

# 掌管情緒

家庭情緒相關連

情緒三步曲

管理情緒三步曲

健康的情緒

孩子跟媽媽把包好的餃子送鄰近獨居的老婆婆，老婆婆接過餃子後，一言不發便把門關上。孩子問媽媽：「婆婆這麼沒禮貌，真是氣人，為何你還要送她餃子？」媽媽答道：「為甚麼要讓人家決定我的感覺、我的行為呢？」

這位母親向子女說明了一個非常重要的道理：別讓人家控制自己的心情和情緒；快樂的鑰匙應放在自己的手中。怎樣才能好好掌管這條鑰匙？首先，我們需瞭解自己的情緒反應，並要學懂如何妥善管理情緒。



## 情緒特質知多少？

- 😊 情緒是一種非常主觀的經驗，是個人對他人和事物所產生的一種既短暫又強烈的生理和心理反應。情緒時刻都存在，當我們與不同的人 and 物接觸，情緒會隨之產生變化，起起伏伏。
- 😊 情緒反應是與生俱來的，不論成人或兒童，都有類似的基本情緒，只是成人懂得清晰地辨認和仔細分析複雜的感覺，而兒童的表達方式則較簡單直接。雖說情緒是自然的反應，但兒童對情緒的認識和表達很大程度上受家庭和成長環境所影響。
- 😊 情緒可簡單分為正面和負面兩種情緒，正面情緒包括開心、舒暢、有滿足感，以及充滿信心、希望和活力的感覺；負面情緒泛指憂心、憤怒、失望、退縮、害怕、煩躁、慚愧、反感、苦悶、傷心、空虛等一切不愉快的感受。
- 😊 情緒容易受環境影響，是雙向互動的，在雙方互相牽動下，原本溫和的情緒可以變得激昂，相反，個人強烈的情緒，也可能在對方冷靜平和的回應下，逐漸平復。

## 家庭情緒相關連

### 家人關係

和諧的家庭生活對情緒健康發展至為重要。孩子感到家人愛惜、接納和保護自己，心中便有所依歸，情緒自然較為穩定，不常會產生過激和過大的反應。相反，家人關係惡劣或疏離，孩子心中便缺乏盤根，常常感到不安和焦慮，情緒容易波動，也較容易作出過激的反應。

### 父母的示範

孩子透過學習去辨別和表達自己的情緒，而朝夕相處的父母自然是孩子學習的對象。父母以甚麼態度去面對和處理的情緒，是否定？是掩飾？還是自我疏導？父母的處理方法對孩子起了潛移默化的作用，若父母經常否定自己的憤怒、恐懼和悲傷等負面情緒，又或借題發泄抑壓已久的情緒，孩子便難以學到較合適處理情緒的方法，當他們面對負面情緒時，也會不自覺地沿用了父母的方法。

### 父母的反應

父母對孩子情緒表達的回應，也影響他們日後的表現方法。面對孩子的不愉快，是否定？是遷就？還是破口大罵？若父母只會說「你不應該這樣子！」或「沒有問題，不要小心眼！」又或「男孩子也哭？」孩子便避免坦白表達自己的感受。若父母能耐心聆聽，並適當地開導孩子，孩子便明白甚麼是合適的表達方法，日後處理自己的情緒時，便更有信心。



# 掌管情緒

## 管理情緒三步曲

在孩子的成長過程中，孩子需要父母的耐心引領，作不同範圍的學習。在學習掌管情緒方面，父母也該作子女的情緒導師，按步就班、循循善誘的教導他。以下的步驟供父母作參考。

### 第一步：認識情緒

#### 辨別情緒反應

年幼的孩子很多時候只是經驗到各種的情緒反應，但卻不瞭解情緒變化的複雜性，也不明白自己或他人為何作出不同的反應。父母可利用各種情緒面貌的圖片以及辨認神情和身體語言的遊戲，幫助年幼的孩子瞭解人是有這麼多種的感覺和情緒。

#### 體驗和討論感受

日常，單憑說話，很難跟孩子討論情緒問題，父母可透過故事圖書、假想遊戲、角色扮演等活動，引導孩子學習如何理解別人的看法和反應，並嘗試體驗別人的感受，從而加深認識各種情緒反應。不少好的故事書都環繞兒童日常生活作主題—好朋友的紛爭、參加游泳比賽、爺爺的去世和第一次坐飛機等，都是會牽動孩子情緒的事情，透過閱讀故事，父母與孩子一起以旁觀者的身分去觀察事情的始末，一起討論當事人的感受、學習從他人的角度思考，從而瞭解別人為何作出各種的情緒反應。透過這樣的分析瞭解，孩子也會進一步認識自己的情緒和感受。

#### 反映情緒

直接與孩子討論當時的感受，可幫助他們更清楚瞭解自己的想法和感覺。成人在聆聽之餘，可嘗試把孩子的感受反映出來。例如：「老師請你當組長，你感覺既緊張又光榮。」又例如：孩子在朋友的生日會中，躲在一角，悶悶不樂，父母可反映其感覺：「剛才那幾位小朋友不讓你加入，你覺得不受歡迎，心中很難受。」由此，孩子認識到這就是遭人冷落排擠的難受感覺。父母說出孩子的感受，不代表認同他們的情緒反應，只表示父母明白和接受，藉此鼓勵孩子進一步表達和認識自己。這工作看似容易，實際上要求父母除了留意孩子行為表現，更要嘗試從孩子的角度，瞭解他深層的感受，例如孩子追打取笑其身形似豬的同學，表面看來，孩子很野蠻、很憤怒，但憤怒的背後，卻是隱藏著多少的羞辱和難堪，父母如能使用貼切的字眼來反映孩子的情緒，不單令孩子感受到父母的瞭解和接納，更有助他們明白到自己正在體驗的情緒。

### 第二步：接受情緒

父母應讓孩子明白，情緒是自然產生的感覺，沒有對錯之分，它幫助我們瞭解自己的需要，就如肚餓需要吃東西、困倦需要睡眠一樣。先要辨認到自己的需要，才能作出相應的行動，如該吃甚麼或該睡在哪兒。同樣，瞭解和接受自己的情緒有助我們作出適當的反應。

#### 聆聽與明白

其實，父母若想多瞭解孩子及協助孩子接受自己的情緒，最好運用上述的方法，用心聆





# 掌管情緒



聽，把孩子的情緒反映出來。父母的反映有助穩定孩子的情緒，就如朋友明白我們的心事一樣感覺舒暢。當孩子開心、難過、憤怒和憂慮時，需要的是別人聆聽及明白，而不是批評、否定和教訓。

相反，若情緒被否定，孩子表面上可能回復平靜，但內心那股「氣」依然存在，只是往「內」跑，把「情緒垃圾」積聚心中。只有承認它存在，把氣往「外」疏導，讓它冷卻、消散，人才可慢慢放鬆，感覺逐漸舒坦。

## 分享經驗

父母也可以和孩子分享自己的感受或類似的經驗，讓他看到成人是如何接受自己的情緒。如告訴孩子：「媽媽以前也養過小龜，牠死去時，我哭得比你還要厲害，一個星期也不肯讓外公把牠拿走。」又或是：「告訴你一個秘密，我其實非常害怕表演，即使現在要我公開說幾句話，我的手心也會不斷冒汗。」孩子若感到父母也有他同樣的情緒和感覺，就會放心下來，除了接受自己的情緒外，還願意透露更多心事。

## 無心的否定

父母開解和鼓勵孩子時，避免過分熱心，以免無意中否定了孩子的情緒。例如：好同學轉校，孩子非常難過不捨。父母安慰孩子：「不用哭，又不是以後不能見面，過一段日子，又可以認識其他新同學，到時，你可能會忘記他呢。」孩子的離愁無形中被漠視，為了避免人家取笑，只能忍住悲傷，裝作滿不在乎。又例如父母希望戀家的孩子參加夏令營，便鼓勵他說：「只是離家一兩天，我保證你一定不會想家，表弟兩年前已參加了，他不知玩得多開心。」孩子聽來，覺得父母對他毫不理解和同情，也會覺得自己膽怯無用。這樣，他很可能把戀家的情感壓抑，再胡亂找個理由拒絕父母的建議。



## 第三步：處理情緒

### 甚麼是情緒處理？

接受自己的情緒不等同任由情緒氾濫或隨意發泄，就如肚餓也不是甚麼都可往嘴裏放。有效的情緒處理，指在適當的時候以可接受的方式表達情感，並達到自我疏導和紓緩的效果。

### 父母的示範和教導

孩子在學習的過程中，父母需引領他們認識這個社會普遍接納的情緒表現規則(Display Rules)。例如社會普遍接受一個人生氣時拂袖而去，卻不會接受攻擊別人或吐口水。父母也須默默支持孩子，幫助他們建立信心和能力駕御情緒，而非受情緒所控制。

如前所述，父母處理自己情緒的方法對孩子起了潛移默化的作用。父母與孩子發生衝突，雙方都出現負面情緒時，父母宜先處理自己的情緒，令自己冷靜下來，然後告訴孩子：「我很失望，現在不能好好和你談話，我需要時間想想問題，平靜自己，待會再講。」父母這樣做除可避免口出惡言外，最重要是向孩子示範如何控制和處理負面的情緒，讓他們明白人是可以控制情緒，只有冷靜才可解決問題。若孩子情緒太激動，父母應先把他安置在一個可稍作冷靜的地方，然後提醒他：「哭過後，如你覺得已平靜下來，到外頭找我，我等著和你談談。」此舉可讓孩子制止情緒氾濫，並重新思考應對的方法。





# 掌管情緒

情緒相關連  
家庭情緒相關連  
情緒三步曲  
管理情緒三步曲  
健康的情緒

## 建立解決問題的技巧

在大家心平氣和的狀態下，父母便可跟孩子商討解決的辦法，並分析各種方法的可行性。如孩子快要和同學分開，可討論如何道別，譬如安排一個惜別派對，讓大家交換照片和禮物，以及確定日後聯絡方法等。又如孩子害怕獨自參加夏令營，可跟他討論怎樣才能消滅他的憂慮，找表弟陪同參加？父母探營？隨時通電話？或是其他方法？父母的責任只是跟他分析各種方法的可行性，最後可由孩子把方法排優次、作決定。

父母也可透過情境演習和討論，增強孩子應付問題的信心和能力，例如鄰座同學經常不問自取，拿走孩子的文具，孩子氣在心頭，但又害怕向同學表明不滿。父母和孩子演習應付的方法和對話後，他可能會放膽嘗試。此外，父母日常也可利用故事或假設的情境，鼓勵孩子嘗試放下慣常的想法、感覺和反應，從不同的角度考慮其他可行的回應方式，增強孩子應變和積極解決問題的能力。

## 開解自己

當事情已發生或無法改變別人的看法時，孩子需要學習接受和開解自己。教導孩子抱持這樣的想法：我可以有兩個選擇，決定權在自己手中；一是繼續傷心抱怨，一是忘記這些不快，設法令自己快樂起來。告訴孩子：「人家故意這樣做，媽媽知道你難過，但不妨想想有甚麼方法可以令自己不再受他傷害，又可以令自己舒服、開心一點？」孩子想到的方法，可能看似幼稚或不是最理想的，但只要符合行為規範，而他又覺得可行及願意嘗試便成。最重要的是，他明白到處理情緒是自己的責任，而他是有能力有信心做得到的。

孩子聽到人家的閒言感到氣憤時，父母可以和他分析是否需要回應。即使討論後發覺沒有甚麼具體的解決辦法，但孩子把心事說出來，情感流露了，心理上願意放下了，加上父母的瞭解和慰藉，心情就好多了，令人氣憤的事也不再是那麼大不了。

## 培養健康的情緒

每個人都有失意和沮喪的時候，如何從情緒困擾中掙扎出來，穩定自己、重展笑容，動力來自一個人對自己的看法和信心。信心強的人，相信自己的能力，也相信事情總有解決的方法，自然會努力應付，改變環境。故此，培育孩子自信自愛，可幫助他建立穩定的情緒和成熟的處事方法。此外，讓孩子學會自我反省、自我控制和解決問題將有助應付生活的種種挑戰和減輕壓力。當然，學會鬆弛、懂得幽默也有助我們以從容、豁達的態度去面對現實和應付挑戰。只有這樣，快樂的鑰匙才能牢牢掌握在自己手中。



教育署 家長教育推行小組

查詢電話：28926441 教育署網頁：[www.ed.gov.hk](http://www.ed.gov.hk)

© 2002 版權為香港教育署所有；除教學或其他非牟利用途外，未經書面同意，請勿翻印

教育署

