

家長身心個人成長

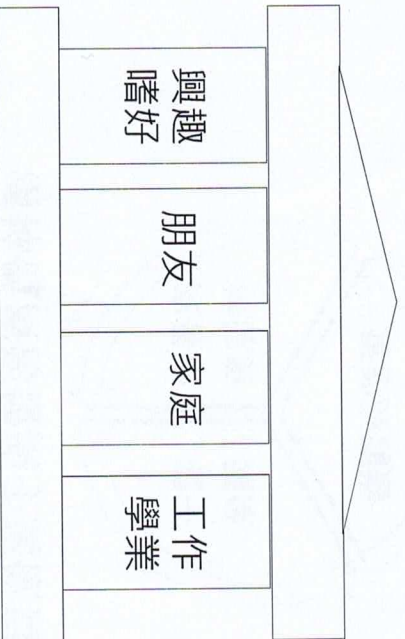
自我關懷與覺察

(愛無止)

內容

- 了解自己的精神健康
- 精神健康影響親子關係與管教
- 促進精神健康-關懷自己
- 了解情緒的本質與影響
- 有效管理情緒的兩個要訣

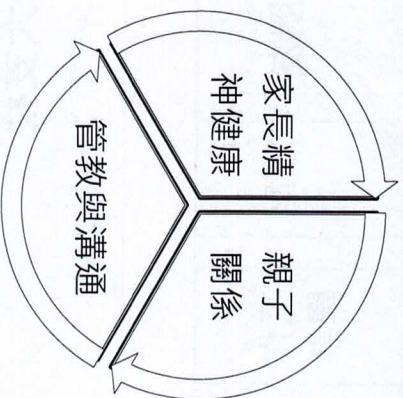
精神健康四大支柱



三分鐘
精神健康
小測驗

1. 作了家長後，是否減少了「關懷自己」？
2. 你是否一個會「關懷自己」的人？
3. 最近三個月，你做了甚麼「關懷自己」的事？

精神健康影響親子關係與管教



了解情緒的本質

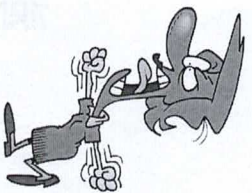
究竟情緒是好？
還是不好？

- 各種不同情緒均有其價值。
- 憤怒通常只是表象，情緒背後有其真正的感受和需要
- 可推動我們去保護自己，為自己爭取權益
- 不當地處理情緒，也可能帶來身心問題
- 學懂處理情緒，對自己和身邊的人都有益處

張輝玲 (2005) 情緒處理自助手冊：處理憤怒 香港：青山醫院精神健康學院

了解情緒的本質與影響

- 破壞關係
- 不能達到自己的目標
- 引起身體上的問題
- 引發其他負面情緒 → 惡性循環
- 示範作用 → 有樣學樣



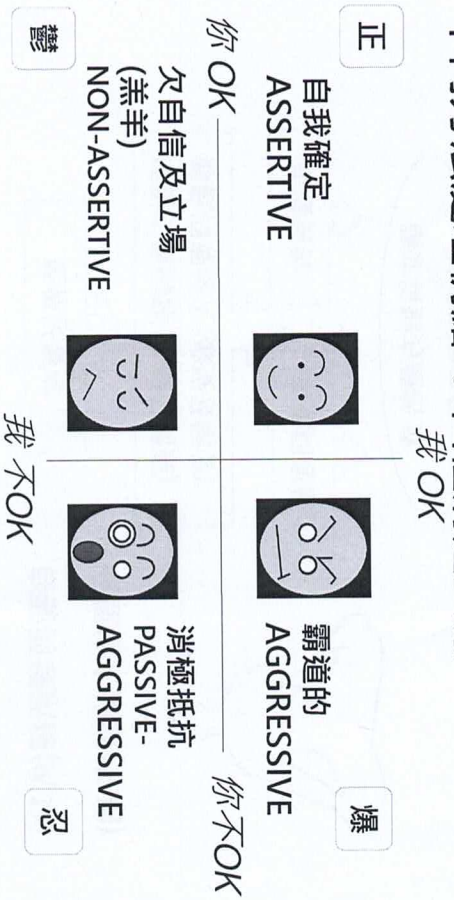
哲學家 亞里士多德 Aristotle



任何人都會生氣
這沒甚麼難的
但要能適時適所
以適當的方式
對適當的對象
恰如其分地生氣
可就難上加難

不同方法處理情緒 → 四種溝通型態

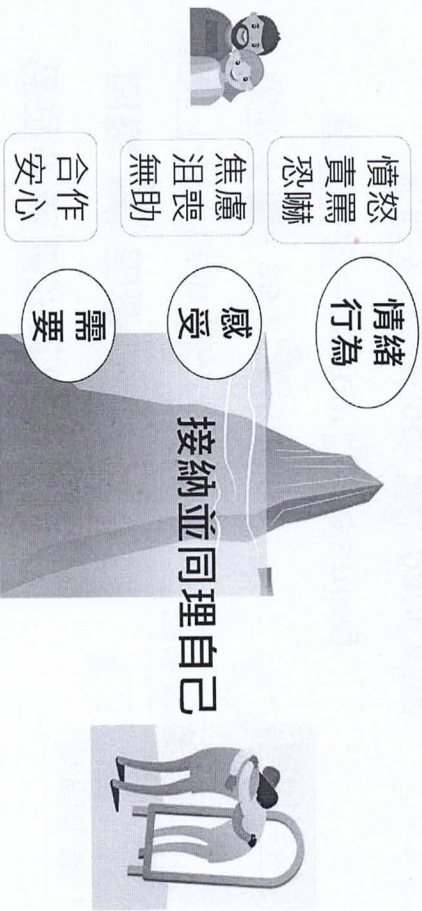
Manuel J. Smith



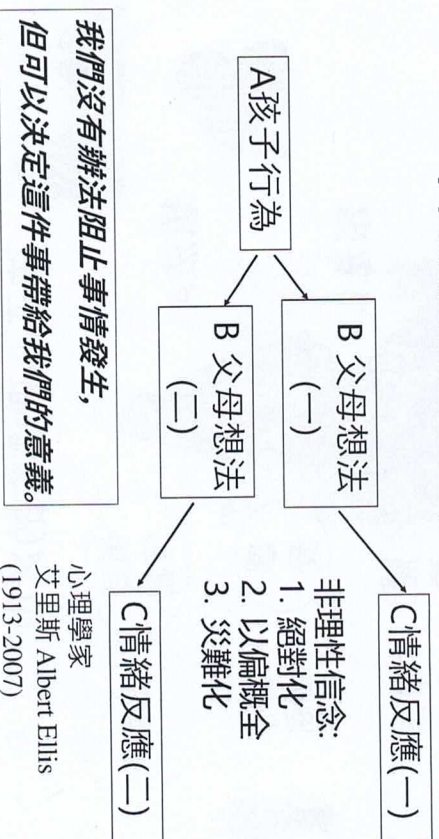
有效管理情緒之減慢反應

- 留意自己的狀況 (累、餓、焦慮、孤單?)
- 找出「暫停鍵」或撤離現場
- 深呼吸，做收緊和放鬆身體的運動
- 深呼吸4秒 + 忍住6秒 + 呼出7秒
- 管理情緒 「意識 + 接納 + 自我對話」
- 接觸自己的內心，同理代替自責內疚

家長心理運作的冰山



不同反應的產生過程



管理情緒要訣之調節思想

困難 ≠ 困擾

痛而不苦 = pain ≠ suffering

悲而不傷 = sad ≠ hurting

哀而不怨 = sorrow ≠ blaming

驚而不慌 = shock ≠ panicking

憂而不鬱 = worry ≠ glooming (cumulating)

調節思想

調節情緒

調節行為



孩子心理運作的冰山



想法A

想法B

情緒行為

不合作

感受

傷心 委屈

需要

體諒 陪伴



暫停及覺察

靜默自我同理 (感受及需要)
靜默同理他人 (感受及需要)

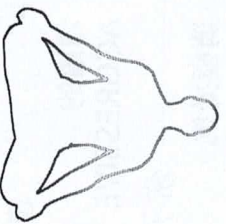
表達自我

表達同理他人

請求與對方連結 或
請求對方行動

自我同理訓練 (內功)

同理他人訓練 (外功)



金句分享

➤ 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。
(箴 16 : 32)

➤ 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。
(箴 15 : 1)

先處理心情 後解決事情
Connection before Solution/Correction