



中華基督教會 基慧小學

「情緒面面觀」
家長講座

12-4-2025

中華基督教會 基慧小學

『情緒面面觀』家長工作坊

工作坊內容：

1. 認識兒童情緒發展的階梯
2. 了解6-12歲兒童情緒發展任務
3. 有效情緒管理策略



請於講座完結前填寫問卷

情緒是



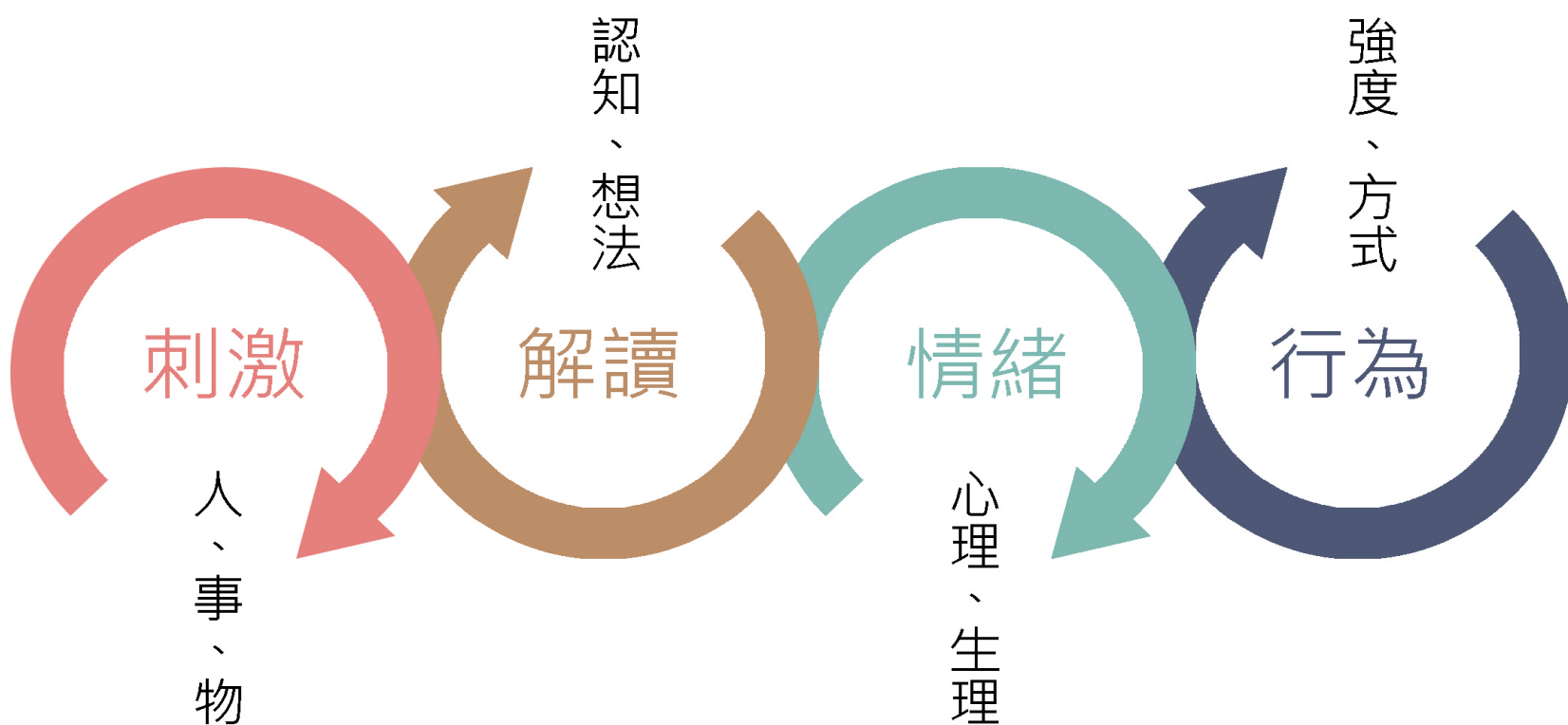
齊來想一想……

情緒的聯想



情緒是……

環境的刺激引起內心歷程的解讀，
進而產生情緒反應及行為的表達



情緒通知你當下的內在需要

情緒是……

無所不在

主觀感受

不停改變

與生俱來

自然反應

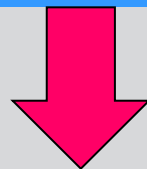


孩子的心理發展

艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	👉 信任別人，有安全感	👉 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	👉 自信地學習	👉 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	👉 主動好奇	👉 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	👉 得到讚賞，更加勤勉	👉 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	👉 明確的自我概念	👉 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	👉 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	👉 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	👉 對周遭有抱負及關愛	👉 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	👉 滿意人生成就	👉 悔恨舊事，遺憾

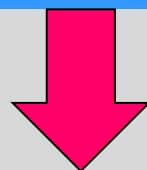
如何了解別人的情緒？



先了解情緒



再了解自己的情緒



從而了解別人的情緒



情緒學習的時機
“不一定”
要在孩子有情緒的時候



情緒



喜

哀

情緒



怒

懼

喜悅情緒：



開心

興奮

感恩

滿足

平靜

自豪

樂觀

憤怒情緒：



震怒

憎恨

不公平

受冒犯

受威脅

受抨擊

受傷害

哀傷情緒：



難過

失望

孤單

內疚

疲累

迷失

沮喪

恐懼情緒：



驚慌

緊張

擔憂

不安

焦慮

震慄

不知所措

情緒是與非



(1) 有情緒等如『脾氣臭』、
『不理智』和『不快樂』

情緒只是一種對外在事物的個人反應，
本身並無好壞之分。思想模式和處理情
緒的形式是否恰當才是關鍵。

情緒是與非

(2) 現實環境是決定情緒的最大因素

外在環境只是其中一項，有研究發現人的快樂，與財富和生活水平並不成正比；我們的思考方法和價值觀等，才是影響情緒的重要因素

情緒是與非

(3) 人傾向樂天或悲觀，全是天生的

大部份情緒是與生俱來，但很多情緒反應及表達的方式，卻是後天學習的。
學習處理多變的情緒，比天生的傾向更重要。

情緒是與非

(4) 負面事情定會帶來負面情緒

絕非必然！還要視乎個人的理解和思想的轉化，例如考試失敗令人感到沮喪，但亦可給自己檢討，下次作好準備；慣性的負面思想，會發展出悲觀和抑鬱的情緒，對自己造成傷害。

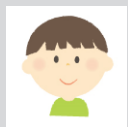
情緒是與非

(5) 有情緒不要壓抑，要盡情發洩出來

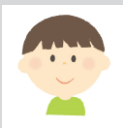
情緒是需要表達的，但要適中、懂得控制，「情緒管理」便是學習察覺和接納情緒，允許自己有情緒，然後透過適當的方法表達及抒發出來。

過份的壓抑或發洩，皆會造成負面影響。

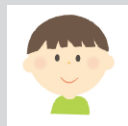
情緒可以是：



一個涵蓋性的詞語，代表各種不同的情感



一個心理歷程，涉及我們的精神變化



一個訊息傳遞者，把我們對外在環境和事情的主觀理解，演繹出來



一個會影響我們行為、思想、生理和心理的狀態

行為上：

哈哈大笑、哭泣、愁眉深鎖、
擁抱、打人等。

思想上：

被人讚賞會顯得信心十足，
對自己和前境也樂觀起來。

生理上：

緊張或生氣時，會心跳加快、
手心冒汗。

心理上：

收到好消息會覺得高興；
遇到意外會產生害怕及擔心的感覺。

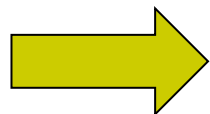
思維模式

Activating
Event

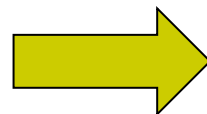
Belief

Consequence

A



B



C

事件

想法

結果

情緒=訊號燈



<https://www.youtube.com/watch?v=lwRZ1iFrbLY>

情緒產生的過程

孩子的情緒發展

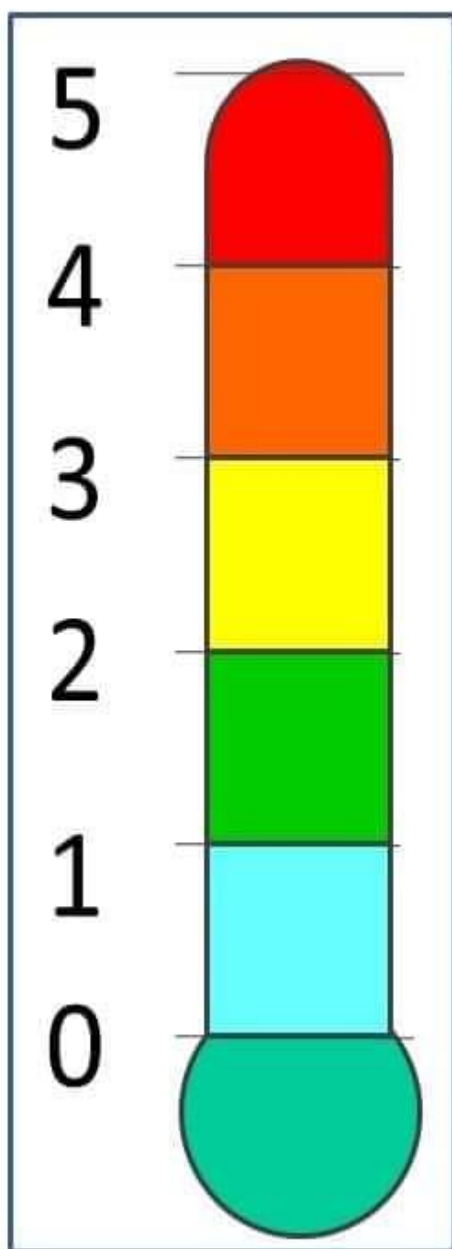
1 個月	• 用哭來表達身體的不舒服
2 個月	• 開始表現喜悅，稍微會被玩具逗笑，開始出現社會性微笑
3 個月	• 出現興奮、無聊等情緒反應
4 個月	• 對於特定的聲音或者情境開心 • 開始展現出生氣的情緒 • 開始注意陌生人，會輪流看照顧者以及陌生人
5 個月	• 開始展現出喜好，排斥不喜歡的東西（例如：頭轉開）
6 個月	• 開始出現害怕陌生人的反應
7 個月	• 害怕、生氣、反抗、害羞等情緒反應，較為穩定出現
10 個月	• 正向和負向的情緒更加明顯，強度增加
1 歲	• 情緒開始受到他人的影響，例如：當別人哭，自己也跟著哭 • 開始出現嫉妒的情緒反應
1 歲半	• 陌生人焦慮以及分離焦慮更加明顯
2 歲	• 開始嘗試控制自己的負向情緒 • 開始了解照顧者的價值觀（例如：媽媽喜歡的，我也喜歡；媽媽討厭的，我也討厭）
3 歲	• 展現出更為複雜的情緒（例如：驕傲、羞愧、罪惡感、尷尬等）
6 歲	• 開始可以理解兩種情緒可以同時存在（例如：當我表現好的時候，覺得開心和驕傲）
10 歲	• 開始可以理解兩個相反的情緒可以同時存在（例如：雖然我的國語不及格很難過，但是數學得 100 分我很開心）



兒童的情緒特性～從經驗中觀察、模仿、學習

- **對情緒的接納程度：**
 - ✓ 心情不好，可以說嗎？
 - ✓ 哭就是丟臉嗎？
- **對情緒表達方式的解讀：**
 - ✓ 用說的還是坐在地上打滾、丟東西比較有用？
 - ✓ 大人的臉垮下來了，是我闖禍了嗎？
 - ✓ 我在說話，人家卻背對著我，是因為...？
- **回應情緒的模式：**
 - ✓ 如果我表現出來，別人會注意到/在乎嗎？
 - ✓ 我哭哭是想要表現一下，反而被罵還罰站...

情緒溫度計



暴怒



憤怒



煩厭



不开心



疑惑



開心/
平靜

這時，我可以...

先走開一會兒

找個位置先冷靜，再找大人說

深呼吸，合適發洩

搓黏土，跳一跳，拍枕頭...

先停下來

去做開心的事，一會兒再面對

找大人說

一起想辦法

先想想，再問大人

想辦法解開疑問，也可問別人

繼續保持好心情

也可以和人分享



※ 常見的類型(一)：混淆不清的孩子

- 是累了、生病了，覺得不舒服...
- 是很想把車裝好卻沒辦法，所以不开心
- 是想要爸爸媽媽陪你玩/看書...
- 是肚子餓了想吃東西...
- 是好想睡覺但睡不著...
- 是也想要像弟弟一樣的被抱抱...
- 是跌倒撞到了，想要安慰、呼呼...

擴大對情緒的認識、學習辨識自然發生的各種心情

※常見的類型(二)：有感覺但不會表達的孩子

- 不只是用說的，才叫做表達：示範更開放、有彈性的方式
- 善用文字、圖像、繪畫、比喻：
有趣的、孩子能懂的、跟生活有關的、想像力的
- 從故事到自己，採漸進式引導，可降低對個人的針對性
- 幫孩子說出他可能的心情，同時示範對感覺的探索：
「我猜你現在看起來不開心，是因為...」
「如果我猜錯了，那是...」

看見和承認感覺、一般化情緒，學習抒發

※常見的類型(三)：

心情來去如風如火的孩子

- 具體的引導讓孩子學習激動時的暫停：
 - 讓孩子經驗「當  的時候可以怎麼做」
 - ✓ 幫孩子從身體開始冷靜，有緩衝的機會
 - ✓ 提供有限度的選擇，讓孩子有台階下，並學習自主性
- 學習更多元的抒發方式，能保護自己和他人
 - ✓ 提供教育及指引
 - ✓ 多元教材的引導
- 試著發現孩子的小進步，肯定孩子願意努力和嘗試的勇氣
- 成人的耐心和支持是陪伴孩子改變積習的關鍵！

目標-行為-結果的解構與重新建構(一)

- 以最常出現/最近出現的困擾行為為主題：
能針對孩子也在意點時，最能引發孩子嘗試改變的動機
- 條列出細節：人、事、時、地、物
- 引導孩子回想當下的反應：想什麼、有什麼心情、
身體有什麼感覺、注意到人或環境出現什麼刺激
- 行為出現時的狀況：試著擴大孩子對情境和他人反應的
觀察廣度
- 核對行為的結果：特別是實際發生的VS自己原本期待的
有什麼不一樣，猜猜是因為...

目標-行為-結果的解構與重新建構(二)

- 新的可能：

- ✓ 孩子所希望的跟實際不一樣的結果(正向目標)
- ✓ 讓孩子盡量描述所期待的正向目標(具體的理想狀態)
- ✓ “如果多了什麼/發生了什麼...就會有些不同” (尋找資源)
- ✓ 討論實際情境中有哪些可用的、可發生的(選擇資源)
- ✓ 討論具體使用資源的方式，如找誰、說什麼、做什麼...
- ✓ 確認下次可嘗試的小步驟(從最可行的開始嘗試)
- ✓ 肯定孩子願意嘗試的心，但不要給太大壓力
- ✓ 提供跟孩子一起再討論效果、可行性、調整的機會

※常見的類型(四)： 習慣用情緒來『要東西』的孩子

「習慣」必有養成的背景，孩子需要的正是

從新的經驗再學習

孩子要的可能是
被注意、被呵護、想要或迴避特定人事物、
影響成人的決定、照自己的步調...

對於在家庭或過去經驗中，已經形成
“不如意→哭鬧→獲得注意→大人沒轍→堅持耍賴有效！”

連結的孩子，更需要實際的經驗，調整出
“不如意→有情緒可被接納→大人會溫柔但堅持原則→
(大人會引導)有時間空間調整心情”的新概念

****特別需要與家長/主要照顧者溝通與合作****

在安全的前提下，降低“哭鬧＝達到目標”的連結

- 溫和而堅定的態度，具體而有原則的表達
 - ✓ 我注意到了你現在的心情
 - ✓ 我看見你，且關心你
 - ✓ 現在是什麼狀況
 - ✓ 可提供的時間、空間，及孩子可以有的選擇
- **【取消觀眾】**---觀察到孩子是很棒的表演者，以哭鬧獲取注意，而能達到成為焦點或引起混亂，進而如意時
 - ✓ 公開表示“看到 YY 在...似乎心情不好...”
 - ✓ “每個人心情不好的時候，有時就會想哭...”
 - ✓ “等 YY 覺得差不多的時候，就可再加入我們的活動...”
 - ✓ “如果 YY 有些事情想跟媽媽說，可以隨時來找媽媽...”

5-7
歲

情緒發展

同理心發展期
+
衝動控制時期

大腦語言區發展成熟：
能與同儕溝通想法

額葉快速發展中：

- 能一次思考多個面向
- 開始有抽象思考能力
- 負責自我控制的額葉快速發展)

行為表現

表達與接納

抽象思考

像個小偵探

充滿好奇心



5-7
歲

情緒發展

常見情況:

問題天天都多?!

點解唔可以?

點解會係咁?

點解係唔喺?

點解又唔得?



5-7
歲

親子對話術

方法1:引導推理的遊戲，
培養組織及分析能力

方法2:容易有挫敗感的孩子，
可以引導思考：
我的感覺？遇到困難？
學過的方法？
事情的後果？

方法3:提供環境，運用和
大人討論過的方式，
去找答案來解決問題



7-9
歲

情緒發展

情緒控制期
+
行為反省時間

心智解讀能力提昇
同一件事，不同人有
不一樣的想法和感受

同儕認同
自信心的來源

開始能進階的反省並記住教訓

行為表現

無法透視大問題

喜歡與同儕討論

實體操作

喜歡接受挑戰



7-9
歲

情緒發展

常見情況:

我都話我知道啦!

知少少，以為識!

常常以我為起點!

唔使講啦!

其他人都係咁啦!



7-9
歲

親子對話術

方法1: 面對複雜問題，
可以引導先拆解再逐步解決

方法2: 不只是想教孩子，
而是利用親子較勁，
互相提出解決策略

方法3: 有耐性地聽孩子的想法

方法4: 多用開放式提問

方法5: 大人進入孩子的共同問題，
聊他們喜歡的關心的



9-12
歲

情緒發展

社交情緒期

+

自信心發展時期

大腦發展成熟

負責解決問題和推理的前額葉趨
於成熟，抽象思考力明顯提昇
是非判斷能力更好

控制情緒

額葉已能有效抑制
杏仁核的活化，
不會亂發脾氣

建立自信心

從成功解決問題而累積
自信，喜歡證明自己可
以解決很困難的事

行為表現

喜歡計劃

說服力

解決力

喜歡拆解



9-12
歲

情緒發展

常見情況:

我鍾意唔得咩?

你唔好理我啦知!

我大個仔啦!

我唔鐘意你唔好迫我!

你哋唔好再講，好煩呀!



9-12
歲

親子對話術

方法1:善用開放式溝通

方法2:在孩子計劃時引導思考並模擬其他的可能性?

方法3:以創造性問題解決能力引導思考

方法4:鼓勵生活性思考

方法5:大人要尊重孩子欣賞的人事物，
不要一下子否定，走入孩子的世界，
營造共同話題

解讀情緒有妙法

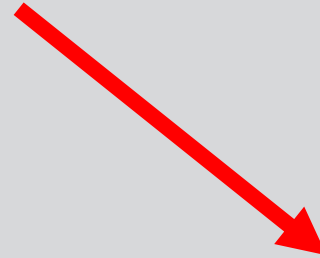


見微知著

從非語言表達
了解背後意思

多角度觀察
不同反應

同一事件
可引發不同效果



弦外之音

從語言表達
了解背後意思

聆聽內心反映
和感受

同一事件
可引發不同效果

如何提昇同理心

心理學大師榮格（Carl Gustav Jung）曾說，永遠不要有企圖改變別人的念頭！他指出每個人面對陽光的反應是不同的，有的人會覺得很溫暖，有的人會覺得刺眼，甚至有的人會選擇躲避。

我們透過不同方法表達情感，當然希望如前美國總統羅斯福說：「成功方程式里最重要的元素，就是學會與別人相處。」

同理心



一種將自己置於他人位置，換位思考，願意嘗試身同感受地理解別人在其處境內所經歷的感受。
同理心跟同情心不一樣，同情心並沒有身同感受的元素在內。

具同理心的人，因為理解對方的感受，
會盡量避免做出令對方難堪的行為，懂得體諒及尊重別人。
同理心可分為三種：分別是認知同理、情緒同理及同理關懷。

古代人的智慧：「子非魚，安知魚之樂」

<https://www.youtube.com/watch?v=XAae54mlheY> (小女孩表現同理心)

<https://www.youtube.com/watch?v=TWbeVZ4wFp0> (同理心)

答問時間



謝謝

請於完成講座完結前下載講座問卷並交回，謝謝！