

與孩子談「情」說「愛」---- 情緒教養的親子練習題

講師: 林怡光

(臺中市國小退休校長 / 暨南大學輔導與諮商博士 / 中教大兼任助理教授)

一、生活中無處不情緒

大人對於孩子的情緒反應，正是給孩子的示範

二、檢視孩子的情緒韌性：

1 幾乎沒有 2 很少 3 普通 4 大多如此 5 總是如此

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	

總分：_____

三、情緒教養目標 ---- 覺察情緒進而調整情緒，讓自己獲得一種與環境、與自己平衡狀態的能力

寫下一件最近讓你有情緒的事情：

描述當下的情境：

辨識當下的情緒：

情緒背後的想法：

你會想做些什麼？

四、情緒教養練習題的 4A 策略

(一) 認識情緒 Aware

- 1.辨識情緒 模仿表情、指認表情、情境描述、共讀繪本
- 2.測量情緒 情緒溫度計
- 3.覺察情緒 5w1h 的對話運用
- 4.同理情緒 開啟對話、異地換位、反映情緒、學習情緒調節

你覺得... (情緒)，因為... (事件) ； 你對... (事件)，覺得... (情緒)

- 5.小結： (1)增進自己內在情感表達. (2)同樣的情境可以有不同解讀
- (3)理解對方真實想法不造成誤解. (4)理解對方想法可能與你不同

(二) 接受情緒 Accept

- 1.任何情緒都有他的正向價值
- 2.情緒沒有絕對「正向」或是絕對「負向」
- 3.用轉念帶出有效行為進而找出解決問題方法
- 4.轉念思考至少可以讓你心情變好

轉念思考：這件情緒事件有無正向意義？

無效行為：

有效行為：

(三) 分析情緒 Analyze

1. 自動化思考：腦中常閃過不利自己的念頭

- (1) 不同的想法會引起不同的情緒。
- (2) 先暫停！不急著反應！

你覺察到的自動化思考：
引發的情緒：

2. 非理性想法：「應該」、「必須」、「絕對」、「一定要」

- (1) 許多的「應該」並沒有錯，但過於僵化固執就會讓人困擾
- (2) 將「我應該」修正為「我希望」

你覺察到的非理性想法：
可以怎麼修正：

(四) 調節情緒 Adjust 讓想法和行為達成平衡

1. 擊敗非理性想法：「應該」、「必須」、「絕對」、「一定要」

找證據	用接近真實的狀況，比較不會過度自己嚇自己、再尋找有無反向的證據？
轉念思考	找出這件事的正向意義
新期待	重新看待這件事，以符合現實、客觀、合理、合邏輯的理性信念取代

練習	
找證據	
轉念思考	
新期待	

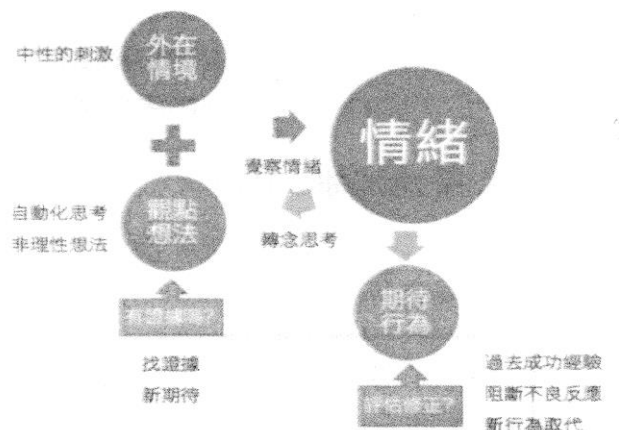
2. 過去成功的經驗：

3. 阻斷反應：阻止情緒引發的無效行為

4. 新行為取代：

5. 還有其他方法嗎：

五、結論：接住孩子前，先接住自己



~祝福大家每天都有好心情~