



學習和情緒做朋友

香港人的快樂指數

香港人「開心指數」創7年新低 10人有1人天天情緒低落

香港特派員李春／香港即時報導 2024-12-18 09:32 ET

聽新聞



0:00 / 2



<https://www.worldjournal.com/wj/story/121474/8434698>

有調查指香港「開心指數」創七年來新低，今年每十個港人就有超過一個，幾乎每天都處於心情低落、沮喪及絕望的狀態，三成半受訪者有重度抑鬱症狀。

一個名為「香港開心D」的機構公布其調查數據，指香港整體開心指數以10分為滿分，今年下降至5.63，是近七年來最低。研究同時顯示，香港人的精神健康狀態表現不如去年，反映香港人精神狀態值得關注。

另，調查同時顯示，香港的抑鬱情緒亦按年持續上升至3.3%。

心情低落、沮喪及絕望的狀態

身任小學校長的「香港開心D」聯席主席陳美娟說，她更關注學童情緒健康，但25至44歲年齡群組正處於組織家庭階段，亦大多為照顧者，難免有各樣壓力來源，建議家庭成員間增強溝通，互相協助及理解，改善情緒健康。

認識不同情緒

<https://www.youtube.com/watch?v=ICKkNwzL56M>



以下的事件，你有什麼情緒呢？

- 今天唔見了錢包
- 孩子今次測驗有3科都90分
- 突然收到通知家中無電
- 返工塞車
- 抽獎中了3獎
- 朋友無見了10年，今天有重聚機會



情緒齊齊講：

- 請2人1組，在1分鐘內講出10個正面情緒
- 在1分鐘內講出10種負面情緒
- 請用3分鐘傾談1件事情，令你有該情緒



情緒齊辨別

正面的情緒	負面的情緒
快樂、喜悅、高興、興奮、幸福、期待、羨慕、關懷、自信...	憂鬱、焦慮、憤怒、生氣、難過、哀傷、失望、害怕、無助感、罪惡感...

□什麼事情會引發情緒？

❖家庭因素、學校因素、社會因素、個人因素等

□情緒怎麼來？

❖事件→想法→心理反應+生理反應→行為反應

與情緒共存

<https://www.youtube.com/watch?v=0jOpUz8YCfQ>



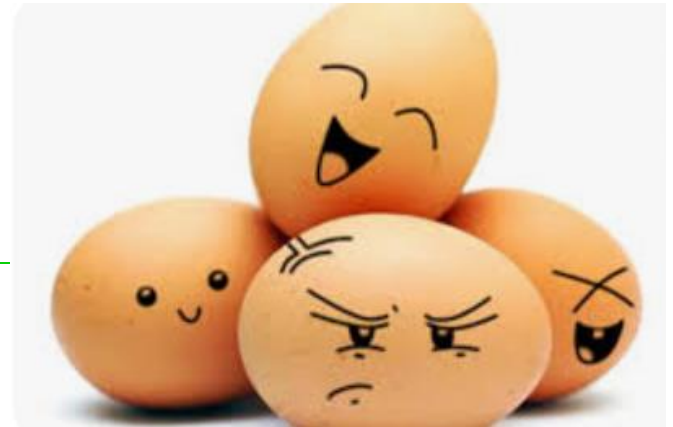
情緒管理

- 1) 覺察自己現在是什麼心情？
- 2) 想想情緒出現的原因
- 3) 根據不同的情境選擇適合處理方法



情緒管理有妙法：

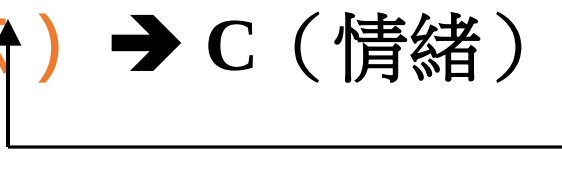
- 1) 先察覺自己情緒
- 2) 選擇適當的時機去宣洩
- 3) 清楚表達正面情緒，增進良好關係
- 4) 避免衝動與直率判斷
- 5) 由負面的事情中，從而發現正面的意義
- 6) 轉換想法，改變心情*



情緒大轉移

- 認識情緒ABC理論

A（事件） → B（想法） → C（情緒）
D（駁斥）



- ❖ 改變的第一步：覺察情緒
- ❖ 改變的第二步：分辨理性或非理性的想法
- ❖ 改變的第三步：駁斥非理性的想法
- ❖ 改變的第四步：創造優質的情緒

你的孩子聽過這些話嗎？

- 叫左你小心D啦，整爛弟弟心愛玩具喇！
- 講極都唔明，你有無聽人講野呀！
- 次次都係咁，輸左就發脾氣，下次你都係唔玩啦！
- 你成日都係咁，經常都唔聽人話？自己鍾意就算數…



該如何面對兒童的情緒

- 不要急著制止及責備孩子，但需注意其安全
- 試著讓孩子先表達出心中的想法
- 找出孩子情緒的來由
- 協助處理現階段造成情緒的問題
- 如果同一問題一再出現，則進入下一階段之處理方式

孩子發脾氣

- <https://www.youtube.com/watch?v=P-NOqn0vVoQ&list=PL4549994D9FDEC102&index=3>





1)了解孩子的情緒

孩子常有的情緒：

1. 快樂



2. 悲傷



3. 憤怒



4. 恐懼



快樂

- 開心、滿足、滿意、舒服
- 興奮、安全、享受、輕鬆
- 自由、自豪、自信、驕傲
- 有興趣、鐘意、關心、愛錫



悲傷

- * 傷心、失落、失望、唔開心、
- * 唔鍾意、心痛、心酸、淒涼、**委屈**
- * 氣餒、低落、**被忽略**、被冤枉、**唔捨得**
- * 孤獨、**孤單**、難過



憤怒

- 燥、唔滿意、激氣、**𨳊憎**
- 煩、**辛苦**、唔耐煩、憎



恐懼 (驚)

- 驚、驚青、得人驚、怕、嚇親
- 尷尬、懷疑、擔心、緊張、
- 焦急、危險





2) 設定限制

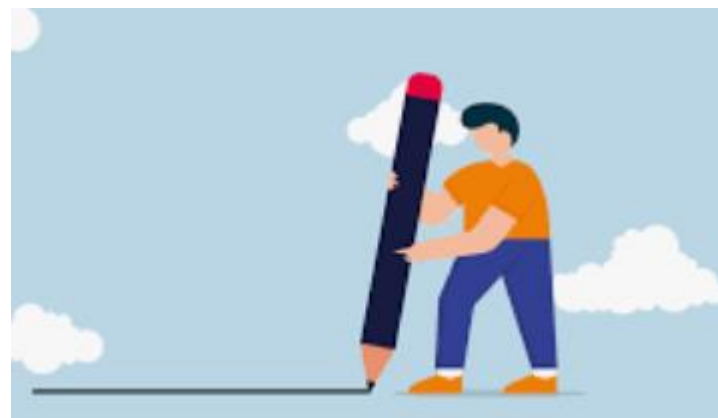
設限是需要理由的！

- 1) 影響他人或自己安全
- 2) 破壞了物品
- 3) 令人感到不安/不舒服/不被尊重
- 4) 孩子的行為帶來難以處理的後果



設立限制的原則

- 1)愛錫孩子**不代表接納所有行為**
- 2)設限讓孩子**有選擇**，提升自制能力和責任感
- 3)**正面的限制**比負面的限制好
 - 減少孩子的困惑
 - E.g.,你唔可以大力踢門 → 門係唔係來踢GE。



設立限制的原則

- 4) 家長的態度

- 平穩、嚴肅、堅定、有耐性
- 說話急促：讓孩子覺得欠缺信心
- 說話大聲：嚇怕孩子，孩子未能理解及接收到訊息

- 清楚說出正面的限制 → 黠既時候發洩係可以有其他方法

- 真誠表達自己的感受 → 我都好擔心你



3)提供其他可接受的選擇或方法

提供選擇或方法

- 選擇或方法
 - 從孩子的情緒出發
 - 替情緒找出口
- 1) 我知道你輸左比細佬好嬲，
- 2) 嬲可以用其他方法表達，
- 3) 你鍾意，你可以踢呢個Cushion或個張地蓆



孩子作出適當的選擇…

- 要**確認孩子的好行為**
 - E.g., 多謝你選擇令我無咁擔心
- 可待孩子情緒平伏後，再了解他的想法



孩子不肯聽從

- 可先簡單重覆管教3步曲

1. 回應情緒
2. 設立限制
3. 給予選擇



- 重覆是**非常重要的**！
 - 確保讓孩子明白和理解限制

REPEAT

執行後果

- 後果必需**合理**
- 更重要是**繼續給與孩子選擇的機會**
- 控制自己的情緒
- **切忌**表理暴力

如何了解子女的情緒

處理孩子情緒 5 步曲：

- 1) 察覺孩子的情緒
- 2) 接納孩子的情緒
- 3) 傾聽孩子的情緒
- 4) 描述孩子的情緒
- 5) 設規範與孩子一起尋可行方法



個案(一)：小杰玩手機受限制

小杰是一位十歲的小學生，喜歡玩手機，特別是競技類的遊戲，他的父母為了控制遊戲時間，設定了每天的遊戲限制。

有一天，他正在玩最喜歡的遊戲時，因時間限制而突然中斷，他感到非常憤怒，便把手機摔在沙發上，表示父母不理解他而大聲抱怨。

討論：

- 1) 你們認為小杰玩遊戲被受限制是適合嗎？
- 2) 小杰為何發脾氣呢？
- 3) 父母當時的情緒會怎樣呢？
- 4) 如何處理小杰發脾氣的情緒呢？

處理方法：

- 1) 讓小杰先冷靜情緒
- 2) 及後，給小杰有機會表達自己的想法
- 3) 了解先前傾好的協議(設定遊戲時間)
- 4) 讓他明白要平衡學業和娛樂的原因
(父母以身作則)

個案(二)：小華做功課壓力

小華是一位九歲的小學生，成績一直很好，但最近學校的功課量增加了。他感到很大壓力，尤其是在英文方面。

有一天，小華回到家後看到一堆作業，他感到非常沮喪，把作業推在地上，甚至對父母大發脾氣，說他們不理解他的壓力…

討論：

- 
- 1) 你們認為小華遇到什麼問題？
 - 2) 父母當時的情緒會怎樣呢？
 - 3) 如何處理小華發脾氣的情緒呢？

處理方法：

- 1) 讓小華先冷靜情緒
- 2) 及後，給小華有機會表達自己的想法
- 3) 和他一起傾談及制定合理學習計劃
- 4) 分段完成作業
- 5) 鼓勵休息和放鬆(運動、聽音樂…)
- 6) 可從正向思維(自己做得好的地方)

孩子的憤怒：背後原因

討論：為何孩子憤怒或激動呢？他們表達什麼？

- 1) 孩子面對壓力 (e.g. 考試、朋輩、家庭)
- 2) 表達失望 (e.g. 覺得自己差過人)
- 3) 自我保衛 (e.g. 讓他人不敢欺負)
- 4) 孩子希望得到大人關注
- 5) 模仿父母
- 6) 宣洩

孩子易失控，父母點做呢？

- <https://www.youtube.com/watch?v=1LVcuy-9sOE>



處理孩子憤怒的原則：

規則一：從孩子的角度看孩子世界

對孩子說:[我看到你的表情是-----我知道你現很生氣,可否告訴我多些-----]

規則二：留意自己對孩子的期望是否過高

孩子的能力會隨著年紀而發展,家長對他們的要求切忌過高或過低

規則三：集中了解憤怒背後隱藏的感受

憤怒背後往往是有一個或數個強烈的感覺
(例如:恐懼~ 不被接納),有時憤怒往往是用來掩
真正問題的煙幕

規則四：判斷憤怒的方向

憤怒外洩~向某人某事發作,適宜

● 用邏輯及紀律向孩子分析

● 憤怒內傾~較為危險,因為孩子會變得沮喪,自我虐待甚或自毀

規則五：接納憤怒的情緒和感受

但不可接納憤怒的不當行為

規則六：教導孩子適當地處理自己的憤怒,要有忍度,適當地表達讚賞,千萬不要他打妹妹,你便打他,這會令他心煩意亂.

規則七: 讓孩子有發言機會,與家長一起 製
訂應該遵守的紀律以及一旦違規
會帶來的後果.

規則八: 成年人以身作則,示範如何處理憤
怒.

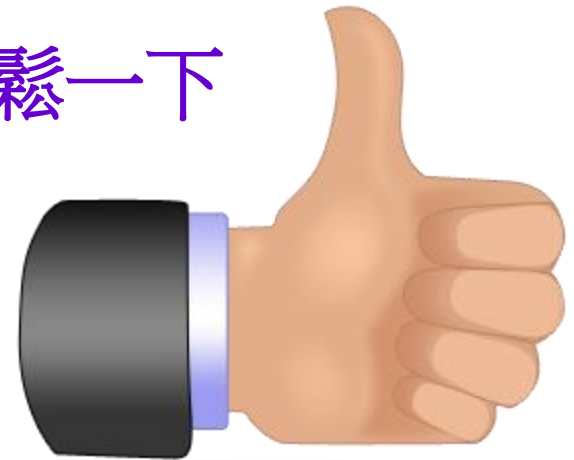
規則九: 孩子要承受憤怒造成的後果~這是
他一輩子最實用的一課.

處理孩子憤怒的技巧

- 1) 父母說話要正面, 多用感受字眼,
感性語言 (我的訊息-其行為、我的感受、後果)
- 2) 父母觀察到孩子的動靜變化後, 能即時給予回饋
(表達我收到你憤怒的訊息)
- 3) 對子女的行為期望必清晰, 更以身作則
- 4) 親子之間立互相信任和尊重, 父母對所有子女表達
公平

正面思想的句子

- 慢慢深呼吸
- 離開你的憤怒啦
- 憤怒都不能解決問題
- 想出適當方法處理困難
- 我的肌肉很蹦緊，是時候放鬆一下
- 不好怪責自己呀



- 不是每樣事情都是自己做錯
- 冷靜一些
- ■ 聆聽他們的說話，給予他們多一次機會
- 我是否已經聆聽這件事情的全部呢
- 有些事情就算是我都未能解決呀
- 這樣憤怒都不值得呀，會傷身呀
- 要控制自己的情緒呀



憤怒轉為平靜

- <https://www.youtube.com/watch?v=jwlSy87oAZ8>



總結：

- 1) 憤怒對我們的身體、思想及行為有一定的影響，了解事件-思想-感受-結果
- 2) 孩子的憤怒是表達一種，了解其背後的原因是非常重要
- 3) 處理孩子的憤怒方法-學習多用正面句子取代負面的想法

