

成為彼此的心靈捕手—接住情緒、從心出發

撰文：吳順發校長



2021年5月在COVID-19疫情嚴峻的背景下，國內無預警宣布各級學校暫停實體課程，改以線上模式進行學習活動，如此改變對師生而言是一大挑戰，而對長期依賴學校教育緩衝親子互動壓力的家長來說，更是有如接收到晴天霹靂的消息一般，不斷地湧現無助與惶恐的情緒感受！孩子的部分也堪憂，因為無法與同儕、師長進行實體互動，暫時失去社交情緒學習舞台，隨之而來的是一面對螢幕學習後的孤寂感！

情緒大小事

根據家扶基金會近期針對7-18歲兒少族群「自我心情認識和抒發方式」議題所進行的調查顯示：有近20%兒少陷入負面情緒，21%在一週內曾出現「想不開，甚至想死」的念頭，負面情緒來源的前三名為課業與生涯、人際關係及可運

用時間，且近 50% 兒少不願求助於專業（李琦瑋，2021）。面對兒少族群的負面情緒，除學校端的協助與關愛之外，如何透過家庭互動歷程實踐心靈捕手角色，接住彼此情緒，並且從心調適出發，將是每位家長亟需陪伴孩子們共同學習的重要課題。

研究顯示：「社交情緒能力」和學習相關的認知能力有非常緊密的連結，是孩子整體發展的重要部分，包含覺察、表達及管理情緒，以及如何和他人建立正向關係（陳詩妤，2021）。青春期孩子正處於身心劇烈變化的風暴期，除學習階段改變帶來的升學壓力外，透過網路社群看見同儕各項發展現況的比較與不當期待，如果無法透過與家人對話做適度地消化與思維調整，將讓自己為負向情緒所束縛，逐步產生擔心、憂鬱、焦慮、自責、罪惡感等症狀！

因應情緒感受帶來的負向衝擊，理解情緒運作機制是必須的！有關情緒的本質是：情緒是中性的，並無好與壞的區別，是維持身體狀態的健康平衡機制，是保護我們能安全生活下去的一種能量展現，不應視其為洪水猛獸。而情緒未被理解，可能會吵架、動手，進而危及生命安全，導致不可收拾的結果，或可以口水、拳頭和生命三階段來作為比喻，其說明如下（李儀婷，2021）：

（一）**口水**：此階段的情緒武器是「嘴巴」，主要以言語或冷戰方式傷害他人，擊垮對方心智。

（二）**拳頭**：當言語傷害不了別人時，將進階到以「拳頭」當作武器，以武力動粗來讓對方受傷，透過恫嚇以控制全局。

（三）**生命**：當運用武力已無法壓制對手時，在情緒驅動下以性命相拼，掐斷對方氣息，以作為最後表現憤怒的手段。

正確認知情緒對個體發展的影響、情緒的本質及運作歷程後，當察覺到埋藏內心的情緒按鈕正悄悄被啟動時，親子將在具備基本的認知基礎下，逐步發揮所

學，實踐轉化負向情緒、善用正向情緒的相關策略。

情緒轉個彎

親子彼此在家庭中正向表達、因應與轉化情緒感受，以有效提升家人互動品質。以下提供「面對情緒警報」的思考歷程，做為引導親子做出適切行動的建議，期能引導親子們共同修復被情緒打擾的心理，讓情緒轉個彎，再次回到身心平靜發展的軌道上！

(一) **認識情緒 (Know)**：認識情緒的種類有助於親子進行情緒標記活動，根據加州大學伯克利分校的研究發現（引自張傑，2021），人類的情緒有 27 種，包括：欽佩、崇拜、審美欣賞、娛樂、焦慮、敬畏、尷尬、無聊、冷靜、混亂、渴望、厭惡；因同情而生的痛苦、狂喜、嫉妒、興奮、恐懼、恐怖、興致、喜悅、懷舊、浪漫、悲傷、滿足、性慾、同情和勝利。在家庭生活中，透過親子討論共作，用孩子可以理解的詞彙，將情緒標示出來，以便在下一個記錄階段運用。

(二) **記錄情緒 (Record)**：家長可以陪伴孩子透過記錄，針對特定情緒事件與成長歷程進行觀測；初期可先以每週為單位進行審視，進而擴增到每月、甚至一年，如此行動可清楚看見彼此在特定時間、事件下，所呈現出對家人關係正負向影響的情緒內涵。目前有許多實用的 APP 可供運用，例如，微日記—心情追蹤，能透過文字、圖像記錄每一個情緒當下的事件脈絡，作為下階段辨識情緒類別及強度的基礎。

(三) **辨識情緒 (Evaluate)**：平時即可做情緒辨識練習，或在衝突事件之後，待情緒緩和，可以平心靜氣對話時，對每個情緒事件進行討論，引導彼此先辨識情緒的類別為何，並同步評估特定情緒當下的強度，以身作則進行練習，陪伴孩子建構自主辨識力，才能在下個階段透過對話發想，構思因應與轉化情緒的良方。

(四) 因應情緒 (Decide)：可善用情緒溫度計等工具 (可參考 <https://www.leaderkid.com.tw/2020/03/10/79121/>) 進行因應發想，共同思考每個強度不一的情緒當下，家人之間可以如何適切地面對或運用，以轉化負向情緒對家人關係帶來的衝擊，或善用正向情緒感受提升彼此的生活士氣。待討論完成，可以小海報張貼於家庭角落，時時提醒彼此，讓情緒正向轉個彎。

結語—包容彼此、建構友善的家庭對話時空

透過親子協力過程，以顏色來標示情緒，增加「一起面對彩色情緒怪獸」的時光，透過傾聽、聊感受、說情緒等練習，增進彼此的理解與覺察，在支持的環境下創造包容多元情緒發展的氛圍，才能為家庭互動好時光，建構更多友善的時空。

參考資料

李琦瑋 (2021 年 11 月 17 日)。**近兩成兒少陷負面情緒 家扶籲心理健檢**。國語日報，第 2 版。

李儀婷 (2021)。**薩提爾的親子情緒課**。臺北市：遠見天下文化出版股份有限公司。

陳詩妤 (2021 年 11 月 16 日)。**OECD 調查：孩子未來成功關鍵 看「社交情緒能力」**。取自 <https://today.line.me/tw/v2/article/YL3YjQ>

張傑 (2021 年 11 月 27 日)。**【情緒不只喜怒哀樂】心理學家：舒緩你的抑鬱，變得快樂，試著學習區分「27種情緒」**。取自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2019/08/26/differentiate-emotions/>