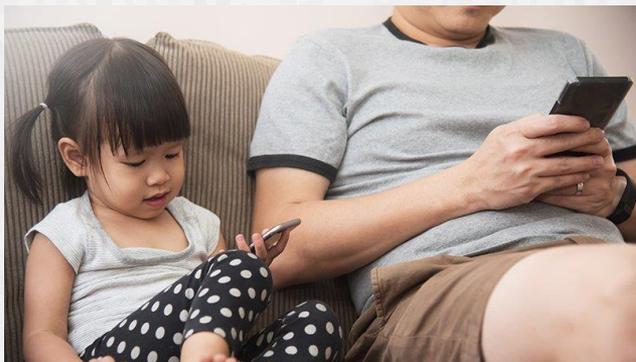
意識到規則

自我監控

調整行為

建立規則

- 告知、討論，直接將規則印出來
- 表明哪些部分開放討論，哪些部分得由大人決定
 - 手機只能用一小時，但可以討論什麼影片能不能看
- 訂好規則後，提醒規則的存在。
- 規則執行有難以執行的部分時，重新進行討論。



你覺得他們發生了什麼？

- 小孩：我要吃這個!!
- 媽媽：不行，我們今天沒有要買點心。
- 阿嬤：唉呦，小孩吃一點東西又沒關係。你就是這樣，小孩才會這麼瘦。來，你說要吃什麼？
- 說完，阿嬤就牽著小孩的手離開，留下媽媽一個人站在原地。

隊友之間扯後腿

- 不同管教者之間的互相干擾，導致施行者的權威被其他人挑戰
- 孩子學習到：規則是看人遵守的，而且有些人面前不需要遵守規則。
- 調整：照顧者之間彼此支持，表態立場一致



你覺得他們發生了什麼？

- 媽媽：不能買這個。
- 小孩：我要吃糖果~~(開始哭)
- 媽媽：不要再哭了!旁邊的人都在看。
- 小孩：我要糖果~~~~糖果~~~~
- 由於孩子哭泣，旁邊的人開始看兩人
- 媽媽：好啦好啦，我買糖果給你。
- 小孩：我不要這個~~我要那個~~
- 媽媽：這樣買太多了!
- 小孩：哇~~~~(再哭)

孩子弄到你受不了

- 孩子試圖挑戰規則，弄到大人覺得受不了
 - 哭泣
 - 生氣、破壞、攻擊
- 孩子學習到：雖然只要我堅持下去就贏了
- 調整：在合理的前提下，重申規則並堅定面對挑戰



權威的建立

- 堅定地傳達規則，不爭辯、不崩潰
- 暫停並討論現在的互動



- 媽媽：不能買這個。
- 小孩：我要吃糖果~~(開始哭)

- 媽媽：今天不能買糖果。

如果你無法遵守在店裡的秩序，我們就要回去了。

- 小孩：糖果~~糖果~~

- 媽媽拉著小孩，放下原本買的東西直接離開店裡。

- 媽媽：在店裡面需要遵守規則，不能干擾秩序。如果你做得到，我們才會回到店裡。



- 爸爸：捷運上不能跑來跑去
- 小孩：哈哈

- 爸爸：捷運上不能跑來跑去
- 小孩：哈哈



- 爸爸：來，你過來。
- 小孩：哈哈
- (還跑來跑去，但感覺氣氛不太對)
- 爸爸：過來。
- (小孩過來了)
- 爸爸：捷運上不能跑來跑去，你現在坐在這裡，要玩回家再玩。

我知道但是...

- 與孩子的衝突
 - 他這樣很兇，我覺得很害怕!
 - 一定要弄到這樣，不能好好講嗎?
- 孩子不開心
 - 他這樣不開心，會不會留下陰影?
 - 他說他很討厭我，我覺得很受傷
 - 我希望我的孩子是開心的，但他卻因為我而哭了...

整理一下

- 聽到目前的內容，你想到了什麼？
- 你有什麼學習或者收穫？



權威讓人服從規則

但真的讓人成長茁壯的是情感的灌溉



情感與回應





孩子能表達感受與想法



孩子願意自發表現更好

家庭中的情感層面

- 願意關心與了解孩子的想法與感受
- 願意給予想法與情感上的回應
- 給予肯定、鼓勵與支持的回應

如何增進小孩控制情緒的能力？



情緒的能力是訓練來的

- 情緒是由外在刺激產生的內在生理反應，透過長期的訓練，孩子才能知道自己有什麼感受、為什麼有這個感受，並且擁有表達與控制的能力
- 每一次孩子情緒的崩潰，都是在說「我不知道怎麼用好的方法處理現在的狀況」



便利商店中，爸爸買了一支霜淇淋給小孩。但孩子沒有拿穩，才剛走出門口，霜淇淋就掉到地上了，孩子於是開始嚎啕大哭。

孩子如果要能控制情緒，他需要做到哪些事情？

- 知道我為什麼有情緒：霜淇淋掉到地上不能吃了
- 知道我的情緒是什麼：難過
- 知道我有情緒能怎麼做：深呼吸





回應一

爸爸說：「你很想吃冰淇淋，看到他掉在地上不能吃了，覺得很難過，對不對？」小孩邊啜泣邊點點頭。

爸爸繼續回應：「掉在地上不能吃了很可惜，所以你會覺得很難過。你可以先整理一下情緒，但沒有關係，下一次小心一點，就不會掉在地上了。」



回應二

這時候，爸爸開始對著孩子罵：

「哭什麼!誰叫你自己沒有拿好!」

孩子雖然暫停哭泣，但低頭看到掉在地上的霜淇淋，又準備發出哭泣的聲音，爸爸不禁再開口：「你再哭，之後都沒有霜淇淋了!」

情緒高張時的回應方法：情緒標示

情緒+發生情緒的原因

- 你覺得很生氣，因為玩具被哥哥搶走了
- 你覺得很失望，因為媽媽有答應你，但最後忘記買飲料回來
- 你覺得很難過，因為你還很想玩，但現在要睡覺了，沒辦法繼續



情緒高張時的回應方法：提供解決之道

提供合宜的解決之道

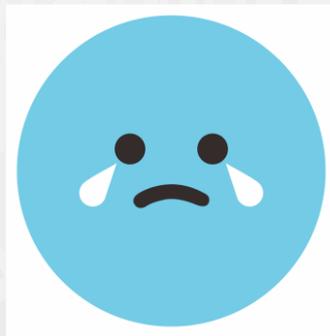
- 你可以深呼吸，整理一下情緒
- 你可以跟爸爸說，爸爸會幫你處理
- 你可以跟他說，你不可以這樣
- 你可以先跑開，去找老師說

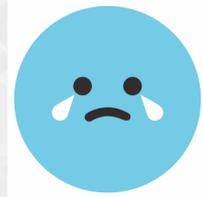


為什麼孩子說不出來？

- 孩子的覺察能力不佳，根本不知道怎麼組織自己經驗
- 孩子還不知道怎麼描述自己的感受

試著把下列資訊拼成一句話





你回到家時，只看到哥哥在旁邊玩，而弟弟在一旁哭。
猜猜看弟弟發生了什麼？



哥哥



吃糖果



搶



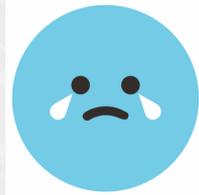
打



一起玩



波力



難過

我原本在跟哥哥一起玩，但哥哥後來把我的波力拿走，我還在玩不想給他，我們就開始搶波力。後來哥哥就打我，還說以後糖果都不分給我吃了。

我的玩具沒了，被打又很不舒服，而且又擔心以後沒有糖果，讓我覺得很難過

我有一個感覺，但我不知道是什麼，也不知道怎麼說

→家長：這個感覺是這樣喔

→小孩：原來這個感覺是這個意思

訓練孩子的情緒能力

- 孩子越能知道自已的感受與想法，就越能做到表達
- 孩子的「知道」需要靠成人的標示以及討論
- 情緒能力的訓練，也**考驗成人的情緒能力**



今天是志明兒子的生日。他原本規劃下班時要去買訂好的蛋糕回家，但在下班前卻被告知，之前案子出問題，他必須在今天處理好。

志明拚了命的聯繫，好不容易在七點把事情處理好離開公司，冒雨到店裡拿蛋糕。離開前他還對店員發了一頓脾氣，因為他覺得蛋糕上的波力畫的很不像。

回家後到了慶祝的時候，兒子看到打開的蛋糕就哭著跑回房間，說爸爸都不關心他，晚回家還給他這麼醜的蛋糕。



志明的心情:

- 焦慮，擔心工作出的問題造成的影響
 - 害怕，工作處理不好會錯過孩子的生日，希望趕快回家
 - 生氣，店家沒有把蛋糕處理好
 - 開心，終於能回到家幫兒子過生日
 - 期待，希望兒子能夠開心
 - 生氣，覺得兒子不知感恩
 - 難過，很努力了卻被兒子誤會
- 

婷羽是小學三年級的學生。下課時她跑去操場，看到前面有其他同學在玩球，於是跟著加入一起玩。

突然體育老師跑出來，大罵學生竟然跑進體育室偷拿球，跟著婷羽一起玩的學生看到體育老師候就一溜菸的跑掉，只剩下還搞不清楚的婷羽留在原地。

體育老師對著婷羽大罵，問她為什麼要偷球，但婷羽什麼話都說不出來。老師接著說，要把她偷球的事情告訴家長，婷羽就在原地哭了。

婷羽的感受

- 開心，可以跟同學一起玩
 - 委屈，覺得很無辜，我不知道球是被同學偷拿的。
 - 難過，雖然我不知道，可是我也有玩沒錯。
 - 害怕，老師好兇。
 - 害怕，爸爸媽媽會不會覺得我做了很糟糕的事情，而要懲罰我，或對我很失望。
 - 擔心，爸媽會不會不相信我？
- 

情緒的類別

類別	功能	相關情緒
喜悅	表達正向的狀態	開心、興奮、得意、滿足
生氣	個體受到威脅	憤怒、嫉妒、暴躁、焦躁
傷心	個體失去了好的東西	難過、失望、哀傷、孤單、自卑
害怕	個體受到威脅	恐懼、擔憂、緊張
驚訝	發生個體意料之外的事	意外、震驚、措手不及
厭惡	遭遇需要排除的存在	討厭、噁心、骯髒

怎麼教出情緒穩定的孩子？



回應情緒

我在的感覺是什麼？
我為什麼有這個感覺？



回應想法

我發生了什麼事？
我想怎麼做？



回應控制方法

我可以怎麼處理
這個情緒？
我可以怎麼讓
情緒平穩？

肯定與鼓勵





- 薪水好
- 老闆好
- 制度好

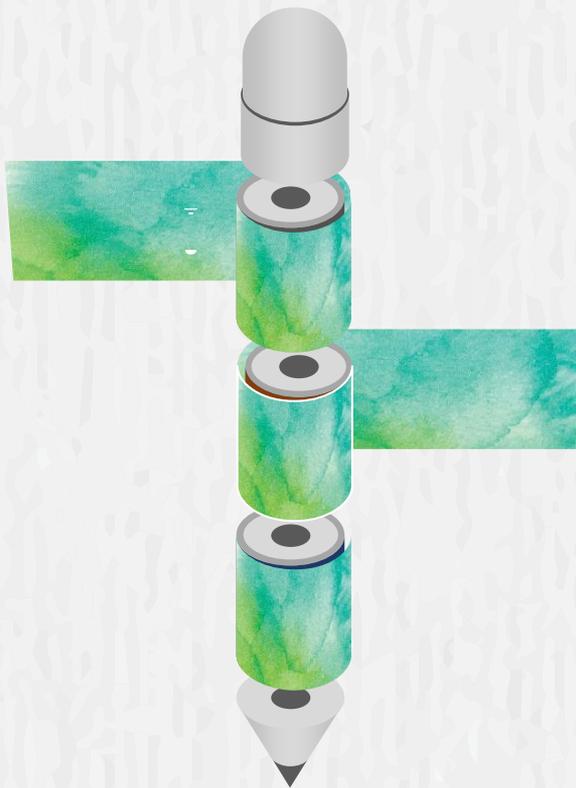
我們都希望孩子可以乖、可以表現好

但是為什麼一個孩子會想要表現好？

外在動機

由外在的誘因
產生動機
得到獎賞、避免懲罰

例如：
得到薪水
得到休假
得到稱讚



內在動機

由個人的興趣、價值或
偏好所產生的動機

例如：
獲取成就感、價值感
想要被人喜歡
希望穩定、安心

外在動機與內在動機

- 由外在動機引發的行為，只要一旦沒有動機，就會失去行為動力，無論是否有形。而內在動機引發的行為則不會
 - 沒有獎金，那我才不要拚業績
 - 我希望可以拚到藍鑽，這會讓我覺得我很優秀
 - 沒有請我吃東西，我為什麼要幫你買東西
 - 我希望我的朋友都能夠開心，只是小忙的話沒關係

- 沒有獎品，那我不要認真考試了
 - 沒有給我零用錢，那我不要做家事了
 - 我周末才不要出去運動，除非你回來給我玩手機。
-
- 把孩子主要的行為動機，從外在轉為內在。

國文考100分可以買一台玩具車

你這次考到了100分，還當上第一名，很棒！
為了獎勵你，爸爸買一台最新的玩具車給你！

爸爸很喜歡你在考試的過程中，很認真讀書的樣子。這台玩具車是獎勵你努力的成果，希望你能記得為自己做的努力

容易促成外在動機的回應

- 將重點放在結果：
 - 考贏多少人、考到幾分、有沒有得獎
 - 有沒有達成父母要求的標準
 - 有沒有比別人好
- 將重點放在外在的誘因或其帶來的好處
 - 玩具很新、食物好吃
 - 零用錢可以買什麼東西

容易強化內在動機的回應

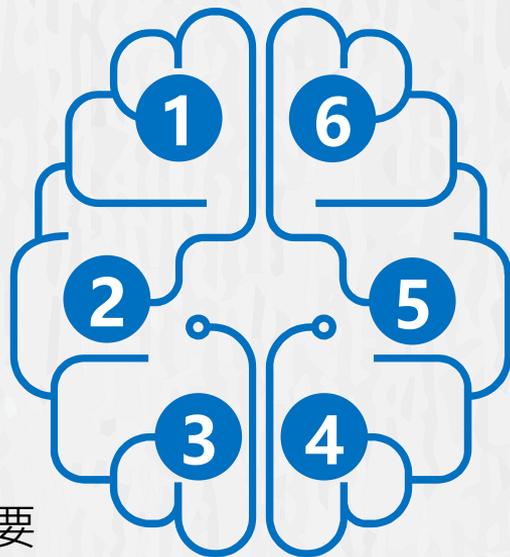
- 將重點放在過程：
 - 在過程中，孩子付出哪些努力 ex.仔細地複習、作筆記
 - 孩子克服了什麼困難 ex.很難但願意不斷嘗試、做到很煩但願意讓自己再靜下來、有很多干擾但試著讓自己專心
- 回應孩子內在的需要
 - 你很希望被老師與同學肯定
 - 你很希望讓爸爸媽媽開心
 - 你很喜歡這個科目，希望把他學好

強化內在動機的結果

我想讓爸媽開心
所以想把書讀好

讀書好難喔...
我好多不會
我覺得我可能沒辦法考好

可是爸媽對我很重要
我還是希望可以試看看



我有進步了！
雖然還是沒有到很好

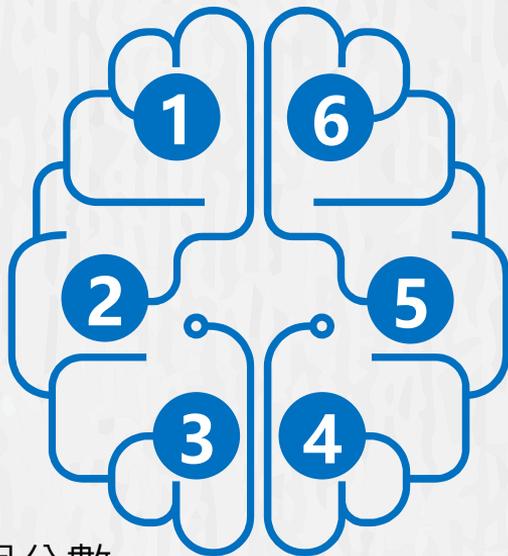
雖然看不太懂
但我試著多複習幾次

強化內在動機的結果

我想把書讀好
因為可以拿到車子

讀書好難喔...
我好多不會
我覺得我可能沒辦法考好

反正我根本就考不到那個分數
算了...



~~我有進步了！
雖然還是沒有到很好~~

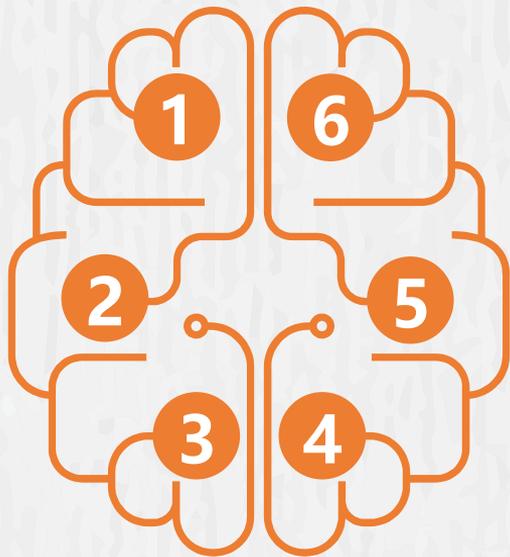
~~雖然看不太懂
但我試著多複習幾次~~

強化內在動機的結果

爸爸說可以拿車子
而且我想讓爸媽開心
所以想把書讀好

我的分數
應該可以拿到車子

我希望可以更好
讓他們可以更開心



我更進步了!

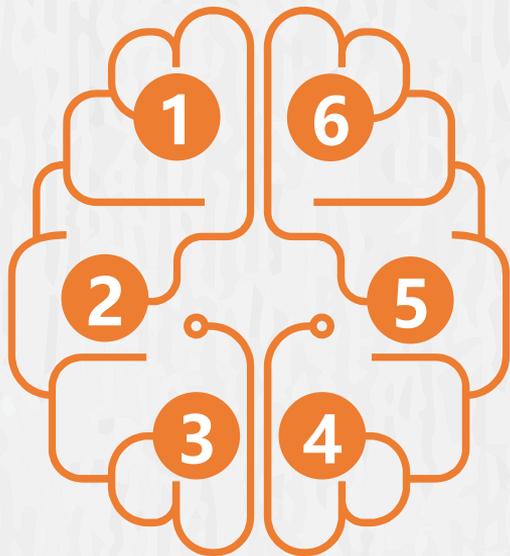
雖然已經會了
但是我願意再複習

強化內在動機的結果

爸爸說可以拿車子
而且我想讓爸媽開心
所以想把書讀好

我的分數
應該可以拿到車子

不用讀了
反正可以拿到車子



~~我更進步了!~~

~~雖然已經會了
但是我願意再複習~~

志明，為什麼這一次案子沒有標到！我不管你中間給我搞什麼有的沒的，下一次給我標到就對了！不然你自己知道！

志明，雖然這一次案子沒有標到，但我很欣賞你做的預備，展現了你的企圖心，能夠做到這樣很不容易。

對國小的孩子而言，被父母肯定就是最大的動機

**我很喜歡你 + 過程中做的事情
+ 孩子想做好的想法**

看到孩子做的事情，需要欣賞的眼光



- 孩子被提醒之後，不甘願地放下手機，開始整理書包
- 平常孩子生氣都會直接摔東西，今天則是低頭握緊拳頭，但臉色還是很難看



肯定孩子的情緒控制

- 孩子為了控制或處理自己的情緒，用了什麼方法？
- 他怎麼學會這個方法的？
- 他為什麼會願意用這個方式？
- 他使用後的效果如何？

+ 情緒標示

+ 原因



國彥，我知道你剛剛因為跑來跑去，撞到桌子，結果把杯子弄破的事情，被爸爸罵所以很難過。

但我注意到，你雖然非常難過，但可以忍住自己的淚水，沒有哭出來，還願意去把杯子的碎片掃起來。你願意這樣控制情緒，我覺得很不容易。

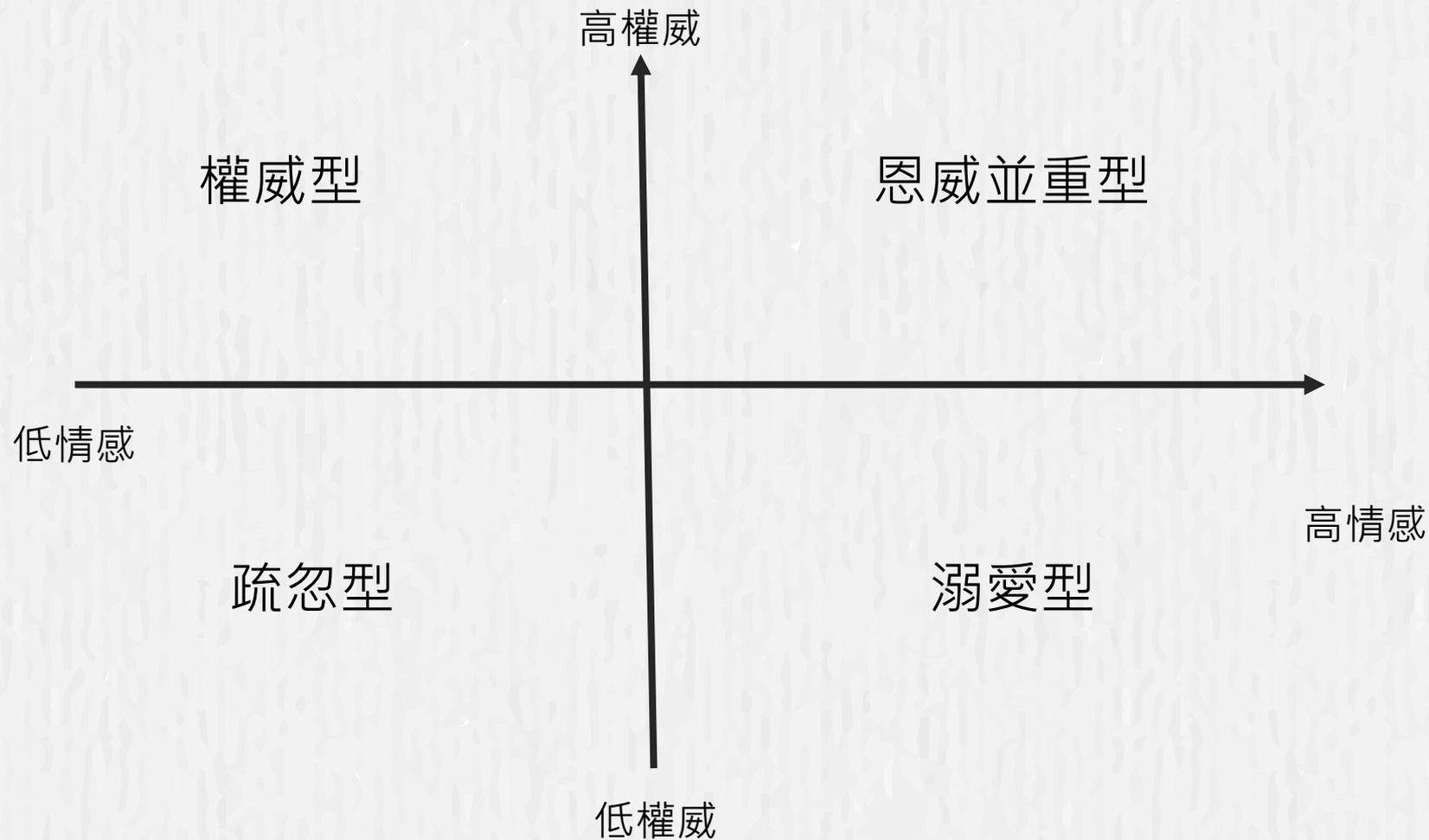


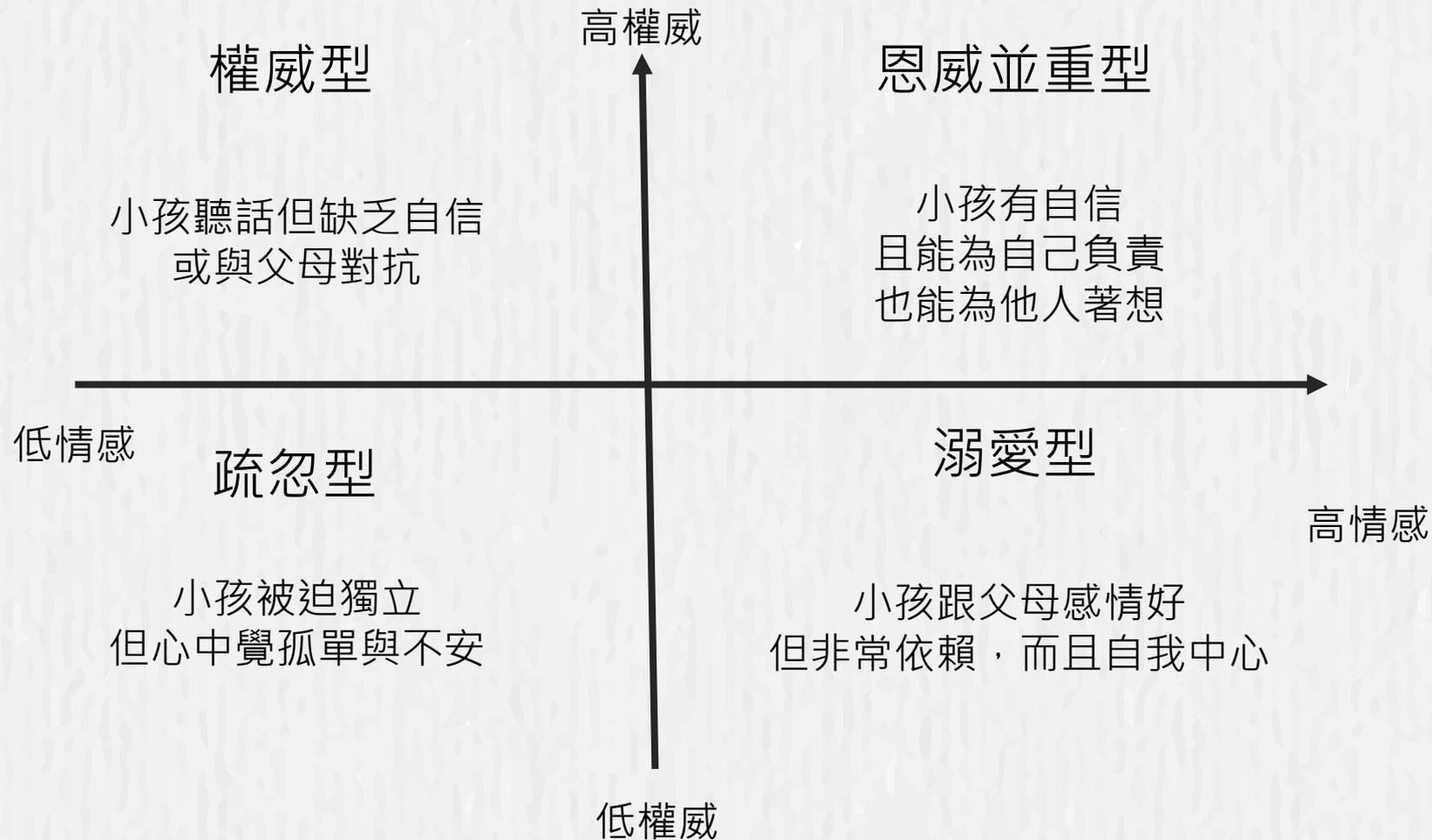
整理一下

- 聽到目前的內容，你想到了什麼？
- 你有什麼學習或者收穫？
- 想一個你覺得可以鼓勵孩子的事情

總結







權威

- 制定規則，決定事情的能力
- 父母/主要照顧者應該握有足夠的權威，制定規則，並落實自己的規則

情感

- 回應孩子的感受與想法
- 父母/主要照顧者的回應，可以讓孩子了解自己，增進思考與情緒覺察的能力
- 情感標示：指出情緒+原因
- 鼓勵：我喜歡你+做的行為+想做的想法

教養真的很難

- 考驗父母面對衝突的能力，也考驗父母能夠理解並回應孩子的能力
- 別忘了，對自己也要肯定



- 我喜歡我自己作為父母的樣子，特別是在....
- 我知道我做到了一些很不容易的事情，像是...
- 雖然別人不一定能夠理解，但我覺得我最值得肯定的事情是...



照顧孩子，也別忘了照顧自己

感謝聆聽

