

The background features several colorful, irregular shapes in shades of orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise.

# 當繪本遇上情緒小怪獸

日期：114.06.27(六) 9:30-12:00

地點：大智國小 第二圖書室

講師：姜柔安專任輔導教師

這個禮拜你常常出現的三個情緒是...

厭煩

感興趣

平靜

接受

緊張

疑惑

沉思

無聊

生氣

期待

開心

信任

害怕

驚訝

難過

厭惡

狂怒

渴望

狂喜

崇拜

恐懼

震驚

悲痛

憎恨

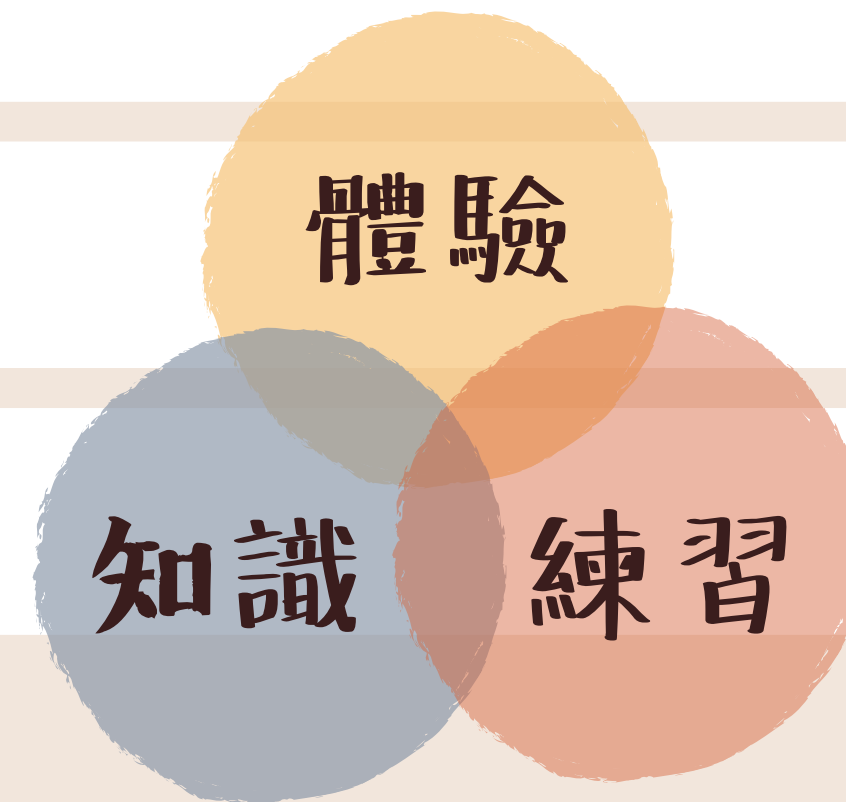
最常出現的情緒是誰？

你通常都怎麼對待這個情緒呢？



# 今天的講座內容有...

- ✓ 共讀情緒繪本
- ✓ 認識社會情緒學習(SEL)理論
- ✓ 練習成為自己與孩子的情緒教練

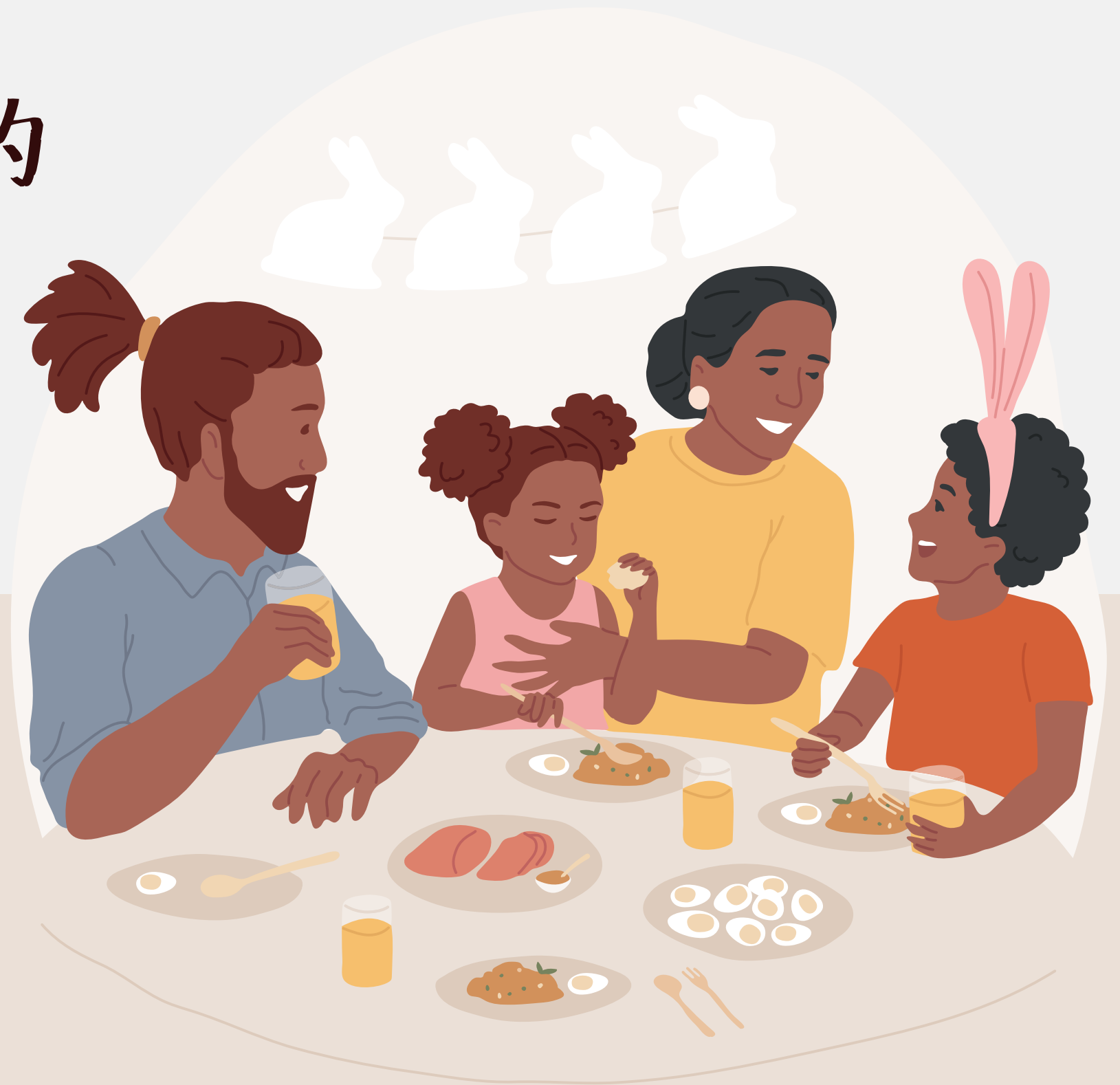




✓ 在開始之前...

如果用一種職業來面對孩子的情緒，你覺得自己是...？  
為什麼呢？

#警察 #服務生 #醫生  
#主管 #教練 #偵探 #指揮家  
#水電工 #清潔人員 #法官  
#消防員 #軍官 #...？





# 情緒 大飯店



文圖 莉迪亞·布蘭科維琪

翻譯 黃聿君

歡迎光臨情緒大飯店  
我們為各式各樣的情緒服務

情緒有的大，有的小；有的好相處，有的棘手。  
不過不管是哪一種情緒，情緒大飯店都展開雙臂，  
歡迎入住！





我：努：力：擠：出：時：間：，聽：情：緒：說：話：，  
找：出：他：們：的：需：求：。



碰：到：飯：店：忙：碌：的：時：候：，這：真：的：很：難：做：到：。  
我：東：奔：西：跑：，努：力：照：顧：好：每：一：位：客：人：。  
要：是：有：些：客：人：已：經：退：房：就：好：了：。



可：是：情：緒：催：不：得：，  
他：們：有：自：己：的：時：間：表：。



大飯店

# 飯店經理的 增能培訓

## 社會情緒學習

## Social and Emotional Learning



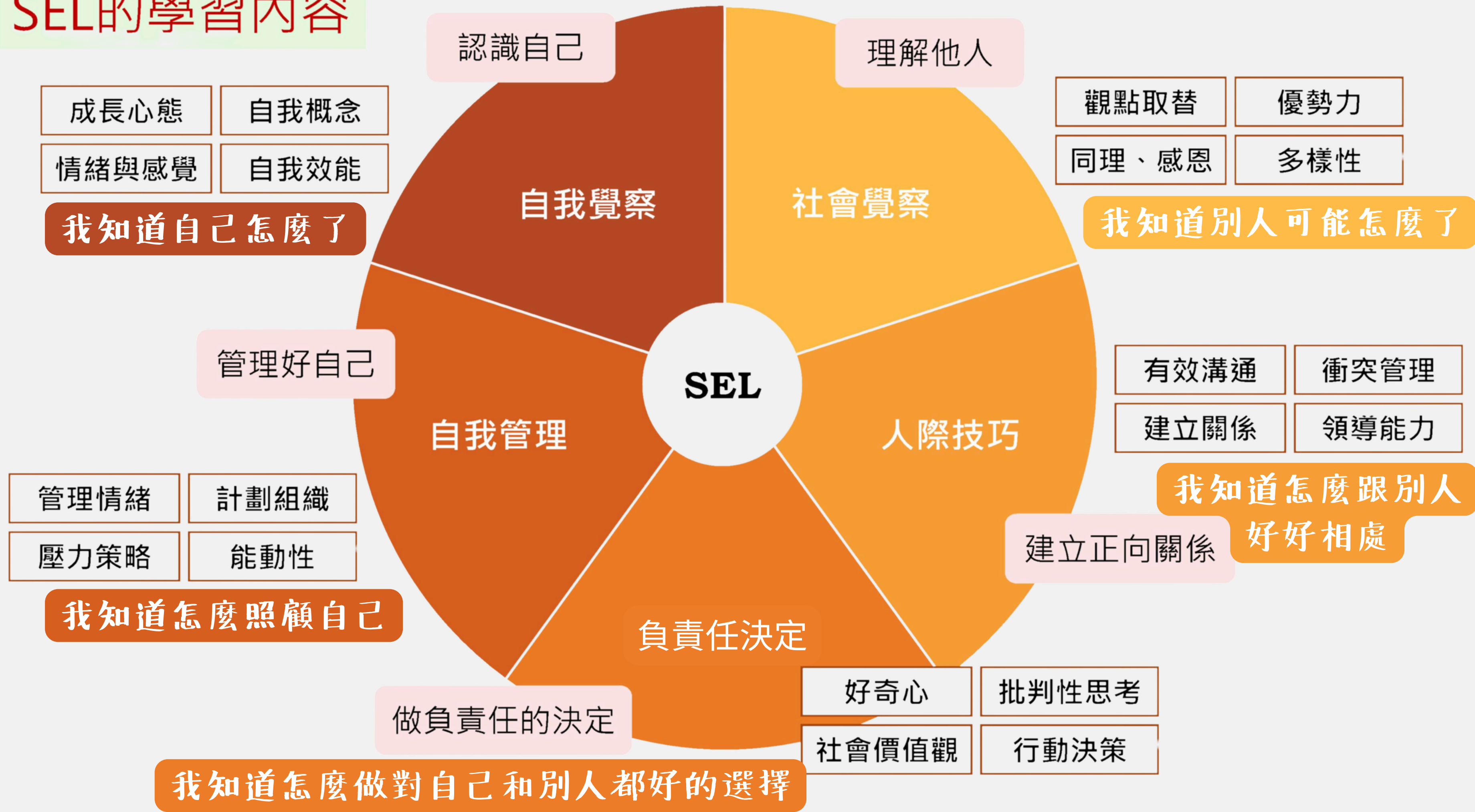


# 孩子的飯店常被客訴的原因

1. 不知道自己怎麼了 自我覺察
2. 知道自己怎麼了，卻不知道怎麼辦 自我管理
3. 不知道別人怎麼了 社會覺察
4. 知道別人在想什麼，卻不知道怎麼相處 人際技巧
5. 沒想清楚就做了不適當的行為 負責任決定



# SEL的學習內容





你：可：能：覺：得：，一：個：人：管：理：飯：店：很：辛：苦：。  
不：過：有：時：候：，情：緒：會：幫：我：。

遇：到：挫：折：，信：心：扶：持：我：，碰：到：枯：燥：瑣：事：，  
自：信：讓：我：處：理：得：更：順：手：。

當你的孩子難以獨自管理整個飯店時，  
身為家長你想邀請什麼情緒去幫助你的孩子？

厭煩

感興趣

平靜

接受

緊張

疑惑

沉思

無聊

生氣

期待

開心

信任

害怕

驚訝

難過

厭惡

狂怒

渴望

狂喜

崇拜

恐懼

震驚

悲痛

憎恨



每一家飯店，也都有像我一樣的經理，  
期待著情緒光臨，等著聆聽他們的心聲。





# 面對孩子情緒常見的家長反應 (John Gottman)

## 1. 忽視型 (Dismissing Parent)

例如：

- 不要哭
- 沒什麼好難過的
- 這有什麼好生氣

❌ 訊息是：你的情緒不重要。

## 2. 責備型 (Disapproving Parent)

例如：

- 哭什麼哭
- 不准生氣
- 這樣很丟臉

❌ 訊息是：有這種情緒是不對的。

## 3. 放任型 (Laissez-faire Parent)

例如：

- 好啦好啦
- 你想怎樣就怎樣

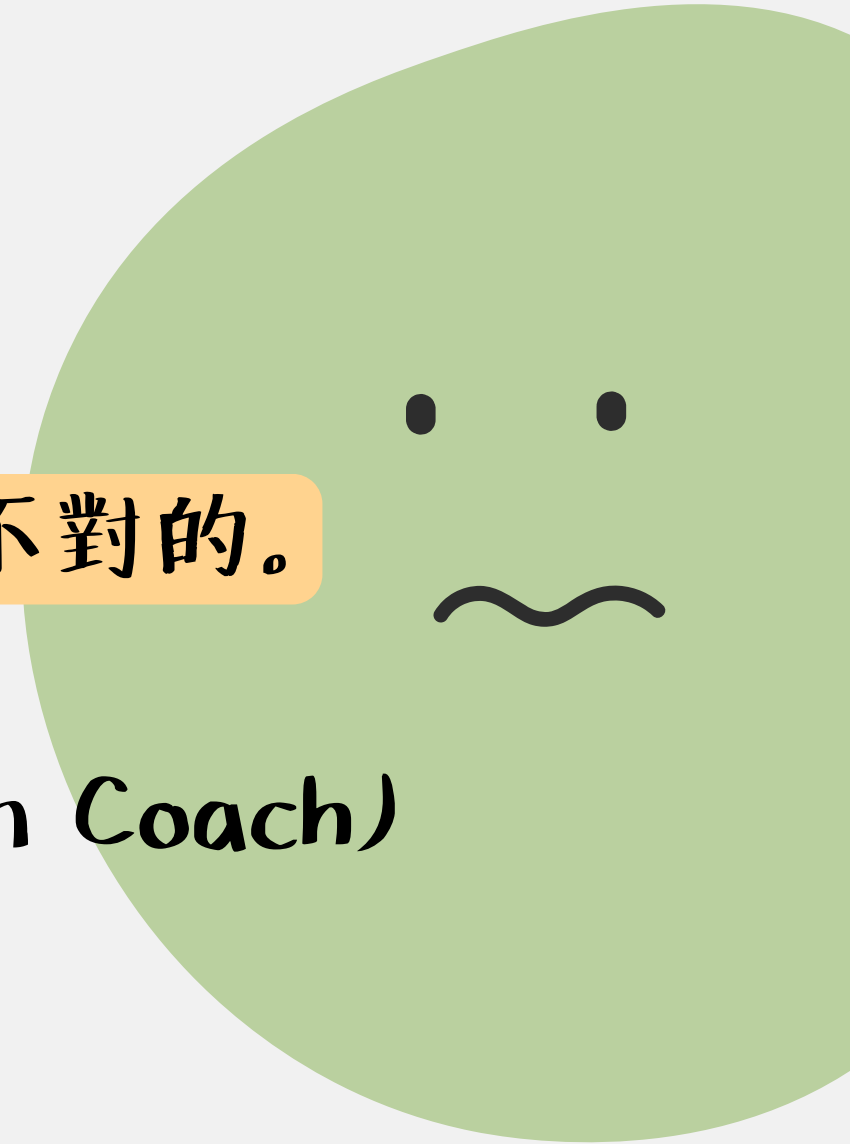
❌ 訊息是：你的情緒我不管。

## 4. 情緒教練型 (Emotion Coach)

例如：

- 發生什麼事了？
- 聽起來你真的很失望
- 我陪你一起想辦法

✅ 訊息是：情緒可以被理解，也可以被管理。





# 情緒教練四步驟

實用版

1

## 看見情緒

你看起來有點(情緒)  
我看到你(外顯行為)  
這跟平常的你不太一樣

\*不是看事情先看孩子

2

## 聽懂脈絡

發生什麼事?  
後來呢?還有呢?  
多說一點我想聽懂

\*不要急著問為什麼

3

## 表達理解

原來如此/我懂  
難怪你會有這種感覺

\*理解接納≠同意行為

4

## 陪伴解決

你希望怎麼辦?  
你覺得有哪些好方法?  
你想先試試哪一種?

\*不要急著給答案



The background features several colorful, irregular shapes in shades of orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise. The central text is prominently displayed in a bold, black, sans-serif font.

# 先處理情緒 再處理事情

發生什麼事、有什麼感覺、有什麼需求



# 情境練習

哪一個部分最難？

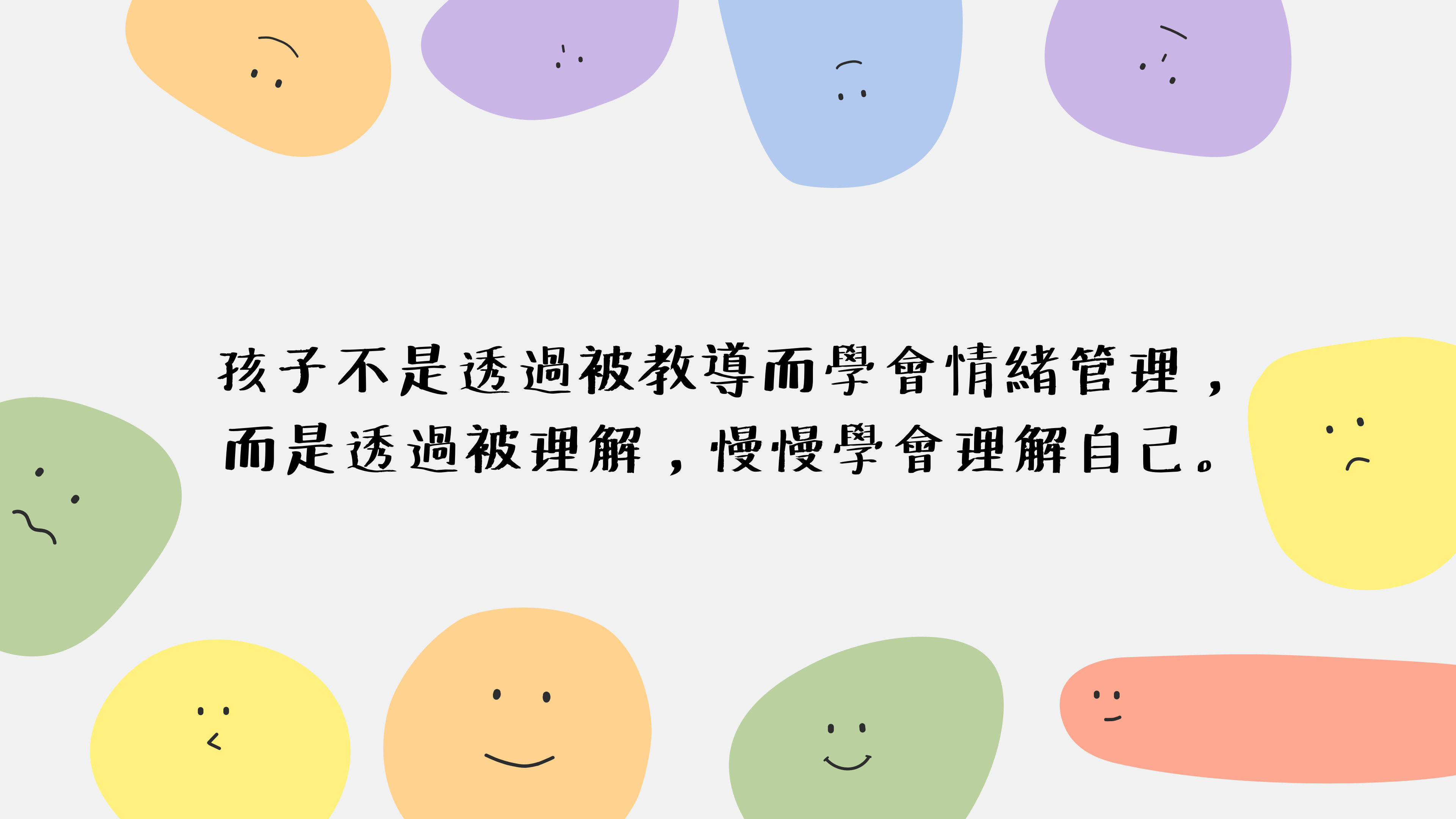
不問為什麼

不急著給答案

讓孩子願意表達

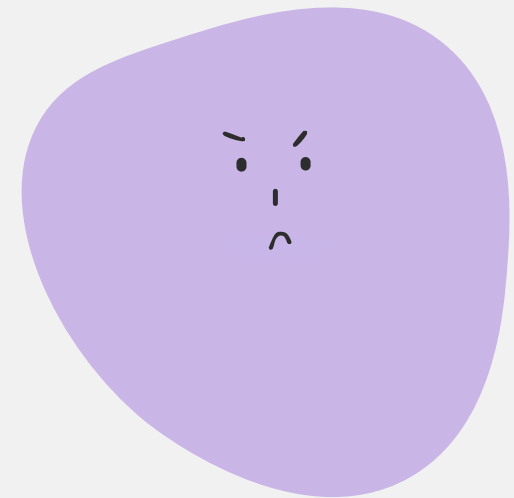
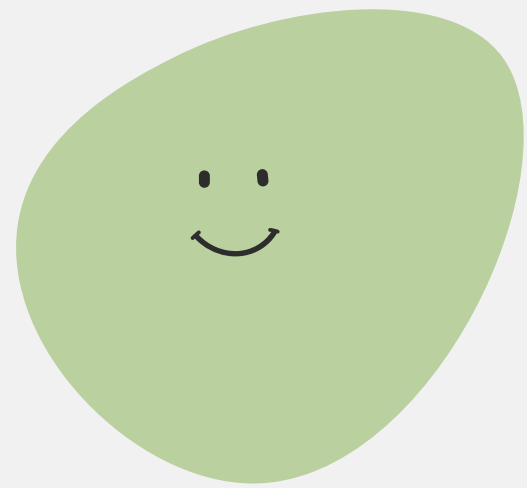




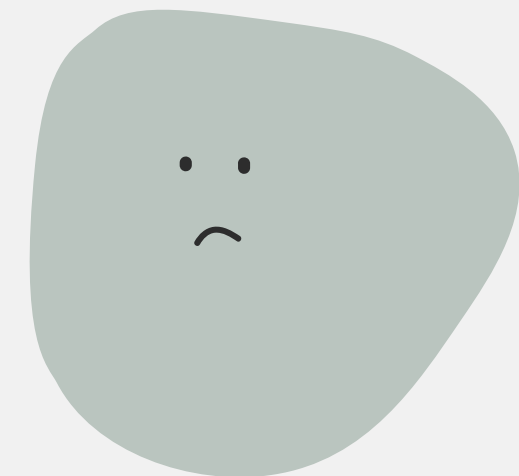
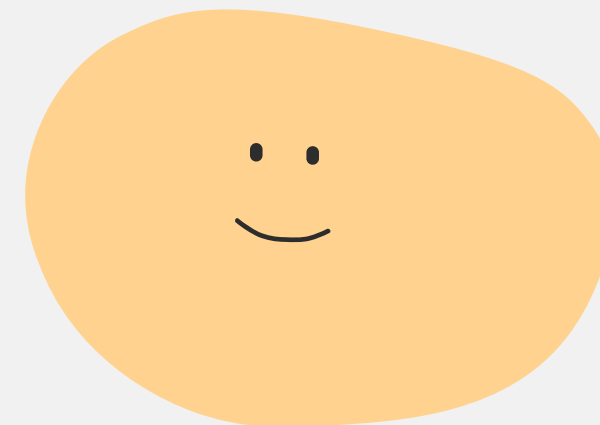
The background features several colorful, irregular shapes in shades of orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, minimalist face drawn with black dots for eyes and a curved line for a mouth. The faces exhibit various expressions, including happiness, sadness, and surprise. The central text is written in a bold, black, sans-serif font.

孩子不是透過被教導而學會情緒管理，  
而是透過被理解，慢慢學會理解自己。





孩子不需要一個永遠冷靜、永遠正確的父母。  
他需要的是一個願意傾聽、願意理解、願意陪他  
一起認識情緒的大人。





孩子會長大、會探索，  
也會有不安與疑惑。  
邀請您選擇陪伴、傾聽，  
不急著給答案及建議。  
開放地同在與支持，  
是陪伴孩子成長珍貴的力量。

讓我們一起陪伴孩子練習經營  
獨特而美好的情緒大飯店吧



The background features several colorful, irregular shapes in shades of orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise.

# THANK YOU

— 當繪本遇上情緒小怪獸 —

時間：2026.06.27 9:30-12:00

地點：大智國小 第二圖書室

講師：姜柔安專任輔導教師