

呂中家長團契 約定你：

日期：25/10/2021 (一)

時間：9:30-11:30 am

地點：沙浸一樓禮堂

(請由學校籃球場進入沙浸)



講員：石美枝女士 心理輔導員



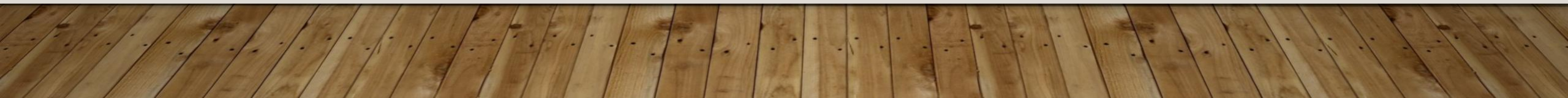
情緒無有怕

面對自己和子女的情緒

# 「情緒」

你想起什麼？

你想起誰？



你了解情緒是什麼嗎？

情緒可怕嗎？哪種情緒最難處理？



面對自己和子女的情緒

點解要傾呢個題目？

**無法逃避**

- 鬧情緒是不能接受
- 小孩才會鬧情緒
- 不應被情緒支配要  
理性行事

# 保安訊號



情緒是重要的訊號，  
卻時常被我們忽略……



例子：


子女長時間上網，對其他活動不太感到興趣 (事實內容)

父母要求和子女定立上網時間 (道理)

情緒呢？被忽略了.....



• 情緒 背後的訊號。。。 ( A )

子女表達方式 (有聲、無聲)：怒目而視、緊握拳頭、無理取鬧、大力擲東西或關門。	
負面情緒	鬧脾氣、憤怒。 
目的與作用	負面：要對抗；要掌權。 正面：自我肯定；自衛。
子女的內心狀態	感覺不滿、不被信任、受委屈、被錯怪、受不公平對待、父母不守信用等。

情 → 理



• 情緒 背後的訊號。。。 ( B )

子女表達方式 (有聲、無聲)：一聲不響、關起自己、埋頭玩手機、電腦、沒精打采。	
負面情緒	沮喪、憂傷。
目的與作用	負面：操控別人；逃避責任；博同情。 正面：尋求支持。
子女的內心狀態	遇上挫折、不能達成自己理想、被同輩忽視或嘲笑、不被重視等。

情 → 理

- 父母被忽略的情緒



# 憤怒不限於講「我好嬲呀！」

咆哮、暴力、攻擊、諷刺言語、不瞅不睬、面露不悅（黑面）、故意漠視、煩躁、苦毒、厭煩、拒絕、批評、沉默、憂愁、發牢騷、消沉、抱怨……

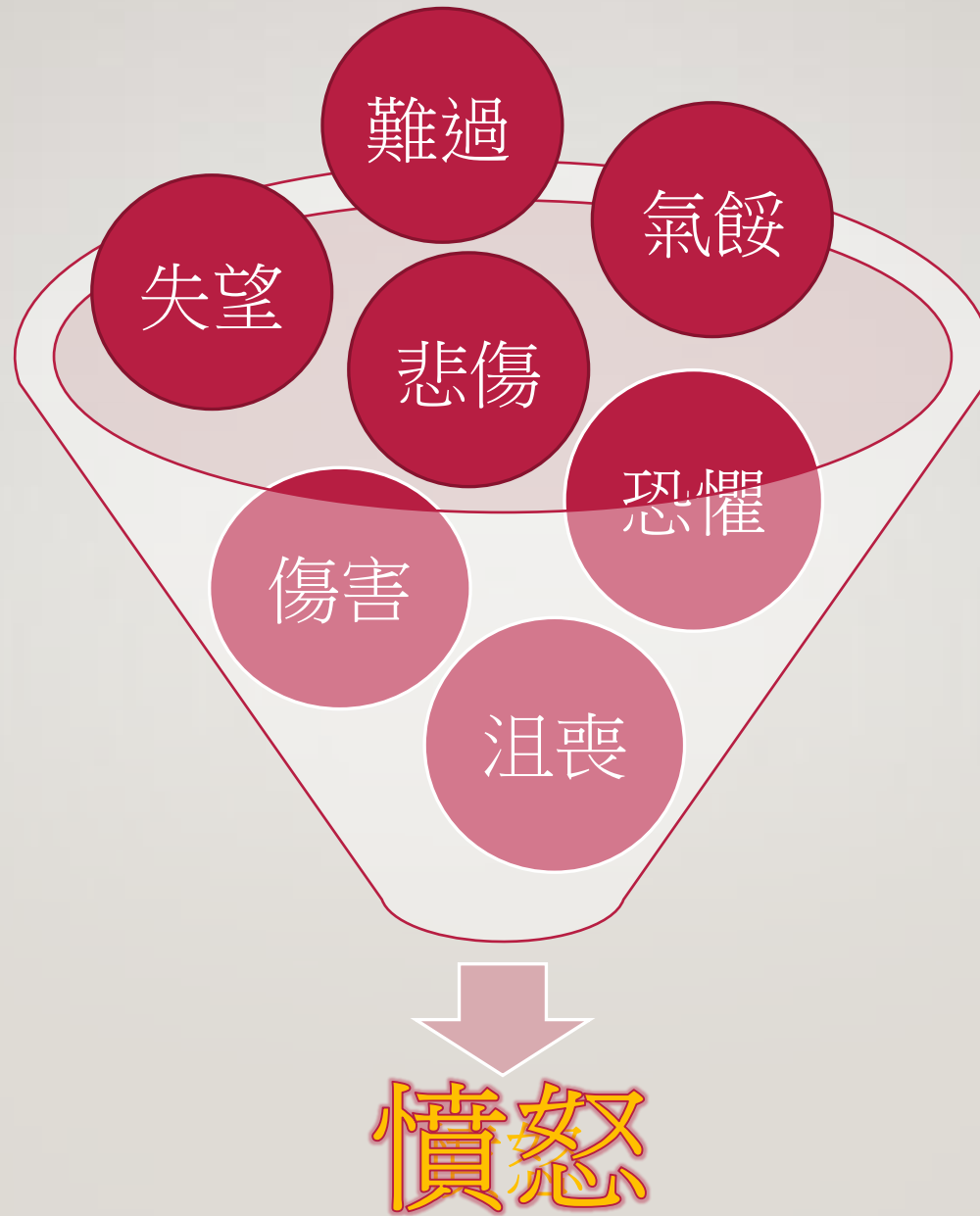
# 憤怒影響親子關係？

---



- 「這個孩子特別容易激怒人。◦◦◦。」
- 憤怒使人疏離

# 深層情緒



表面的反應

憤怒 不滿

深層情緒

疏離  
唔捨得  
失落、傷感



表面的反應

# 責罵 投訴



深層情緒

擔心 不安  
失控 憂慮



表面的反應

憤怒 埋怨  
盡一切努力  
給孩子安排最好的...

深層情緒

憂慮  
傷心 失望





深層情緒

失落

傷心

失控

擔心

憂慮

不安

太難受了！  
難於表露  
不自覺地隱藏

表面的反應



## 找出自己憤怒的原因

---

- 為憤怒的自己尋找其受傷之處：
- 我喪失了什麼？
- 尊嚴？
- 被肯定？
- 對身邊事物的掌握？
- 期望落空？



重新定義憤怒

# 辨別和接納自己的情緒

---

- 辨別自己各種情緒：恐懼、傷害、沮喪、失望、絕望、氣餒、憂鬱、憤怒等等。

接納自己

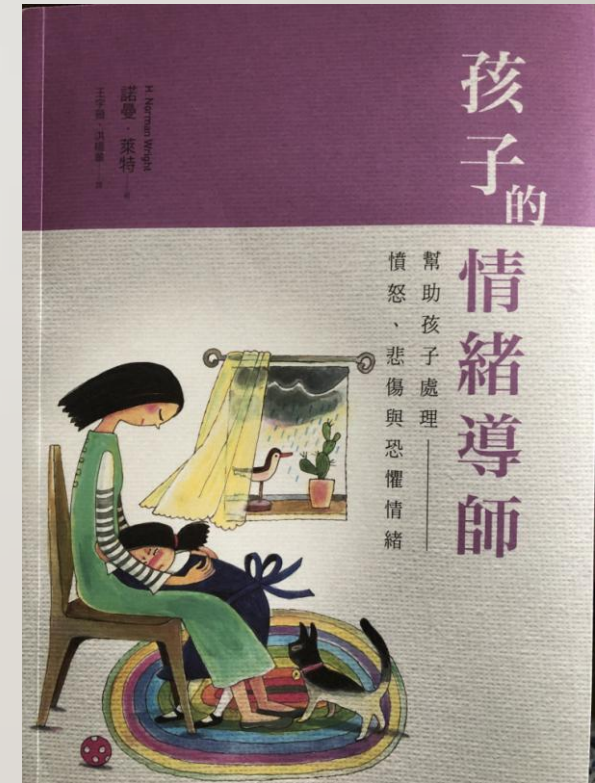
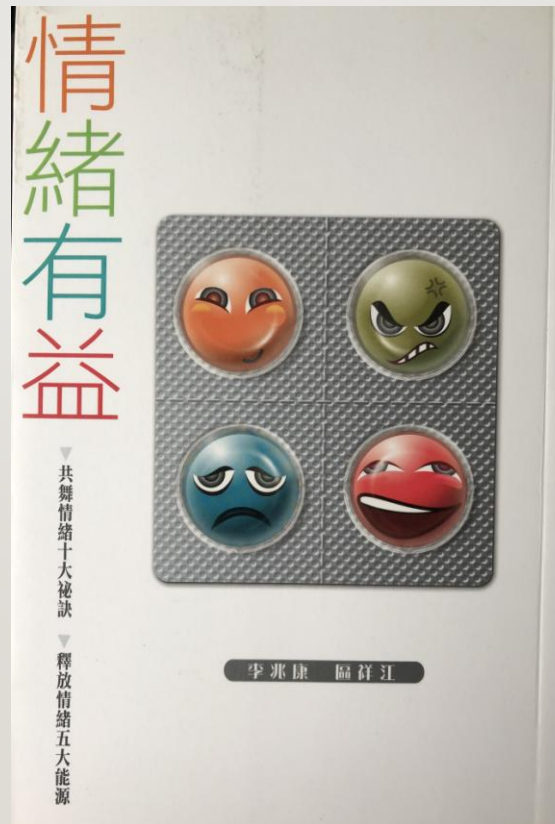
# 分享時間

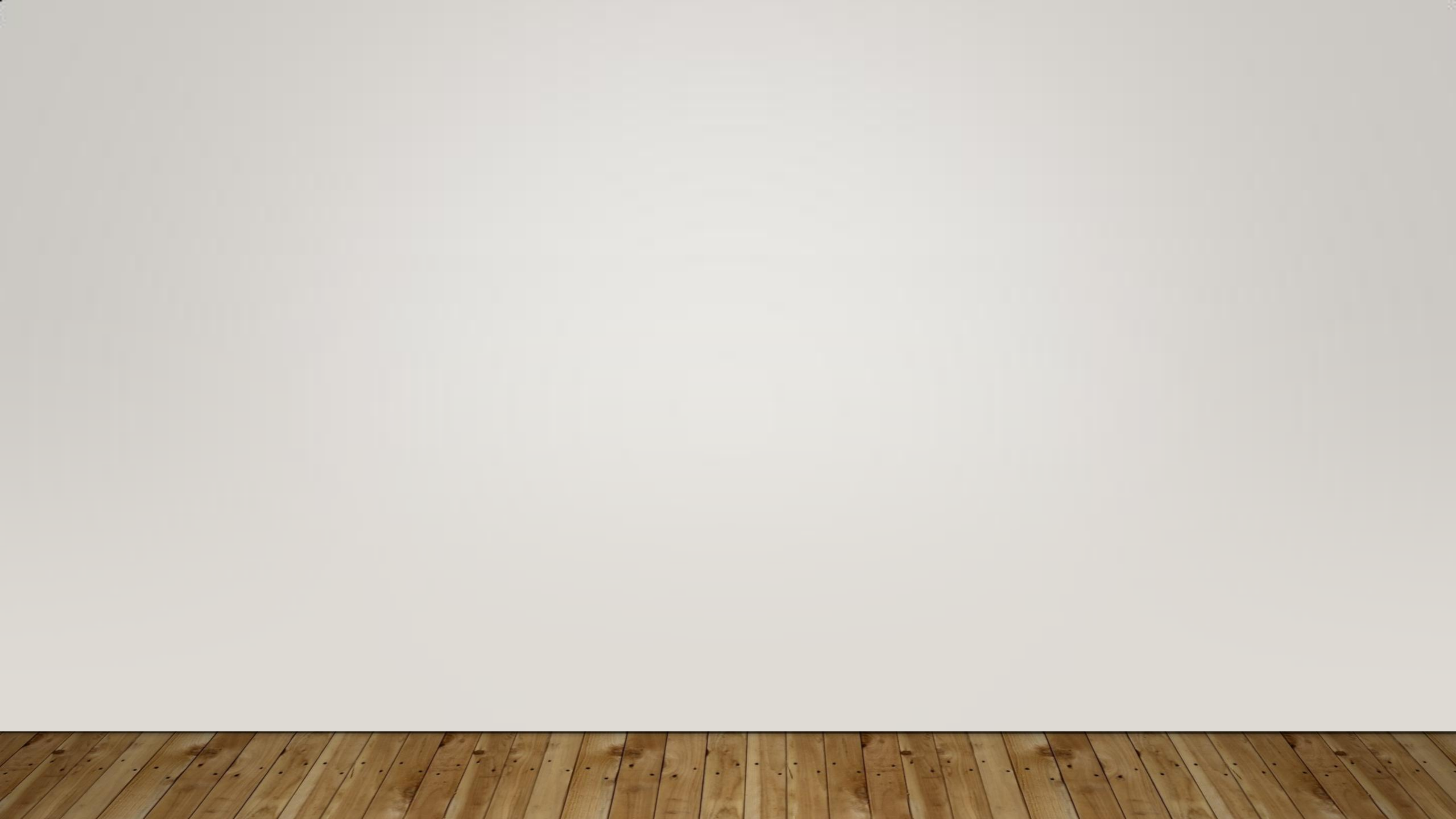
簡單講述背景、  
你當時的回應、  
當時表現出的情緒 (1分鐘)

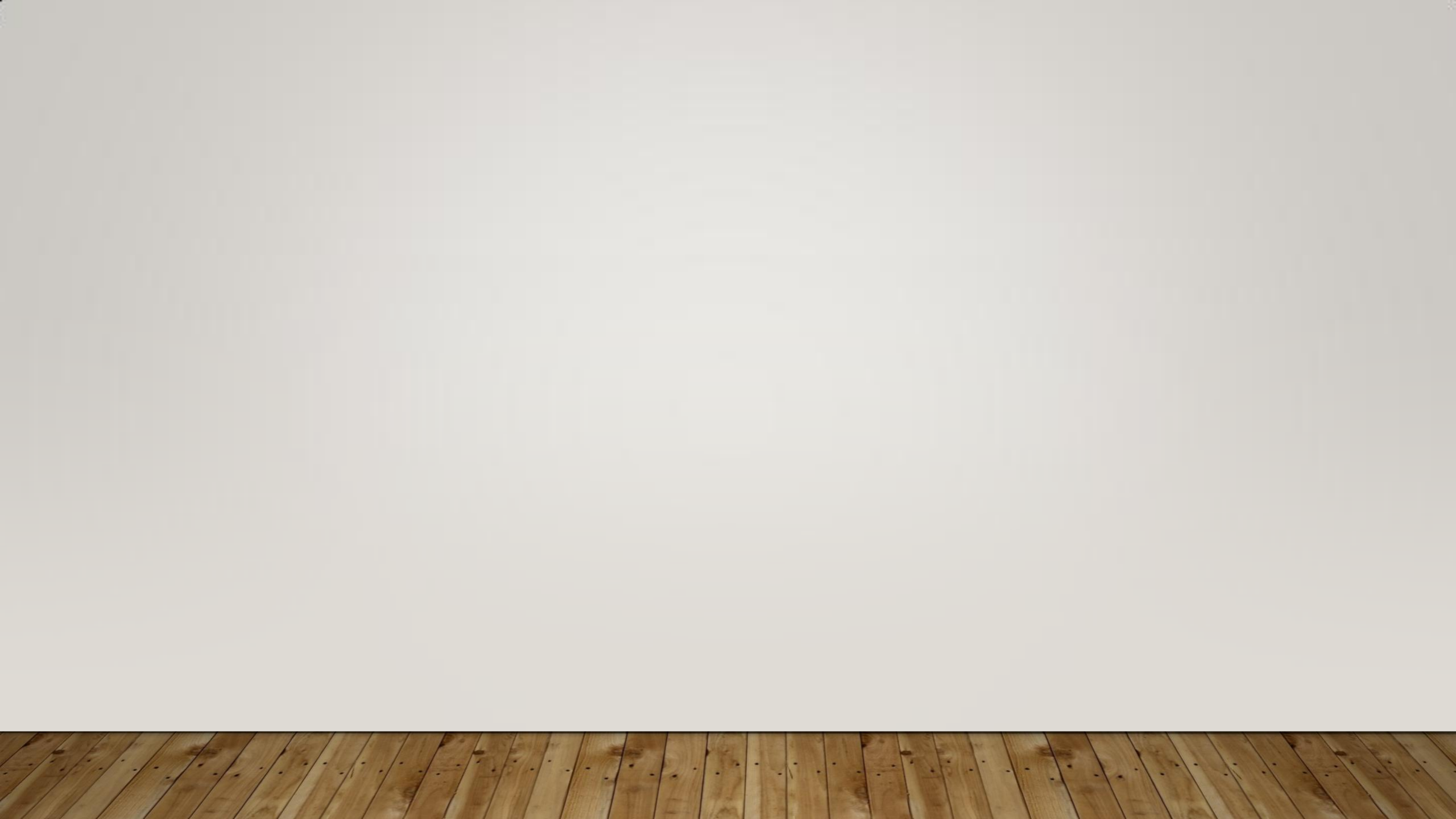
現在回想，有否發現出當中存在的  
深層情緒，是什麼？ (3 分鐘)

老套話：  
在安靜中得力

# 參考書目









# 憤怒是什麼？

- 令人不喜悅不舒服的情緒。
- 憤怒本身不是邪惡沒分對錯，問題在於如何處理。
- 可以是爆炸式的憤怒：咆哮、暴力、攻擊、煩躁、厭煩、威脅、發牢騷、批評、抱怨等。
- 也可以像一條蛇無聲無息的憤怒：諷刺言語、不瞅不睬、面露不悅（黑面）、故意漠視、苦毒、拒絕等
- 憤怒的魔鬼？憤怒會扭曲我們看待世界的方式



# 憤怒有用？

---

- 發脾氣發怒能轉移上述痛苦的情緒，避免或減輕痛苦，甚至能影響或改變令我痛苦的東西。(例子：被其他小朋友搶玩具)
- 憤怒比痛苦的感覺好受得多：憤怒能增強力量，讓人感覺沒那麼脆弱。
- 當人受到傷害，例如被拒絕、受到批評、受侵犯等等，尋常的反應是發脾氣，對抗心中的痛苦，作出反擊！因此，悲傷和憤怒情緒容易被人混淆。



# 成人整合的腦袋

左腦



右腦



思考分析

用言語表達

感受情緒



幫助疏導右腦情緒

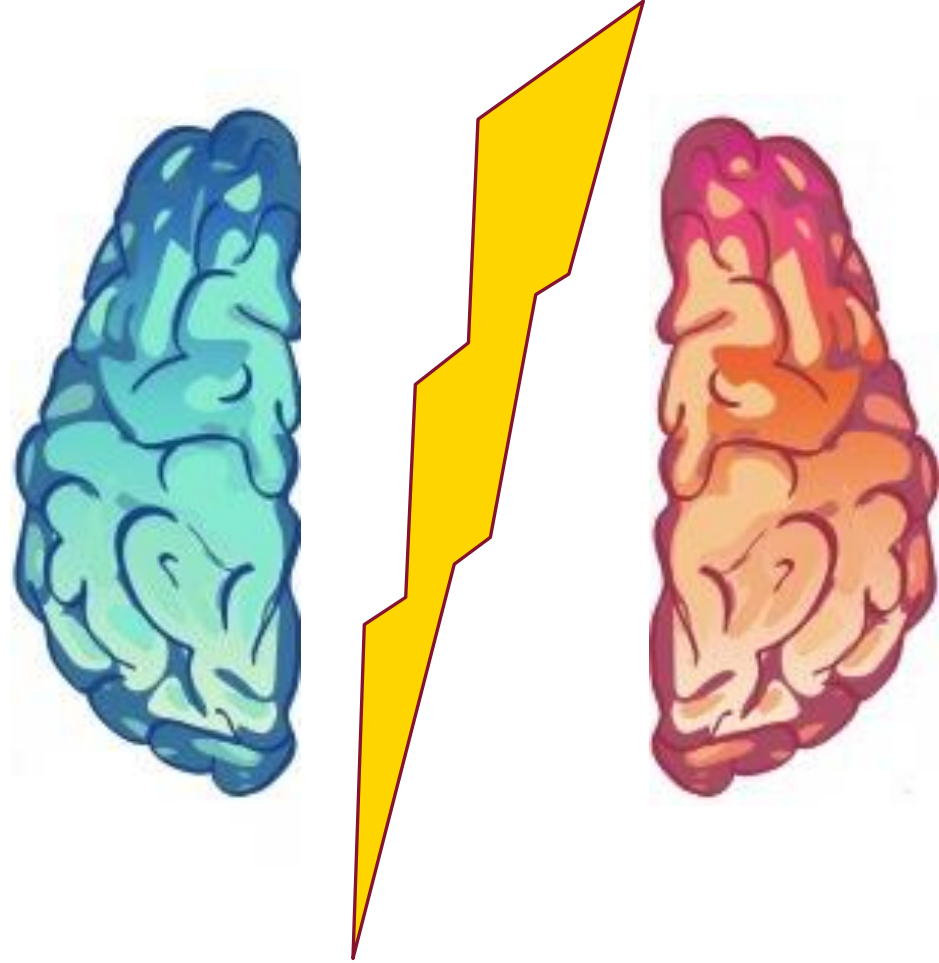


平靜

# 未整合的腦袋

左腦

右腦



~~思考分析~~  
~~用言語表達~~

感受情緒



幫助疏導右腦情緒

