

大人越自在、孩子越可愛 陪孩子一起做情緒的主人

新北市義學國小 2025/03/12

講師：陳志恆 諮商心理師

經歷：中華民國諮商心理師高考及格

曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)

台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 副理事長

2018~2024 年博客來網路書店百大暢銷書作家

2018 TEDxNTHU 主講人

大愛電視台兒童節目顧問

專長：輔導與諮商、諮商督導、演講/工作坊帶領 (學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、生涯規劃、壓力與情緒管理、創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法.....等)



【FB 粉絲專頁】【ListenPsy 網站】
陳志恆諮商心理師 <https://ListenPSY.com>

著作：《此人進廠維修中》(究竟出版, 2016)、《受傷的孩子和壞掉的大人》(圓神出版, 2017)、《叛逆有理、獨立無罪》(圓神出版, 2018)、《擁抱刺蝟孩子》(圓神出版, 2019)、《從知道到做到》(謳馨出版, 2020)、《正向聚焦》(親子天下出版, 2020)、《你怎麼沒愛上你自己》(謳馨出版, 2021)、《脫癮而出不迷網》(圓神出版, 2022)、《陪伴孩子高效學習》(天下文化, 2023)、《晨讀 10 分鐘：幸福的正向練習》(親子天下, 2024)、《用愛軟化尖刺，用心讀懂孩子》(圓神出版, 2024)

壹、孩子怎麼了？—情緒爆炸背後的真相

一、孩子為什麼「歡必霸」？

(一) 幼兒的副交感神經發展未成熟

(二) 欠缺足夠的語言表達能力

(三) 理性中樞 (前額葉皮質) 尚在發展中

(四) 高敏感特質

(五) 其他因素：睡眠、飲食、3C 使用

(六) 青少年的大腦像一處工地：父母當個家具就好

二、情緒暴躁背後的真相：孩子不是故意的！

問題是，你也跟著爆炸了！

貳、身心狀態的覺察與辨識

一、與孩子相處時，我的情緒爆點是什麼？

二、情緒詞彙的認識與辨識

、

、

❖ 能用情緒詞彙將自己的身心狀態辨識出來，就是情緒安頓的第一步。

_____ + _____

三、回應情緒感受—同理心

同理心 = 感同身受 + 表達出來

參、當情緒就要失控時—轉移法

一、從情緒失控中脫困的三步驟：

- (一) 踩煞車：喊停。
- (二) 轉方向：轉移注意。
- (三) 走新路：做點不同的事。

二、在刺激與反應之間撐出一個緩衝空間

三、常見的健康舒壓方式：

運動、散步、深呼吸、唱歌、觀看綠色植物、親近大自然、
喝水、沖澡、閱讀、伸展、聽音樂、找人聊天、冥想、
寫作、創作……

肆、自我安頓—接住自己的情緒

一、情緒覺察的入口—身體感覺

- 1.頭部、2.臉部、3.肩頸、4.呼吸道、5.胸口、6.心跳、
- 7.腸胃、8.四肢……

二、問問自己：「這是誰的情緒？」

⇒ 自己的情緒，自己負責

三、與情緒對話：

我覺察到一份情緒存在，

我承認這份情緒的存在，
我允許這份情緒的存在，
我接受這份情緒的存在。

伍、陪伴孩子的情緒風暴

- 一、情緒風暴時的大腦：_____！
- 二、四種無效的情緒安頓方式：否認、忽略、指責、懲罰
- 三、允許孩子生氣，有氣好好生
 ⇨三個原則：
 - (一) 不傷害別人
 - (二) 不傷害自己
 - (三) 不破壞東西
- 四、幫助孩子調節情緒的策略
 - (一) 積極暫停區
 - (二) 生氣選擇輪
- 五、大人怎麼做，孩子就怎麼學。

踩煞車與自我接納：

父母必備的兩項情緒調節能力

我常向父母授課，也常分享關於情緒調節的議題，現在大家普遍都認同，父母本身的情緒穩定度，是孩子心理與社會發展良窳的重要關鍵。

很多人問我：「面對孩子無理取鬧時，該如何保持心平氣和？」

我常會這麼說：「這會是一條漫長的路呀！」

那天，我差一點對女兒動手

有天晚上，女兒在半夜三點醒來，開始鬧脾氣。在床上滾來滾去，踢來踢去，又放聲大哭；媽媽拍拍她，也被她撥開，我要抱抱她，也被她推開，怎麼安撫都沒有用。

眼看情況失控，顧不得睡眠惺忪，我只好放大絕，一把將她抱在懷裡，站起來在床邊搖呀搖、搖呀搖。幾分鐘後，女兒安靜下來，臉貼在我胸口，沈沈睡去。接著，我把她放回床上，在碰觸到床的那一刻，女兒像被針扎到一般，又跳了起來，放聲大哭。

我只好繼續把她抱回懷裡，繼續搖呀搖、搖呀搖，直到她又沈沈地睡去。

這一次，我多等了一會兒，等她睡得更沈，再把她放回床上。沒想到，彷彿倒帶重演一般，女兒放聲狂哭，一副要撲回我懷裡的樣子。我只好再度把她抱起來，繼續站在床邊搖呀搖、搖呀搖！

直到她又沈沈地睡去。後來，剛剛的劇情又再度上演，就像跳針一般。不知道來回多少遍，我手酸了，也累了，任她在床上哭。又不知道過了多久，她趴在我身上睡著了，我也睡著了。

很快地，鬧鐘響了，我該起床了！而這小子睡得正熟。

送女兒去保母那兒回來後，我和老婆說：「晚上，我差點對女兒動手了！」

踩煞車，接回理智線

當父母的都知道，孩子總會在我們身心俱疲時，給我們出功課，考驗我們的耐性。那天半夜，在精神與肉體上，受到女兒無止境地摧殘；而那晚睡前，女兒其實已經鬧了很久了。

我和太太，總是耐著性子安撫。但是，人總是有極限的。當我抱著女兒，站在床邊搖到天荒地老、永無止境時，我的精神狀態正瀕臨崩潰。

當下，我真想狠狠一巴掌，往她臉上送去。

但是，我忍住了！因為我知道，這麼做沒有用；因為我知道，這麼做只會造

成傷害；而我更清楚，這麼做只是在發洩我的情緒。

忍住不出手、不暴怒、不失控，這就是「踩煞車」的功夫——在臨門一腳前，踩住煞車，停止接下來會讓人無限遺憾的動作。你需要在心裡對自己喊「停！」，然後立即轉移注意力到別處去，爭取讓理智線再度接回來的時間。

這是在孩子無理取鬧時，父母面臨的第一個考驗，也是父母必備的第一個情緒調控能力——踩煞車。

「我怎麼可以有傷害孩子的念頭？」

是的，我及時踩下煞車，控制住了！

隨之而來的是第二波挑戰——內心的煎熬。我覺察到，我心裡的小劇場正熱鬧非凡：

「天呀！你剛剛差一點做了讓你後悔莫及的事情！」

「你怎麼可以有這種念頭呢？」

「怎麼會想打自己的孩子呢？」

「你不是號稱情緒調節專家嗎？」

「剛剛，你就要鑄下大錯了！」

「你這樣就要失控，太不夠格了吧！」

我的腦中浮現一道又一道類似的念頭，這些聲音簡直快把我逼瘋了。這讓我既懊悔，又自責：「我怎麼可以情緒失控？」、「我怎麼可以想打孩子？」

向內覺察，把自己給接住

我想起，當情緒瀕臨失控時，要先做的事，是為自己踩煞車，避免做出自傷或傷人的舉動；但若不舒服的情緒持續糾纏著你，你得去面對它並消化它，否則，這些情緒會不斷累積，在下次情緒瀕臨失控時，以更強大的力道一次爆發。

我知道，那些自我對話，就是慣常「對抗情緒」的情緒因應模式又出現了，所以才會不允許自己對孩子出現暴怒的情緒，而內心小劇場上演的，就是自我譴責的戲碼。

取而代之，我要用「同在模式」來應對那些內心的不舒服。

於是，我坐在椅子上，放慢呼吸節奏，把注意力放到身體上，保持好奇，慢慢地觀察，身體上那哪些部位特別不舒服——那通常是情緒暫駐的地方。

我注意到胸口緊緊的，胃腸也悶悶的。

我只是靜靜地去觀察那些身體上的感受，然後，告訴自己：「我允許自己擁有這些感受，我深深且全然地接受我自己」。也就是，我試著接納我那晚的「暴怒」情緒，以及「想要對孩子動手」的衝動；同時，我也試著接納隨之而來懊悔

或自責的情緒與念頭。

我告訴自己：「如果真的無法放過自己，那就先接納這個狀態吧！」

接納當下的情緒，幫助下一次更快踩煞車

在情緒調節這個課題上，自我接納這一關是重點。能夠允許自己當下出現的狀態，那麼，就能慢慢消化這些情緒感受。

而我也很清楚，在育兒路上，孩子會激怒我的機會還多的是，「家暴」的念頭可能再度被激起，但因為先前的情緒能被安頓，下一次，我就更有能力，也會更快地幫助自己踩煞車，甚至，採取更適切、更有效的方式處理當前的問題。

如果你問我，當父母的如何保持心平氣和？

我會告訴你，如果做不到心平氣和，那就先接納自己做不到；如果對自己的情緒失控感到自責或懊惱，那就接納自己正處在自責和懊惱之中。

接納當下的自己，才能穩穩地把自己接住。

此刻，你的身心狀態才會回到穩定；然後，準備好面對孩子下一回合對你下的戰帖吧！

--

【文章來源】

陳志恆諮商心理師個人網站「ListenPSY」

（網址：<https://listenpsy.com/21901>）

本文收錄於《用愛軟化尖刺，用心讀懂孩子》（圓神出版，2024）一書中。