

115 年度家庭教育研習

115 年度家庭教育研習

情緒的察覺、表達與管理

主講人：鹿港國中 輔導主任 蘇昭政

鹿港國中輔導室（資料組）

115 年 6 月 30 日

研習重點導覽



情緒察覺

看見冰山下的真實情感
辨識身體發出的訊息



有效表達

運用「我訊息」溝通法
非口語溝通的影響力



情緒管理

壓力下的調節技巧
建立家庭情緒防護網





錯誤溝通



有效溝通



情緒調適的4種策略

1

情緒
管理

2

情緒
放鬆

3

情緒
表達

4

情緒
轉移

第一章、聽見內心的聲音

PART 01

情緒的察覺：聽見內心的聲音

「覺察」是所有改變的開始。當我們能為情緒命名，我們就開始掌握了它。

情緒冰山：看見表象下的需求



- 表象情緒：我們表現出來的生氣、指責或冷漠。
- 底層感受：其實是受傷、恐懼、期待或無力感。
- 覺察練習：問問自己「除了生氣，我還有什麼感覺？」

辨識生理反應：情緒的早期預警



緊張與壓力

頭痛、肩膀緊繃、呼吸變得淺短。



憤怒與焦慮

心跳加速、掌心出汗、胃部不適感。



難過與失落

胸口悶塞、喉嚨緊縮、全身乏力。

面臨壓力，身體會有所改變



戰鬥



逃跑

啟動「戰鬥或逃跑」(fight-or-flight) 模式

焦慮症來襲!

身心會出現哪些症狀?



生理層面

心跳快、發抖、肌肉緊繃、呼吸急促、冒汗、腸胃不適



行為反應

坐立難安、想要逃離壓力情境、表現急躁或激動



情緒層面

不安、恐懼、緊張、擔心、煩躁、易怒



認知層面

對事情過度擔心、害怕失去控制、無法思考或專心、沒有現實感



社會功能

影響人際交流、工作表現

調整狀態，面對壓力

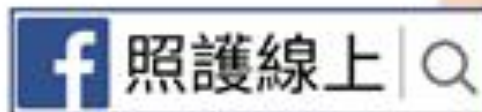


把握時間
並規劃事情先後順序

重新檢視生活目標
並勇敢說不



專心做好一件事
活在當下



第二章、建立溫暖的連結

PART 02

情緒的表達：建立溫暖的連結

情緒本身沒有對錯，但表達的方式會決定關係的品質。

健康 vs. 不健康的表達方式

✘ 破壞性表達

語言暴力、人身攻擊、冷戰、諷刺或過度壓抑情緒。這會造成親密關係的裂痕與不信任。

✔ 建設性表達

誠實描述感受、非評價性的溝通、在冷靜時談論衝突。這能增進彼此理解，建立安全感。

「我訊息」：減少指責的魔法

公式：行為 + 感受 + 影響

“ 當你... (客觀描述行為)

♥ 我覺得... (表達內心感受)

i 因為... (說明對你的影響)

範例：「當你晚歸沒打電話時，我會感到很擔心，因為我不知道你是否安全。」



比語言更有力量的聲音



面部表情

柔軟的眼神能瞬間降低對方的防備心。



肢體語言

開放的姿態或一個輕輕的擁抱，勝過千言萬語。



積極傾聽

不急著給建議，只是安靜而專注地陪伴對方。

第三章、找回內心的平靜

PART 03

情緒的管理：找回內心的平靜

管理情緒不是要消滅情緒，而是學習與它共處。

即時調節：STOP 停看聽

S

Stop 停下
暫停當下的爭執
與反應。

T

Take 呼吸
進行三次深長的
呼吸。

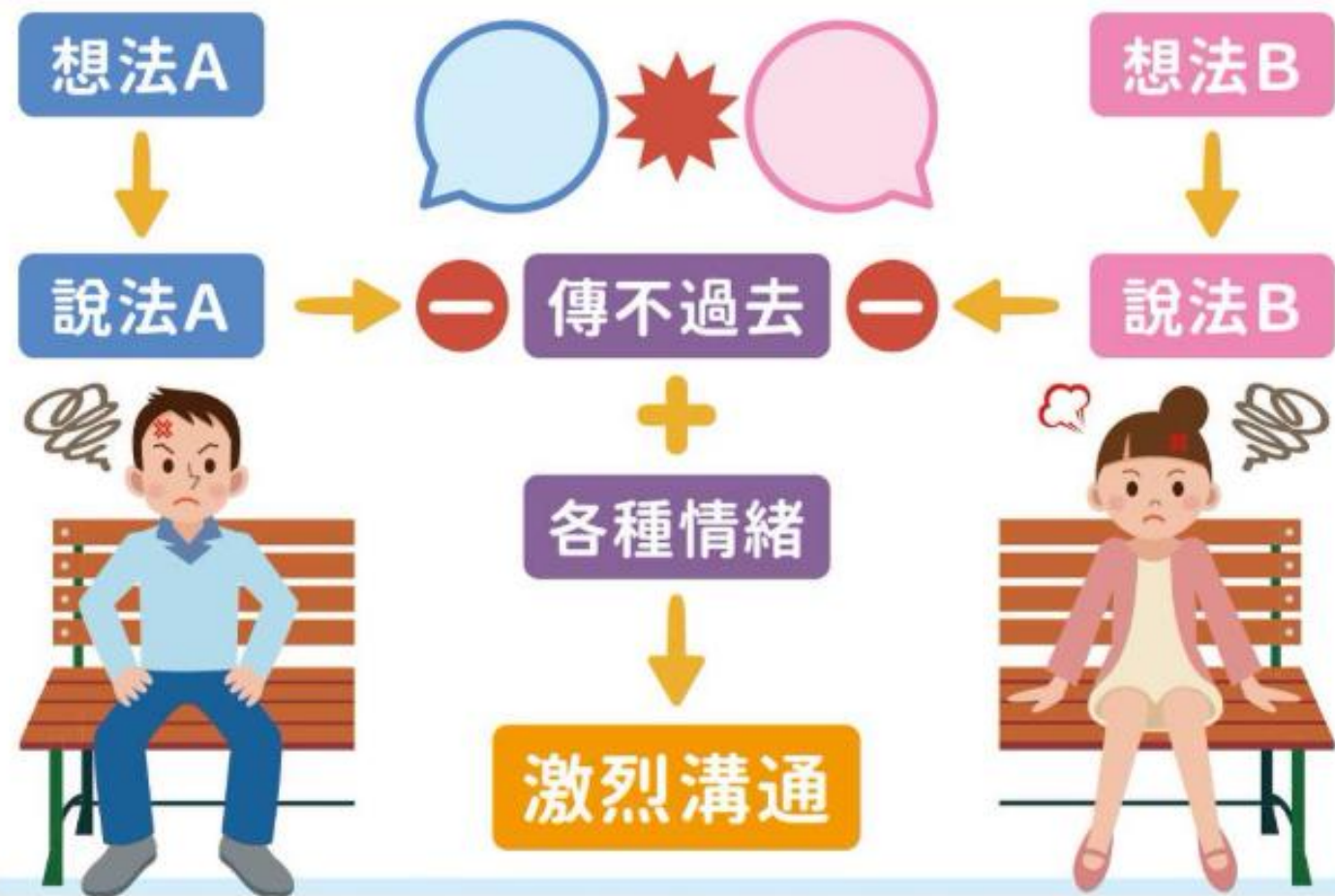
O

Observe 觀察
覺察自己的感受
與念頭。

P

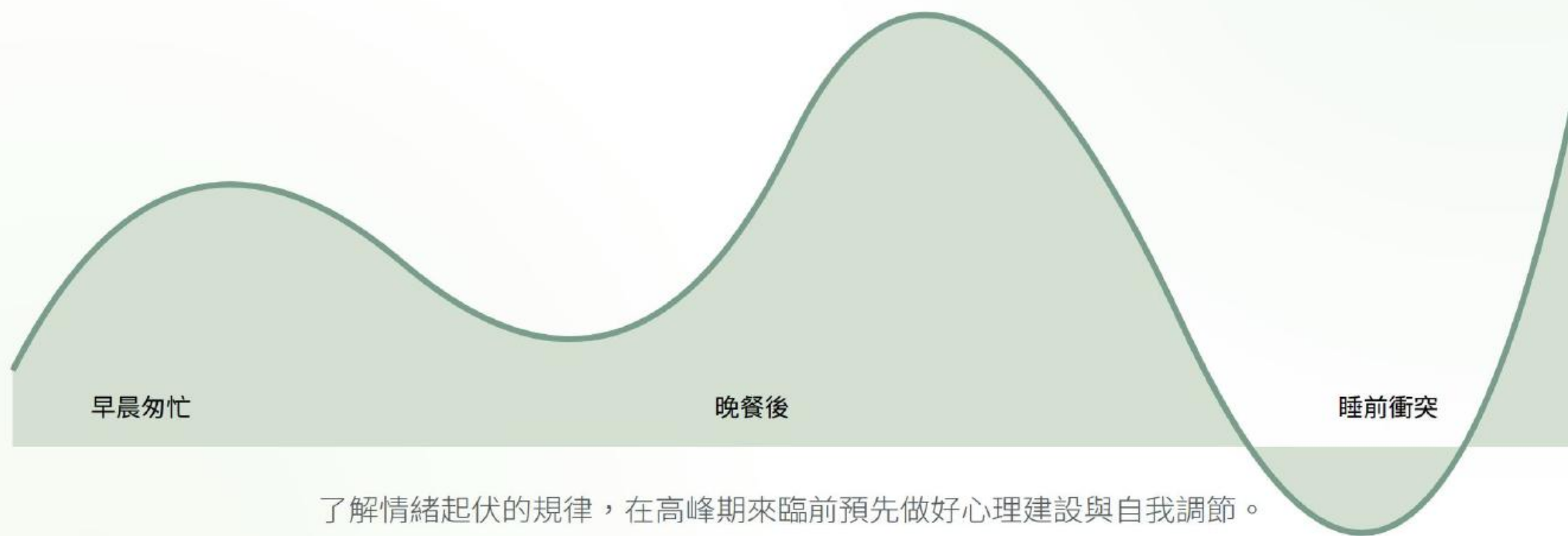
Proceed 前進
選擇理性的下一
步行動。

吵架其實是種「激烈溝通」？ 因為聲音沒法傳達給對方？



信賴感.安全感.幸福感等,可能在這之間漸漸下降。

家庭情緒壓力的週期性



父母的情緒穩定 是最好的教育

正如飛機上的指示：在幫別人戴氧氣面罩前，請先為自己戴上。

定期練習正念、保留專屬的休息時間、尋求支持。當父母情緒穩定，孩子就有了最安全的堡壘。



育兒教養經
MAMA TALK

深呼吸，
放慢語氣，
陪著孩子一起完成。

我們的約定

- 🗣️ 好好說話
- 👂 互相理解
- 🤝 一起解決問題
- ❤️ 每天一個擁抱

穩定比完美重要

好好陪伴，就是孩子最安心的力量。

家庭情緒檢核表

檢核項目	實踐重點
情緒察覺	每天花 5 分鐘檢視今天的感覺與壓力點。
正向表達	今天是否對家人表達過讚美或真實的感謝？
耐心空間	在衝突發生時，是否記得先深呼吸再回應？

“

「情緒就像波浪，你無法阻止它們，但你可以
學習衝浪。」

— 瓊·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)

**情緒來的時候
不是要你立刻解決它
而是讓它經過你**



**就像浪一樣
會湧上來，也會退下去
你可以不對抗它也不用逃**



增加身心彈性，面對壓力



養成規律
運動習慣



培養良好嗜好



減少滑手機



多走進大自然

謝謝聆聽

115年度 家庭教育研習

鹿港國中 輔導室資料組

願每個家庭都能在理解中成長