



寫給孩子的

表達情緒的技巧

李寶淵◎內容 房美珍◎文

韓수진◎圖 林建豪◎譯



晨星出版



EQ成長，親子一起來

那一個人沒有情緒？凡是人，多少都是在情緒的波濤起伏中逐漸認識自己、成長自己。小朋友當然也不例外。現代社會裡的人際關係更多元、更複雜，導致許多小朋友在家中和兄弟姊妹的相處，或是到學校和同儕之間的互動，產生不少情緒上的困擾。

這本《寫給孩子的表達情緒的技巧》就提到很多小朋友可能碰到被欺侮而生悶氣；或是很羨慕同學的課業好，後來卻轉成嫉妬；或是因為大人疏忽，沒有在挫折感出現時適時陪伴，導致自卑感作祟……這些情緒上的問題，說大不大，說小不小。儘管親子之間看來是朝夕相處，然而，這些情緒枝枝節節的產生，若沒有盡快處理妥當，變成負面的感覺、負面的情緒，可能影響孩子一輩子的人際關係。

本書作者寫出小朋友可能碰到的情緒困擾，以故事情節、簡易分析、圖表插畫、測驗評估等各種方式來分享。就是希望小朋友找到自我情緒探索的入口，並循著情緒的蛛絲馬跡，找到自我調適的技巧。作者特別從「情緒知覺」來說明，讓小朋友藉由輕鬆易懂的文字，找出生氣、洩氣、恐懼、悲傷的「預防方案」，再透過各項建議，找出「萬一情緒受影響了，也可以儘速調整回



來的『自我成長計畫』。」

我多年來在海內外巡迴演說，經常以「情緒管理」為主題做分享，因此特別對本書作者李寶淵小姐和房美珍小姐感到敬佩，因為情緒是一種捉不住、說不透的感覺，如何把它詮釋成為有趣又有意義的故事，得要一番功夫才能完成。

本書特別教導「生氣時，不可攻擊對方的個性或外貌，焦點要放在對方讓我生氣的『行動』上。」還有「適當表達憤怒，讓對方知道後，下次對方會謹慎些。」都是非常中肯又易學的方法。還有「不安評價標準」、「寫下恐懼目錄」、「憂鬱症自我評估20題」等，都是針對小朋友的情緒管理技巧添加助力。

所有的父母都希望自家孩子能夠健康快樂地長大，以後可以做一個對社會有貢獻的人。如何從小打好孩子情緒管理的基礎，變成了刻不容緩的功課。除了學校的課業要管好，人生成長的EQ課業也輕忽不得！

相信各位爸爸媽媽，在陪伴孩子成長的過程中，在親子共讀這本書之餘，一定可以找到讓彼此更有默契的相處方式，並互相分享情緒起伏的狀況，共同找出對的技巧來調適。

祝福 闔家歡喜成長！

吳娟瑜（國際演說家 / 親子教育專家）



「媽媽，
難道就不能叫
昭英去嗎？
我現在有點
忙……」

「噯！」
媽媽停止切菜
的動作。

索霖頓時
停止了呼吸，
他瞄了一下媽
媽的表情，
只見媽媽轉頭
大叫說：「昭

英，去買一塊豆腐回來！」

「呼……」索霖放心地吐了一口氣，他的臉上露出了笑容。

平常索霖在家都會負責幫忙跑腿，由於從小以來一直都是這樣，久而久之爸媽也就習慣只使喚索霖，很少叫妹妹昭英去買東西。索霖對於每次都是自己去跑腿感到很不滿，但

是他不想要和妹妹爭吵，也不想因為這件事讓全家氣氛變不好，所以他一直隱忍著。然而隨著時間的流逝，他的不滿變得越來越強烈，最後，只要聽到「跑腿」兩個字，他心中就會燃起一股怒火。因此，他才計畫今天一定要告訴媽媽自己的想法。

「Yes，終於可以擺脫跑腿的命運了！」

不過喜悅只是短暫的，在房間玩娃娃的昭英大聲地說：「不要！」

「過分！媽媽，妳應該去教訓昭英一下！」索霖內心吶喊著。

大概是心靈相通的關係，媽媽生氣地走向昭英。

「從來都不去幫忙跑腿！呼，真不知道是像誰？」

昭英很像媽媽，和長相斯文、清秀的索霖和爸爸比起來，媽媽和昭英看來精明能幹，



個性也很急躁、強勢。

索霖用冷淡的眼神盯著媽媽寬大的背，媽媽笑了一下，然後轉身看著索霖。

「來，乖兒子。」媽媽持續溫柔地笑，用手摸了摸索霖的頭，接著……將50塊錢塞給索霖。

「找的錢一定要交給媽媽喔！」

「噓！噓！噓！噓！」媽媽又回去切南瓜了。

結果，索霖今天還是和平常一樣要去跑腿，吵雜的切菜聲就像是要催趕他出門一樣。「至少也要給一點跑腿費呀，真是太過分了！」

「唉，為什麼我們要過著這樣被人欺負的生活呢？」
聽到俊表哀號後，索霖和達伍也跟著一起怒吼。

「拜託放過我們吧！」

「為什麼會有這樣差別待遇呢？」

三個人抱在一塊大喊：「這個社區有誰比我們更可憐啦？」

「啊，吵死了！整個社區因為你們三個都快吵死了，拜託你們適可而止一點，夠了！」

聽到姜斌的話後，三個人同時吶喊說：「我們就是不服

氣啊！但是又能夠怎麼辦呢？」

「生氣的話，就該用力忍住怒火呀！」

「要怎麼忍住怒火呢？」

「用力！」

「要怎麼用力呢？」

「拚命地用力！」



「生氣」是什麼呢？



生氣是一種與人種、文化無關，只要是人都會感受到的基本情感之一，主要在對方與自己的意見不合，或是情況沒有依照自己的想法進行時，都會產生這樣的感情。

為什麼會生氣呢？

發生不愉快的事情時、事與願違時，人就會產生生氣的情感，這一類的情況可說有千百種。



在學校進行小組活動時，同學搶走了我想做的事情，我就會很生氣。



好不容易寫完作業，可以玩電腦遊戲了，媽媽卻叫我去跑腿，或者哥哥不讓我玩時，我就會生氣。



媽媽好像都會對我們有一定程度的要求，如果沒有達到她就會生氣，而且還會強迫我們去做根本就不需要做或我們不想做的事，這種時候真的很氣人！



有時候我們也會對自己生氣，比如因為自己的失誤或不注意而造成損失的時候。考試前一天，媽媽明明吩咐要準備好該帶的東西，但還是忘了帶橡皮擦；或者在踢足球時因為輕敵而落敗，都會讓我對自己生氣。



怒氣會隨著想法而轉變

怒氣在某些情況下會更強。一樣的情況下，只要感覺對方是刻意對自己不好，就會讓人更加生氣。

壞哥哥！你一定是故意等我寫完作業再霸佔電腦！
啊，氣死我了！

為何哥哥用電腦的時間剛和我寫完作業的時間一樣呢？
唉，早知道就先問哥哥什麼時候要使用電腦。



如同上面的例子，即使情況相同，若是想法不同，心情可能會變更差、無所謂、甚至更好。

由此可知，只要改變內心的想法，我們感受到的情感也會變得不一樣。與其認為達成是刻意整達伍，換個想法去想，覺得只是時間上的巧合，感受會好一點。

生氣會有什麼反應？

人只要生氣，肌肉就會變得緊繃，呼吸會變得急促並發熱。相反地，只要放鬆肌肉、穩定呼吸與降熱，胸中的怒氣自然而然就會慢慢沉澱。

試著生氣
看看！



1. 只要一生氣，末梢血管就會膨脹，臉會變紅、變熱。

生氣的人，臉上會發熱，漫畫中的人物之所以會用手扇涼平靜情緒或頭頂冒煙，想表達的就是這種情形。

哇，叫他生氣，就真的生氣了耶！

真是神奇。



啊嗚嗚嗚！

小事一椿，我也能
夠調整憤怒！





2. 身體的肌肉會緊繃。美國電影〈綠巨人浩克〉主角在發怒時，身體的變化雖然誇張了點，卻也很清楚的展現了生氣時會有的身體變化。

平常雖然是個溫順的人，然而，只要一生氣，全身的肌肉就會膨脹，變成擁有怪力的綠色怪物「浩克」。

3. 特別是手臂的肌肉會很緊繃，有時還會握起拳頭，因此，生氣的人常會因此而動粗。

4. 呼吸變得急促、心臟脈動數增加，血壓會上升。如果經常生氣，很可能發生心臟麻痺或中風等症狀，嚴重一點還可能會喪命。

生氣時就像這樣，會出現激烈的感情與強烈的身體反應，因此，學習「適當表達怒氣」或是「降低怒火」的方法格外重要。

要如何消除怒氣呢？

生氣時，要怎麼做比較好？

不行和惹自己生氣的人吵架嗎？我一生氣就會想要吵架。

生氣時，會很想和對方大吵一架，但如果用暴力發洩憤怒，彼此間的衝突反而會變得更嚴重。

但是我想要發洩怒氣呀！啊噯，蕭智星！我想要表達我的憤怒！

這種時候，利用適當的活動來舒緩緊繃的肌肉，對於防止直接的爭吵或衝突會有莫大的幫助。

1 利用舒緩身體和行為來宣洩憤怒

憤怒感情 表達遊戲

深呼吸

深深吸氣，然後慢慢地吐出來，如此就能舒緩肌肉並發揮冷靜的效果。

瘋狂的音樂家

試著利用鋼琴來表達憤怒的情感，利用寶特瓶敲打沙發做即興的亂打表演也是不錯的方式。甚至將讓自己生氣的人或情況編一首歌來唱，效果更好。

撕報紙

將幾張報紙疊在一起，然後大力撕破。

和娃娃進行格鬥

把軟墊或娃娃當作惹自己生氣的人，和它來一場格鬥競技。

瘋狂舞蹈

跳出誇張的舞蹈並搖晃身體，心情會隨著身體律動而變得更好一些。

塗鴉

利用圖畫或文字來表達生氣的心情。

弄破氣球或 壓碎黏土

將氣球弄破或壓碎黏土來抒發情緒，也是不錯的方法。

我要弄破氣球和壓碎黏土，嘿嘿！

太好了！

我想當瘋狂音樂家！

「嘖嘖，消息傳出去又怎麼樣呢？這個世界有天不怕地不怕的人嗎？」

「沒錯，每個人都有害怕的事物。」

「真的嗎？」索霖用懷疑的眼神看著兩人，俊表接著說：「當然，其實我……我很怕鬼，只要聽到鬼故事，晚上就會睡不著覺。」

達伍也趁這個機會坦白說：「在你們眼中看似完美的我，也有害怕的事物。只要一到要上台的前一天，我就會緊張到睡不著，因為我會擔心發生失誤。」

「唉，跟我的事情比起來，你們根本就是小巫見大巫！並不是你們那樣說，就能證明我不是膽小鬼！我是膽小鬼！膽小鬼！」

「爲什麼整個社區突然籠罩起一片烏雲呢？」

正巧，姜斌又不識相地抓著頭出現了。

「真是的！這全都是叔叔害的！」

「叔叔你爲什麼要到處宣傳呢？」索霖不停地啜泣，一面擤著鼻涕，同時向姜斌抱怨。

「嗚，現在要怎麼辦啦？你要負責任，大叔你要負責任！」

「大、大叔？」受到打擊的姜斌生氣地說：「我負責不就行了嗎？」

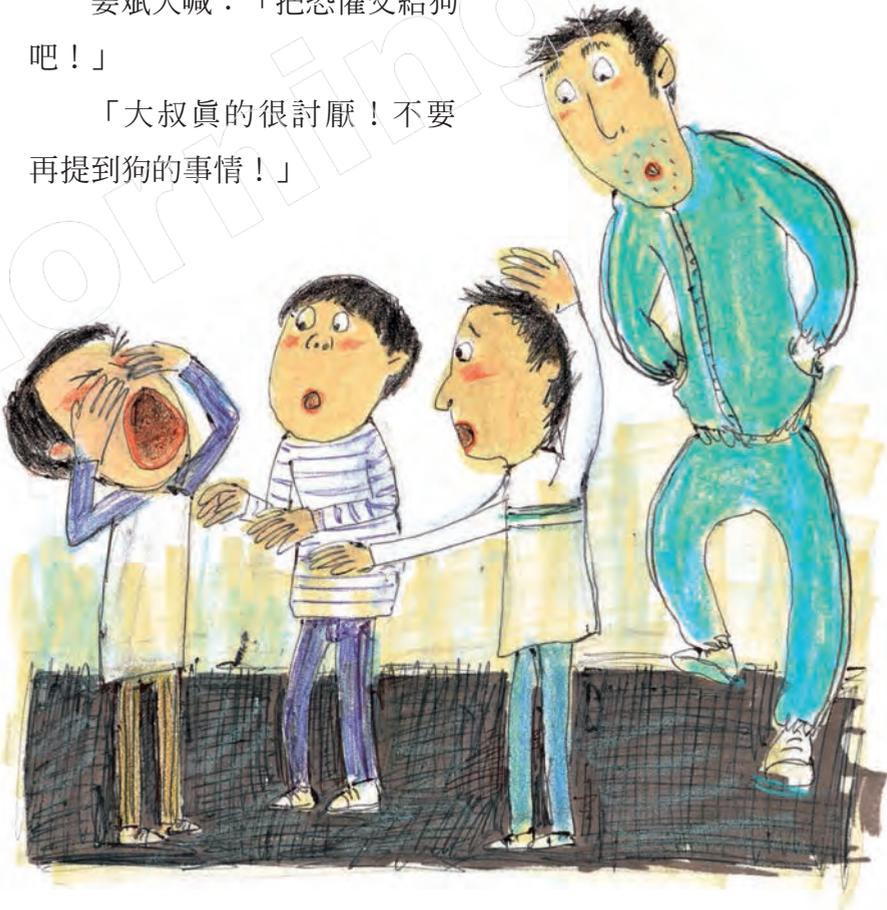
「要怎麼負責呢？」

「既然膽小是個問題，你就把恐懼消除不就結了嗎？」

「唉，就是會害怕呀！要我怎麼消除恐懼啦？」

姜斌大喊：「把恐懼交給狗吧！」

「大叔真的很討厭！不要再提到狗的事情！」



如何戰勝恐懼？



多加練習就能克服恐懼。若是內心一直都沒做好準備、不去面對，說不定一輩子都得活在恐懼當中。



一輩子？
那我就沒辦法
結婚了嗎？

真是的，膽小和
結婚根本就沒有
任何關係。



呼，總之，想要
克服恐懼的話，
要從哪一件事
開始做起呢？



想要脫離恐懼，一定要先抱持著自己可以甩掉恐懼的意志。



意志已經在
燃燒了！

1 試著寫下恐懼目錄

仔細了解恐懼所帶來的壞處後，接著便是了解克服恐懼時可以得到的好處。

首先，日常生活中會因為恐懼而造成哪一方面的痛苦？試著製作相關的目錄。

以後如果不再感到恐懼了，生活會有哪些改變？我能因此去做什麼事情？能夠去哪些地方？能用哪一種感情去面對原本害怕的事呢？可以想想諸如此類的事情。

因為恐懼而面臨到的壞處

不敢去商店、不敢去遊樂園、
覺得自己很悲慘、會感到煩躁……
呼～真是的，恐懼和擔憂讓我的人生變得好辛苦，
而且也造成生活上的阻礙。



克服恐懼後所獲得的好處

可以去商店、可以去買豆腐、可以去遊樂園、
可以和朋友們一起玩耍、充滿自信、心情會變好，
好處真的很多啊！





2 用偵探的態度去思考

雖然我們認為自己是因為「某個事件」而產生恐懼的感覺，但是事實上，「如何看待和解釋這個事件」會改變我們的感覺。

意思是「我的心態能決定一切」嗎？還真是有點難……



發表時之所以心跳加速，並不是「發表」這件事讓人感到不安！應該是擔心自己會出錯的想法，導致我們產生不安的情緒吧。也就是，順序是「事件→想法→感覺」。



噢

我果然很完美！



通常容易感到壓力的人，似乎都會有負面的想法，但實際上擔心的情況根本很少會發生。



沒錯，容易感到恐懼的人，認為會發生壞事的機率普遍偏高。



看來我要改變思考的方式！唉，用說的當然容易，不過，要馬上改變思考方式並不簡單。



呵呵，所以我早就準備好了，要用偵探的態度去思考。



第1階段) 找出擔心的想法

在「用偵探的態度去思考」的筆記本中，
找出自己擔心的事情並寫下來。

第2階段) 找出擔心的想法的證據

這是成為偵探並將擔心的想法和相關證據全都找出來的階段。

原來是為了查出自己
擔心的想法的真實性。

不過要怎麼
找出證據呢？

因為狗可能會咬我！

來看看下面的
問題吧！

以前你在面對小狗
的情況下，發生過
什麼事情呢？

我看了狗一眼，牠就對
我吼叫！嗚嗚嗚嗚！

所以是因為有過類似
的情況吧？後來有發
生什麼壞事嗎？

嗯，好像沒有發生
什麼壞事吧。

每次小狗汪汪叫後，
都會有什麼慘事呢？

好像也
沒有。

類似的情況下，你曾經
聽過哪些特別的例子呢？
有過非常糟糕的情況嗎？
你認識的人是否遇到
過不好的情況呢？

我好像聽過有朋友
被狗咬的事情。

在這種情況下還
會發生什麼事？
有其他理由嗎？

說不定狗會來追我，不過
仔細想想，我好像也找不
到會讓我害怕狗的證據。