

目录 (In-Flu 整理)

发刊词 孩子为什么会大哭大闹	2
1. 童年经历构建情绪人格	9
一、童年时的经验，建构一生的情绪人格	10
二、被爱的孩子更独立	12
三、家庭的温暖对孩子的大脑发育最重要	13
本讲小结	15
2. 从情绪表达、理解到调节	16
一、情绪表达：口语描述+适当表达	16
二、情绪理解：了解情绪“是什么”和“为什么”	19
三、情绪调节：找到让情绪重回正轨的有效策略	20
本讲小结	22
3. 如何用游戏做情绪教养	23
一、练习情绪表达：照镜子+“我的感觉”游戏	23
二、练习情绪理解：玩“他的感觉”游戏	25
三、练习情绪调节：“情绪经验叙说”游戏	27
本讲小结	30
4. 如何用绘本做情绪教养	31
一、善于运用特别设计的情绪主题绘本	31
二、针对某种情绪，选择专门的绘本	33
三、善用解决情绪难题的贴心绘本	34
四、给爸爸妈妈看的情绪绘本	35
5. 如何在真实情境做情绪教养	39
一、描述情境，表达感受	40
二、让孩子自己协商解决问题的方法	41
6. 青春期孩子的情绪疏导和情感教育	46
一、儿童时期：打好情感根基	46
二、青少年前期：少说多听+重复语尾	47
三、青少年后期：教孩子把性和爱连结到一起	51

本讲小结	52
7. 教孩子之前，先学会爱自己	53
第一步：拆掉情绪地雷	53
第二步：采取行动改变自己的情绪模式	55
总结	58

发刊词 | 孩子为什么会大哭大闹

你好，欢迎来到我的得到课程《如何做好孩子的情绪教养》。

我是周育如，台湾清华大学幼教系主任，长期从事儿童早期教育研究，我在“得到”开过一个儿童阅读启蒙的课程《如何开发孩子的阅读潜力》。这次呢，我要来跟你谈一个很特别的题目：孩子的情绪教养。

在讨论怎么对孩子进行情绪教养之前，我们先来试想一个场景，相信很多家庭都遇到过类似的情况。

今天孩子放学，你去接他。他说“妈妈，我想喝酸奶”，你轻声地跟他说：“不行哦！快吃晚饭了，我们晚点再喝好吗？”然后，孩子突然就生气了。他大吼大叫地说：“我要喝！我现在就要喝！”当场幼儿园的其他家长和老师小朋友全都看着你，你心想，奇怪了，我又不是不给你喝，就是晚点等吃饱饭再喝，不行吗？你发什么神经啊，当着这么多人的面跟我大吼大叫。然后，你就生气了，“你再吵，再吵就都不要喝”，孩子更加愤怒，边哭边大叫说“我要我要我就是要”。你忍不住要爆炸，天啊！养个孩子到底是想折磨死谁呢！今晚回家我一定叫你爸好好揍你一顿！

孩子很难搞，是吧？！

但我们倒个带，把时间回到今天早上。

因为公司要开会，你一早就把孩子拎到学校去。到了幼儿园，孩子很开心地想拿他昨天做的手工给你看，但因为你急着走，你就敷衍他说“妈妈下班再看”，就匆匆忙忙走了。孩子失落地回到教室，然后呢，老师早上做活动的时候，孩子很努力地想要表现好，但老师就是没有点他发言，活动做完了也没称赞到他。到了下午的自由活动时间，孩子想继续把手工做完，结果刚好另一个孩子边打闹边冲过来，居然把孩子的手工给弄破了。孩子跑去找老师告状，老师说：“哎呀，他不是故意的，你是好孩子不要计较，好不好？这没关系，我们要放学了，你明天再做哦！”孩子积了一整天的委屈，但乖巧的他，硬是把这些都给吞了下去，咬着牙一心等亲爱的妈妈来。等呀等，等到望穿秋水，终于等到你来了。见到妈妈，他跟你说了他仅剩的微小的愿望，“妈妈，我想喝酸奶”。然后，你说：“不行”……

你再回想一下，如果那时候，当孩子发脾气的时候，你对孩子情绪能够敏锐一点，你说的是“怎么了，告诉妈妈今天发生了什么事？”

或者，如果当时你的孩子情绪表达是好一些的，他说的是“妈妈，我今天好难过，我可不可以喝一瓶酸奶？”

一切都会不一样，是不是？！

所以，你要做的事情不是去跟他生气，而是去了解孩子的情绪到底是怎么回事，一方面去提升自己理解孩子情绪的能力，一方面也教会孩子情绪表达的能力，这样才能根据孩子的需要真正地去帮助他。

这就是我说的亲子情绪教养。

能够谈亲子情绪教养这个题目，在华人社会其实是很不寻常的一件事。

- 这怎么说呢？

我做亲子教育十几年了，能够和父母们谈情绪教养，或者说，父母们愿意听关于孩子情绪教养的题目，却是近几年才有的事。

我想可能是因为父母们发现，要把孩子变聪明容易，但要搞定孩子的情绪却没那么简单；也或许，是因为父母们开始对自己的人生有了新的自省，会开始去想，人活着这么辛苦，到底是为了追求什么？那如今我要教养自己的孩子，我到底该带给孩子什么？

不管是因为什么理由，我都要说，很高兴有机会和你分享这个情绪教养课，这真是亲子教育上一个重要的里程碑！情绪的学习事关孩子一生的幸福，希望整个课程听下来，不只对你的孩子有帮助，也让你有机会重新看见自己的人生！

好，那我们现在就开始来谈谈孩子的状况。

在做亲子推广的过程中，我的发现是，困扰很多父母的一个问题是，他的小孩很爱乱生气，有时甚至会一不顺心就大哭大闹、满地打滚。然后我就会问，小孩很爱生气，那你怎么办呢？父母就会说，所以我就被他搞得更生气啊！

那父母生气又是怎么回事呢？显然我们当父母的，自己在情绪处理上比起小孩也高明不到哪里去！是不是？

- 怎么会这样呢？

首先呢，这是因为情绪的生理机制。

这些年对大脑的研究发现，人类情绪主要并不在高层次的大脑皮质区运作，而是在边缘系统这些比较低层次、比较原始的脑区运作。

而当情绪主要是在原始脑区运作的时候，造成的一种结果就是，我们人类的情绪运作可能比动物好不到哪里去。也就是说，如果在大脑皮质区运作，一个外界的讯息进来，经过处理，我们其实是可以经过学习，然后很好地做出回应。可是如果情绪在这种比较低等脑区运作，它就会以一种近似于本能或反射的方式在做回应。

那什么叫做反射？反射就是说，今天我如果拿一个手电筒去照眼睛，我们瞳孔是不是会收缩。那这时候你需不需要告诉你的瞳孔说，来，我的眼睛被光照了，收缩一下！不用嘛！它自然就收缩了，所以不经思考它就回应了。

另外一个情况是，就算你思考，它也不能不回应。就像我拿一个手电筒照眼睛，我也没办法跟瞳孔说，来，用意识去控制它不能收缩，这是做不到的。也就是说，你不用想就直接回应，即使想了也由不得你不回应！

所以，当情绪是以一种接近于反射，或是本能的方式在做回应的时候，我们在情绪处理上，就出现一个很大的难题，叫做“情绪一来，就淹没了理智”。

因为你来不及思考再反应，你也很难由意识去掌控它。于是，发生的状况就是，你明明知道我不该生气，可是你就生气了；你明明在知识上知道我应该要怎样回应，你就是做不到。

其次，除了生理机制的设计以外，另外还因为在我们的华人文化里面，实际上是缺少应有的情绪教育的。

在我们华人的文化里面，很重视智能的教育、知识的教育，但是我们其实不太在乎情绪的教育。这导致我们这些人，在成长过程中，我们知道要如何追求成功、追求卓越，却从来没人教过我们，怎么关照好自己的情绪。

然后，到了有一天我们成为父母的时候，我们其实也不知道要怎么去教孩子情绪。在长期的压抑跟忽略下，我们常常弄不清楚自己真正的情感状态，也无法掌握怎么样才叫做合宜的情绪。

在孩子成长的过程中，华人父母也不太关切孩子的感受，比如说孩子受伤了，我们就会和他说“你不要哭”。孩子做了很棒的事情，还会有人告诫父母说你不要称赞小孩哦，免得小孩得意忘形、太骄傲了。造成的结果就是孩子高兴也不敢高兴、生气也不敢生气、难过也不敢哭。长期来看，其实是很不健康的。

我猜很多父母恐怕对自己的情绪也不太清楚，比如说常常有父母看到小孩跌倒了，心里明明是担心，当场反应却是生气，去骂小孩说“你为什么不好好走？”甚至还揍他。

这种状况很明显的就是父母的情感表达不当，当场你应该说：“你有没有受伤啊？”先表达你对孩子的关心，然后再和孩子说“走路要好好走，你如果受伤会让妈妈很担心”，而不是当场以愤怒的情绪去取代你的焦虑。

除了对孩子，在婚姻上也是这样，华人婚姻的特性是所谓的“高稳定、低满意度”。这跟我们在情绪表达上太弱有关系。

从小成长的历程中，对于情感的忽视和压力，导致我们在进入真正重要的情感关系时，不管是亲子关系还是夫妻关系，我们往往都在情感这一块处理得很薄弱。因为我们练习的机会少、运作的机会少，不知道如何自我辨识，也不懂得如何辨识他人的情绪。某种程度上可以说，我们的幸福感降低了，所以情绪的影响层面真的很大。

- 听到这里，你可能会觉得感同身受，但现实的很多时候，你还是搞不定孩子，也搞不定自己，这可怎么办呢？

我的这门课，就希望从这两方面帮到你和孩子。

这门课，我会从以下几个角度来谈情绪教养。

第一讲，如果把人类的情感模式比喻成浮在海面上的冰山，那么我先带你了解情绪教养冰山下的部分，也就是为孩子的情绪教养打底的部分。这个部分特别重要，如果做不好，后面的情绪教养就会很困难。

第二讲，我会来讲冰山上面这一块，也就是你要教会孩子具体的“情绪的表达”“情绪的理解”和“情绪的调节”。

第三讲到第五讲，我会提供实际的方法给你，让你通过玩游戏、读绘本，以及真实事件的处理，真正地教出孩子的情绪能力。

第六讲，我要从儿童再向上延伸一点，谈谈青少年的情绪教养。很多父母到了孩子青春期的时候，和孩子冲突对抗到不行，甚至产生一种“你不要以为你青春期，告诉你，我还更年期咧，我跟你拼了！”的感觉。那应该怎么做呢？我会教你一些具体的方法，把孩子这段难搞的时光先熬过去。

第七讲，我要谈的是大人的情绪修复。终究，有快乐的父母才有快乐的孩子，如果你自己也不是个快乐的人，也常常因为教养孩子或其他事情挫折沮丧发脾气，很希望这一讲对你自己的提升有所帮助。

1. 童年经历构建情绪人格

心理学或科学家，很喜欢把人类的情感模式比喻成浮在海面上的冰山。

为什么这样说呢？因为我们自己意识可以察觉的部分，只是海面上那个冰山的一角；在那个冰山下面还有一大块，就是我们本能运作或内建情绪人格的部分，这是我们自己可能也没有察觉或无法察觉的更大一块。

这一讲，我们就来说说，情绪教养冰山下的那一块。

在谈孩子的情绪教育的时候，我通常不太说这是“教孩子情绪管理”，我喜欢用情绪教养来谈它。因为教养是个长期的人格内建的历程，而情绪管理只是后来知识上可以去学的，很有限的那部分。

如果在孩子的情绪教导上，我们只做冰山上面情绪管理的那一块，却不去管冰山下情绪人格的那一块，你会发现情绪的教导效果非常有限。

比如说你是一个情绪人格很负面的人，可能会花大钱去上个什么 EQ 课程，上的过程你会觉得太有道理了，我应该怎么怎么改善自己。然后在回家的路上，你就告诉自己说，好，等一下看到老公，我要温柔，我要面带微笑，我要怎样怎样怎样……

结果呢，回到家一打开门，看到老公把屋子弄得乱七八糟，你就一把火上来，结果什么 EQ 课堂全都丢到海里去了，对不对？

- 为什么会这样？

因为如果知识的学习跟你原本的内建人格不一致的时候，你会发现那些学习其实很有限，效果也不好。所以，如果要教导孩子有良好的情绪，其实你要做的事情就是给他打好底子。

也就是说，如果孩子的情绪人格原本就被建立得非常的健康、非常的正面，那本能就本能，反射就反射，谁怕谁对不对？不管你什么情况下来，我回应都很好啊、很正面啊！

可是如果孩子原本的情绪人格就很负面，有很多的伤害和破损，那你说我通过一些知识的学习要来改善、来管理，其实就非常的困难。

一、童年时的经验，建构一生的情绪人格

要谈这个问题，我们接下来看看，这一百年来，关于冰山下面这一块，关于情绪人格的研究，到底有哪些重要的发现。

谈到情绪人格的研究，就不能不提到弗洛伊德。你可能还有印象，当年在大学心理学课上听过一点弗洛伊德的东西，什么“本我、自我、超我”的有没有。

弗洛伊德是个精神科医生，他的理论经过了很多年之后，其实很多都被后面的研究推翻掉了。

可是呢，他说对了一个很重要的东西，那就是他发现，他所研究的林林总总的精神病患，虽然这些人致病的原因非常多样，但是他们似乎有个共同

点，就是他们都似乎曾经有过不愉快的童年，或是曾经受虐、父母离异，或是遭遇过非常严重的情感创伤。

在探讨过这么多精神病患的例子之后，弗洛伊德相信，童年时候的经验正在建构孩子的情感人格，而这个童年时候内建的情感人格，会跟着这个人一辈子。

在弗洛伊德之后，行为学派兴起。在行为学派时期，教养孩子谈的就是行为奖惩。他表现好你就奖励他，表现不好你就处罚他，那时去谈情绪恐怕是会被嘲笑的。

后来，直到那个著名的猴子依附实验出来，心理学家发现亲子依附被剥夺的猴子会自残而且无法交配，促使依附理论大大兴起，情绪研究才又重新成为新的显学。

而依附研究发现，行为学派所诉诸的行为奖惩你拿来训练动物恐怕还管用，可人类的孩子却不能这样教。

“爱”这个东西，并不是吃饱了穿暖了才额外需要的，爱其实是人类要正常健全发展的一个非常基本的条件，当你把这个条件剥夺了之后，人类就没有办法正常发展了。

二、被爱的孩子更独立

好，谈到依附，这里我要提一个概念，叫做“被爱的孩子更独立”。很多父母可能认为孩子独立，就是在孩子小的时候，我就尽量不让他一直跟在我身边，我要训练他独立，最好早一点自己睡觉，早一点自己做事情。

可是，事实上，依附研究给我们的结果是完全相反的，并不是那些早期跟父母脱离，跟父母疏离的孩子比较独立，反而是早年家庭温暖，跟父母有紧密情感连结的孩子，比较早独立。

其实，你到游乐场去看看就会发现，有的爸爸妈妈就跟小孩子说，你去玩啊，小孩就说，喔好，然后就跑去玩了。玩一玩之后，就会边溜滑梯边说，“妈妈你看我在这里”，妈妈就说喔，好好好，孩子就再继续玩。可是有的孩子不一样，妈妈说你去玩，他不要，然后就一直黏在妈妈身边。

这种一直黏在父母身边的孩子，父母可能会觉得“你看，我的孩子多需要我，他跟我多亲啊”，甚至根据这样的行为就判断自己家的依附关系建立得很好。其实完全不是这样！这个孩子为什么紧抓着你不放？有那么诱人的游戏可以玩，他为什么不去？因为他生怕一放手，你就不见了。

所以，那种紧紧抓着父母，不肯放手不敢去玩的孩子，表示他的依附关系其实是很不安全的。

你如果有孩子送幼儿园的经验，就知道有的孩子父母一出现，他就会抓得不放，什么事都不做。你不要以为孩子很爱你，孩子是在告诉你“你爱我不够，你给我爱的方式不对”。

而那种有安全依附的孩子，因为他确信父母不会离开他，所以我放手去玩一下没问题。当孩子心里有一个安全的确信，这种孩子就会比较早地展开探索行为，也比较早独立。

相反的，那些在依附上不安全的孩子，就整天黏在爸爸妈妈身边，他们探索行为出现得晚，探索行为也比较少，就会直接影响他的智能发展。

不仅如此，像这些情感需求得不到满足的孩子，很可能在将来的人生中，不断地在各种关系中，在各样成就的追逐中，去寻求那个心中始终没有被填满的空缺，他的外表和行为虽然独立了，但心理上却一直没有真正的独立。

所以，你如果希望孩子早一点在身心方面都能够真正的成熟独立，其实你要给他爱的满足，而不是剥夺他爱的需要。如果有一天，你的孩子可以放手跟你说，“妈妈我去玩啰”，你就会知道你做对了。

三、家庭的温暖对孩子的大脑发育最重要

然后，我们来说说最新的，大脑研究的发现。

- 近年来最新的大脑情绪研究，开始在做受虐孩童的研究，为什么要做这个呢？

其实是这样，科学家发现，有一些受虐的孩子，就是长期被父母打、骂的孩子，当这些孩子从受虐的环境中被救出来，安置到好的家庭之后，给他好的环境，然后送他去上学，但这些孩子被重新安置之后，却普遍发生学习迟缓的现象。他们不只专注力很差，学习能力也很差。

那为什么会这样？奇怪，这样的孩子受虐是身体受虐啊，他没有被打坏脑袋，为什么身体受虐，脑袋就变笨呢，这是什么道理？

所以，科学家就想要去知道这些孩子的大脑发生什么变化。结果对这些受虐孩子的大脑进行造影，一扫就发现，哇！受虐儿的脑袋活化情况跟正常孩子不一样，受虐孩子脑部不活化的情况非常严重。

- 怎么会这样呢？

科学家因而推测，零到六岁是大脑发展最快速的时期，很可能是当孩子脑部快速发育的时候，这些受虐的儿童因为受虐过程中情绪上承受过高的压力，促使他的大脑里面分泌出过高的压力荷尔蒙，一个叫做皮质醇(cortisol)的荷尔蒙。

这种压力荷尔蒙过量地分泌导致了孩子快速发育中的脑袋受到了严重的损伤，因而重创了他的注意力和学习能力。

所以，有些父母会认为孩子不打不成器，我一定要严格要求孩子，但事实上研究的证据却告诉我们，为了学习而逼迫孩子是完全不科学的做法。在大脑发育的重要时期，给孩子情绪上的安全才是最重要的。

而后续的研究更重要的发现是，孩子自己根本不必受虐，光是“长期目睹父母家暴”，意思就是孩子本身并没有受到任何损伤，但是父母长期感情不好，整天在家里吵架打架，这种家庭气氛很差的孩子，大脑也会出现类似的创伤形态。

所以，我做公开演讲的时候，常常跟父母们说，如果你真的爱你的孩子，你这辈子可以给孩子第一个而且是最重要的一个礼物，不是拼命送他去上培训班或送去做潜能开发，而是要先给他一对相爱的父母跟一个温暖的家庭。

如果你和你的另一半感情不好，让孩子长期处于高压的、不愉快的家庭中，其实你就直接在给孩子的脑袋造成创伤，那所有的学习就都不用谈了。

本讲小结

这一讲我说了那么多心理学家的实验和理论，并不是为了让你记住这些去考试的，而是为了拿科学研究证明给你看，让你知道如果你希望孩子有一个好的发展，你要做的第一件事情是，好好去爱你的另一半，给你的孩子一个健康温暖的家庭，因为童年时期的经历就在建构孩子的大脑回路，建构他的情绪人格。

冰山下的那一块，情绪人格的建构，其实就在孩子的童年里，就在我身为父母的手中。这是情绪教养最大，也是最重要的前提。

2. 从情绪表达、理解到调节

前一讲我们说了冰山下的那一块，也就是情绪人格的打底。这一讲我们接着来讲冰山上这块，也就是我们要来讲情绪能力该怎么教！

在情绪教养方面，我们给孩子的教育内容大概会分三个方面。第一个是“情绪的表达”，然后是“情绪的理解”，第三个是“情绪的调节”。接下来，我们一个一个来讲。

一、情绪表达：口语描述+适当表达

- 什么叫情绪表达？

就是孩子把他内在的感受表达出来。但孩子表达的方式有很多，你会发现年幼的孩子，他有情绪的时候会怎样，他不高兴他就哭啊、闹啊、撒泼啊，在地上打滚啊，甚至有些孩子还拿东西丢人、咬人，这都是情绪表达。但这种表达是不合适的，是我们不想要的。

所以，教导孩情绪表达分为两个层面：第一个层面，是“用语言策略取代肢体策略”；第二个层面，还要教孩子合适地表达自己的情绪。

先来说“用语言策略取代肢体策略”，说得白话一点就是，“请你用说的，不要用哭的滚的闹的”。你要教孩子把内在的状态，通过他的口语“说出来”。

当然有的爸爸妈妈可能会说这个我已经在用了，我每次都跟我的孩子说“请你用说的，不用要哭的，用说的妈妈才知道怎么帮助你！”但是你可能要意

识到你光这样讲是没有用的，重点在于你有没有教过孩子说什么、怎么说呢？

所以，如果你要教孩子把内在的情绪状态，通过口语精准地表达出来，你平时，再强调一次，是“平时”，而不是等到他正在大发脾气、在满地打滚的时候才做，平时在他有各种情绪状况的时候，你就要先做一件事情，就是教他“先描述情境，再表达感受”。

比如孩子有状况的时候，你就会“帮他说”：“哦！你收到了生日礼物，现在你很高兴，对不对！”或“哥哥弄倒了你的积木，你很生气，对不对！”然后他就知道，我现在这个感受、这个状况，这个名称叫做“高兴”或者“生气”，而理由是我收到了生日礼物和哥哥很可恶地弄倒了我的积木。

一次又一次，你先帮他说，其实你就是在给孩子作示范，然后，当事情真的发生的时候，孩子才有能力说得出来“哥哥弄倒了我的积木，我很生气！”你要留意哦，有天孩子没有打人、没有骂人，他还真的把自己的情绪说了出来。

当他真的这样说的時候，你一定要立刻回应他。然后小孩就会发现，我不需要哭不需要闹不需要滚得满身大汗，我只要靠一张嘴说一句，妈妈就会自动帮我修理哥哥，真是太好了。这样，孩子下次就会愿意再尝试用说的。

然后，一次又一次，孩子学到了、体会了，你就有机会真的听到，孩子会说“妈妈，你离开我去上班，我好难过。”“爸爸你陪我玩，我好高兴！”孩子就真的学会了把内在感受用口语的方式合宜地表达出来。

这个是情绪表达教养的第一步：通过口语把他的内在状态传达出来。

当你把孩子的这个能力教会了之后呢，情绪表达的教导还没有完成哦！你还要再教他情绪表达的第二层，“在适当的时候，面对适当的人，表达适当的情绪。”意思是说刚刚是教他要会表达，把内在的感受表达出来，现在呢，你还要教他更重要的一件事情——“不要乱表达”！

什么意思呢？我举个例子给你听。

你有没有遇到有那种小孩，他坐公交车的时候，看到有一个人上车，然后呢，他就跟他妈说：“妈，你看，刚上来那个阿姨好胖喔，丑死了！”妈妈压低声音说：“你怎么可以这样讲？”结果小孩还提高音量、理直气壮地说：“那她明明就很胖，我又没有说错！”

我问你，孩子有没有传达内在状态？有啊。他有没有通过口语精准表达？有啊。问题是，他这样的表达恰不恰当？其实是不恰当的，对不对。

那这个时候父母要怎么回应？其实，这个时候你就要这样跟孩子讲，“对，那个阿姨是很胖，但是你把它说出来，用这么大声让全车人都听到，你可以告诉我你为什么要这样做吗？妈妈不喜欢你这样做的时候，你心里的那个小小的恶意。”

我再举一个例子，我自己的儿子小的时候，有阵子很迷变形金刚，然后他生日快到的时候，他外公就打电话来问：“弟弟，你要什么礼物啊？”他挂上电话，超开心地跟我说：“妈妈，外公说要买变形金刚给我！”

我这一听这吓坏了，我爸可能根本搞不懂什么是变形金刚，我猜对他来说变形金刚、原子小金刚、无敌铁金刚可能都差不多，就是某种机器人。万一他到时买来的不是我儿子要的，那可惨了！所以，我就警告我儿子说：“你听清楚，你生日的时候，不管外公买来的是什么，你都要笑着跟外公说谢谢！听到没有？”

我为什么要这么做，叫孩子说谎吗？当然不是的，我是要让孩子知道，今天你会拿到礼物是因为外公爱你。所以，不管到时你收到的是什么，你都要努力露出笑容，开心地说谢谢，因为这是你在体贴外公的心啊！

所以，你知道，为什么教孩子情绪的表达不只要教他表达出来就好，更要教他表达的时候要懂得体贴和爱人。

这个就是情绪表达的第二个层面，也就是我们先要教孩子把自己的状态，诚实地表达出来以外，我们还要教孩子能够学习，在不同的情况下，能够因为人、事、情况，能够适当地、不伤人地，去表达自己的感受。

这是非常非常重要的学习，孩子要把这两个层面都学习完整了，情绪表达的教导才算完成。

二、情绪理解：了解情绪“是什么”和“为什么”

情绪教导的第二个层面，叫做“情绪理解”。

你知道情绪其实是一个很朦胧的感受，假设我眼睛瞪大，脸色泛红，双手握拳，你说我现在是什么感觉？我是生气吗，我激动吗，我兴奋吗，我怎样，你其实很难判断，对不对。

所以，你会发现，情绪其实是需要被命名的，而能够正确命名的前提是，我必须要知道“我现在到底是什么状态”“我为什么会这样”，这个对“是什么”以及“为什么”的了解就是情绪理解的核心内涵。

关于这个部分，我在下一讲会直接示范给你看。

三、情绪调节：找到让情绪重回正轨的有效策略

情绪教养的第三个层面，叫做情绪调节。

- 什么叫情绪调节？

说得白话一点就是，当你心情很不好的时候，你做什么事心情会好过一点？也就是说，情绪调节是“当我有一个很严重的、负向情绪的时候，我可以通过一个简单可行的方法，帮助我自己让我能够回到一个正常的水准”。这个能力非常重要。

- 为什么重要呢？

这些年，我看到很多孩子为了一点小事就一蹶不振，自己和他人都倍受困扰，甚至有的孩子都读到大学了，考试考不好，或是听到别人的负面评价，他就跑去跳楼。但后来你去看，他那个最后的节点，常常就是当下的那个情绪过不去。

如果你再回过头去看他成长的历程，往往会发现，在这些孩子成长的历程中，他一直没有学到一个有效帮助自己调节情绪的方法。所以，有很多痛苦累积在他的心里，但是他并不太知道要怎么把它化解掉，点点滴滴的痛苦累积到某一个点，就变成了压死骆驼的最后一根稻草。

你知道吗？这些孩子往往都是很乖的，如果他平常有情绪就表现出来，你还知道他怎么了，但这些柔顺乖巧的孩子却总是把情绪往心里头累积，等有一天我们发现状况，常常都太迟了。

人生不可能没有挫折，但如果曾经有人教过他，情绪是可以调节的，你是有办法帮助自己的，那这些孩子就有机会把平常那些负面的情绪一次一次化解掉了，很多遗憾也许根本就不会发生。

说到这里，我要问你，你知不知道对你的小孩来说最有效的情绪调节策略是什么？你的孩子知不知道当他很生气很难过的时候，他可以做些什么事情让自己好过一些呢？

随着孩子不断长大，他的方法也会改变。比如很小的时候心情不好找妈妈抱抱啊、吃个糖果啊，大一点可能就是打打球、听音乐啊。不管是什么方法，他至少要知道：当我有一个困难的情绪在这里的时候，即使身边没有人可以帮助我，即使父母不在我的身边，我还是有办法可以帮助我自己的。

这个能力，我们从小就要教给他，这真的真的非常重要。

本讲小结

除了情绪人格的打底以外，在孩子成长的过程中，我们其实可以通过合宜的教导来帮助他学习情绪。

情绪学习包含了三个部分：

第一个是情绪表达，先学习通过语言表达内在的状态，再学习如何适当地表达；

第二个是情绪的理解，了解自己情绪到底是什么状况，它的原因是什么；

第三个部分，就是学习情绪调节策略。孩子要知道当他有一个很极端的情绪的时候，什么样的方法可以帮助自己调节回来。

3. 如何用游戏做情绪教养

前面一讲我介绍了情绪教养要教些什么内容，接下来的三讲，我们要进入实战环节，分别来说说，怎么用游戏、绘本以及在真实情景中帮孩子做好情绪教养。

这三讲，主要针对 0~6 岁学龄前的孩子。对于这个阶段的孩子来说，玩游戏就是要孩子配合你最好的方法。所以接下来，我要先说怎样用游戏来帮助孩子学习情绪表达、情绪理解和情绪调节。

一、练习情绪表达：照镜子+“我的感觉”游戏

我们先来看情绪表达。情绪表达有很多方式，最简单的就是通过脸部表情了。

你要让孩子看脸部的表情，有一个好方法是你带孩子去照镜子，然后和孩子一起对着镜子做出各式各样的表情。例如你可以跟孩子说“来，你看妈妈的脸，这样是‘高兴’！我的眉毛和嘴角上扬，然后眼睛亮亮的，有没有！换你，你也做个开心的脸给妈妈看！”

就这样，你们可以对着镜子做各种表情，然后彼此观察。哦！生气的脸长这样，好可怕！你老是哭，哭着的脸好难看是不是……然后，如果表情还不够，你还可以加上肢体动作。

玩够了之后呢，你还可以带着孩子去观察周围的人，看看他们的表情，观察他们的动作，然后猜猜这些人现在是什么情绪。

像这种观察表情和肢体动作的活动可以让孩子学会察言观色，提高对别人情绪的敏锐程度。

然后孩子很快会发现，不是所有的情绪都可以用表情或动作表现出来，之后呢，你就可以带着孩子玩情绪图卡的游戏。

- 怎么玩呢？

你先找一张白纸，随便什么纸都行，裁成四张图卡的大小，像扑克牌那样就行。然后你在上面画 4 个表情的脸：高兴、生气、难过、害怕。随便画，看得懂就行。然后呢，你和孩子把这些情绪图卡放在桌上，最好是爸爸妈妈爷爷奶奶都一起来玩。

首先来玩“我的感觉”。

- 怎么做呢？

就是先选一张最能代表你现在情绪的图卡，然后你就把它拿起来放在胸前给大家看，说出我觉得怎样，还有为什么。

比如说你选了高兴的图卡，然后就说“我觉得很高兴，因为今天大宝跟我说‘妈妈我爱你’”。哦，不错吧，那下一个是爸爸，他选的是生气的图卡，他就说“我觉得很生气，因为今天我被老板说了一顿”。

通过这样非常简单的活动，孩子就学习到，原来情绪背后是有原因的，而且相同的情绪，很可能由很多不同的原因造成，比如说同样是高兴，大家高兴的事情可能都不一样。

二、练习情绪理解：玩“他的感觉”游戏

不只如此，反过来孩子还会发现，相同的事情，每个人的感受可能都不相同，比如同样是看球赛，爸爸可能觉得超好看，妈妈却觉得无聊死了，而这个过程孩子就是在学情绪理解了！

“我的感觉”玩完之后呢，你下一个游戏就可以玩“他的感觉”。

- 什么叫“他的感觉”？

就是一群人围一圈，顺时针或逆时针都可以，然后去猜你身边这个人他是什么情绪。

比如说我先，假设我是小朋友，我就猜坐在右边的妈妈，我选一张图卡，然后就看着妈妈说“我觉得妈妈很生气，因为今天她烫了新发型，爸爸都没发现”。

那妈妈这个时候要做什么事情？妈妈要做的叫做“确认”。假如妈妈真的很生气，就要说“喔，你说对了，我真的很生气”。那假如没有很生气呢，妈妈就要说“不是哦，没有哦，其实我没有生气，妈妈对爸爸最体谅了”。

好，那接下来就换妈妈猜隔壁的人，逻辑就是你先猜隔壁人的情绪，然后说出你的理由，然后说完了之后呢，当事人就去做确认的动作，看他觉得你说对了还是说错了。

通过这种猜测他人感觉的很简单的游戏，孩子会学到一件事情，就是如果想知道别人到底是什么情绪，一个很简单的方法，就是我看他的样子嘛。如果脸上笑笑的，我就猜他高兴，如果他脸垮垮的，我就猜他在生气。

可是很多时候，孩子会发现，别人表达出来的那个样子，未必是他真实的感受。

比如说你的孩子可能会说“我觉得妈妈很高兴，因为妈妈脸上笑笑的”，但是实际的状况可能是，你今天上了一整天的班，累得要死。你为什么脸上带着笑容，因为在陪孩子玩啊。

所以妈妈在确认的时候，可能会跟小朋友说：“对，妈妈现在脸上笑笑的，是因为妈妈看到你、在陪你玩，但其实今天妈妈过了很不愉快的一天，我现在心里是很难过的。”

在这个确认跟回答的过程中，孩子慢慢就会体会到，人似乎是有“表面情绪”跟“真实感受”的，而且表面情绪跟真实感受有时候未必一致。

那表面的情绪看得到，真实的感受是看不到的，那怎么猜得到呢？除非我对这个人有观察有了解，对不对。所以如果你反复多次跟孩子玩这个很简单的游戏，你的孩子就会变得越来越会去留意周围的人正在经历什么、发现什么。

你会发现，玩到后来，孩子猜人的感受的时候，越来越不依赖脸上的表情，而是越来越依赖他对别人真实的观察和了解。而这个能力，正是孩子以后要在社会上跟人相处非常重要的能力。

三、练习情绪调节：“情绪经验叙说”游戏

接着呢，如果你和孩子玩了很多天了，孩子也比较熟悉如何去表达感受和理解别人的情绪了。你接下来就可以用情绪图卡玩“**情绪经验叙说**”的游戏了。

这次把图卡叠成一沓，面朝下，然后一人抽一张，抽到的人就要根据抽到的图卡的内容去说一个“我最……的经验”。比如说你抽到高兴，那你就要说一个“我最高兴的经验”。

你跟孩子玩这个游戏的时候你会发现，你会听到很多秘密，很多你从来不知道的孩子或家人正在经历或曾经经历的事情。而孩子述说的过程，就是在进行情绪调节了。

我举一个例子给你听，有一次，我教一个幼儿园的老师去做这样的练习，之后老师回来跟我分享说，她没有想到，她原本只是把情绪图卡让小朋友玩，结果解决了一个大问题。

她和小朋友玩的时候，有一个抽到害怕的小朋友说“我最害怕的经验，就是上次万圣节的时候，我在学校的地下室看到鬼”。啊？看到什么鬼？结果，

这个小朋友就说“就是上次万圣节，老师带我到学校地下室，那个地下室有鬼”。

孩子讲完之后，这个老师恍然大悟，她回想，这个小女孩在万圣节的当天玩得很高兴。可是后来的一段日子，这个孩子就变得经常闹脾气。

后来她妈妈还来学校质问发生了什么事，孩子本来已经可以自己睡觉了，现在开始吵着要跟妈妈睡觉，情绪也很不稳定，真的去问她发生了什么事，问也问不出来，查也查不出来，老师和家长还因为这件事情有过小小的不愉快。

通过这个活动老师才知道，“喔，原来当时的活动吓到了孩子，如果不是这次的游戏，也许我们永远都不知道孩子心里曾经有过这样的恐惧”。

后来当天，老师就带着全班孩子到地下室去探险，老师就把灯打开，让孩子好好看清楚，哦，原来那就是万圣节的道具，孩子心里的恐惧才终于得到了化解。

- 玩“情绪经验叙说”的游戏，也可以不使用图卡。

我再举一个例子，有个孩子因为妈妈生了弟弟，心中嫉妒得不得了。原来好好的一个孩子，变得好爱哭好发脾气。爸妈老师知道了这个状况，都很努力地想帮助他，但效果都不好。

他的老师跑来问我怎么办，我就建议她让班里的小朋友分享家里爸爸妈妈新生了弟弟妹妹的时候，他们有什么感觉。

后来老师跟我说，当天，这个小男生并没有发言，但当其他孩子开始说自己有弟弟妹妹的时候，有多生气，多讨厌，多难过的时候，这个孩子非常专心地在听。

你知道吗，有时光是听别人悲惨的经验也是一种疗愈。结果这个孩子就发现，原来我不是全天下最悲惨的人，别人竟然比我更惨。然后呢，老师说，这个孩子的表情就开始松动了，他发现，哇！别人有弟弟妹妹的时候，如果多吵一下，还会被爸爸妈妈骂，我的爸爸妈妈实在好太多了。

等小朋友分享得差不多了，老师接着问了一个非常关键的问题——“当你们因为有弟弟妹妹很难过的时候，你是怎么才能变得不难过的呢？”

孩子们就开始说，“妈妈照顾弟弟的时候，爸爸陪我玩，我就不难过了”……你看到吗，这就在引导孩子往解决问题的策略上去想了。情绪的表达、理解、调节一网打尽了。

当天下午，老师也特别问了这个小男生，“你妈妈最近也生了弟弟，你会不会也有点难过？”孩子微微点点头，还有点故作轻松的样子说“还好啦”，然后老师问：“哦，这样了啊，那你怎么样才会不难过呢？”这个孩子想了想，就说：“嗯，妈妈睡觉前不要陪弟弟，陪我说故事，我就不难过了。”这是孩子自己想出的办法。

然后，当天下午老师立刻打电话给妈妈支招。就这样，孩子纠结了好长一段时间的情绪，就在这个分享的活动之后，顺利地化解了。

是不是很神奇呢？

本讲小结

你可以通过照镜子、情绪图卡等游戏，帮助孩子学会各式各样的情绪表达，帮助他能够分享各种情绪背后的原因，理解别人的情绪，练习情绪的叙说和调节。

像这样的游戏很简单又很好用，你一定要和孩子试试看！

4. 如何用绘本做情绪教养

上一讲我们介绍了如何通过一些游戏来教孩子表达、理解和调节情绪。但是情绪真的有很多方面，比如说得意、害羞、尴尬、嫉妒等等，像这些情绪你就会发现，玩图卡好像还是不太够，那这时情绪绘本就派上用场了！

这一讲呢，我要来说说如何使用绘本来帮孩子表达、理解和调节情绪。

现在图书市场上，出了很多跟情绪相关的绘本，你都可以好好去利用。因为如果你不通过语言把情绪表述出来，它其实是一个朦胧的状态。但是如果你通过语言表述情绪，会发现它还可以做很多复杂细致的讨论。而孩子在这个讨论的过程中，就在经历情绪和理解情绪，这样的过程对于他在真实生活中的应用，会很有帮助。

有时候孩子在读绘本的过程中，看着故事人物的经历，他很多哽在心里的结就会得到疗愈。所以，我们跟孩子讨论情绪绘本，是帮助孩子情绪成长的非常好的一个方法。

那如何用绘本，来加深加广情绪的讨论呢？

一、善于运用特别设计的情绪主题绘本

首先，你就要去选择一些跟情绪有关的绘本。只要有故事情节的，尤其是贴近孩子生活经验的，都可以成为很好的素材。

接下来，我要介绍一些情绪相关的绘本。先介绍的这套，叫做“我的感觉”系列，我在“阅读启蒙课”也介绍过。它的内容包括，《我好难过》《我好害怕》《我好生气》《我好嫉妒》等好几本。

这套书很不错，因为它其实是儿童心理学家写的。所以你会发现，它不是那种文学性的绘本。它基本的结构非常清楚，它会有一个故事主角，然后这个故事主角呢，他发生了一个情况。

比如说《我好生气》这本，它一开始说：“我好生气，因为有人取笑我；我好生气，因为玩得正高兴，却要停下来整理房间；我好生气，因为终于可以去游泳，可是却下雨了。”

所以，它一开始就会告诉你，是哪些情况会导致生气这个情绪，然后在描述了各种情绪的原因之后，它接下来就会跟你说，生气是一种什么样的感受。比如说，生气是一种火辣辣的感觉；生气的时候，我想说难听的话、大叫，或是打人。

描述完生气之后，它就会进入调节策略。他就会说，生气的时候，可以离开那个让我生气的人；还可以用力吸气，再大口吐出来；或是做我喜欢的事，让自己冷静下来。

像这一系列的情绪绘本，它基本上是为了教导孩子情绪而特别去设计的。那你跟孩子讲这些绘本的过程中，你可以跟他讨论：“你有没有生气的时候啊，什么时候你会生气呢？对你来说，生气是什么感觉？”

或者你也可以问问孩子：“生气的时候，你都怎么办呢？”这些绘本对孩子来说，它有很清楚而且明确的教导效果。

二、针对某种情绪，选择专门的绘本

除了这样的绘本以外，你也可以针对某种特定情绪，去找一些绘本来跟孩子做讨论。

比如说你想和孩子讨论生气这个情绪，相关的绘本很多，我介绍的这一本，叫做《我变成一只喷火龙了》。这本书的内容，就是有一只叫做阿古力的恐龙，它每次生气就乱喷火，就伤害别人，后来费尽千辛万苦它终于不喷火了。

很有趣的是，这个故事讲完之后，我就跟小朋友们说：“好，听完这个故事之后呢，你可不可以告诉我，最后阿古力的火终于熄灭的时候，你觉得它是什么样的心情啊？请你把它画下来，好不好？”结果，小朋友们画出了各式各样的表达。

我跟你分享一个最特别的表达。

我问完上面的问题，大部分的孩子都画了阿古力的脸，它又笑、又哭，可是有个孩子画得很不一样，他画了一张海边的景色。

我就问他说：“为什么阿古力的心情是这样的？”

他就说：“经过了这一番过程，它的心情就像海浪在拍打，太阳出来了，然后微风吹过来。”

那个小孩，他把那个心情，变成一篇像诗一样的东西描述出来。你有没有发现，通过这些表达，孩子对于情绪是非常敏锐的。

讲情绪绘本的时候，除了口语的讨论外，你也可以让孩子画画看“你觉得这个故事主角是什么感受”，然后再针对他画出来的东西，去跟他讨论“为什么你会有这样的感受呢”。你会发现，通过情绪绘本的讨论，可以带来非常丰富有趣的表达。

三、善用解决情绪难题的贴心绘本

孩子有时候会遇到像亲人过世、宠物死亡等比较难处理的议题，那你就会很难跟他谈这些情绪。

比如说遇到亲人过世，我们自己往往都处在悲伤中，更不知道应该怎么跟孩子谈。这时，也可以用一些贴心的绘本来帮忙。

例如这套叫做“我的小小忧伤”系列的绘本，它把孩子会经历的各种很困难的情绪，比如说父母离婚啊、宠物过世啊，或者在学校被朋友拒绝等等，都画进里面。

这套绘本本身其实是无字书，就是它只有图没有文字。你在跟孩子看图的过程中，图本身就很丰富地在传递情绪。你可以带着孩子一起看，然后让他讲讲他觉得当中发生了什么事，故事人物有什么感受，他自己又有什么感受。

我们在教学过程中就使用这套绘本，发现它很贴近孩子的需求跟困难。

很多时候，在分享的过程中，幼儿园那些很喧闹的小朋友，整个都安静下来，他们会非常投入到绘本的情绪中。

看完绘本之后，他们会说出自己曾经经历过什么事，有什么感受。这样的情绪绘本，可以帮助孩子带出很多深层的困难的感受，对他的情绪学习有很大的帮助。

四、给爸爸妈妈看的情绪绘本

最后再跟你介绍一本情绪绘本，《大嗓门妈妈》。老实说，这本绘本我其实是要给爸爸妈妈看的。刚刚那些绘本是教孩子学习情绪，可是我们发现，很多父母其实连自己的情绪都掌控不好。

你可以试试看，如果随便问一个小孩“妈妈最常有的情绪是什么”，我猜孩子一定会告诉你说“生气”，对不对？因为妈妈这么累，这么辛劳，就是很容易生气。

可是你知道吗？如果你发现你已经陷入一种经常暴怒或生气的情绪，你可能要自己意识到，这对孩子是一种伤害。还有，我们过度的暴怒，其实是在示范给孩子看说，我这个当爸爸妈妈的人，当我遇到不如意、遇到挫折的时候，就只会发脾气。你看这是不是很不好的情绪教导？

所以，如果你发现自己已经陷入情绪的困境中，你就要想办法了，你要休息，你要找支持。这是非常重要的，你要冷静下来、沉淀下来，回去看看

自己发生了什么事，还有很重要的一点，为人父母的人，要给自己喘息的空间。

这本《大嗓门妈妈》，给你看一小段：

献给天底下正在生气的妈妈。“今天早上，妈妈冲着我大声吼叫，那声音把我震得四分五裂，脑袋飞上了宇宙，身体掉进了海里，翅膀迷失在热带雨林，嘴巴落到了山顶。”

听到了吗？妈妈的愤怒把孩子整个都震碎了。

你会发现很多时候我们会以为孩子这么小，跟他发完脾气，反正他也不懂，事情过去就好了。其实不是的，对这个小小的孩子来说，他最亲爱、最依赖的人对他的暴怒，是会让你破碎的。而且，不管你怎么凶他，他没办法从你身边逃离。

所以，父母如果经常性地责罚或打骂孩子，孩子就会被迫发展出一些说谎、掩盖、讨好、做表面功夫来应付他的爸爸妈妈等，结果孩子就开始在品性上出现问题，那他原本单纯的心性就被迫失去了。

别再乱跟孩子生气了。如果你照顾孩子已经累到一种动不动就要发脾气的程度，你一定要稍微停一停，重新调整自己。

即使过去你打都打了，骂都骂了，你还是可以重新来过的。请先练习先去爱自己、修复自己，让自己快乐起来，然后你才有能力好好去教导你的孩子。

介绍了这么多情绪绘本，希望你能好好用来跟孩子谈情绪，也希望今天这些绘本，对妈妈爸爸还有对孩子，都有帮助。

绘本清单



《“我的感觉”系列》



《我好生气》



《我变成一只喷火龙了！》



《“我的小小忧伤”系列》



《大嗓门妈妈》

《如何做好孩子的情绪教养》
得到App出品



5. 如何在真实情境做情绪教养

前面几讲，我教你如何简单的情绪图卡游戏和绘本讨论，帮助孩子学习情绪。但是不管怎么样，它毕竟还不是真实的情境。

这一讲，我们来讲真实情境的情绪处理。

不知道你有没有发现，现在的小孩，不要说是幼儿，甚至已经上一二年级的小学生，上课还会突然举手说“老师，他拿我的笔”。

老师就看他一眼说“你自己跟他讲”。

他就跟隔壁的同学说“老师说叫你把笔还给我”，隔壁的就说“我不要！”然后呢，这小孩就又举手“老师，他说我不要”，然后就等你再给他解决。

你觉得这很夸张吗？不，这是很常见的场景。不要说是小学低年级，很多孩子到了中高年级，甚至是初高中，遇到各种很简单的人际互动，他还是不知道怎处理。

小的时候会告状，大了之后呢就生闷气、装酷，然后人际关系就会出现一大堆问题。那你说这些孩子发生了什么事？其实就是没有人教他，在冲突情境中，可以通过很简单的情绪表达和协商去解决问题。

接下来我就要来讲，我们怎么教孩子处理人际交往中的冲突。

一、描述情境，表达感受

对于6岁以前的孩子来说，最重要的情绪问题就来自他和其他小朋友交往时候发生的冲突。

好，我现在举一个最常见的例子：

比如说有一个小孩用积木正在盖一个巨大的宇宙战舰基地或城堡之类的大工程。这个小孩好认真地一直搭搭搭，搭了大概四五十分钟。这个时候，有一个冒失鬼突然冲过去，把他刚刚辛苦搭的积木，全部都冲倒了。

那这个小孩怎样？抓狂了，拿了积木就要往人家身上丢。老师赶快就过来制止：“你不要生气，不要生气啊，怎么了？你说说看啊。”

那小孩就说“我打死他”，对吧，是不是孩子这个时候就会暴怒，拿了积木要往人家身上丢。

那如果是你，这个时候要怎么办？

之前我们不是说，孩子要把内在情绪通过语言表达出来，对不对？那你就跟他说：“好，你不可以用打的，请你用说的，用说的老师或妈妈就知道怎么帮助你。”

但是呢，他现在很生气，你要他说，说什么呢？还记不记得我在前几讲曾经说过，你平常就要教他怎么说。那我们现在就假设你教过了，他现在可能会说：“他冲倒了我的积木，我很生气，我要打死他！”

好，他讲了，用说的了，但现在可不是假的了，是真实情境了，他也描述情境，也表达感受了，但你会发现这其实是不足够的，因为你还没有解决问题。

这时，最常见的就是爸爸妈妈或老师把两个小孩叫来“来来来，你们两个人都要告诉我刚刚发生了什么事，来，你先说”，说完就说“换你”，两个人就说说说，说完之后爸妈或老师就说“好啦，我知道了，你搭积木很辛苦，但你听到没有，他也不是故意的，现在就两个人握握手好朋友哦”。

我问你，矛盾这么深，我辛辛苦苦搭了快要一个小时的积木，你就冲倒了，谁跟你握握手好朋友，对不对？孩子还是非常生气啊！

二、让孩子自己协商解决问题的方法

那父母接下来常常怎么处理？“啊，他把你积木弄倒了，这样好了，我叫他帮你把积木堆回来，好不好呢？”

你知道吗？很多时候，父母老师出的主意，叫做“馊主意”。可是你自己可能觉得很合理啊，发生冲突，先问他发生什么事，然后你告诉他，对方不是故意的啊，我也叫他补偿、叫他陪你堆回去啊，这样处理有什么不对吗？

但你有没有想过，对这个孩子来说，原本我搭积木是我在玩。结果我辛苦搭完的积木，不只被别人撞倒了，现在妈妈还叫他来一起玩，我到底得到了什么补偿，我的情绪有什么平复，完全没有嘛。

还有对对方来说，天知道你刚刚是怎么叠你的宇宙战舰基地的，他要怎么帮你叠回原来的样子，这是在为难他嘛。

父母和老师有时候会觉得自己给了一个非常合情合理、很明智的决定跟建议。但事实上对孩子来说，当事人既没有平复情绪，而那个要补偿他的人，也不知道该怎么补偿。

所以，有时候你要去想，协商这个事情，是不是不要父母帮他做，而是留给孩子自己去做。

- 要怎么教孩子协商呢？

我们回到刚刚的场景，孩子把积木弄倒了，他就很生气，他表达说“他弄倒了我的积木，我很生气”，接下来你就要和他说“你很生气哦”来同理他。然后你要问说“那你很生气，要怎样才能不生气呢？”

你让孩子去想，他到底想要怎样。

我猜如果真的这样做，你会发现，孩子给出来的答案很可能非常出人意料。他要的很可能不是“我要他帮我堆回去”。他说的很可能是“那他要把他的怪兽王卡，给我三张”。

这个绝对不是你想得到的答案，但是你知道吗，对当事人来说，如果他辛苦堆的积木被撞倒，而他因此真的得到那三张最珍贵的怪兽王卡，我告诉你，他所有的创伤都平复了。也就是说，这个协商的结果，才是当事人真正想要的。所以，解决问题的策略，其实你要让孩子自己去想。

好，假设孩子就说“他那三张怪兽王卡要给我”，这时候你要做什么事？

你就问对方“你把人家积木撞倒啦，你要给他三张怪兽王卡”，对方可能说“什么，不行啊，我只有三张，我才不要给他”。

这时候你不要仲裁，不要给意见，只要穿针引线就好了。

那你就问对方说“那可是你把积木撞倒了，你对不起人家哦”，对方的孩子可能就会说“给他三张不行，那这样好了，我给他五张昆虫卡”。

你听到了吗，他也在协商，两个孩子都在协商。一个孩子是我现在受到伤害，我提出的条件是，我要你三张怪兽王卡，但对方说这个不行，可是我可以接受的是，因为闯了祸，我可以给你五张昆虫卡作为补偿。

那这个时候对方提出了新的条件，五张昆虫卡，你这时候就问孩子说“那他给你五张昆虫卡好不好”，如果孩子说“好”，好，那就成交了，事情结束了！他们都得到彼此满意的结果。如果孩子说“五张不行啦，八张”，你就问他八张行不行，七张，六张，成交！

你在做这个事情，很重要的就是教孩子去想，在这个情况下，什么样的东西是我可以接受的补偿。

这个过程中，孩子要学到并不是我受到伤害就可以漫天要价。有些条件，比如我要打死他，我要 100 万，这根本就不能得到。那这个时候孩子就认真去思考，什么才是一个合理的要求，我既可以得到补偿，而且这个补偿是对方给得出来的、合理的，我又可以满意的结果。

爸妈不要随便出主意，你要做的就是在这个过程中，协助孩子来回地折中跟协商。如果在孩子小的时候，你就帮他学会协商能力，这可是他这一生极其珍贵的能力。

再一次，当孩子面对冲突场景的时候：

- 你可以问他你想要怎样，如果他说得出来，让他们去协商；
- 如果他说不出来，你可以给建议说，你想不出来，那妈妈想想看，如果这样好不好，如果那样好不好。
- 然后这个协商的动作，最后还是要由孩子去完成。

如果一个孩子学会协商，当他上小学的时候，隔壁同学没有经过同意把他的笔拿走，你猜状况会是怎样？

他才不会那么无聊去跟老师告状，他可能会说“你干嘛拿我的笔，还给我”。

那拿东西的小朋友如果还他就还他，如果小朋友不还他，他还可以继续讲“你不还我就跟老师讲喔”，他可以威胁他。

但如果坐隔壁的不是那种好威胁的，他人高马大，还态度蛮横。这个时候这个孩子可以做什么，他可能看一看就说“好啊，借你没关系啦，来啦，我们交个朋友吧”。

也就是说，如果你的孩子已经掌握了观察和协商的能力，那无论遇到什么情况他都是有能力去应付的，你根本就不用担心。

所以，当孩子小的时候，他一定有很多机会跟手足争执啊，去幼儿园跟同学争执啊，你不要总是教训他，你反而要把这些争执当成机会拿来教他，教他怎么表达感受，怎么去跟别人协商。

这种被好好教导过的孩子他会很熟练，他就会知道，面对这样的人，在这样的情况下，我要提出怎么样的条件，或者是我怎么样去协商，才对我们两个最有利。这是非常重要、一辈子都受用的能力。

所以如果可以，真的希望你的孩子在年幼的时候，就学到这些重要的能力，这样上了小学、中学之后，他一路可以非常顺利，而不是等到他长大了之后，才重新来学习。

好，这一讲我们谈到了在真实情境中的应用，所谓养兵千日，用在一时。平时教导的时候功夫要下得深，孩子在真实生活中就会展现出他真正的能力。

6. 青春期孩子的情绪疏导和情感教育

前面几讲，讲完了幼儿时期的情绪学习，那这一讲我们要来讲，儿童跟青少年时期的情绪学习。

一、儿童时期：打好情感根基

儿童时期，也就是孩子 6~12 岁这个阶段，其实是一个情绪社会化继续延伸的过程。

从幼儿期的晚期，一直到青少年前期的这段儿童时期，孩子开始比较懂事，表现比幼儿期更成熟稳定。孩子会去观察周围的人如何互动，他的观察和理解能力都会展现出来。

在这个大概长达五六年的时间里，孩子最重要的观察对象是谁？其实就是父母。

孩子生活在家里，父母如何对待彼此、如何相处，会成为一个不可磨灭的印象，成为他内建的互动模式，会影响到他之后的人际相处，甚至是之后的婚姻。已经有很多的研究发现，父母的婚姻品质跟孩子之后的婚姻品质是会代代相传的。

所以，再提醒一下，给孩子一对相爱的父母和一个温暖的家庭，始终是非常重要的的一件事。

那除了这个情感根基要打稳了之外，其他的例如情绪的表达、情绪的理解，还有情绪调节的策略等，之前教你幼儿时期做的，儿童时期仍然可以继续做。

而且你会发现，当你陪着儿童期的孩子继续做这些事，品质和深度会不一样，孩子的情绪表述和讨论的能力会比之前更加提升。

二、青少年前期：少说多听+重复语尾

那过了儿童期这个比较稳定的时期之后呢，我们就进入到最棘手的青少年时期，也就是孩子 12~18 岁这个阶段。

这个时期，很多父母开始发现：啊，当年那个小天使，不知道什么时候突然就消失了，孩子变得很不讲道理，情绪变化多端，难以相处。

你甚至会发现他们有一些很让人受不了的行为，比如说很爱强辩、以自我中心、故意找碴。

可是这个行为的背后，并不是他翅膀长硬了，他讨厌你了，或是他变坏了。

事实上，青少年的变化，很大一个因素，来自于性生理的变化。他体内性荷尔蒙的剧烈变化影响到他大脑的改组，身体的发育，认知的改变，以及情绪人格的发展。

我有时候就比喻说，青少年期，好像人家家里正在装潢施工打扫，然后你跑过去，又希望人家好好招待你，又要对你有礼貌。这是不太可能的要求，因为这正是大脑最忙、身体最忙、功课也最忙的时期。所以，你会发现青

少年时期是一个很不好处理的阶段，但这也是孩子情绪学习很重要的一个转折阶段。

如果你家里比较大的孩子，尤其是青春期前期的孩子，父母可能要做好心理准备，就是你一定会经历一个“你一言他九顶”的过程。但是你可以换个思路看待这个问题，你一言，他想得出九种方法来顶你，你看，是不是很有创意，很有本事呢！

还有，孩子多元思考能力开始出来了，他会用各种不成熟的方式，去反驳你的意见。所以你要做的事情不是去跟他生气，而是去支持他的这个发展。

作为青少年的父母，你的心脏要强大一点，这几年熬过去，你就会发现又好多了。

如果你的孩子还在青少年前期，你要做的一个事情，就是从现在开始，“少讲道理，不要唠叨”！给他吃，给他生活的照顾，仍然关心他，仍然爱他。但是再说一遍，不要啰嗦，你讲的道理其实他早就知道了。

你要做的事情叫做“听”，如果你能够学会倾听，你就有办法跟孩子保持沟通；如果你学不会倾听，只想要一直讲，冲突一定来。

那很多父母说，我有听他讲啊，可是你听听看，听了真是让人火冒三丈。

其实你在倾听孩子的时候呢，老实说，只要做出倾听的“样子”就好了，并不需要真的把他讲的所有内容都听进去。因为这个时期的孩子说出来的话，根本就不成熟。

有个很简单的方法，叫做重复语尾，就是重复孩子说的最后一句话，我教你怎么做。

比如说，儿子放学回家，你可能在厨房洗菜，他一回来就跟你说“妈，我跟你讲，我们那老师，怎样怎样怎样，我真是很想杀了他”。

你会怎样，我猜很多父母会立刻放下手边的工作，哇，孩子要杀人，而且还要杀老师。赶快这个菜也别洗了，就“儿子啊，来，坐下来，告诉我发生什么事”。

你就开始跟他促膝长谈，跟他分析、讲道理，对不对，然后一个小时之后呢，孩子就觉得“以后学校有任何事，一定不要让爸爸妈妈知道，免得遭来一顿教训”。

当你一次两次三次这样做，讲道理讲个不停，分析个没完没了，就会发现，孩子后来有事就都不跟你讲了。

你知道吗？其实很多后来出事或变坏的青少年，我们找他家长来，很多父母的反应是说“怎么可能呢，我的孩子不会这样”，这背后代表的意思是“孩子已经好长一段时间，没有告诉你他真正的想法了”。

所以，为了避免孩子从此不再跟你沟通，当事情还没过度发展的时候，请你不要过度回应，你只要倾听就好。

怎么听？来，再来一次——

孩子放学回家，他跑来跟你说“妈，我跟你讲，我们老师怎样怎样怎样，我真想把他给杀了”。

你呢，该做什么还继续做，但是你要把他说的话的最后一句，再说一次。所以，你就说“真的喔，你要把老师杀啰”。

孩子就会说“没有啦，当然不是真的杀啊，可是我觉得我们老师，真的怎样怎样，我真的是很气。好啦好啦，妈，我讲完了，我要去做功课了”。

最后一句是什么，“我要去做功课了”对不对，那你就继续面不改色地说“喔，你要去做功课了”。够了，知道吗，就让他去做功课，孩子没有真的要去杀老师，青少年就是会用这种夸张的方式讲话的。

当他讲完这一大串话之后，你复述他最后一句话的时候，孩子会觉得，妈妈有在听，妈妈完全理解他的情绪。然后他会把情绪抒发完，把要讲的讲完之后，发现也没有被妈妈骂。他就会心平气和地把今天一整天的怨气吐完之后，开开心心地回房间写功课去了。

当你每次都这样做的时候，你会发现，孩子总有事情跟你讲，因为你会同理他，而且完全没有威胁性。长期这样保持畅通的沟通管道，孩子万一真的发生事情的时候，你就会知道，你就不会成为那个最后一个才知道的父母。

三、青少年后期：教孩子把性和爱连结到一起

到了青少年后期，他开始性生理发展，但心智还非常的幼稚。你要帮助孩子在开始长大、开始有性欲、开始很冲动的这个时候，去把他的性跟爱这两件事，慢慢地拉在一起。

你要帮助孩子体会到，绝对不是身体长大、有性冲动，我就可以随便怎么样，因为这个事情是跟我的感情绑在一起的，是跟我未来家庭的建立绑在一起的，甚至是跟我将来为人父母，要教导孩子绑在一起的。

孩子如果对他的一生，有比较长远的预见，就不会放任自己身体的冲动，反而他会把身体的成长、性，跟爱、跟情感、跟婚姻、跟人生去做连结。经过这样仔细地教导孩子，你会发现他对自己身体的珍惜、情感的成熟度，还有他谈恋爱的时机，都会比较成熟、比较晚，而且比较稳重。

所以，在青少年后期，你要记得，不要觉得性教育就是学校的生理卫生教育，是老师的事情。其实不是的，这个东西你不教，自然有电视媒体、社会大众、乱七八糟的人帮你教。你不要放弃为人父母的责任。

当孩子开始发育、开始对感情好奇的时候，你的教导就要开始了。

比如看电视剧的时候，可以问问女儿，“如果你是女主角，会选谁当你男朋友？为什么？”

或是看了电影或新闻后，问问你家儿子，“那个男生交了一大堆女朋友，你有什么看法？”

你可以很轻松但真诚地听听孩子的看法，同时你也可以表达你对他交友和婚姻的看重和期待。甚至，也可以跟孩子分享你在爱情和婚姻中的体会，孩子是会很认真听的。

在青少年时期，帮助孩子很慎重地去看待自己的情感跟身体，让情感和婚姻的教导在青少年的时候就打下基础，对孩子之后的发展非常的重要。

本讲小结

孩子进入儿童期跟进入青少年期，你要多听少说，保持沟通的畅通。

另外，不要忘记你为人父母的职责，要把性教育、爱的教育、情感教育、婚姻教育、生命教育，一起给孩子。当孩子还在你身边的时候，用心、尽力地做到父母保护和教导的职责，这是把真正的祝福带进孩子的人生。

7. 教孩子之前，先学会爱自己

前面我们讲了很多教导孩子情绪的方法。最后这一讲，我要来讲大人的情绪学习。

大人自己的情绪学习为什么重要？因为如果父母本身不快乐，自己的情绪处理很不健康，如何期待你能够给孩子一个好的教导。

但是很多成人，包括我们自己，在成长过程中，也未必有好的父母来引导我们，遇到很多事情，也没有人教我们怎么处理。以至于有一天，当我们为人父母的时候，我们连自己的状况其实都是处理不好的。

大人的情绪学习，首先，你要先拆掉自己的情绪地雷，然后，你要重新修复并建立你自己。

第一步：拆掉情绪地雷

- 你有没有情绪地雷？

它是你成长过程中累积的一些情绪的节点，也就是你在什么事情上，会特别过不去。

比如有时候你会发现说，别人讲一句话，你就觉得万箭穿心，受到好大的伤害。但换一个人听到类似的话，却不会有什么特别的反应，那为什么就我反应这么激烈？

这种让你情绪格外激动的事情，其实就是你的情绪地雷。这个地雷必定事出有因，你要去把它找出来、拆掉它，才能让自己重新获得自由。

- 怎么把这些情绪的节点找出来呢？

有一个很简单的方法，就是你可以随身带一个笔记本，如果遇到一件事情让你情绪波动，就立刻把笔记本拿出来，简单记录下来到底是谁？还是发生了什么事情？让你产生这种情绪。

就这样，简单记录下来，不用评价，不用反省，不用写日记，就是简单写：什么时候，谁，为什么，然后就搁置它。过一两天又遇到了什么事情，让你很难过或者很生气，你察觉到了，就再把笔记本拿出来，简单写下是谁，是什么事情，让你有这种感受。

你试试看，一次一次地记录，只要一两个礼拜，你一定会找出自己的情感模式。而那个地雷，就是这些人、事、时、地物的交集点。比如说，你可能会在好几次的记录中发现，啊！原来我每次都是因为这个人生气，或者是每次遇到某一种类型的事情，我就受不了，你就会找到自己的情绪反应节点。

- 找到这个地雷之后，你就要好好地、勇敢地去面对它。

如果总是这个人让你痛苦，你可以想一想，可以沟通吗？可以调整吗？还是我干脆就离这个人远一点。或是，如果你发现，自己特别不能被批评，一有人批评你，你就破碎得不得了，你就要好好去回想，为什么我会这样，是成长的过程中有过什么经历吗？还是我的个性需要调整呢？

有时我们被某个人或某件事给情绪绑架了，但因为不察觉，就一直任由自己陷在当中。是父母也好，是同事也好，是夫妻的感情也好，当你能够分析清楚、想清楚到底你的人生要什么的时候，你就会找到方法去解决。

有时候，甚至不解决也是一种解决，但必须是在你想清楚之后，做出的最好的决定。

第二步：采取行动改变自己的情绪模式

找到并拆掉情绪地雷之后，接下来你要做的是，采取行动来改变自己的情绪模式。

我们知道每一个人的情绪人格大致是稳定的。

比如说，有些人不管发生什么事，他大致上就是一个快乐的人，有没有这种人？有嘛。可是你一定也会遇到另外一种人，每天一副厌世的样子，也不知道为什么不高兴，有没有这种人？也有嘛。那你是哪种人呢？

找到自己情绪人格的水平之后，你会发现我们的情绪会在这个点上下波动，脱不了大概的范围。可是，这水平可不可以调整？其实可以。美国哈佛大学开了一门通识课程，非常地受欢迎，叫做“快乐学”，这门课就在探讨人类为什么会快乐。

根据大量的研究资料发现，人类所能经历的快乐大概有三种层次。

第一层最常见，叫做“感官的快乐”，比如说吃好吃的东西，穿漂亮的衣服，出去玩，也就是立即可以享受的快乐。像这种感官的快乐，大家都喜欢，这是很容易得到的快乐。

第二层次的快乐跟感官的快乐不一样，叫做“幸福的快乐”。就是我要做一个事情，为了达成目标，暂时牺牲眼前的感官享乐，以得到更好的成果。

比如说，你跟老公刚结婚的时候，夫妻两个爱怎样过日子就怎样过。有一天，你们有小孩了，好日子突然就过完了，再也不能下班去看电影、去喝咖啡了，感官的快乐都没有了。可是当你忙碌了一天累得要死，搞到晚上，孩子终于睡着了。你看着孩子那红红的、熟睡中的小脸，突然觉得，喔，我好幸福喔！

这种幸福，跟你去喝咖啡、看电影的快乐，是完全不一样的。你得到的是一个更深层更持久的快乐，这就是“幸福的快乐”。

人类能够经历的第三层次的快乐呢，叫做“意义的快乐”，就是你完成了一个对你的人生来说很重要的意义，它基本上没什么享乐的成分。

比如说你去当志愿者，去服务弱势贫苦的人，你有没有什么感官享乐和幸福快乐？都没有。可是当你这样无条件的付出，真的帮助了需要帮助的人的时候，你会有一种我的人生有价值有意义的这种快乐。这就是更高层次的快乐。

你再回头去看，这三个层次的快乐，都是人类可以经历的各种快乐，没有说哪一个层次比较高级、哪个层次比较低级。

但对于教导孩子来说，我们的确是要帮助他们从感官的享乐往幸福的快乐，甚至是意义的快乐去追求，不能让他只停留在感官的享乐。

可是我们自己呢？你可以想想看：

比如说你是一个妈妈，每天被孩子搞得快要抓狂，你就真的可以跟你的老公说“你可不可以一个礼拜，放我一个下午的假；你来带孩子，给我一个下午的时间好好休息一下”。你去逛逛街也好，去喝个下午茶也好，或者去做做头发，做任何你想做的事情。

你会发现这几个小时的修复，可以帮你体会感官的享乐跟满足。当你再重新回来的时候，你又可以重新开始了。

所以很重要的是，想个办法，帮助自己重新找回快乐。不是要你放着孩子不管，但你的生活要重新有个平衡。

尤其是对父母来说，有了这种快乐能量的增强，你才有心情好好地去教养你的孩子。我想对孩子来说一定也想要有快乐的爸妈，而不是整天黏在身边盯梢又愁苦着脸的爸妈。

所以，希望你也能够懂得帮自己找快乐，懂得适度对孩子放手，也懂得适度让自己放松，去找一个你喜欢做却已经好久没机会做的事情，好好地把它完成，重新把你人生的快乐找回来吧。

如果你是一个严谨的、用心尽责的父母，我相信这一讲的内容，对你会更有帮助。你知道吗？只有你自己活得更好，你才会同时成为更好的父母。

总结

课程到这就进入尾声了。

我们来复习一下孩子情绪教导的重点，你不要只教孩子追求成功，也要让他幸福。

第一，先给孩子一对相爱的父母和一个温暖的家庭，给孩子好的情绪人格打底；

第二，通过游戏、绘本等有效的方法，教会孩子情绪表达、情绪理解和情绪调节；

第三，更重要的是，把你自己的状态调整好，让自己重新快乐明朗起来，有快乐的父母，才会有快乐的孩子哦！

最后，在课程的结尾，我想再和你分享一个故事。在基督教的《圣经》中有一句话叫做“你用油膏了我的头，使我福杯满溢”。我有一次听一个老师这样分享这句话。

以前在以色列那边的牧羊人，带了很多羊去放牧，但那些羊很笨还会乱跑，而且有的羊不是在草地上跑，还会跑到旁边有荆棘的地方去，那荆棘就会刺到它的毛里面。羊被刺到就会痛，就会挣扎，结果越挣扎，荆棘就越绞进毛和肉里去。那这时这个牧羊人怎么办呢？他不会直接伸手去拔除荆棘，因为这样小羊会奋力抗拒。所以牧羊人会做一个很特别的事情，就是会在这个羊身上淋上一层膏油。抹上去之后，他只要耐心地等待一下，羊的毛就顺了，很

多原本粘在上面的荆棘就自己掉下来了,而没有掉的呢,也只要轻轻地一拨就可以取下来了。

那位老师说得让我非常感动,他说,父母跟孩子的关系也是这样。

有时候我们看孩子不顺眼,看他有很多问题,就想要通过各种方法去教导他、去校正他,就像你想要拔掉小羊身上的荆棘一样。可是你知道吗?你如果直接这样做,他痛,他挣扎,他一定反抗,结果是他痛你也痛,你们都受伤。

所以,当你要去校正孩子行为的时候,你想要去掉孩子身上不好的品性和习惯的时候,你要先做一个事情,就是去爱他。

你去爱他就像你用油膏淋他一样,你就会发现,要拔掉荆棘就会很容易。而且,被油膏淋过的小羊就算不小心再跑到荆棘堆里去,也不容易再沾上荆棘,就像是被父母好好爱过的孩子,不容易被社会污染,也不会沾染恶习。

“你用油膏了我的头,使我福杯满溢”,希望好好爱你的配偶,爱你的孩子,也好好爱你自己。

希望这门情绪教养课,对你跟你的孩子都是祝福,希望我们都在爱中找到真正的自由。

祝福你!