

海端加油站

第一百四十五期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日
郭黛瑩 老師 發刊日期：109年11月24日

學校活動留影

【109.11.20 伊比力斯全校宣講】



別讓情緒控制你！認識自己的「10點鐘狀態」

作者 楊俐容主講 葉嘉雯整理



情緒衝動是與生俱來，但情緒管理是可以培育的。

圖片來源：Shutterstock

每一位父母都希望孩子未來能夠幸福快樂，但卻不一定知道該怎麼做。

根據心理學家研究發現，管理情緒能力的EQ，比智商IQ更為重要，會影響孩子的一生。高EQ不但讓自己更容易快樂，對於學習動機、人際關係、抗壓能力，以及未來的工作成就，都有著決定性的影響力。

培養EQ的黃金關鍵期是3~12歲，然而，就連成年人都不容易做到的事，尚未成熟的孩子該如何學習呢？親職教育專家楊俐容老師，以一個熟悉的場景，說明高EQ的教育模式：

想像一下，孩子從學校回來，見到爸爸媽媽頭低低的，然後不情願地從書包拿出考卷。家長一看，分數考得這麼差，這些問題複習時明明都會，顯然是粗心大意。這時家長衝口而出的第一句話，通常是「你怎麼這麼粗心？」而孩子可能沒說出口，卻在心裡默默頂嘴：「我哪有粗心大意，我都檢查好幾次了！」或「我哪有粗心大意，隔壁小明比我錯得更多！」



親職教育專家楊俐容老師，以腦科學及心理學為引，闡述高EQ的情緒教育。圖片來源：大愛電視提供。

為什麼孩子會有這樣的情緒反應？

在我們的情緒系統裡，即使對自己不太滿意，但是只要被他人指責，就會想生氣、想反抗，然後開始替自己找理由。所以，常有很多家長反映，「講了一百遍還是沒有用，到底要怎麼做才有用？」這是因為沒有先探究孩子的情緒，只看他的行為，才導致這個結果。

若我們先不看分數，先來感受孩子的心情是什麼，情況或許會有不同。

當我們看到孩子頭低低的，可以想見他很懊惱。這時如果先同理孩子的情緒：「一不小心分數就飛了，你一定覺得很懊惱喔！」這麼一來，家長與孩子的情感就連結在一起。當孩子的內在懊惱被理解，相對就可以坦然面對；而一個能夠面對自己懊惱的人，也比較有餘裕去思考自己下次該如何改進。因此，先讓孩子感受到「大人讀到我的懊惱，但不會指責我」，接著親子再一起尋找原因及解決方法，這時孩子的理性大腦就會發揮作用。這就是高 EQ 的教育模式。

處理情緒，有助你提升學習成就與工作效率

情緒可以成為孩子一生的阻力，也可以成為他的助力。如何化阻力為助力，就是 EQ 教育的功效。而讓兒童從小沉浸在 EQ 教育的氛圍裡，也是全球的教育趨勢。

EQ 教育最早起源於 1994 年，美國一群兒童心理學家及教育學者發現，在孩子快速成長的變化過程中，情緒與人際能力是最重要的核心。我們想像兩個小孩，在學校第一堂課吵了架。其中一個孩子到第二堂課就從情緒中恢復了，而另外一個孩子，到下課、放學，甚至隔天還在生氣。就算兩個孩子智力相當，相較第一個孩子，第二個孩子得花更多額外的力氣處理情緒，兩人的學習效果長期下來一定會產生差距。

許多國家也發現，如果一個孩子有能力讓情緒成為助力，同時又能夠和別人好好相處，未來各方面的發展都會比較好。所以，2002 年聯合國教科文組織，就開始推動 SEL (Social and Emotional Learning) 教育，鼓勵全球 140 個國家的教育部，在孩子成長歷程中，將情緒與人際學習放進課程中。2015 年，全球經濟相關研究單位也指出，一個國家社會在培育孩子的教育過

程中，如果注重他們的情緒與人際能力，在經濟上也可以產生很大效能。一個心情不愉快，沒有能力處理情緒的人，一整天的工作效能的確會比較差。

台灣在 2001 年也開始以民間非營利組織來推動情緒教育，透過志工組織培育了很多家長。不論大人小孩，EQ 好的人不只身體好，學習表現好，工作展現的績效也高，於是也更容易形成有自信、有自尊、和別人好好相處的正向循環。

情緒本身沒有對錯，行為卻有恰當與否

當我們碰到挫敗時，第一個衝出來的情緒往往是憤怒。而在沒有教育引導的狀況下，憤怒的直覺反應常常就是攻擊。

情緒衝動是與生俱來，但情緒管理是可以培育的。有情緒很自然，它沒有對或錯，但是當情緒往外變成行動時，它就有恰當與否。也就是說，人可以生氣，但生氣時不可以摔東西或打人。當孩子學會這樣的態度，他就有能力調節個人的內在感受，有機會想想該怎麼解決自己的狀態。

從大腦科學來看，人類從發生事件到產生情緒，這短短的時間內，是先由眼睛將看到的事物傳送到大腦的收發室，然後直接抵達杏仁核，引發情緒反應。但是，我們還有一條「理性路徑」，那就是透過大腦皮質來情緒管理。有趣的是，人一出生，杏仁核這條紅色道路就已經建好，而大腦皮質這條藍色道路並沒有。所以，孩子的情緒越常起火燃燒，將來就越容易因為風吹草動而生氣。

當孩子大腦的杏仁核大火蔓延時，理性沒有辦法運作，這時如果先由大人的感性大腦送出消防車去救火，透過「我同理了你的情感」，那麼孩子腦中的火滅得差不多時，家長的理性就可以帶領孩子發展理性。情緒管理就是透過教育，幫

助孩子建立這條「藍色公路」，讓他能夠帶領情緒，而不是被情緒挾持。

可惜的是，遇到小孩鬧脾氣時，大部分的家長都是先罵小孩，導致這把火越燒越旺；傳統學校教育也是直到孩子行為出現問題，才進一步介入輔導。然而，輔導工作只是救災，我們應該幫助孩子的大腦建構防火材質，而 EQ 教育就是一種防災教育，透過大腦的可塑性，避免情緒成為孩子人生的災難。

認識自己的「10 點鐘狀態」

心理學上有一個有趣的現象「10 點鐘媽媽」，是指家長累積了一整天的疲勞壓力，終於在晚上 10 點鐘情緒失控，然後不自覺地發洩在孩子身上。

當然，每個家長都有自己的抓狂時間，不一定都在 10 點鐘爆發；甚至不只爸爸媽媽，小孩也有自己的「10 點鐘」。我們可以將「10 點鐘」做為家庭溝通代號，情緒低落時主動告訴家人，自己正處於「10 點鐘」狀態。其他成員也應該尊重彼此的「爆炸時刻」，父母帶動孩子共同建立健康的家庭互動模式，才是正確的教養方式。

除了吸收相關知識，高 EQ 也是一種生活習慣與技巧。像是發現身體變緊繃時，如果能夠自覺，然後刻意放鬆，就有可能減緩當下的憤怒。爸爸媽媽平日可以帶著孩子練習腹式呼吸，搭配音樂數數，吸氣時肚子往上，呼氣時肚子往下，一旦身心放鬆，比較容易覺察情緒波動，雖然大浪來時還是可能會生氣，但負面情緒反應會比較小。這些方式不但可以幫助小孩，也可以幫助大人平靜情緒。

改變的第一步就是自覺

根據心理學的知覺研究，即便所有人看到同樣的事物，也會因為不同的生長環境、不同世代背景，而產生不同的認知；而許多人際之間的衝

突，都是來自於誰對誰錯的爭論。如果我們永遠只相信自己最對，沒有包容其他想法與聲音的彈性，那麼別人最終會離我們遠去。

尤其數位媒體時代，很容易因為大數據運算而陷在同溫層內，限制了我們的思考面向，導致心胸越來越狹隘。學習 EQ 除了走出情緒困境，更期待不同立場、不同世代、不同性別，甚至不同國家文化的人都能同理他人。當我們拋掉只有自己最對的心態，我們就能擁有更寬的視野，廣納各種觀點，生命也就更豐富。

文章取自：
<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/466/article/9357>