

共情與理解 提升家庭情緒管理能力

講者：陳慧津姑娘

情緒表達的三大線索

語調與語速

身體姿態

面部表情



情緒識別的技巧

觀察與傾聽



情緒詞彙的擴展



運用工具



如何健康地表達情緒

情緒表達的三原則

- 坦誠但不攻擊
- 清晰與具體
- 選擇正確時機



「我訊息」技巧

- 「當…發生時，我感到…，因為…」

鼓勵孩子表達情緒

- 開放性問題
- 用情緒詞幫助孩子描述感受



創建安全的情緒表達空間

- 家長應避免批評或否定孩子的情緒，而是用同理心接納

如何調節情緒

冷靜情緒的三步驟

1. 當情緒升溫時，先暫停對話，讓自己平靜下來。
2. 深呼吸、用「4-7-8呼吸法」幫幫助自己放鬆
3. 重新評估自己：「我現在的情緒是什麼？」



幫助孩子調節情緒

情緒命名

- 幫孩子標示情緒，讓他們能更好地理解自己的感受

引導放鬆技巧

- 教孩子簡單的放鬆方法，如深呼吸或擁抱自己

引導解決問題

當情緒平復後，與孩子找出解決方案

家長的自我照顧

家長需要照顧自己的情緒健康，才能更好地支持孩子

理解負面情緒

(1) 什麼是負面情緒？

憤怒、挫折、焦慮、悲傷等情緒都是人類正常的心理反應。這些情緒的作用：

- 警示：提醒我們需要改變某些情況
- 動力：促使我們採取行動面對問題

(2) 負面情緒的來源

內在因素

- 沒有滿足的需求、自我期待過高

外在因素

- 育兒、工作與生活壓力交織

(3) 正向思考

未處理的情緒可能帶來的行為：

- 情緒失控、情感疏離

(4) 接受負面情緒

接受負面情緒

- 負面情緒不是「壞」的，而是需要被理解和處理的信號

負面情緒管理技巧

察覺情緒的三步驟

1. 停下來，感受情緒，問自己：「我現在的情緒是什麼？它有多強烈？」
2. 找到情緒的來源，問自己：「這種情緒是來自什麼事件或需求？」
3. 接受情緒亦準備處理認可情緒的存在，對自己說：「我現在很生氣，但這是可以處理的。」

緩解情緒的技巧

- 深呼吸（4-7-8呼吸法）
- 情緒暫停
- 轉移注意力
- 情緒書寫

健康的情緒表達

- 使用「我訊息」
- 避免指責

建立自我關懷習慣

- 家長需要照顧好自己的心理健康，才能更好地支持孩子。

正向管教的核心理念

什麼是正向管教？

正向管教是一種基於尊重與鼓勵的教養方式，旨在幫助孩子建立自律、責任感和社交能力。

正向管教的5大核心原則

鼓勵而非讚美

互相尊重

積極引導

建立界線

長期目標

正向管教與傳統管教的比較

傳統管教

- 偏向懲罰與控制，容易讓孩子感到恐懼或反抗

正向管教

- 注重引導與合作，培養孩子的責任感與內在動機

正向管教的益處

- 孩子更願意配合，親子關係更緊密
- 孩子學會自律、解決問題和合作
- 家長減少爭吵和壓力，教育過程更愉快

正向管教的實用技巧

1. 同理心傾聽
2. 使用「自然後果」與「邏輯後果」
3. 設定清晰的界線
4. 鼓勵而非讚美
5. 與孩子共同解決問題

個案分享

個案1：改善拖延完成功課問題

小明放學後總是拖延寫作業，經常邊玩邊寫，導致完成時間很晚。媽媽多次催促或責罵，但效果不佳，反而引發更多衝突。

個案2：兄弟之間的爭吵

兩兄弟經常為玩具爭吵，甚至動手打架，父母屢次干預但效果不佳，爭吵頻率越來越高。

個案3：早上不願起床的問題

小婷早上經常賴床，媽媽每天都需要叫多次，甚至需要威脅（如「再不起來就罰你！」），但效果不佳，常常弄得全家都很匆忙。

總結

1. 情緒管理是化解衝突的第一步
2. 溝通的核心是「聽懂對方的需求」
3. 親子關係需要尊重與信任，雙方共同努力
4. 鼓勵將學到的技巧應用於日常生活中