



出版者：宋禮彰校長 總編輯：陳麗芬主任 編輯者：朱秀貞組長 校對者：邱珠蘭組長



情緒紅綠燈 學會三思而行

文／楊俐容

某大學傳出了一起疑似「羅蜜歐與茱麗葉」現代版的烏龍跳樓事件，除了在網路上引發青年學子如火如荼的討論，也令不少為人父母的搖頭嘆息：「現在的孩子怎麼這麼天真、這麼傻？難道他們不曾考慮這麼做會造成什麼後果？不知道父母會有多難過、多心疼嗎？」

雖然這起跳樓事件的始末與原因版本不一，但事情的經過大致如下：一名女學生過了宿舍的門禁時間仍然想外出，在學長、室友的慫恿下，女學生從二樓宿舍的窗戶往下跳。由於周遭男學生來不及反應，這名女學生當場腿骨受傷，所幸沒有危及生命。

針對這件事情網路上意見紛紜，有人認為「好浪漫」，有人說這不過是「年少輕狂」，有人質疑「大學生的常識判斷」，也有不少人認為「他們已經為一時的想想法付出代價」。這林林總總的回應，正好點出了高 EQ 的核心概念：「情緒沒有對錯，但表現情緒的行為方式，則有恰當或不恰當的差別。」

據說這名女學生事後曾表示：「不知道自己當時為什麼那麼傻。」也就是說，這個跳樓舉動的確是未經三思的衝動行為。但無論是因為戀愛讓人渾然忘我、不計後果，還是因為無聊讓人渴望冒險、衝動行事，這一時衝動所造成的後果，遠非當事人在做出這個舉動之前所能想像的。

浪漫情懷與冒險特質是青春年少的標記，然而一個人當年事漸長回顧過往時，這種激昂的情緒究竟是美好的回憶，還是無可挽回的遺憾，就看個人是否能夠在行動上掌握「恰當」的分野。所謂「人不輕狂枉少年，人太輕狂傲少年」，差別就在於是否具有延後「衝動」與「行動」、在行動之前先思考後果，以及拿捏分寸的能力。

在情緒剛開始發酵時，就能夠即時察覺、釐清，而非等到深陷情緒困擾，甚至衝動行事後，才發現事態嚴重，是高 EQ 的重要內涵。擁有這種先知先覺的能力，就有機會對情緒做出較佳的反應，避開「早知如此，何必當初」的悔恨。

儘管浪漫情懷與冒險特質也有先天的差異，但透過後天的情緒教育，可以大幅度提升孩子控制衝動、思考後果的能力。以下提出幾個原則供大家參考：

● 幫助孩子建立「情緒紅綠燈」觀念與心象

和孩子一起繪製紅綠燈圖象，貼在家裡醒目的地方，幫助孩子將這個圖象牢記在心裡。並向孩子解說當感覺情緒很強烈，或心中對於如何反應有疑惑時，就想像自己是處在紅燈的狀態，暫



時不採取任何行動。

當情緒比較緩和之後，想像自己處在黃燈的狀況，也就是進入「想」的步驟，仔細思考可能的行動及相應的後果，判斷哪一個行動與後果比較恰當。一旦仔細思考過，代表已經處在綠燈的狀況，這時就可以實際去行動了。熟記這個觀念與心象的孩子，比較能夠即時啟動情緒煞車系統，控制衝動。

●鼓勵孩子進行沒有危險的探索

教育與教養的目的，在於建立孩子獨立判斷的能力，而不是帶給孩子恐懼害怕的情緒；過多的保護與限制，可能扼殺好奇、探索這項可貴的本能，但毫無規範與引導，又可能導致傷害自己或他人。要幫助孩子發展「拿捏」的能力，最好的方法就是在合理的範圍內，讓孩子進行沒有危險的探索活動。透過這些經驗的累積，孩子對自己的能力、個性、成熟度，將會有更客觀清楚的認知，對於行動後果也就能做出更精準的評估。

●以「自然合理的行為後果」法教養孩子

這個方法指的是，當孩子與父母的意見相左時，在合理範圍內，和孩子討論出幾種可能的選擇，並讓孩子自由決定要採取哪一個方案。一旦孩子做了選擇，就放手讓他承擔這麼做所帶來的自然後果，或由父母親執行合理的後果。這種教養方式，能夠引導孩子體認自己的行動與後果之間的連結，強化孩子思考後果的意願與習慣。



●和孩子一起探討後果

當孩子的行動導致不理想的後果時，父母往往忍不住脫口而出：「你看，我早就告訴過你……」對於培養孩子思考後果的能力來說，這種反應是最忌諱的。這時父母最好是同理孩子難過、懊惱、後悔等不舒服的感受，接著再和孩子一起探討造成這個後果的原因。

生活中處處隱藏了誘惑與危險，父母的接納、鼓勵與引導，能幫助孩子從中學習成長，逐步養成「三思而後行」的習慣。

►圖片來源：奇摩圖庫、google 圖庫

►文章來源：http://www.mdnkids.com/family_edition/detail.asp?sn=336

生命教育專欄

孩子，你的生命停留在哪個階段？ ～傾聽孩子的無聲語言～

「看，你發掘的就是屬於你自己的——他可能會和其他人所重視的不同，包括我。」—艾瑞克森

作者／臧汝芬醫師

生活中您有沒有發現孩子會出現許多細微變化，好比說突然變得焦躁、上網時間變長、對性感興趣、突然拒學，甚至言語冷漠……，或者更嚴重地出現割腕、飆車，甚至



中華民國 103 年 6 月 3 日星期二

集體自殺的反社會行為呢？這些行為的背後究竟傳達了什麼訊息？父母又該如何察覺警訊、客觀判斷呢？

傾聽孩子們的生活警兆，馬偕兒童心智科臧汝芬醫師試著從孩子的先天基因與後天環境的交互因素來分析孩子的行為動機，並提醒我們必須重新檢視孩子現階段的需求，餵飽孩子過去的匱乏，以協助孩子達成完整的自我認同。

「只要生命中遇到一個有意義的人，孩子就會走出不同的人生道路。」臧汝芬醫師如此做結論。成為孩子的重要他人，讓孩子開展生命的奇蹟，最基本前提應該聽懂孩子的語言吧，無論是有聲的，或是無聲的。



來自孩子的警訊

警訊 1：學習障礙、身體化徵狀與反叛行為

每位孩子都可能出現情緒障礙，有研究指出：五個孩子裡，平均有一位會出現情緒困擾，而且隨著孩子的成長，問題型態也會不同；另外，也有報告指出，在十個孩子裡，平均有一位先天的基因有問題，如果後天環境無法配合，孩子也可能出現嚴重的心理或精神障礙。

成績很可能影響孩子的自我認定，特別在升學主義掛帥的臺灣，如果一開始我們不去處理孩子學習障礙的原因，很容易造成孩子日後的情緒障礙，尤其是女孩，多以焦慮的形式表現，而男孩多以反叛行為規範來表達。

有些學習障礙的小孩，每次上學前會說肚子痛，但是經醫學檢查結果，卻發現身體並無異狀，這是焦慮所引發的身體化徵狀（somatization disorder），其他的徵狀，包括心悸、呼吸困難或呼吸加速、出汗、肌肉緊繃、噁心、拉肚子、頭暈……等。

也有些注意力不集中的孩子，國小時，成績還不錯，但是到了國中，功課變多，因為積累的學得無助感引發內在焦慮，各種警訊也愈來愈明顯，例如在人際相處上出現與父母親的對立、交壞朋友、語言稀少冷酷、不愛談論複雜事物、只關心自己有興趣的話題……等；生活適應方面則出現做事草率、面對複雜工作時愛找藉口、經常衝動犯錯、打電動的時間變長，甚至出現自我放棄的言語，而嚴重者更會以各種理由拒學、透過操弄、威脅父母的方式來滿足自己的需求。

上述的警訊，通常是因為孩子本身小小的缺陷（如注意力不中、認知能力較低、學習方式策略無效等因素），卻未能即時經過大環境的處理，而逐漸地造成日後在學習上、人際關係，及生活適應能力等各方面出現狀態。

警訊 2：割腕與集體自殺

前不久又傳出一起學生集體割腕的事件，雖然有媒體報導說，孩子是「純粹為了好玩」，但我們可以思考，為何孩子要用這種方式來求救？究竟想表達什麼？為何不能用說的？而必須以這樣的威脅方式取得關心？

「看到血的那一剎那，感覺不是疼痛，而是找到一個答案……。」我接觸過一個割腕自殺的個案，她這麼敘述著，「割腕的感覺，比起過去心理所承受的痛苦，是不痛好幾倍，我想從小到大所累積的傷害，用血也無法完全表達，割腕是為了表達傷痛。」換句話說，她是透過自我傷害，來轉移心理的創傷。

每個自我傷害的個案都有一段特殊的成長過程，我相信這些孩子不是故意的，而是在表達憤怒、需要他人關懷。當然正常孩子可以透過用語言來表達情緒，但是對於在特別家庭長大的孩子來說，



有時這樣的表達反而舒服些。

我想這些孩子從小就出狀況了，但卻被用不正確的方式來處理，而在生命中也未曾遇見好的人，他們心裡的痛被漠視了。因為基因不利（如憂鬱等特質），加上外在的大環境對他們的不瞭解（如生長在充滿壓力、挑戰的家庭……等）

而無法應付困境，於是問題不斷包裹，最後終於爆發。

而集體自殺，通常發生在網路上，當孩子發現他們的痛竟然可以被人理解、自然得到共鳴，於是自殺效應蔓延群體。

警訊 3：飆車、混幫派、搖頭族

青少年最需要處理的是認同危機，亦即關心「別人眼中的自己」和「自己覺得自己是誰」是否一致，如果青少年出現飆車、混幫派等反叛行為，甚至成為搖頭族，通常意味著他們未處理好先前的認同危機，也就是說，他們現在正試著追求一個完整的自我，期待在紊亂中找到一條出路。

如果孩子在兒童階段，在家庭的信賴關係下，獲得足夠的愛，並建立了自我認同，而這樣的自我認同感，又與社會文化所期待的人格是一致時，就更趨向完整的認同，也不會透過破化、特立獨行、搞東搞西，以表達其認同危機，他們會更清楚社會的價值觀，自我價值觀也會更鞏固。

相對地，如果男孩缺乏「好爸爸」的認同，但社會也出現其他不錯的學習典範時，多少也有彌補作用，他的自我認同不至於過於紊亂。但如果男孩缺乏「好爸爸」的認同，又在不順的環境裡成

中華民國 103 年 6 月 3 日 星期二

長（如學業成績不順、同儕不瞭解他），在內在情緒與社會環境的交互作用下，那麼未被肯定的他，可能找不到自我定位，以致於出現衝動、易怒、情緒很差等問題，也缺乏社會的認同感。

給父母的處方箋 處方 1：不要逛醫院



我覺得臺灣的家長很辛苦，因為排斥精神科就醫覺得丟臉，或是不信服醫師的診斷、拒絕用藥、拒絕接受孩子的真實狀況，而造成逛醫院的現象，然而治療是有關鍵期的，一旦發生問題，必須早早處理，才是當務之急。我建議家長如果懷疑醫師的診斷，但經過兩家醫院的診斷結果都一樣時，就必須接受孩子的真實狀態，與醫師建立良好的醫病關係，才能及早治療。

處方 2：找出癥結點、接受孩子的真實狀態

當孩子的警訊出現時，我們就必須面對，否則孩子的壓力累積到一定、無法符合社會需求時，情緒一定會爆發，例如同樣是學習障礙的孩子來求診時，我們治療方式是發現問題，並提出具體的治療方法，假設原因是：

1. 認知能力不足：當孩子的認知能力趕不上生理年齡時，我們就必須說服家長與孩子改變現階段的學習目標，以適合孩子現階段的認知能力，重新訂立學習目標，並重新檢討孩子的讀書習慣與學習方法，如果家長還是希望孩子繼續補習，那就必須用特殊的教學法來教導孩子。
2. 注意力不集中：兒童心智科醫師的責任是幫忙家長釐清孩子腦部的缺陷，讓父母去面對孩子精神病裡的狀態。如果學習障礙的主因是注意力不集中，除了進行感覺統合治療及心理輔導之外，我想最根本的還是必須透過藥物治療與行為治療的方式。例如，過動症是大腦的神經傳導物質分泌不足所導致，而藥物會影響腦內傳導物質的分泌，進而增加這些腦細胞的功能，改善過動兒的行為。

然而，部分家長會擔心藥物的副作用，寧可半途停藥，而拒絕給孩子持續吃藥。這是對藥物的認知不夠正確，或者使用藥物的習慣不佳。我認為只要正確的使用藥物，再配合行為治療，大多數的過動兒再情緒與行為上都會獲得很大的改善。



此外，我們也要改變家庭氣氛，避免用權威、要求的口氣要求孩子、或者對孩子設定過高的道德標準；多鼓勵孩子，讓孩子覺得自己很不錯，並且尊重孩子的隱私權。

3. 單純的焦慮症特質：如果學習障礙是單純的焦慮症、強迫症的特質，我們會教導孩子放輕鬆、轉移注意力，並導向正向的思考模式。

中華民國 103 年 6 月 3 日 星期二

處方 3：檢視自我分析

此外，我們也會請父母練習分析孩子行為的起因，如果父母分析的方向朝向：氣候、食物、被某人影響……等因素，這時就必須重新分析了，而醫師建議的方向是思考：大腦出了什麼問題？行為是經常出現，還是會隨著情境轉變？行為的背後所傳達的意義是為何？

至於還找不到自我定位的孩子，我們會告訴他，他的自我傷害停留在生命的哪些階段；也讓父母知道孩子目前的狀態。如果孩子的自我認同停留在八、九歲階段，那我們一起回到孩子的八、九歲階段，帶孩子重新走一遍，重新找回生理與實際的發展，重新餵飽孩子，將曾經的匱乏慢慢補給孩子。



▶ 圖片來源：奇摩圖庫、google 圖庫

▶ 文章來源：

<http://www2.nuu.edu.tw/~stuaffairs/san04/san04/heart/8-1.htm>



預定行事曆

- ◎ 6 月 2 日 端午節放假一天
- ◎ 6 月 5 日、6 月 6 日 六年級第二次成績評量
- ◎ 6 月 6 日 親職講座
- ◎ 6 月 10 日 游泳教學結束
- ◎ 6 月 18 日 六年級畢業典禮
- ◎ 6 月 24 日、6 月 25 日 一至五年級第二次成績評量
- ◎ 6 月 30 日 休業式



生命教育相關網站

- ▶ [教育部生命教育學習網](#)
- ▶ [慈濟生命教育網](#)
- ▶ [生命教育學科中心](#)
- ▶ [國語日報社網站生命教育](#)
- ▶ [彩虹愛家生命教育協會](#)



校園花絮



103.05.09 各國服飾走秀



103.05.09 母親節古箏表演



103.05.09 多元文化展



103.05.09 多元文化展



103.05.09 母親節慶祝大會



103.05.09(2-1 和 2-2)表演



103.05.09 母親節異國美食展



103.05.15 防災演練



103.05.15 防災演練



103.05.16 國際教育交流學生



103.05.19 特教宣導月頒獎



103.05.23 用藥安全



103.05.26 自治市長政見發表



103.05.27 后綜高中故事小尖兵



103.05.29 自治市長投票選舉

中華民國 103 年 6 月 3 日 星期二