

快啟航
共創美好家庭

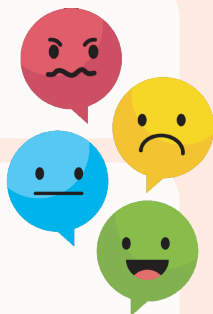
ccsmile
事事樂

家庭情緒管理能力 情景互動工作坊

講者：陳慧津姑娘

情緒管理是指個人對自己的情緒進行識別、理解、調節和控制的能力。

良好的情緒管理能力能幫助我們在生活中應對壓力、處理人際關係並做出更好的決策。



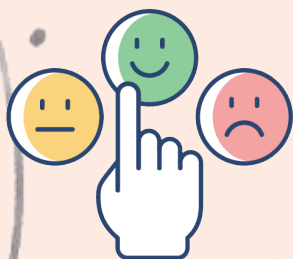
情緒管理的四大核心能力

情緒識別

情緒表達

情緒理解

情緒調節



情緒管理的重要性

健康生活

能夠調節負面情緒，避免因壓力導致身體或心理健康問題。

改善人際關係

表達情緒得當，能促進互相理解和關係和諧。

提升決策能力

不受情緒影響，能更理智地做出選擇。

增強自信

掌握情緒的能力會讓人感到對生活更有掌控感。

情緒管理技巧與方法

情緒識別

情緒溫度計：評估自己的情緒強度（如 1 是冷靜，5 是非常生氣）

情緒詞彙表：學習更多情緒詞彙（如「沮喪」、「興奮」、「懊惱」）幫助準確描述情緒。



情緒理解

ABC 模式：

A：事件（如「朋友取消約定」）

B：想法（如「他是不是不喜歡我了？」）

C：情緒（如「我感到失望和傷心」）

理解「B」中的想法會直接影響「C」中的情緒，並學會換個角度看待問題；（例如：「他可能是有其他事情耽了」）

情緒表達

使用「我訊息」：

- 說明情緒的原因，避免指責他人
- 範例：「當你在說話時打斷我，我感到不開心，因為我覺得自己不被尊重」

情緒調節

情景互動



個案1：學業壓力

小明是小學五年級學生，媽媽希望他每天完成額外的數學練習以準備升學考試，但小明覺得壓力很大，已經對數學失去興趣。有天晚上，媽媽要求小明完成一份數學試卷，小明大喊：「我不要做了！」並將試卷撕掉。



個案2：興趣選擇

小華喜歡畫畫，每天都熱衷於創作，但爸爸希望他學鋼琴，認為鋼琴對未來更有幫助。當爸爸提議讓他停止畫畫專心練琴時，小華拒絕了，並說：「我不喜歡鋼琴，我只想畫畫！」



個案3：使用電子產品問題

小美總是沉迷於手機遊戲，媽媽規定每天只能玩30分鐘，但小美總是偷偷超時，甚至玩到深夜。媽媽發現後非常生氣，沒收了手機，小美因此大哭，並說：「你為什麼不讓我玩？我討厭你！」

個案4：交友問題



小強最近交了一群新朋友，但媽媽覺得這些朋友行為不良（如講髒話或逃課），擔心小強會受到影響。有一天，媽媽發現小強開始學講髒話，便責罵他：「你怎麼和那些壞孩子學壞了！」



個案5：未來規劃

小傑是初中生，他對畫漫畫充滿熱情，夢想成為漫畫家，但爸爸希望他選擇更「穩定」的職業（如工程師或醫生）。一天，小傑畫漫畫到深夜，爸爸看到後非常生氣，說：「你不能總是做這些沒用的事！」

經驗分享

故事1 手機時間的爭執

小明是一名小學三年級的學生，他每天放學後最喜歡的事情就是玩手機遊戲。然而，他的媽媽擔心他過度使用手機，影響功課和視力。某一天，放學回家後，小明玩手機的時間比規定的30分鐘多了一倍，媽媽發現後感到非常生氣。

解決過程

1. 冷靜下來
2. 用「我訊息」表達
3. 了解孩子的感受
4. 協商解決方案

故事2 不想去補習班的爭執

小花是一名小學二年級的學生，媽媽為了幫助她提升成績，安排了放學後的數學補習班。然而，小花對補習班非常抗拒，覺得那裡的課程枯燥無聊。一天放學後，媽媽催促小花準時去補習班，小花突然大哭，拒絕出門。

解決過程

1. 暫停衝突
2. 表達關心
3. 安慰並共情
4. 討論其他選擇

學習與反思

1. 情緒激動時暫停衝突
2. 傾聽孩子的感受
3. 提供替代方案

總結

1. 控制情緒
家長應先冷靜下來，避免用高