



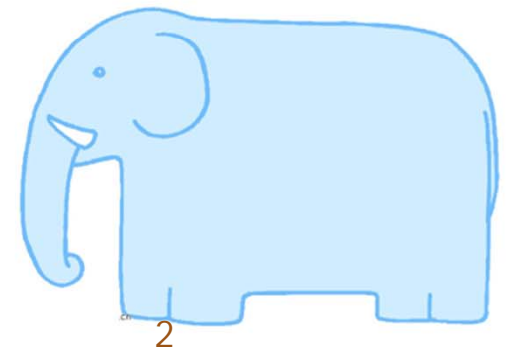
# 情緒智商高， 抗逆無難度

郭韡韡  
臨床心理學家





為什麼學EQ,  
點解抗逆?



# 香港情況

## 浸信會愛羣 (2015)

- 本樣本的SCARED數值, 若以西方截分標準, 當中有**29.3%**的同學, 其焦慮徵狀達到需要**關注水平**。
- 此百份率與另一對香港中學生進行的研究所得結果相若(**29.58%**)。
- 以此推論, 有**約30%**的香港中、小學生受焦慮困擾, 並達需要關注水平。





## 父母的迷思: 我們希望孩子…

- 人生沒有困難, 希望他一直開開心心

孩子應該快樂, 而負面情緒是不對的, 不好的

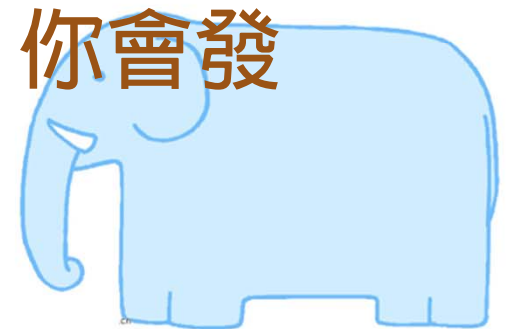
- 人生本就充滿競爭, 他現在不考好些, 以後出來社會生存不了, 辛苦都沒辦法, 不應該不開心/慫/發脾氣

孩子應該充滿競爭力, 而負面情緒是不對的, 不好的



## 負面情緒是必然?




- 什麼人對你最重要
- 與這些人相處時, 只有快樂?
- 如果有不快, 為什麼還可以相處, 還是重視?
- 如果你「討厭」負面情緒, 你會發生什麼事?





# 我們真正希望教會孩子…

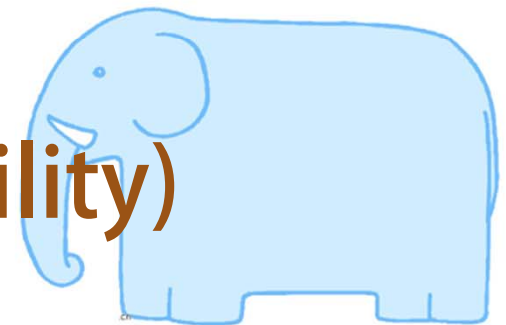
---



困難和負面情緒是正常的, 也是必然,  
只是我們有能力去**承載**,  
不需回避, 也不會被阻礙,  
我們依然可以**選擇**  
繼續去**追求**自己的目標



心理彈性  
(psychological flexibility)

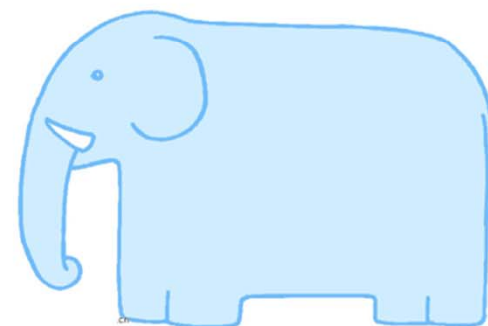


# EQ 與 抗逆力

高EQ  $\neq$  沒有負面情緒

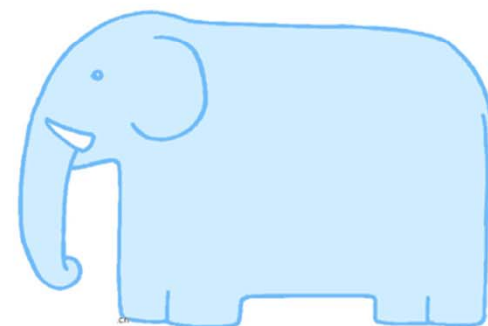
- 了解自己當下的情緒
- 合宜表達情緒
- 接納 與 有效舒緩 (不勉強不逃避)
- 不被情緒阻礙, 依然可以選擇追求所重視的

孩子, 是如何學會這些?



## 今日重點

- 有利情商培養的**環境**
- 培養情商的**方法重點**
- 父母的**挑戰**





# 專注力測試

## 小實驗

- 留心影片中“白隊”傳球的次數



**This is an attention test**

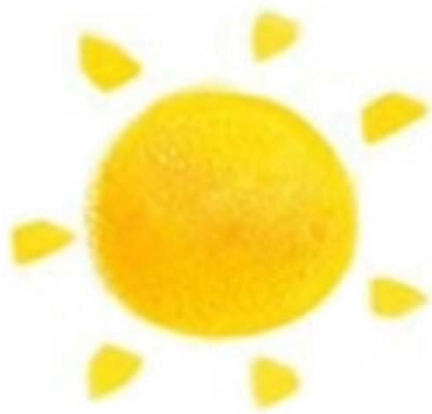


# 你怎樣看孩子的情緒？ 你又怎樣理解他的壓力？

我們的想法影響看到什麼, 忽略什麼

用點時間, 問問自己對孩子, 對教養,  
對父母角色的想法…





# 培養情商的前設...



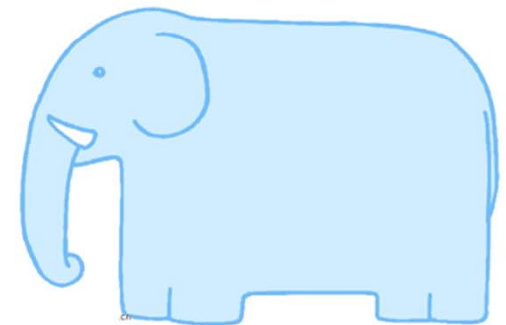




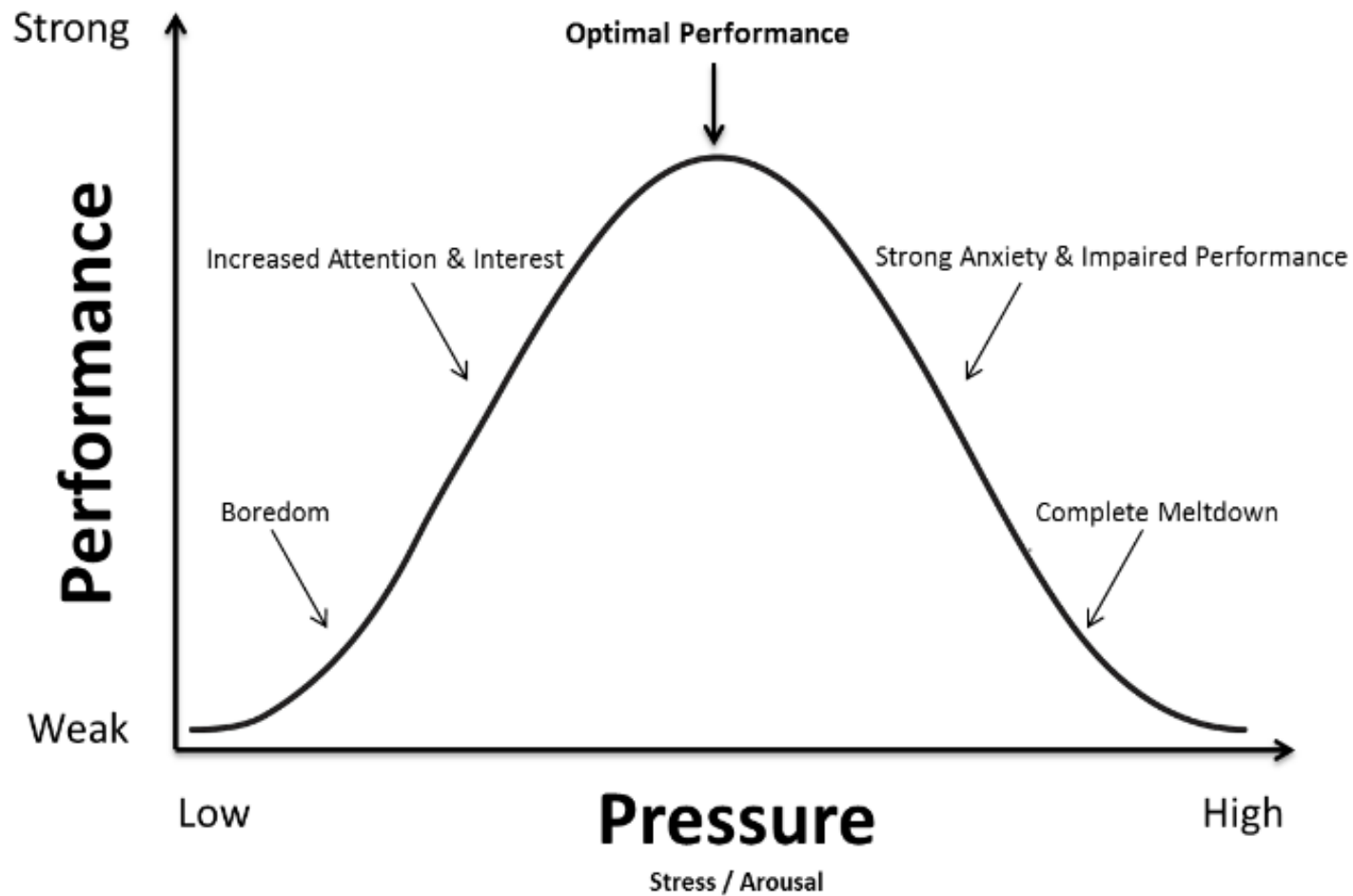
# 抗逆力

## 內在因素與外在因素

你會怎樣改善片中孩子的情緒?  
外在因素? 內在因素?

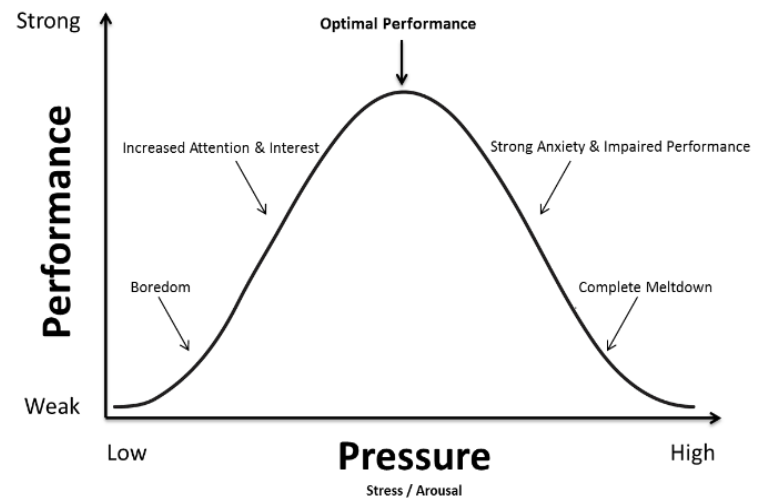


# 壓力與表現





# 培養健康情商的前提 適當的壓力!







## 壓力源頭

名校的包尾 vs 一般學校的中上

- 經驗做就想法/信念
- 適當程度的挫折是培養成功感與能力感的原料,重要是我們如何引導孩子解釋, 以及製造克服挫折的經驗
- 適當的壓力是成長必需的, 過分保護只會更缺乏能力感

**超負荷的壓力卻是有害無益**

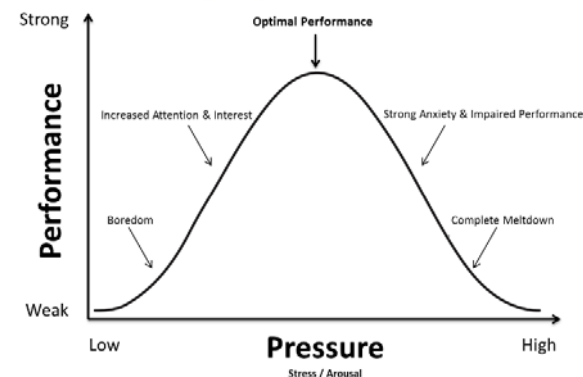
## 壓力源頭

過大壓力: 超出個人的承受力及實際能力

你的孩子, 在面對怎樣的壓力源?

孩子是無心向學, 還是學習超負荷了嗎?

你會為他從源頭減壓嗎?



## 小學生寫詩感動「虎媽」 (09:12)

南京一首題為《媽媽，我壓力好大》的小學生詩歌，在網上一經出現後，立刻引發很多家長的心酸和共鳴。

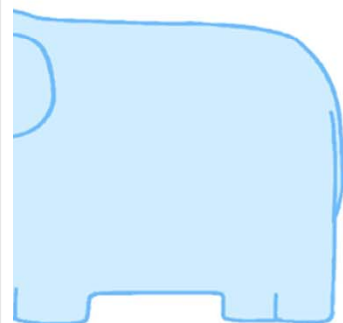
這首詩的小作者是南京鼓樓區某小學五(4)班的月月(化名)，而這首詩竟是月月期末考試前跟媽媽為奧數發生爭執後一蹴而就完成的，寫詩的願望就是要媽媽給她「放個假」。

月月的媽媽說：「她在文學方面是有一些才情的，作文寫得也很不錯。」隨後月月媽媽告訴記者，孩子的這首詩就是她放到網上的。

『期末考試前一天，我讓月月做數學卷子，但是她寫了一段時間就不肯再寫了。我對她說你數學差，再不多做點題目你期末考試肯定考不好，她就跟我急了。我說了她幾句，小孩子就比較激動，說想寫首詩。我當時聽了就很生氣，說：「我不管你了。你想幹什掄就幹什掄吧！」

沒想到，月月真的開始寫詩，而且寫得非常快。大概3分鐘，她就把她寫的詩拿給我看，題目是《媽媽，我壓力好大》。說實話，看了孩子寫的詩，我的心一下子感到很酸。

但是當時的我還是顯得很嚴酷，我說：「你寫詩有什掄用！趕快給我寫數學作業。」孩子聽了我的話眼淚就出來了，但是她最後還是坐下來又開始寫數學卷子。』





# 媽媽，我的壓力好大

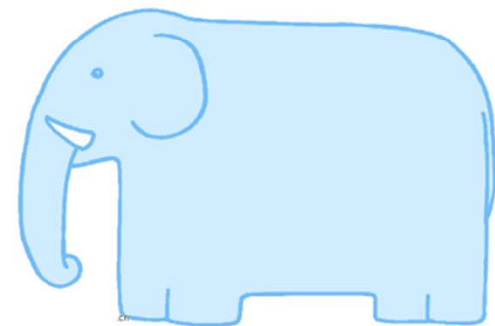
媽媽，我的壓力好大

一分一秒一嘀嗒

外面的鳥兒早已飛回家

無論是寒冬還是酷暑

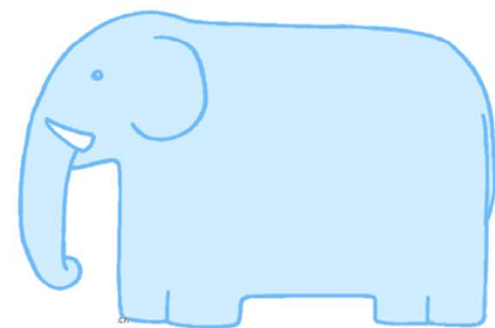
我都在家



A vertical column of ten hearts on the left side of the page. The top nine hearts are light blue with a textured, hand-drawn appearance. The tenth heart at the bottom is a solid yellow color.

## 媽媽，我的壓力好大

我在家 不是擺弄芭比娃娃  
也不是上遊戲網站4388  
而是拿起筆在奧數題上比比畫畫  
啊 壓力好大  
我真討厭黑板上5678  
什麼時候我能給自己放一個假





# 媽媽，我的壓力好大

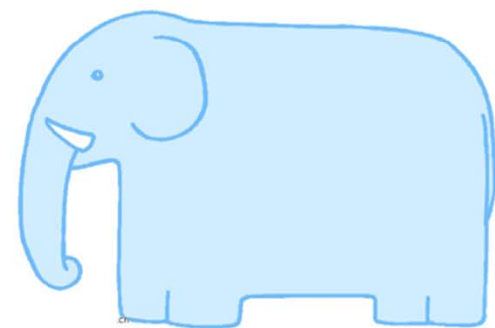
媽媽，我想告訴你

長大的我**不會**沒有出息

不要讓大自然和我沒有關係

一株草和一朵花

我都希望去探索它





# 媽媽，我的壓力好大

我真希望和小伙伴玩娃娃家

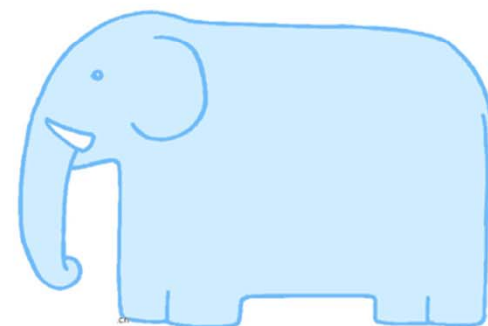
你當爸爸我當媽媽

照顧寶寶直到他長大

啊 壓力好大

時光一天一天被學習打發

學習的內容難度也愈來愈  
大



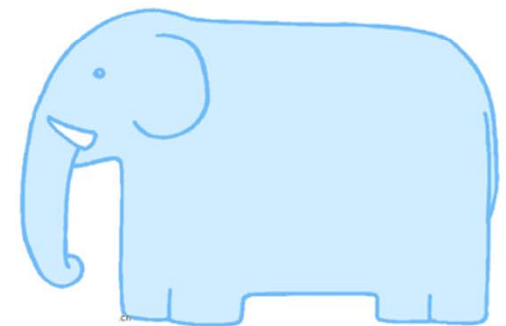


給我放個假，好嗎


給我放個假，好嗎~ 好嗎~ 好嗎~~~

媽媽，我的壓力~~~

真的好大!!!!

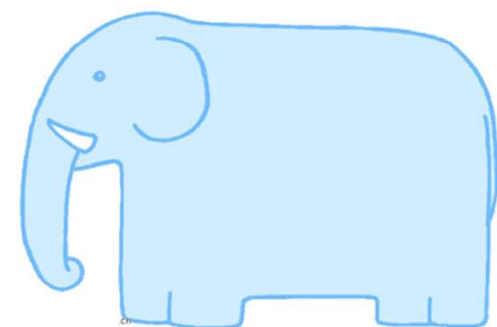






沒想到，月月真的開始寫詩，而且寫得非常快。大概3分鐘，她就把她寫的詩拿給我，題目是《媽媽，我壓力好大》。說實話，看了孩子寫的詩，我的心一下子感到很酸。

但是當時的我還是顯得很嚴酷，我說：「你寫詩有什擱用！趕快給我寫數學作業。」孩子聽了我的話眼淚就出來了，但是她最後還是坐下來又開始寫數學卷子。』



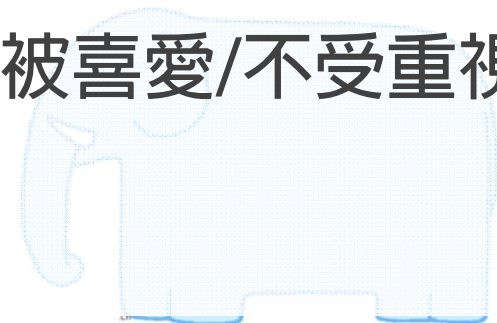
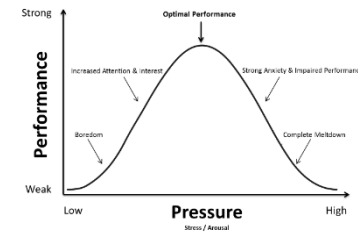
# 過大壓力: 超出個人的承受力及實際能力

## 源頭包括:

- 失衡生活?

休息-學習(能力感)-玩樂(愉快感)?

- 體能超負荷 (有足夠休息嗎?)
- 缺乏解難的機會 - 父母都把事情解決了?
- 怎樣都做“不夠好” / 沒有機會犯錯 - 挫敗感, 無能感
- 達不到父母期望/父母沒有期望 - 不被喜愛/不受重視

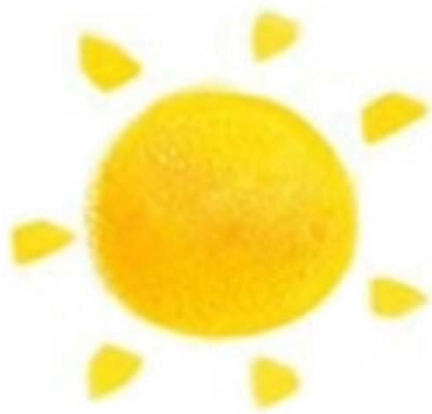




## 因應孩子承受能力， 調整壓力程度

你看到孩子的壓力狀況嗎？  
你接受到孩子已經超負荷嗎？  
你願意為孩子減少壓力源頭？





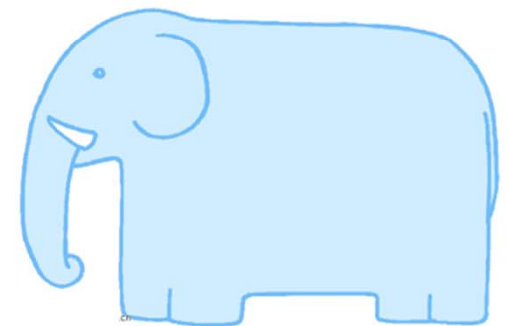
# 培養情商的 方法重點





當情緒來到時…

**EQ訓練的機會來了!!!**

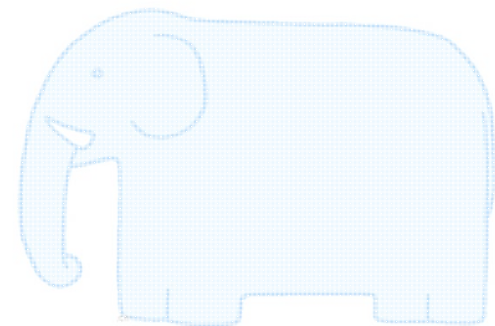


# 什麼是情緒？什麼是情緒問題？

情緒 - 喜怒哀懼：

- 快樂、驚訝、厭惡
- 憤怒、悲傷、恐懼

情緒無對錯，主觀感受，當時人說了算



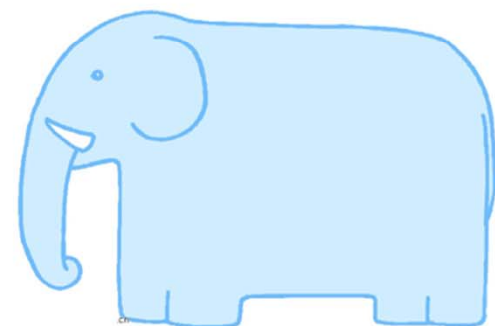
# 什麼是情緒？什麼是情緒問題？

## 情緒問題 ~ 行為問題/處理方法

- 發脾氣？大叫？搞對抗？唔秋唔睬？  
打人擲東西？

## 情緒問題 ~ 引起情緒的問題

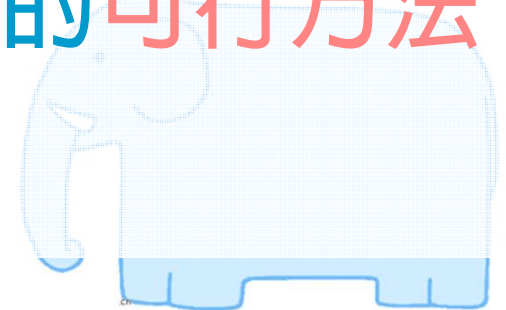
- 需要沒有被滿足？
- 沒有足夠能力應付事件？
- 負面想法？



當情緒來到時…

EQ訓練的機會來了!!!

1. 察覺孩子的情緒, 用同理心去聽
2. 接納、說出孩子的感受  
(和背後的需要)
3. 設規範, 與商討滿足需要的可行方法

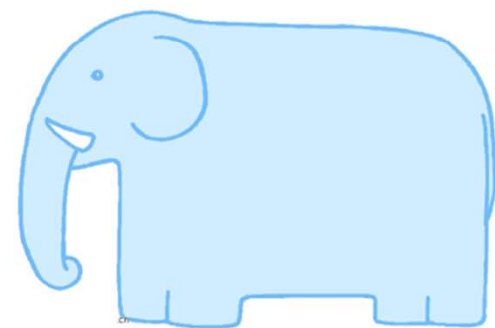




當情緒來到時...

## 1. 察覺孩子的情緒

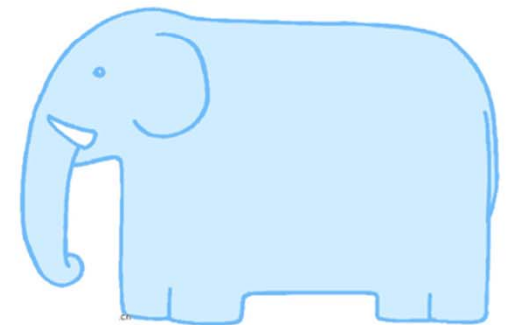
認識到情緒是親近或  
教導的一個機會。



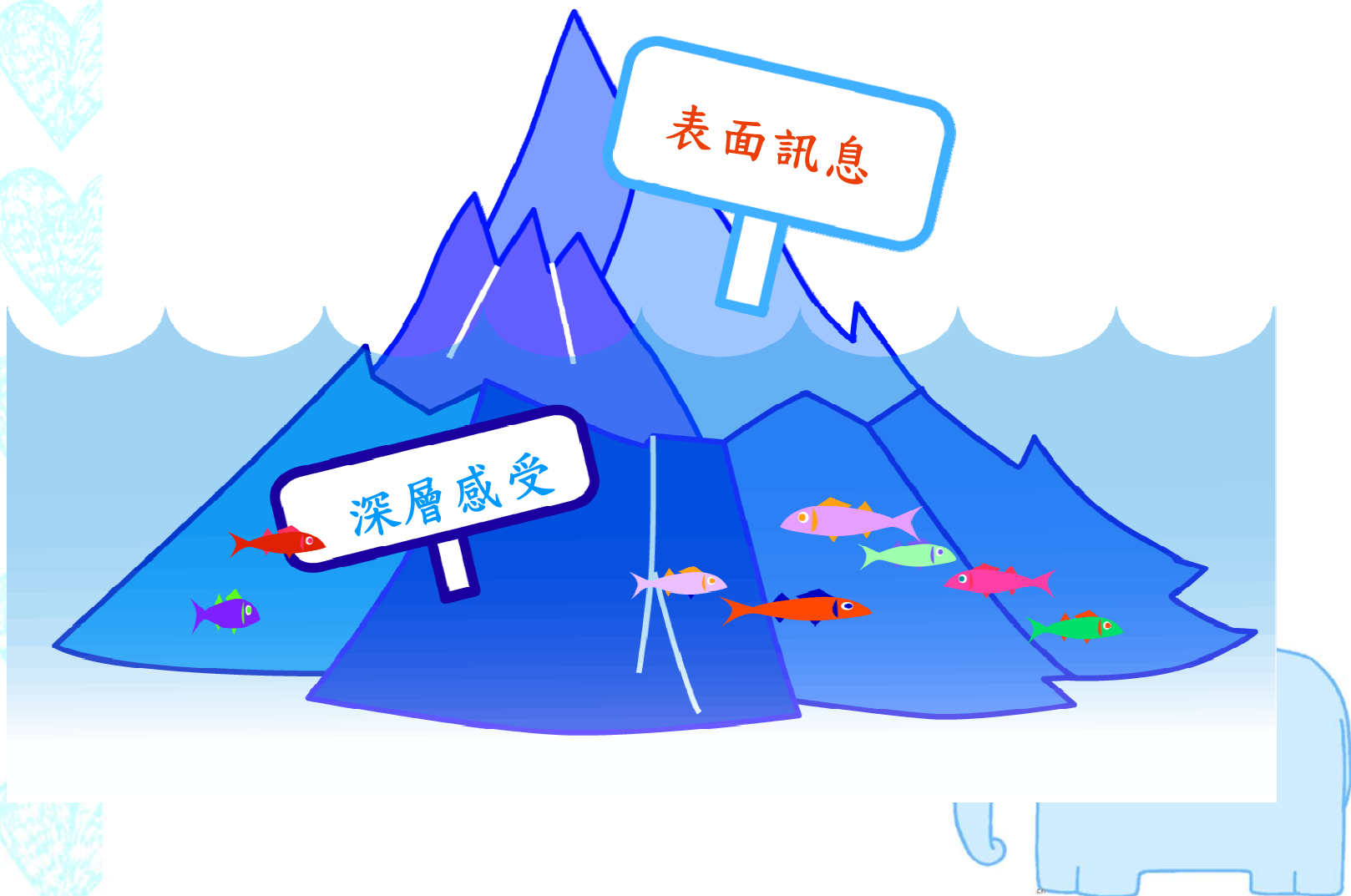
# 察覺孩子的情緒

明白情緒是親近和教導孩子的機會

- 孩子出現負面情緒  
= 有事情發生，需要我們關注



# 聆聽的冰山



# 聆聽的冰山

子女表面的訊息

阿仔一邊做功課一邊說：  
「唉！老師為何給我們  
寫這麼艱深的字！」

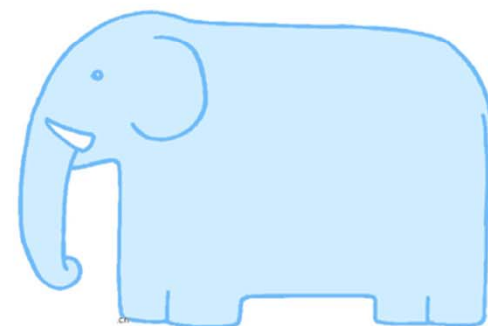
子女深層的感受

覺得力有不逮、  
十分苦惱

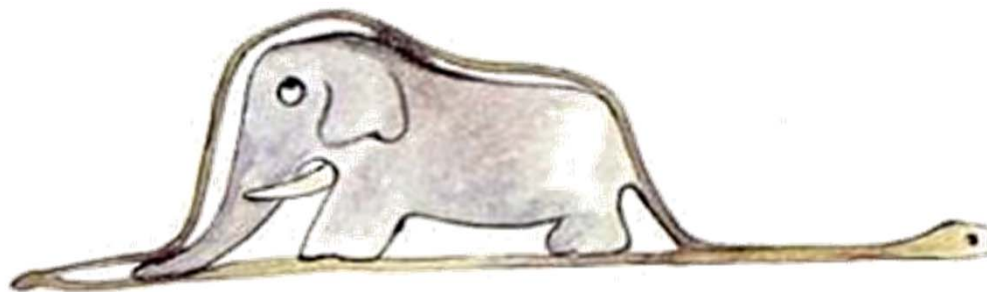


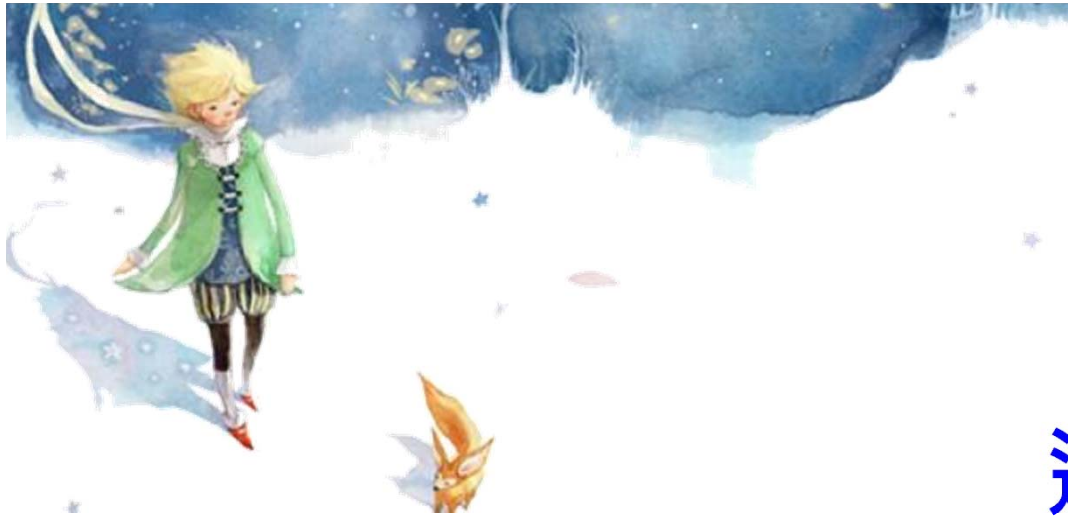
# 聆聽的冰山

❖ 聆聽最困難之處，就是要有耐性  
(不馬上給與意見/批判)



了解孩子的感受？

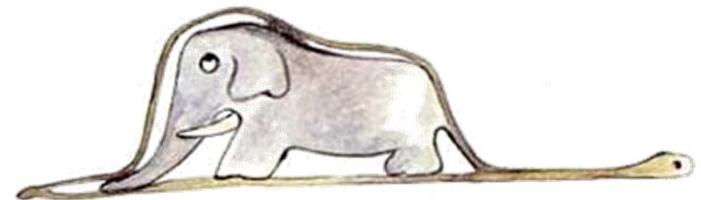




這是我的一個秘密，  
再簡單不過的秘密：

人只有用心去看，才能看到真實。  
本質的東西只用眼睛是看不見的。

小王子



A vertical column of ten hearts on the left side of the slide. The top nine hearts are light blue with a white outline, and the bottom one is yellow with a white outline. The hearts are arranged in two columns of five.

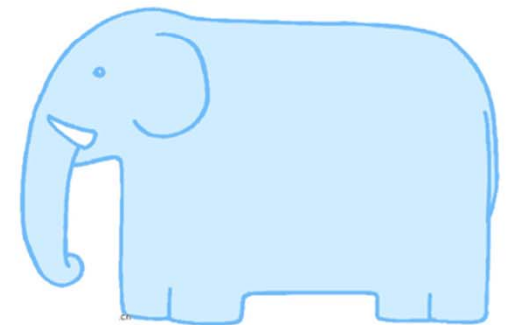
# 當孩子出現負面情緒…

---

我們都易被情緒充滿…

我們都有很多批判想法出現…

當父母被情緒和想法充滿時, 管教  
變得困難…





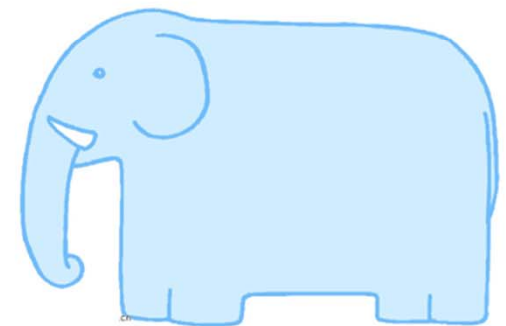
# 你是如何看待孩子的情緒

- 他固意, 有心激我
- 成日都係咁...
- 我唔惡佢咪仲變本加厲, 無大無細
- 都唔知有咩好怕
- 成日都要贏, 要比佢輸下
- 佢仲細, 順吓佢啦
- 他的情況 = 我作為父母的成敗
- 教極都係咁, 係咪我失敗
- 佢係咪討厭我
- 我真係一個唔合格的父母
- 佢大個都係咁, 咁點算
- 累, 嬲, 激氣, 難過, 無助, 擔心...



## 小心我們的想法...

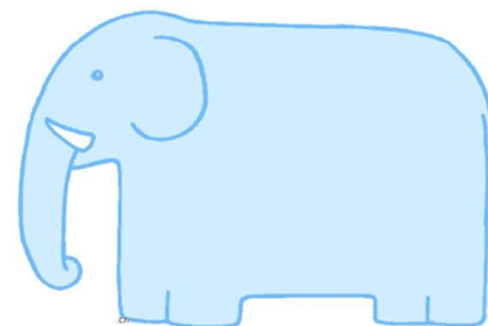
- 父母都愛孩子, 孩子都非常重視父母
- 但我們本身的想法, 有時卻令我們錯過孩子的情緒需要



# 爸爸媽媽...

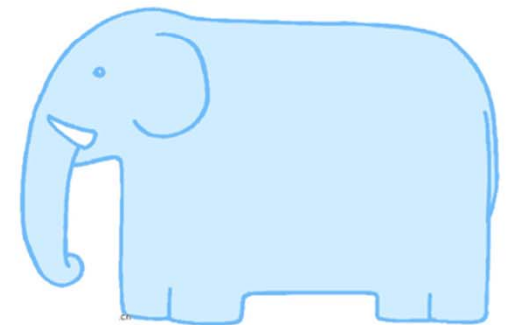
用點時間, 問問自己:

- 對孩子的情緒有什麼想法?
- 什麼時候, 什麼情緒最令你感到受不了?
- 有什麼情緒你覺得不應該?
- 你認為孩子應該怎樣?
- 培育孩子應該怎樣?
- 父母應該怎樣?





## 2 · 以同理心 接納和說出孩子的感受

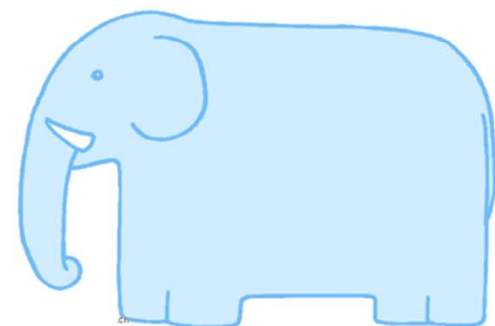


## 2. 以同理心 接納和說出孩子的感受

- 用同理心去接納小孩的情緒
- 幫助孩子說出感受和背後的想法/需要

教孩子認識(接納)及以合當的言語 表  
達自己的情緒

(學習情緒字眼)



# 情緒海報

**興奮**  
**滿足** **快樂** **有希望**  
 明天會更好

**自信** **榮耀** **好奇** **有興趣**  
 我都幾叻丫 好過癮呀 我想要呀!

**冷漠** **妒忌** **極怒** **內疚**  
 關我咩事! 好叻咩! 太過份了! 好憎我自己呀!!

**被忽略** **挫折** **厭惡** **敵視**  
 無人會理我! 沒理由會輸的! 好煩呀! 係唔鍾意你呀! 點丫!

**疲乏** **灰心** **失敗感**  
 早知就..

**難過** **後悔**

**失望** **孤單無助**

**悶**  
 都唔知做乜

**害怕** **懷疑** **尷尬** **猶豫不決**  
 真定假? 點算? 點做好?

**焦慮** **擔心** **罪惡感**  
 好驚有事呀! 唔好被人發現呀!

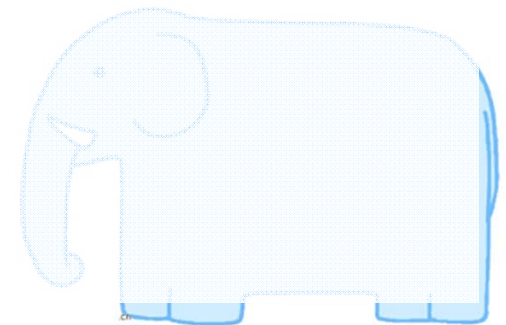
**恐慌**  
 世界末日呀!

喜  
哀

怒  
懼

# 講道理 vs 同理心

- 分別在於: 有沒有先了解並接納孩子的情緒。
- 當孩子陷在情緒裡時，理性很難發揮作用。
- 唯有先處理了情緒，孩子才能夠靜下心來，然後思考道理，想想該怎麼做。



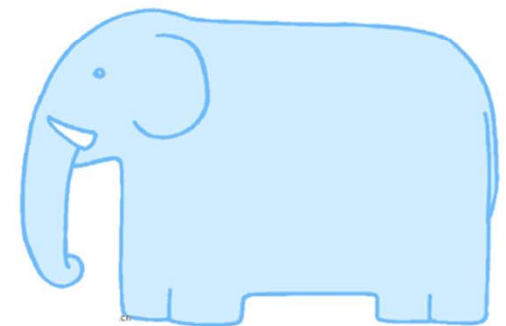
# 同理心的威力

- 經驗到被接納
- 學到如何表達 (給情緒命名)
- (當情緒被命名) 壓力及緊張的釋放
- 提供心理及情緒上的支持
- 幫助整理經驗及對事件有更深入的理解
- 加強親子關係，拉近彼此的距離，信任及安全感都會提升，更願意聆聽你的說話 (順服和合作)



以同理心  
接納和說出孩子的感受

- 用同理心去接納小孩的情緒，  
幫助孩子說出感受和**背後的想法/需要**
- 教會孩子了解及表達自己的情緒
  - 情緒字眼 **（我們認識多少？）**；
- 不是講道理的時候



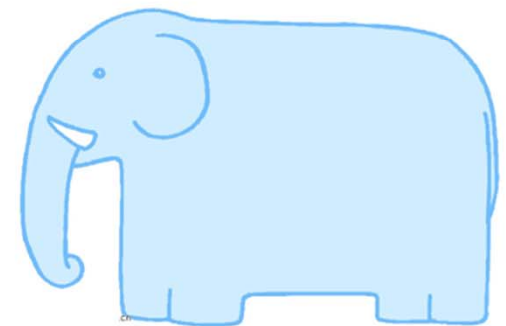
# 說出孩子的感受

處境	表面訊息	子女的感受	父母回應子女的感受
阿仔一邊做功課一邊說：「唉！老師為何要我們寫這麼多的字！」	發脾氣埋怨老師	覺得力有不逮、十分苦惱	「老師要你們寫的字很多，你覺得辛苦，是吧?!」

A vertical column of ten hearts on the left side of the slide. The top nine hearts are light blue, and the bottom one is yellow. They are arranged in two columns of five.

### 3. 讓孩子明白限制/現實， 在當中尋找滿足需要的可能性

- 指出孩子不恰當的行為
- 情緒紅綠燈



# 「EQ訓練處方」--紅綠燈模式

紅燈：1. 察覺情緒，說出感受與需要。

黃燈：2. 指出限制, 同時尋找可能性

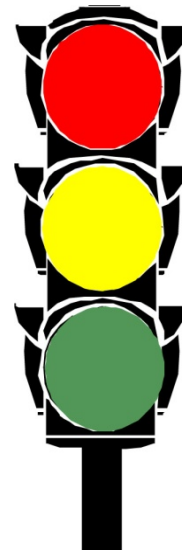
3. 擬訂一個可行的目標

4. 想出多種解決方案

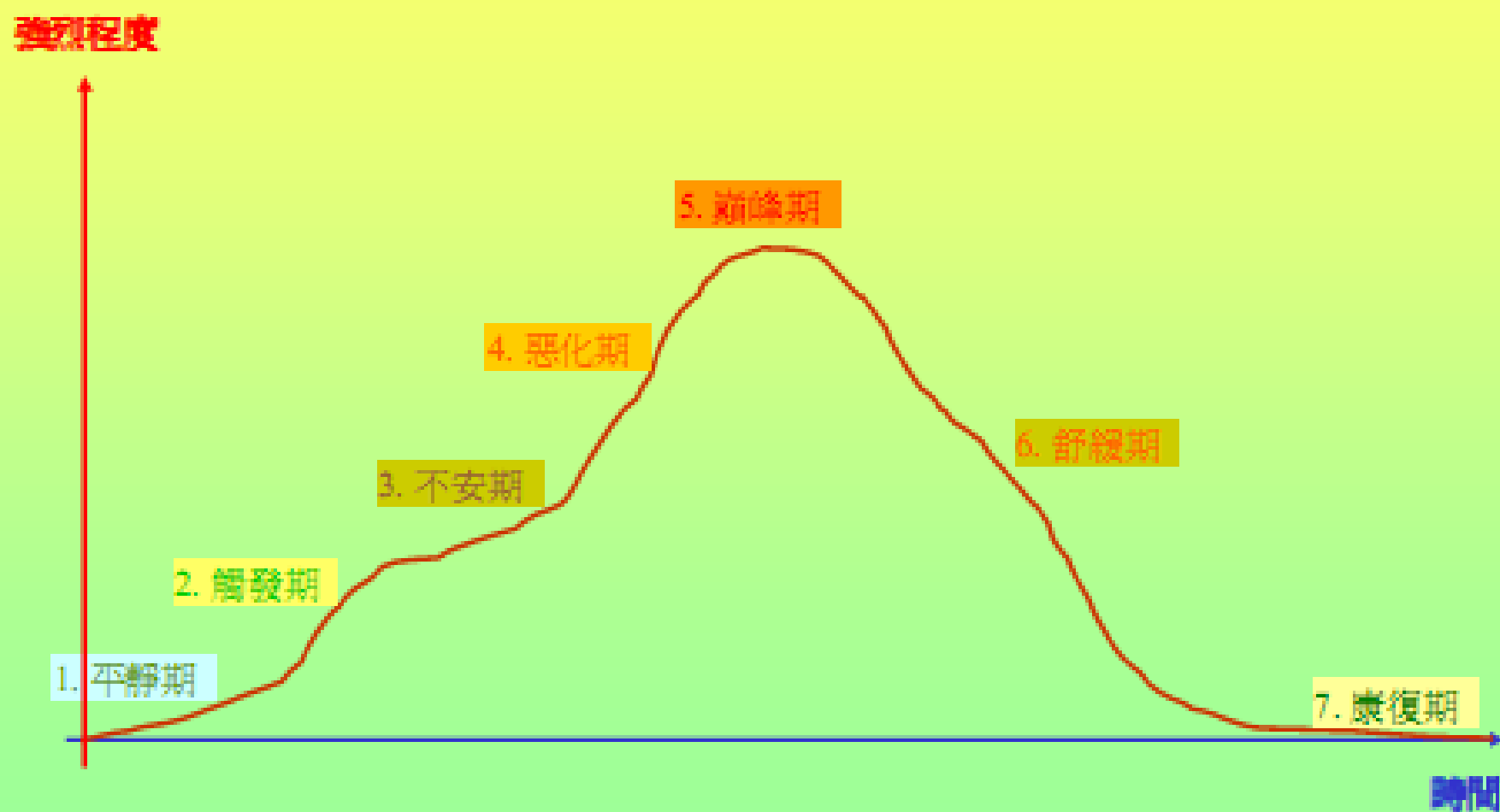
5. 思考上述方案的後果

綠燈：6. 選擇方案付諸實行

— 尊重孩子的意見, 讓他們經驗後果



# 行為失控的各個階段

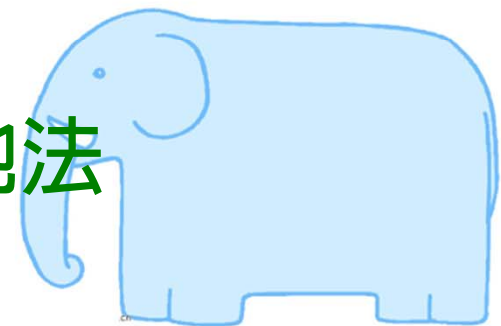


## 紅燈: 教導孩子較合宜的表達方法

記得, 給孩子足夠時間及空間去冷靜自己

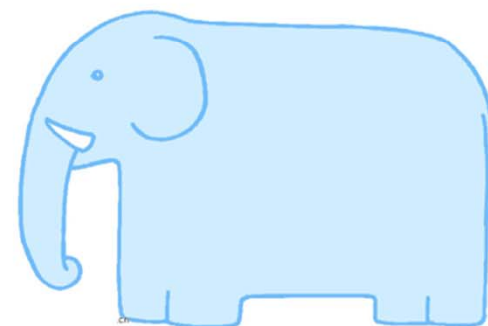
- 事先準備
- 建議孩子冷靜自己情緒的方法

- 停一停, 想一想 -- 深呼吸練習
- 暫時離開場 -- 洗臉
- 與人傾訴 -- 肌肉鬆弛法



## 紓緩情緒

- 分散注意力〈去先做其他事情〉
- 慢慢飲凍水 / 沖涼
- 繪畫
- stress ball,
- 深呼吸, 倒數
- 用筆寫下鬧情緒的原因
- 找人傾訴 …..



# 體能活動

◎ 每天替孩子安排適量的運動

◎ 發洩多餘精力

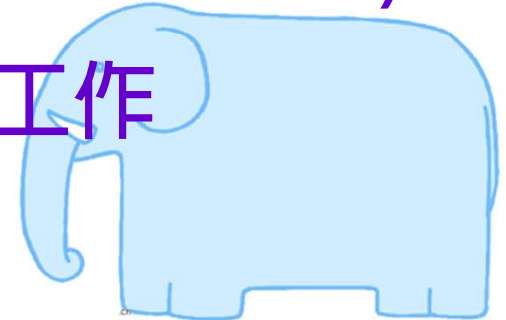
◎ 加強身體感覺

◎ 促進身心健康, 紓緩壓力

◎ 孩子發脾氣時…

◎ 著孩子做簡單運動 (e.g. stress ball)

◎ → 繼續完成之前的活動或工作

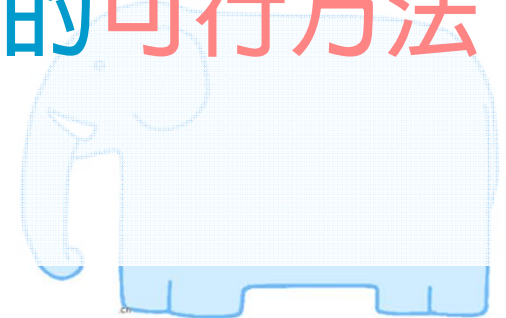


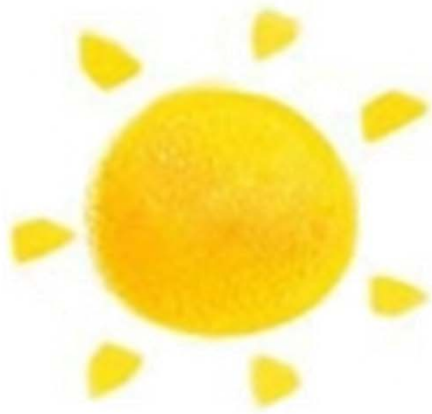


當情緒來到時…

EQ訓練的機會來了!!!

1. 察覺孩子的情緒, 用同理心去聽
2. 接納、說出孩子的感受  
(和背後的需要)
3. 設規範, 與商討滿足需要的可行方法





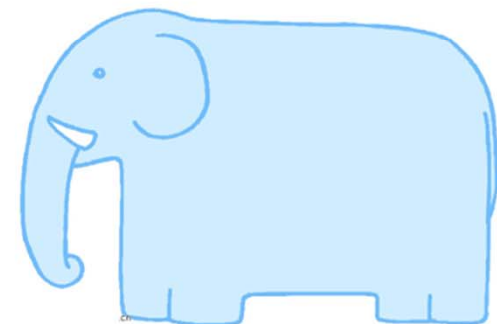
## 父母的挑戰



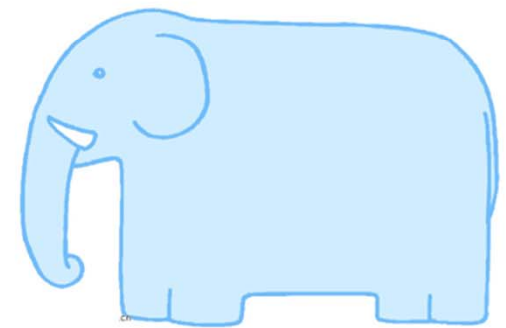
# 爸爸媽媽的挑戰

回想一下,

- 你最重視怎樣的親子關係?
- 為什麼知道, 卻是做不到?

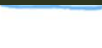


我們教不了孩子，  
自己沒有的東西



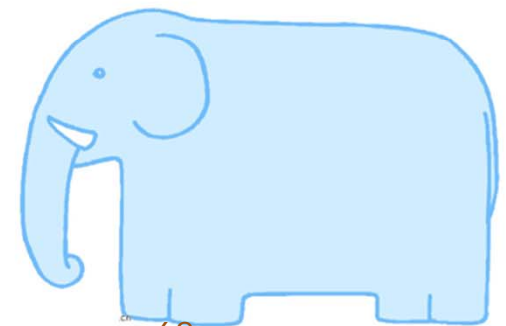


# Children See, Children Do



A vertical column of ten hearts on the left side of the slide. The top nine hearts are light blue with a textured, hand-drawn appearance. The tenth heart at the bottom is a solid, bright yellow. The text is centered on the slide, with a thin orange horizontal line extending from the left edge of the text area across the width of the slide.

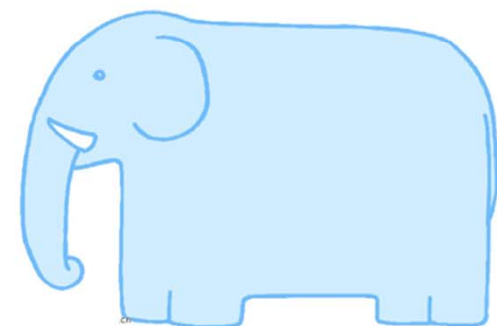
父母都想心平氣和, 但  
管教總是充滿挑戰



A vertical column of ten hearts on the left side of the slide. The top nine hearts are light blue with a textured, hand-drawn appearance. The tenth heart at the bottom is a solid, bright yellow. The main title is centered on the slide, underlined with a thin orange line.

# 是誰更需要EQ和抗逆力?

尤其面對孩子的負面情緒

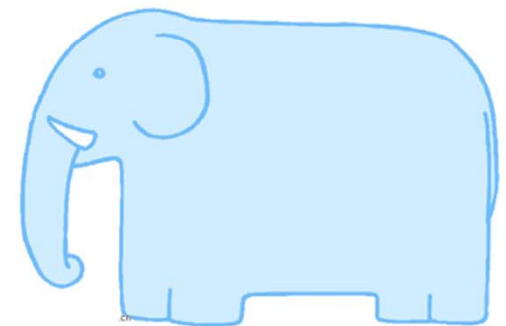




# 什麼令父母與孩子隔離…..

當被自己的感受想法充滿

我們沒法再真正看懂和接受孩子的感受

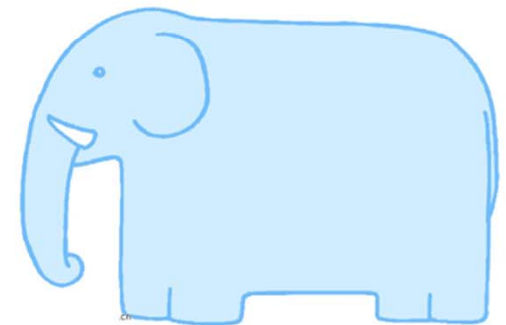




## “盡力” 父母在逃避?

你把氣力都花在那裡了? 你盡力在避免什麼?

- 面對孩子的情緒 一不受控(焦慮), 示弱 (無能)
- “傷害” 關係的可能
- 衝突的張力和難受 (孩子-父母, 父與母)



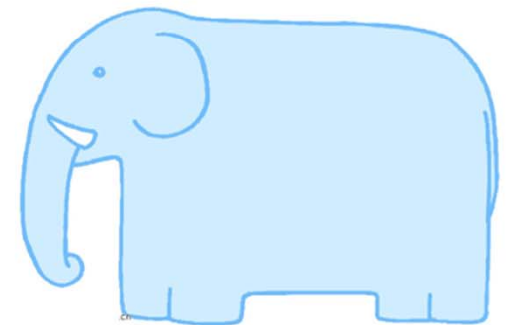
# “盡力” 父母在逃避?

你把氣力都花在那裡了? 你盡力在避免什麼?

- 任何危險, 將來不夠好的擔心, 輸在起跑線
- 麻煩, 累, 失敗的沮喪, 無能感
- “不合格” 的父母, 失敗的父母

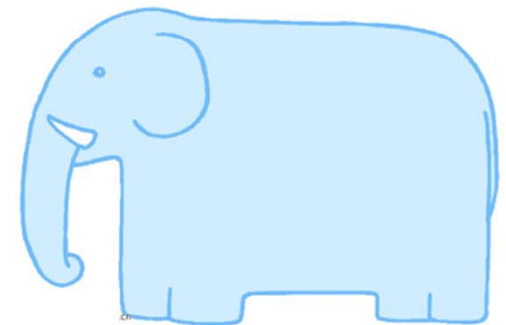
(孩子不夠好的表現)

.....



# 父母“忙碌”地錯過

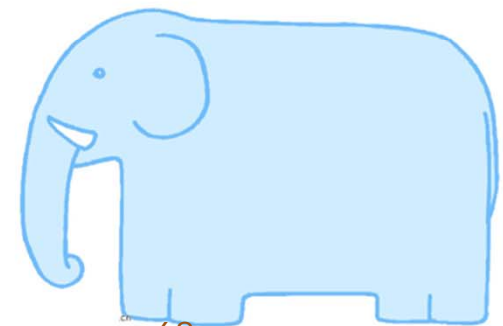
- 錯過實際發生的事
- 錯過孩子背後的需要
- 錯過孩子的能力
- 錯過孩子的聲音
- 錯過孩子的獨特性
- 錯過影響孩子的因素
- 錯過幫助孩子的方法和時機
- 錯過接納孩子感受的時刻
- 錯過調整自己狀態, 選擇有效回應的時刻
- 錯過自己有能力的時候
- 錯過愛自己, 愛孩子的時機



A vertical column of ten hearts on the left side of the slide. The top nine hearts are light blue with a textured, hand-drawn appearance. The tenth heart at the bottom is a solid, bright yellow. The text is centered on the slide, with the first part in blue and the second part in green.

這些感受和想法卻更令  
管教變得艱難

---





# 什麼令父母與孩子隔離……



當被自己的感受想法充滿



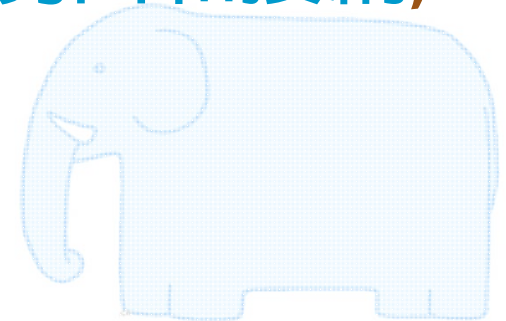
我們沒法再真正看懂和接受孩子的感受



孩子的需要:



大人說出他的感受和需要, 表示明白和接納,  
以及教會他面對

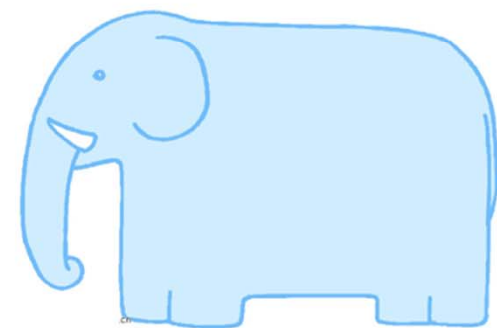


A vertical column of ten hearts on the left side of the slide. The top nine hearts are light blue with a textured, hand-drawn appearance. The tenth heart at the bottom is a solid, bright yellow. The hearts are arranged in two columns of five.

# 是誰更需要EQ和抗逆力?

---

爸爸媽媽,  
先安頓自己情緒, 才能更好培養孩子



# 接納, 擴闊, 選擇行動

---

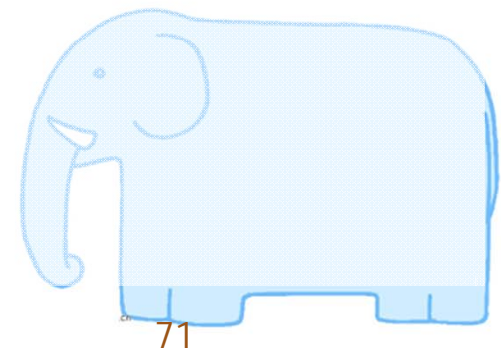
留意自己的情感和想法, 學習平服情緒 (呼吸)

我們容許它們出現, 但重申專注在外在事件

只是單純地觀察和描述事件, 孩子的情緒和行為 (不批判),

不再花氣力於 “逃避” 這事上

而是記得我們所重視, 所希望教會孩子的是什麼



A vertical column of ten hearts on the left side of the page. The top nine hearts are light blue with a sketchy, hand-drawn texture. The tenth heart at the bottom is a solid, bright yellow. The hearts are arranged in two columns of five.

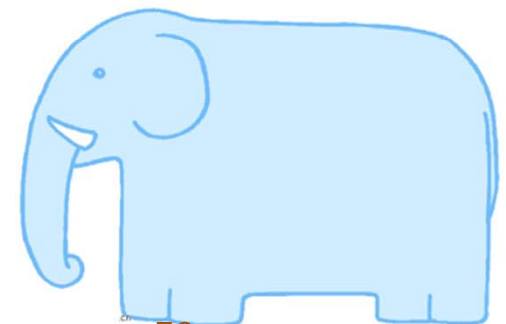
# 給孩子最重要的話

---


我愛你 “I Love You”

我與你同在 “I am with you”

你是可以的 “You can do it”

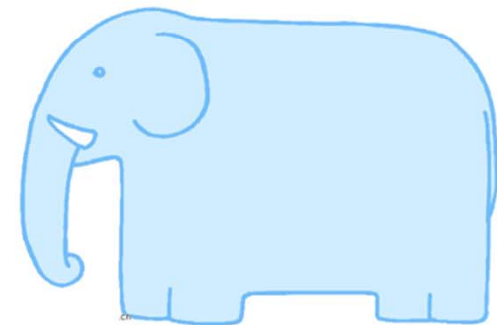




A vertical column of ten hearts on the left side of the page. The top nine hearts are light blue, and the bottom one is yellow. They are arranged in two columns of five.

「我深信，  
自殺問題的根本是一個價值的問題，  
沒有正面認識自我價值及生命的價值，  
生存對面對無日無知的壓力  
的確是十分困難的。」

--葉漢浩博士 · 工業福音團契總幹事





浸信會愛羣社會服務處  
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

臨床心理及輔導服務

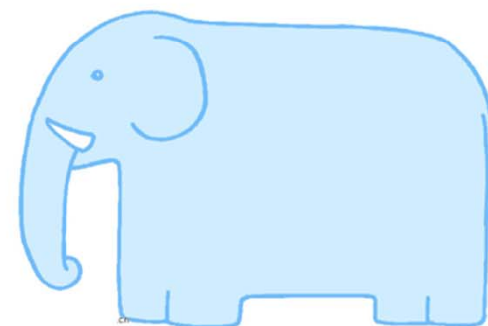
地址：香港灣仔愛群道36號9樓  
電話：3413 1604  
網址：[www.bokss.org.hk](http://www.bokss.org.hk)

心理評估  
服務

輔導服務

- ☺ 個人成長輔導
- ☺ 婚姻與家庭輔導
- ☺ 婚前輔導

兒童為本  
遊戲治療





## 兒童為本遊戲治療

對象：幼稚園至小學高年級的  
兒童

(約2-10歲)

收費：\$400 /節

形式及程序：

- 1) 輔導員會致電或面見家長，  
以了解兒童的情況及需要
- 2) 兒童遊戲治療(50分鐘)
- 3) 輔導員會與家長面談  
作跟進及提供專業意見





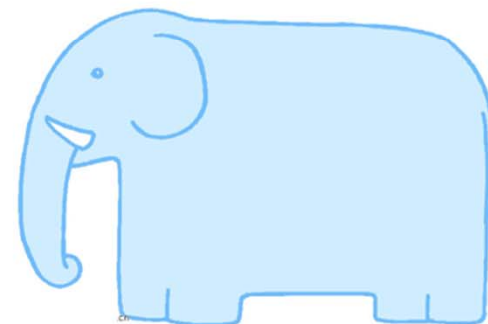
浸信會愛羣社會服務處  
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

臨床心理及輔導服務

## 「雨後彩虹」

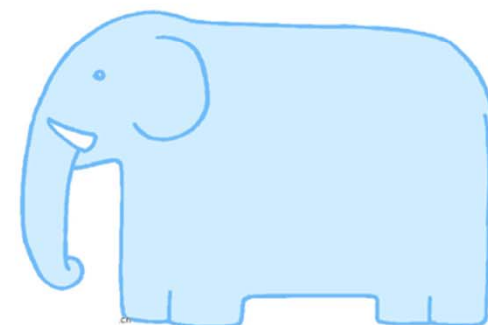
# 支援兒童面對家庭逆境計劃

Presented by 浸信會愛羣社會服務處





## 服務特點





你的日子如何，你的力量也必如何

所以，不要為明天憂慮，  
因為明天自有明天的憂慮；  
一天的難處一天當就夠了。

謝謝  
你的聆聽和參與！

