

親子教育 單元一 孩子的情緒辨識與調適

呂沈仁娣Betty Lu

07/31/2026

10:50-12:00 a.m.

Carthage College, Kenosha WI

孩子的情緒辨識與調適

信息流程：

- 一、聖經所提及的“情緒”
- 二、「情緒導航」的小錦囊
- 三、孩子情緒問題處理技巧
- 四、推薦閱讀/觀賞資訊

情緒--乃與生俱來的生理、心理的本能反應

- 無論是輕微或強烈、正面或負面的情緒都有其功效與作用，情緒能提示我們照顧自己的需要，回應眼前的處境，以及促進與人的溝通與親近。
- 面對同一事件，情緒反應也會因人而異，不宜比較，也沒對錯之分(?)。透過對情緒的留意、理解和接納，我們才能作出適當而有效的因應調節，而不被過度激烈的情緒所影響。



例如：以寶寶哭鬧為例：從出生開始，他便會因肚餓、不舒服或不願分離等需要未被滿足而以哭鬧來表達難過的情緒，讓照顧者及時知道和回應他的需要；情緒的流露也可促進他與照顧者溝通和親近。

I'm feeling...



HAPPY



SAD



ANGRY



SHOCKED



IN LOVE



BORED



CRY



CONFUSED



TIRED

情緒字詞表 - 正負向

(呂沈仁娣 BL 整理, 7/29/2026)

情緒	相關字詞	情緒	相關字詞
喜/歡	歡喜、喜樂、欣喜、喜愛、開心。。。 歡喜、歡樂、歡笑、歡欣、歡唱、歡歌、	虧	虧欠、虧歉、虧缺、虧少、虧失、虧損、
怒/氣	憤怒、發怒、生氣、怒氣、怨氣、氣憤、氣恨、	歉	抱歉、虧歉、道歉、致歉、歉疚、歉意、
哀	哀痛、哀傷、哀愁、哀嘆、哀怨、哀哭、哀悼	難	難過，難受、難耐、難忍、難挨、難看、
樂/	快樂、喜樂、安樂、樂居、樂見、樂意、 樂不思蜀、樂極往返、	愛	喜愛、疼愛、偏愛、鍾愛、憐愛、心愛、摯愛、 戀愛、摯愛、相愛、愛心、愛說、愛笑、愛美、 愛吃、愛玩、愛動、愛唱、愛心、愛人、愛情、
驚/懼	驚嚇、驚恐、驚懼、驚怕// 懼怕、恐懼（害怕）	憐	憐愛、憐惜、憐憫、憐卹、
憂/心 煩/焦	憂心、憂悶、憂慮、憂愁、憂煩、擔憂、擔心、 挂心、心煩、心亂、心慌、心焦、心急、 愁煩、操煩、煩悶、煩擾、煩困、 焦慮、焦急、焦躁、焦煩、焦灼、焦枯	疼/ 惜/ 安/ 慰	疼愛、疼惜、疼痛、 疼惜、憐惜、珍惜、顧惜、 安慰、安撫、安心、安然、安舒、安適、安泰、 安慰、撫慰、慰問
傷/痛	傷心、傷痛、傷愁、悲傷、憂傷、 痛恨、痛心、痛苦、痛？	仁/美	仁愛、仁慈、仁心 // 美善、美好、完美
嫉/ 恨	嫉妒、嫉恨、嫉邪 痛恨、憤恨、仇恨、怨恨、	感	感覺、感受、感動、感觸、感慨、感念、 感謝、感激、感恩、感佩、
怪/怨/ 厭/症	怪責、怪罪、怨怪、// 埋怨、怨責、怨恨、 厭恆 厭倦 厭惡 厭恨// 症累 症候 症候	興/開 激	高興、興奮、興起/開心、開朗、開懷、開放 激情 激動 激勵 激發 激烈 激昂 激憤

聖經提及的“情緒”

（參兩篇基督教的情緒系列的文章）

情緒：受造奇妙可畏 -- 人的情緒是由上帝設計的，

是上帝賦予人的； 情緒被造甚好！ 亞當在墮落之前就擁有情緒。

情緒本身，不是罪惡！ 情緒是有益的、有其功能性！ 甚至是美麗的。

❖ 詩篇139篇-- 提到，**情緒與我們身體內在肺腑相連相關、是我們人格的一部分！** 我的肺腑是神所造的，而情緒是祂造我們時所關心。

“我在母腹中，你已覆庇我”（詩 139:13） -- **“肺腑”**（英語聖經作：inmost being）**是“心腸”**（或KJV中的“腎臟”）。

❖ 詩篇73:21--“因而，我心裡發酸，**肺腑被刺。**

-- “用相同的字表示**悲傷和痛苦。**

❖ 箴言23:16 -- “你的嘴若說正直話，我的心腸也必快樂”-

-- **心腸是喜悅和快樂的地方。**

參：“我們情緒的美麗” --

張逸萍譯自：“The Beauty of Our Emotions” By: Bob Kelleman July 20, 2020
(<https://www.biblicalcounselingcoalition.org/2020/07/20/the-beauty-of-our-emotions/>)

“情緒”--天父設計人有情緒，有其功能、效益與目的！

- 情緒這個詞的詞根是motere，來自拉丁語動詞“to move”，加上前綴“e”表示“move away”。這表明在**每種情緒中，都隱含著一種內心心緒的感受與外在行動的欲求與傾向**。表示上帝設計了我們的情緒，使我們有所行動。

- 所有情緒在本質上，

都源自於內心深處的感受與其所帶出的反應與行動傾向；

❖ **情緒發出的信號讓大腦進入高速擋，所激發出外在的行動。**

- 可從聖經上理解這一點。（例：彼得前書5：7-8）

你們要將一切的**憂慮卸給神**，

因為祂顧念你們。務要謹守，儆醒。

〔因為〕你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，

遍地游行，尋找可吞吃的人。

“救贖混亂的情緒”

了解聖經對“情緒”的看法：

- <https://www.chinesebiblicalcounseling.net/emotion/emotion.htm>
- 上帝說人是按照他的形象造的（創世記1:26）
 - 情緒，乃是我們內心裏良好、美善和合法的一部分；情緒顯然是上帝完美屬性、性向的一部分（參：約壹4：7-8--“Love”；羅1：8--“faith 信德”；弗4:24--有真理的仁義和聖潔）
 - 上帝聖潔的”情緒“是我們的標準或榜樣——也就是，我們當學習上帝對事物的感覺心緒去感受人事物情。我們被呼召去以有情緒（特別是，神的美善的情緒）的方式去，與神與人交往，和處理應對事務！“要完全，。。像天父完全-）太5:44）。
 - 例如：
 - § 喜樂/開心/快樂（腓4:4--靠主喜樂） § 愛（太22:37） § 憐憫同伴，像我憐憫你(太18:33)
 - § 恐懼（路12：5;羅11:20; 彼前1:17） § 基督的平安，心中作主。。。存感謝的心（西3:15）
 - § 恩慈相待、存憐憫的心、彼此饒恕（弗4:32） § 生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落(弗4:26)
 - § 為罪哀哭（雅4：9），與哀哭的人要同哭（羅12:15）；

了解聖經對“情緒”的看法：

- <https://www.chinesebiblicalcounseling.net/emotion/emotion.htm>
- 但是，犯罪后的人--亞當的後裔的情緒被扭曲！
 - 負向情緒，如痛苦，憤怒，喧囂，嫉妒，焦慮和憂慮以及絕望等出現在人的心懷、肺腑中時，它們常會驅使、掌控人的信念、心思和行動！！
 - 而當人容讓它們來控制我們時，就會做出有罪的反應，而無法採取正向合理、合神屬性與喜悅的行動。以至於，我們變得易怒，或過於敏感。
- ❖ 救贖被壓抑或扭曲的情緒--親近神、默想神話語、內化神的心思、意念、情緒、性情！
 - ❖ 詩篇-- 吸引我們親近神、品嚐上帝的話。詩篇對生活的歡樂與悲傷，困苦與痛苦，是誠實而赤裸的！！花時間品嚐詩篇中的每一句話。閱讀、思考，沉思，默想、祈禱，並將詩篇與我們的生活、生命連結起來。
 - ❖ 詩篇還使我們想起了上帝的善良，憐憫，仁慈，能力，愛心和正義。

救贖被扭曲的情緒

--親近神、默想神內化神心思意念、情緒性情！

- <https://www.chinesebiblicalcounseling.net/emotion/emotion.htm>
- ❖ 默想詩篇，使我們內心的渴望和思想，逐漸更新，被主重新定向，主成爲我們個人的主、生命的主。主神的臨在和關心變得真實！！
- ❖ 思想調整（腓4：4-8），情緒開始穩定（詩112：7）。開始嚐到、看到主是美善的，更體會投靠祂的人有福了（詩篇34：8）。
- ❖ 默想上帝的完美和上帝真理的仁義、聖潔、美麗，會使我們“榮上加榮”（林後3:18；弗4:24）。

“救贖混亂的情緒”

張逸萍譯自：“Emotional Turmoil Redeemed” By: Pamela Gannon, July 22, 2020
(<https://www.biblicalcounselingcoalition.org/2020/07/22/emotional-turmoil-redeemed/>)

聖經中“情緒”字詞對照表

(呂沈仁娣 BL 整理,7/29/2026)

經文	對神的心境、 心態、或行動	人的心緒、 感受	結果
彼得前書 5:7 --你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。(I Peter 5:7--Cast all your anxiety on Him, because He cares for you.)	憂慮--卸給神 anxiety-- caring unto God	憂慮 anxiety 神顧念 He cares	蒙眷顧 be cared by God
詩篇 56:3-- 我懼怕的時候要依靠你。 Psalm 56:3-- Whenever I am afraid, I will trust in You.	依靠神	懼怕	
詩篇 51:10--神啊，求你為我造清潔的心，是我裏面重新有正值的靈。(Psalm 51:10--Creat in me a pure heart, O God, renew a steadfast spirit within me.)	懇求神	清潔Pure 正直 steadfast	心被更新 靈被建造
帖前 5:16-18--要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏想你們定的旨意。(1 The 5:16--Rejoice always, pray continually, give thanks in all circumstances;	常喜樂 勤禱告 多謝恩	有喜樂 體會神恩、 神愛神祝福	遵行神旨意 活化主心意

聖經中"情緒"字詞對照表

(呂沈仁娣 BL 整理,7/29/2026)

經文	對神的心境、 心態或行動	人的心緒、 感受	結果
耶利米書17:7-8-- 依靠耶和華 ，以耶和華為可靠的，那人有福了！他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，葉子也必青翠；在乾旱之年，毫無挂慮，而且結果不止。	依靠耶和華 Trust in the Lord	不懼怕 No Fear 無挂慮 No Worry	有福！ 葉子青翠、 結果不止
弗4:30--不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了祂的印記，等候救贖的日子來到。(Eph 4:30--Don't grieve the Holy Spirit of God, in whom you were sealed for the day of redemption.	不叫聖靈擔憂 Grieve the Spirit	任何 神所不 喜悅之言行 心思行為 whatever	受印記者 等候救贖日
猶大書 20-21--親愛的弟兄啊！你們卻要在至聖的 真道上造就自己、在屬靈裏禱告、保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌的憐憫，直到永生。	真道上造就自己、 屬靈裏禱告、 保守常在 神愛中， 仰望耶穌的憐憫，	Why ? ? ?	& What? ?

培育高「EQ」孩子從零歲開始：

為嬰幼兒「情緒導航」的小錦囊 (02/2026 修訂內容)

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30159.html； 最近修訂日期:16/6/2026

隨着孩子日漸成長，情緒表現會越來越豐富。身為爸媽，孩子開懷大笑，你必定感到愉快和安慰；當孩子生氣、害怕或發脾氣時，你有何感覺呢？您如何回應？

1. 嘗試分散他的注意或逗他笑，例如與他玩躲貓貓
2. 告訴他這不過是小事一椿，不用哭
3. 告訴他「很醜怪」、「沒人喜歡」等
4. 給予零食、玩具等來哄他
5. 嚴厲地叫他不要繼續「扭計」
6. 立即妥協，即使他做的不恰當，也順着他



研究發現，偶爾這樣處理孩子的情緒在所難免，但若總是這樣回應孩子的情緒，他或會在控制情緒和行為方面出現困難；

家長若能以同理心正面地回應孩子的情緒、引導他學習調節情緒及解決難題，有助促進孩子「情緒智商EQ」的發展。

一哭鬧就停不下來？

4 步驟讓孩子學會處理情緒

STEP 1

抒發情緒



情緒是需要時間處理的，陪在孩子身邊讓他把情緒抒發完。

Tips

若急著用打罵、命令解決，反而無法讓孩子認識情緒。

STEP 2

說出情緒



用擁抱、撫摸等方式安撫，引導他說出自己為什麼有這些情緒。

Tips

爸媽不要帶著情緒評價，重點不是合不合理，是情緒發生原因。

STEP 3

認識情緒



討論剛剛發生了什麼事，了解孩子情緒背後的真正原因。

Tips

引導孩子有情緒是很正常的，但我們也有其他的方法解決。

STEP 4

學習解決



等孩子調節回來後，討論下次遇到這件事有什麼處理方式。

Tips

讓孩子了解可以犯錯、可以學習，但也要懂得自己建立規矩。



<https://verybaby.tw/wiki/7464>

君博--踢到凳子摔跤的情緒與反應！

二、培育高「EQ」的關鍵--「情緒導航」的秘訣

要培育高「EQ」孩子，關鍵在於
家長能敏銳地回應孩子的情緒和需要，
讓孩子感到被明白和接納。

- 可是孩子在這階段難以表達自己和控制情緒，
家長要如何正面地回應他的情緒呢？

「情緒導航」3 個小秘訣*

- (1) 細心觀察：
- (2) 轉換角度：
- (3) 表達同感：

「情緒導航」3 個小秘訣*

秘訣（1）細心觀察：留意孩子和家長的狀態及情緒變化

秘訣（2）轉換角度：提示自己多包容和體諒孩子，把握親子互動機會

秘訣（3）表達同感：讓孩子感到你與他感同身受
家長適切地回應孩子當下的經歷和感受，
不但能讓他感到被明白和接納，
也能協助他過渡和表達情緒，心情得以慢慢平復。

3. 表達同感：

兩歲前的孩子語言能力有限，表達同感，可使用以下兩技巧：

3.1：模仿孩子的表情、聲線

3.2：描述孩子當下的狀況或正在發生的事情

- * 本小冊子中回應嬰幼兒情緒的小秘訣是根據「情緒導航」五部曲編寫；詳細步驟及有關內容可參閱《培育高「EQ」孩子延續篇》。

情境示範

- 以下的例子，可了解如何在不同階段運用以上3 秘訣來為孩子「情緒導航」：
- **情境一：數個月大的寶寶在半夜哭個不停**
 - **細心觀察：**觀察寶寶狀況，嘗試理解他的需要；同時，寶寶的啼哭也可能令你有點不安。
 - **轉換角度：**或許有些原因令寶寶不自在，不妨提醒自己寶寶需要你的陪伴和安慰。
 - **表達同感：**嘗試模仿寶寶難受的表情，並以溫柔的聲線描述他感受，或配合心情說出簡單字句（如「媽媽在這裏」）、哼出音韻和放慢動作，讓他感受到陪伴和關愛。

安撫持續哭鬧的嬰兒從來不易，特別是初生至數個月大的寶寶，有時根本難以找出原因。在嘗試安撫寶寶時，你也要留意自己的情緒，當你開始感到煩躁或沮喪時，可考慮先找家人看顧寶寶或讓他留在安全的地方，找個空間讓自己冷靜下來後才繼續照顧他。要了解更多如何回應啼哭的寶寶，可參閱《[嬰兒的啼哭](#)》單張

- **情境二：**親友探訪時嘗試抱起正在玩耍的寶寶，寶寶哭起來

- **細心觀察：**寶寶可能怕陌生人，他正在投入玩耍卻突然被抱起，所以被嚇倒了；同時，你和親友也可能感到尷尬。
- **轉換角度：**家長可以提示自己，雖然場面有些尷尬，但這時宜先回應寶寶的需要，協助他過渡恐懼的情緒，並視這為你與他親近的時機。
- **表達同感：**嘗試模仿寶寶的表情，並以安慰的聲線描述他的感受及正經歷的事情，如「驚驚啊！被叔叔抱起有些害怕吧！」然後抱起寶寶，讓他在你懷中安定心情。

- **情境三：**你正忙着準備晚餐，一歲多的孩子走到廚房外，嚷着要你陪他玩
 - **細心觀察：**家長留意到孩子心情很愉快，也很想你陪他玩；同時，你可能想先把晚餐準備好，感到有點煩躁。
 - **轉換角度：**雖然你正分身不暇，但你可提醒自己，孩子尚未能明白為何你不能陪他玩，並非故意騷擾你。
 - **表達同感：**你可模仿孩子開心的表情，並用相符的語調描述他的經歷和感受，如「你玩得很開心啊！」或「你想我陪你玩啊！」，讓孩子感到你與他同樂、想跟他親近。若情況許可，你可陪他玩一會再繼續預備晚餐，也可請他坐在你視線範圍內玩耍：「你在這裏玩，我一邊煮飯一邊看你玩。」並不時給他關注。

結論：

- 無論是處理孩子的負面情緒，或在孩子高興時與他同喜同樂，你也可運用這些技巧來增進親子感情、建立他的安全感和引導他學習調節情緒。
- 以同理心回應孩子的情緒並不會寵壞他；相反，孩子感到被接納和情緒較平靜時往往更容易合作。
- B. L. 鼓勵父母常學習：正面回應孩子的情緒，同時配合運用正面的管教原則，便能有效地引導孩子學習守規和自制，作情緒的好管家。
 - 從孩子小時便要在他難過時為他情緒導航，
 - 其實也考驗着你的「EQ」，
 - 所以你要好好照顧自己的情緒需要！
- 想了解更多管教原則，可參閱《正面親職（一）：從小開始》。

小錦囊：幼兒情緒發展階段及建議

- 每個孩子在情緒發展方面都有自己獨特的進程，因此，父母/照顧者需要根據他們的個別需求和發展情況來進行調整和適應。
- 時常與孩子溝通、給予支持和建立情感連結是幫助他們健康發展情緒的要素。
- 以下是針對幼兒在不同年齡階段的情緒發展和建議(Denham,1998; Thompson,1994)，供家長或照顧者參考：

年齡	情緒發展	建議
2-3歲的幼兒	- 幼兒透過表情及言語開始表達不同的情感。 - 他們可能會表現出開心、傷心、憤怒、驚嚇等的情感。 - 幼兒開始學習尋求支持和安慰，並開始理解和分享他人的情感。	➤ 幫助幼兒學習辨識和命名不同的情緒。 ➤ 以簡單的說話解釋情緒的原因和後果，幫助幼兒理解情緒與事件之間的關聯性。 ➤ 鼓勵幼兒以言語和遊戲方式表達情緒，並提供示範。 ➤ 提供安全且穩定的環境，以幫助幼兒學習自我安撫技巧，如擁抱、安慰物品等。
3-4歲的幼兒	- 幼兒能辨別和指出不同的情感。 - 他們開始發展情感語言和情感表達的認知能力。 - 幼兒可能會對朋輩關係和社交互動中情感的部分表示關注。	➤ 引導幼兒進一步辨識並區分不同的情緒，並鼓勵他們使用不同的詞彙來描述情感經驗。 ➤ 與幼兒討論情緒的複雜性，並幫助他們理解情緒和行為之間的關係。 ➤ 鼓勵幼兒使用語言和創造性的方式以表達他們的情緒，如繪畫、角色扮演等。 ➤ 教導幼兒使用適當的情緒調節策略，如深呼吸、冷靜下來、分散注意力等。

年齡	情緒發展	建議
4-5歲的幼兒	- 幼兒開始能理解和學習控制自己的情感。 - 他們開始發展情感調節的能力，學習適當地表達情感，並尋求解決衝突的方法。 - 幼兒開始展示對他人情感的關注和同理心。透過表情及言語開始。	➤ 幫助幼兒進一步加深對情緒的辨識和理解，包括對較複雜情緒的識別。 ➤ 引導幼兒思考和討論情緒的原因和後果，以及情緒在不同情境中的變化。 ➤ 鼓勵幼兒以語言和創造性方式表達情緒，並提供支持和正面回饋。 ➤ 教導幼兒使用多種情緒調節策略，如尋求支持、問題解決和自我反思。
5-6歲的幼兒	- 幼兒在這個階段能夠更深入地理解和表達情感。 - 他們開始理解情感在人際關係中的重要性，及更有效地與他人合作和溝通。 - 幼兒開始展現更多的情感自我調節能力，並能夠運用情感來解決問題。	➤ 幫助幼兒進一步發展情緒辨識的能力，包括對他人情緒的感知和理解。 ➤ 鼓勵幼兒思考和討論情緒的複雜性，包括情緒的混合和變化。 ➤ 提供支持和鼓勵，讓幼兒以語言和創造性方式表達情緒，例如故事、遊戲等。 ➤ 教導幼兒更深層次的情緒調節技巧，如情緒自我調節、同理心等。

總結: 連結情感, 連結生活

在情感上的給予孩子足夠的支援,
讓他們體會情緒沒有對錯之分
能被父母/照顧者接納和重視。
每個人愈能接納自身的情緒,
便愈能找到調節的方式

Q & A-- Is it true?

- (當下情緒反應沒對錯!!! 但, 是否有better choice?)
 - 正向<-->負向; 造就 <-->傷害;
 - construction <--> destruction

溝通、表達、交流、瞭解、體會/體諒-- 發泄/宣泄、怪責、誤會、破壞/傷害

對2-6歲孩子，爸媽可善用：4種情緒調節策略

- 請參閱：《學前教育雜誌》 <https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/7179>
– 用對方法，培養幼兒的情緒力； 更新：2025-12-01
- 根據國外的情緒研究，歸納出以下4種孩子常用的情緒調節策略，爸媽可試試！

- （1）轉移注意力：
- （2）提供安撫的人或物：
- （3）玩遊戲：
- （4）運用語言：

如，孩子很想吃餅乾但怕爸爸罵，

- 口中可唸說：「吃餅乾容易蛀牙，爸爸說吃水果最好。」

• 當心！別用錯誤方式回應孩子的情緒！

- 爸媽，請記得一定要小心回應孩子的情緒問題！
- 如：國外知名的情緒追溯案例中，有位中年人每次失戀就選擇用「睡覺」逃避。當友伴關心他，他總說：「只是累了，需要休息。」
 - 經心理醫師了解後，才發現童年時只要他一有任何情緒，媽媽總告訴他：「你累了，去休息一下就會好了！」從來不曾幫助他理解情緒與面對引起情緒背後的真正問題，這讓他成年後不僅無法面對感情問題，連工作遇到瓶頸也選擇鑽進被窩，以為睡醒後難題就會煙消雲散，因而造成種種生活問題。

摘自：《學前教育雜誌》

<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/7179>

用對方法，培養幼兒的情緒力； 更新：2025-12-01

三、心理師教你！孩子情緒問題處理技巧

- <https://health.doctorally.tw/topic/2024/meltdown/>
- 兒童情緒失控？
- 心理師教你！孩子情緒問題處理技巧
- By黃閔新 心理師，更新於 2026-05-07



A。兒童情緒失控，父母第一步該怎麼做？

○情緒失控應對步驟

B。兒童情緒失控的原因？

○問題行為常見原因

C。想訓練孩子情緒管理該怎麼做？

○5招訓練情緒管理技巧

D。如何改善兒童情緒失控問題？

○3招改善兒童情緒失控

E。如何善用獎勵制度，讓孩子樂於遵守？

○獎勵制度運用技巧

●總結與建議

A. 兒童情緒失控，父母第一步該怎麼做？

- 面對兒童情緒失控，父母首要任務是保持冷靜並確保安全。
- 當孩子情緒失控時，**爸媽最重要的是先冷靜下來。**
- 你要記住，孩子的情緒風暴不是針對你的，他只是不知道該怎麼處理自己的感受。

情緒失控應對步驟

- **1.深呼吸保持冷靜：** 爸媽先深呼吸，保持冷靜，才能幫助孩子。如果當下真的很難心平氣和的處理，寧願在孩子安全的前提下先休息個幾分鐘，必要時請另一個大人幫忙看一下，等自己準備好了再開始介入。
- **2.確保安全：** 移開危險物品，必要時輕柔地抱住孩子，防止他傷害自己或他人。
- **3.同理心傾聽：** 推測孩子可能的負面情緒與原因，再用溫和的語氣說「我知道你現在很難過，因為他不願意跟你一起玩」（或是生氣、失望），讓孩子感受到被理解。

B、問題行為常見原因

1. 情緒表達能力不足：孩子不知道如何用語言表達自己的感受與複雜情緒，無法適當表達或處理情緒，只能用行為表現/發洩——如：鬧脾氣、亂丟東西或是打人等。

2. 尋求關注：有時孩子覺得被忽視，因為孩子感到無助、害怕或是想要引起注意，而採用了負面行為來吸引大人注意。

3. 環境壓力：新環境、家庭變動等，都可能讓孩子感到不安，引發問題行為。

要理解這些行為背後的原因，
才能幫助孩子學習更好的表達方式。



C. 想訓練孩子情緒管理該怎麼做？

- 想訓練孩子做好情緒管理，關鍵在於教導他們認識、接納並適當表達情緒的具體方法。
 - 從日常生活中開始吧！比如說，用繪本或卡通來教孩子認識不同的情緒。
 - 看完後，問問孩子：「你覺得主角現在是開心還是難過？」
 - 慢慢引導他們說出自己的感受。
 - 平時也要常跟孩子聊天，鼓勵他們用「我覺得...」來表達情緒。
 - 遇到孩子鬧脾氣時，教他們用「我生氣的等級是 5」這樣的方式來表達情緒強度。



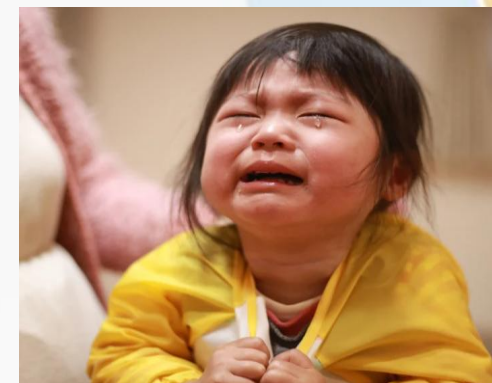
C-1. 5招訓練情緒管理技巧

1. 情緒溫度計：
2. 呼吸氣球：
3. 情緒角色扮演：
4. 情緒罐子：
5. 「暫停」訓練：



一哭鬧就停不下來？

4 步驟讓孩子學會處理情緒



STEP 1

抒發情緒



情緒是需要時間處理的，陪在孩子身邊讓他把情緒抒發完。

Tips

若急著用打罵、命令解決，反而無法讓孩子認識情緒。

STEP 2

說出情緒



用擁抱、撫摸等方式安撫，引導他說出自己為什麼有這些情緒。

Tips

爸媽不要帶著情緒評價，重點不是合不合理，是情緒發生原因。

STEP 3

認識情緒



討論剛剛發生了什麼事，了解孩子情緒背後的真正原因。

Tips

引導孩子有情緒是很正常的，但我們也有其他的方法解決。

STEP 4

學習解決



等孩子調節回來後，討論下次遇到這件事有什麼處理方式。

Tips

讓孩子了解可以犯錯、可以學習，但也要懂得自己建立規矩。

D. 如何改善兒童情緒失控問題？



- 改善兒童情緒失控，需要建立穩定的日常生活，並**教導具體的情緒管理技巧。**
- 首先，訂定固定的作息，例如晚上 8 點睡覺、每天下午 3 點吃點心。
 - 接著，**教孩子辨識情緒**，可以用**臉部表情圖片**來練習。
 - ❖ **注意：掌握+增強正向情緒的溝通、描述、與表達！！**
 - 再來，教**簡單的情緒管理方法**，像是生氣時深呼吸 5 次或數到 10。
 - 最後，**大人要以身作則**，遇到挫折時冷靜處理，給孩子正面示範。

D-1. 三招改善兒童情緒失控

1.情緒角落：在家裡設置一個「情緒角落」，放些安撫物品如：抱枕、毛巾或玩偶，讓孩子情緒激動時可以到那裡冷靜。

❖ Aaron & Tina--爭看電視的衝突時的處理--安靜時刻--反思檢討

2.情緒日記：每天睡前和孩子一起畫出今天的心情，用不同顏色或表情符號來表示，培養情緒覺察能力。

3.「停、想、選」練習：教孩子遇到問題時先停下來，想一想有什麼解決方法，然後選一個最好的方法。可以用日常小事來練習，如玩具被搶走時該怎麼辦。

-- Aaron & Tina--爭看電視的衝突時的處理--安靜時刻--反思檢討。-- Aaron & Tina--清洗陽臺，把客廳全弄濕的例子！！！！

總結與建議



- 培養孩子的情緒管理能力是一項長期的任務，
 - 需要父母的耐心和持續努力。
 - 從了解情緒失控的原因，到運用適當的方法進行引導，再到善用獎勵制度強化正面行為，每一步都相當重要。試著運用本文提到的方法，觀察孩子的反應，並適時調整策略吧！
- 記住，每個孩子都是獨特的個體，找到最適合你們家的方法才是關鍵，才能有效為孩子創造一個更好的情緒成長環境。
- 童伴心理治療所-黃閔新心理師，專長在於兒童/青少年諮商，以及提供親子關係諮詢，若是孩子有情緒行為問題、人際困擾或生活適應困難的問題，歡迎來找心理師聊聊！

孩子情緒冒烟的導火綫：

<https://tinyhughub.com/kids-emotional-meltdowns-10-treatment-sop/>

- **轉換困難：** 要從公園離開、關掉平板、或是準備洗澡。對孩子來說，結束快樂的當下是非常痛苦的割捨。
- **生理需求未滿足：** 也就是所謂的「餓情緒」（Hangry）或「累崩」（Over-tired）。這時候談道理是沒用的，他們需要的是物理上的補給。
- **能力與慾望的落差：** 想自己穿鞋卻穿不好、想拿高處的玩具卻拿不到。這種挫折感會直接轉化為生理性的尖叫。
- **感官過載：** 百貨公司太吵、燈光太亮、人潮擁擠。對於敏感的孩子，這會讓他們的神經系統直接當機。
- **父母的情緒鏡射：** 當我們今天工作很累、語氣焦躁時，孩子會像海綿一樣吸收這份不安，並用失控來回應。

上帝聽見我：孩子的心情禱告故事

God Listens to My Heart: Prayer Stories for Children

作者：

馬秀蘭

出版社：

財團法人基督教中國主日學協會

出版日期：

2026/03/19

孩子鬧脾氣、焦慮不安、說不出感受時，您是否感到束手無策？

孩子的情緒世界比我們想像的更複雜——他們會害怕、會嫉妒、會自我懷疑，卻常常說不出口。

本書用10個孩子生活的故事場景，帶領6～11歲孩童認識情緒、學習表達，並透過禱告將感受向上帝傾吐，從而找到心靈安定的力量。



結束禱告

親愛的主耶穌，

謝謝您，帶領我們今天一起來認識您所創造賦予人類的多元的“情緒”、并且一起歡欣地學習：如何作情緒的好管家！正向有效的回應自己與孩子的情緒反應！

謝謝您，提醒我們常留心，不要被“負向”的情緒來持續地牽制左右我們的心情、心思與行動！反之，能學習常常被“正向”屬神、且為神喜悅的心緒，來引領、調整自己和兒女的每天的心情、想法與行爲。

求神幫助我們能親近神、思想神話語、靠著聖靈的安撫、調和、更新，而能常有喜樂的心、感恩的靈情與頌贊的情，來領受、享受神所賜的各樣美善、恩典與祝福！！！！

推薦閱讀：童心晚禱

童心晚禱

作者：丹迪．戴利．麥卡爾

譯者：茜．比斯科

出版社：宗教教育中心

本書以充滿真情的對話方式，展現小孩的禱告及耶穌的回應，透過易於唸誦的禱文，配以生動的插畫，幫助孩子在晚禱中向耶穌傾訴心事，同時聽到他的話，明白他的心意，與他的關係更親近。



推薦閱讀

- <https://tinyhughub.com/kids-emotional-meltdowns-10-treatment-sop/>
- 小朋友情緒失控好崩潰？
10 個溫和有效的小孩情緒失控治療方法



10個小孩情緒失控治療法

1. 建立「冷靜緩衝區」 --在家中佈置一個溫馨、有質感的角落，放幾個軟墊和孩子喜歡的繪本。這不是處罰，而是告訴孩子：「當你的心火辣辣的時候，可以來這裡休息一下。」平常心情好的時候就一起去那裡讀書、聊天，孩子才會把它連結成「安全的小基地」，而不是「被罰站的地方」。

2. 情感名詞化（Labeling Emotions） --當孩子崩潰時，幫他說出來：「你現在覺得很難過，因為你想吃餅乾但不行，對嗎？」這能降低大腦杏仁核的活躍度。久而久之，孩子會開始自己說「我好生氣」「我有點害怕」，這也是從情緒行為走向「用語言表達」的一個重要練習。

3. 運用「視覺計時器」減少轉換焦慮 --不要只說「再五分鐘」，用視覺化的倒數器讓孩子「看見」時間。這能大大降低轉換情境時的小朋友情緒失控機率。

你可以用市面上的視覺計時器，也可以用手機 **APP**，甚至自己畫一張圓圈，讓紅色區塊一格格變小。不要只說「再五分鐘」，用視覺化的倒數器讓孩子「看見」時間。這能大大降低轉換情境時的小朋友情緒失控機率。對還不太會看鐘面的孩子來說，畫面比語言更有說服力，也讓「要結束了」這件事，不會突然像驚喜包一樣砸在頭上。

4. 提供有限的選擇權

「你要先穿左腳的襪子，還是右腳的？」將掌控權交還給孩子，減少權力鬥爭引發的爆炸。選項不用太多，兩個就好，重點是讓孩子感覺「我有被尊重」，而不是所有事情都被大人決定。

10個小孩情緒失控治療法

5. 運用「深度觸壓」安撫神經

-- 有些孩子在失控時需要大力的擁抱或背部的按摩，這能幫助他們的神經系統重新找回平衡。
在出手之前先問一句「你要不要一個熊抱？」既給予安撫，也讓孩子學會替自己的身體感受做選擇。

6. 腳本式回應：先共情，再設限

-- 公式：「我知道你很想玩（共情），但是現在是洗澡時間（設限），我們洗完澡可以看一本故事書（補償）。」

有了這種固定句型，爸媽在面對小朋友情緒失控的時候比較不會一急就變成命令口氣，也比較容易在情緒上站在同一邊。

7. 轉移注意力的「小幽默」

-- 身為帶點幽默感的媽媽，我常用這一招。當孩子快要哭時，我會假裝襪子在跟我說話，或是學小動物走路，通常能成功打破緊張的張力。

這種小小的玩笑不是否定情緒，而是先鬆一下那根快斷掉的弦，讓後面的溝通有機會進得去。

10個小孩情緒失控治療法



8. 呼吸練習：聞花香吹蠟燭

-- 在孩子平靜時教他：吸氣像聞花香，吐氣像吹滅蠟燭。這是在訓練他們自主調整生理壓力。
等到情緒拉高時，只要提醒「我們來聞花香、吹蠟燭」，孩子就知道要啟動這個「身體版的煞車系統」。

9. 建立「親子特殊時間」

-- 每天固定 15 分鐘，放下手機，全身心投入孩子的世界。高品質的連結是預防小朋友情緒失控最有效的疫苗。

對孩子來說，有一段「只屬於我和爸媽」的時間，可以大大降低他用大吼大叫來爭取注意力的需求。

10. 父母的「自我呼吸」把關

-- 最核心的小孩情緒失控治療其實是父母的穩定。你穩，孩子就穩。當你感覺自己要爆發時，請先離開現場 30 秒。這不是逃避，是為了更好的守護。

這 30 秒用來深呼吸、喝一口水、讓自己從「要爆炸的爸媽」退回到「可以接住孩子的大人」，也是一種溫柔但很有力的示範。

- 神奇的情緒工廠(全6冊，加贈《情緒百寶箱》遊戲小冊)：原來生氣、悲傷、快樂、驚奇、害怕、討厭是這樣。情緒的十萬個為什麼，讓大腦來告訴你！

幼兒心理成長系列

給孩子的8堂情緒課題：

生氣、害怕、貪心、說謊、害羞、嫉妒、自卑、委屈





- 神奇的情緒工廠(全6冊，加贈《情緒百寶箱》遊戲小冊)：原來生氣、悲傷、快樂、驚奇、害怕、討厭是這樣。情緒的十萬個為什麼，讓大腦來告訴你！

舒壓玩具（ Fidget Toys ），泛指能透過捏、按、揉、轉、擠等重複動作提供感官刺激的玩具，例如捏捏樂、減壓球、指尖陀螺等。其核心目的並非娛樂，而是幫助使用者調節情緒、降低焦慮與提升專注力，研究指出，適度的觸覺與動作刺激可協助大腦進行自我調節，讓人更容易穩定情緒與集中注意力。



百變扭扭繩 扭扭樂 解壓小物
變形小物 手指玩具

真正能療癒孩子的玩具！專家推薦挑選舒壓玩具5原則：

1. 選擇能帶來平靜感的感官刺激
2. 操作簡單、不需複雜規則
3. 不帶攻擊性與暴力元素
4. 符合孩子年齡與需求
5. 能促進自我調節而非過度依賴



解壓手指陀螺

「娜塔莎」為何不適合作為孩子的舒壓玩具？

<https://www.mombaby.com.tw/articles/9937092>

1. 鼓勵以暴力作為紓壓方式
2. 嬰兒外型容易弱化同理心
3. 可能助長霸凌與攻擊模仿
4. 涉及種族刻板印象爭議
5. 偏離舒壓玩具真正目的



網紅對嬰兒玩偶施加暴力的影片，已開始在網路上流傳。
。（圖 / 翻攝自央視網微博）

真正的舒壓玩具應幫助使用者平靜、專注與自我調節；
但娜塔莎的流行關鍵卻建立在獵奇、破壞與暴力展示上。

當玩具帶來的是刺激、煽動或情緒宣洩，
而非穩定與安撫，其實已偏離舒壓玩具原本存在的意義。

各種“虐待”這個娃娃的路子，
只為博取更多一個的點贊。

熱門舒壓玩具推薦一覽表

<https://uptogo.com.tw/%E8%88%88%E8%B6%A3%E5%97%9C%E5%A5%BD/%E7%8E%A9%E5%85%B7/%E8%88%92%E5%A3%93%E7%8E%A9%E5%85%B7/>

產品名稱	玩具類型	特色說明
Push Pop Bubble (滅鼠先鋒)	揉捏按壓型	矽膠材質好清洗，可單人按壓發洩，也可多人進行邏輯對戰。
iBLOOM 捏捏世界系列	揉捏按壓型	仿真麵包、棉花糖等造型，觸感極度柔軟蓬鬆，帶有淡淡香氣。
GAGA monster 史萊姆	史萊姆/黏土	擁有起泡膠、糯糯膠等多種手感，結合漸層色彩與水果香氣，極具視覺美感。
BANDAI 無限氣泡紙 AIR	科技互動型	完美還原捏氣泡紙的療癒手感與聲響，並有三麗鷗、蠟筆小新等多款授權造型。
Big Enter 鍵 USB 造型枕	實用發洩型	巨大化的 Enter 鍵，可實際連動電腦，兼具午睡抱枕與辦公室發洩神器的功能。
Pop-out Eyes 爆眼擠壓玩具	揉捏按壓型	灰貓或殭屍造型，用力擠壓時眼睛會劇烈彈出，適合需要強力視覺發洩的成人與兒童。
積木印象 活水草懶人魚缸	視覺療癒型	職人親手打造的水草微生態，不需外掛設備即可養魚，為桌面帶來放鬆的綠意。

推薦閱讀：情緒教育怎麼教？專家、資深教師實用6妙招培養好EQ

<https://flipedu.parenting.com.tw/index.php/article/010511>

情緒教育需要生活化的引導、融入情境，孩子才能感同身受！

情緒教育課程第1招 繪本教學

情緒教育課程第2招 戲劇演出

情緒教育課程第3招 影片教學

情緒教育課程第4招 寫情緒日記

第5招 當學生處於負向情緒時

第6招 老師如何提高自己的EQ？

情緒教育教材、PPT、學習單、教案

情緒教育資源包：陪伴孩子學會與情緒共處





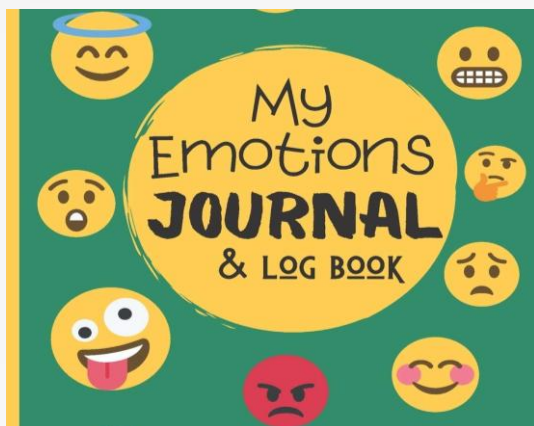
第1招：繪本教學



第2招：戲劇演出



第3招：影片教學 Co-viewing



第4招：寫情緒日記

My Emotions Journal Log Book For Kids & Teens: Feelings Tracking Journal For Kids - Help Children And Tweens Express Their Emotions - Reduce Anxiety,...



第五招：同理孩子的情緒



第6招 老師/父母提高自己的EQ?

推薦閱讀：孩子情緒激動，我們能怎麼做？

- <https://flipedu.parenting.com.tw/article/009067>
- 孩子情緒激動，我們能怎麼做？談爆發型行為的降溫策略
- 文 蔡政霖 / 菜桃老師
- 更新：2026-05-03 18:00

每個階段都有對應的因應策略和注意事項，防止衝動行為的發生，降低學生情緒的強度。

- 本文重點摘要
- 爆發型情緒行為循環 讓孩子有效降溫
- 一、冷靜期（Calm）
- 二、觸發期（Trigger）
- 三、焦躁期（Agitation）
- 四、加速期（Agitation）
- 五、高峰期（Peak）
- 六、降溫期（De-escalation）
- 七、修復期（Recovery）
- 其他學生會不會覺得不公平？
- 學生情緒行為問題如何應對處理？最新直播課程