# 佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

# 情緒社交學習系列：自我覺察與自我管理篇

文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生

## 甚麼是情緒社交學習?

情緒社交學習（Social and Emotional Learning，SEL）是一種教學方法，旨在幫助孩子發展和應用情緒管理、社交技巧和人際關係，以及培養他們在學校和生活中取得成功所需的能力[1]。研究指出，情緒社交學習能有助孩子的學習表現、心理福祉及未來適應能力[1]。

參考 CASEL 的情緒社交學習框架，情緒社交學習可以分為以下五大類別[2]:

**情緒社交學習**

**自我覺察**

指孩子對自己的**情緒和情感有清楚的認識和理解**，能夠**辨識和表達自己的情緒**，並認識到情緒對行為和思考的影響。

**自我管理**

指孩子學會**有效地調節和控制自己的情緒和行為**，包括發展解決問題的技能、制定目標、自我激勵和應對壓力等方面的能力。

**社交覺察**

指孩子**對他人情緒和感受的敏感度和理解**，透過**同理心**，學生能夠感受和理解他人的情感，並對他人的需要和感受作出適當的回應。

**社交管理**

指孩子學會**有效地表達自己的情感和需求，並與他人建立良好的人際關係**，包括學習聆聽他人、表達尊重、解決衝突和合作等技巧。

**負責任決策**

指孩子學會分析情境、**選擇最佳選項並承擔後果**，包括學習解決問題、批判性思考和負責任的行為。

[1] Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022) (in press). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*.

[2] Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. *Future of Children, 27*(1), 13–32

## 我們的情緒天文台

在成長中，理解和管理情緒是重要的技能。我們可以將情緒學習比喻為一座情緒天文台。就像天文台觀察天氣數據的變化一樣，我們需要留意並觀察自己的身體和生理反應，以了解我們的情緒狀態。透過觀察和判斷，天文台可以預測和了解天氣變化，讓人們有時間做好準備，避免突如其來的天氣影響行動。同樣地，我們也可以根據對情緒的定義和了解，判斷自己目前所處的情緒狀態。這種觀察和判斷的能力讓我們能夠及早預測和了解自己的情緒反應。當我們能夠及早預測和了解自己的情緒時，我們可以提前作出相應的調整和準備，避免情緒的突然爆發讓我們措手不及。

每次觀察自己的情緒，需要反思和調整，從過去經驗中學習，找出導致特定情緒的因素，並調控情緒。理解和調控情緒是持續的歷程，需要持續觀察和了解自身情緒變化，以實現更好的情緒調控。情緒的無分好壞，每種情緒都有意義，像天氣一樣。情緒反映內心訊息和需要，我們應該接受和尊重情緒，並與之相處。

[3] Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. *Future of Children, 27*(1), 13–32

## 情緒智能是甚麼?

在本期的家長通訊中，我們將集中討論如何提升孩子的自我覺察和自我管理技巧，也稱為情緒智能。我們可以參考耶魯大學的耶魯情緒智能中心提出的框架，以培養孩子的情緒智能。RULER 由以下五項情緒智能技巧組成[3]：

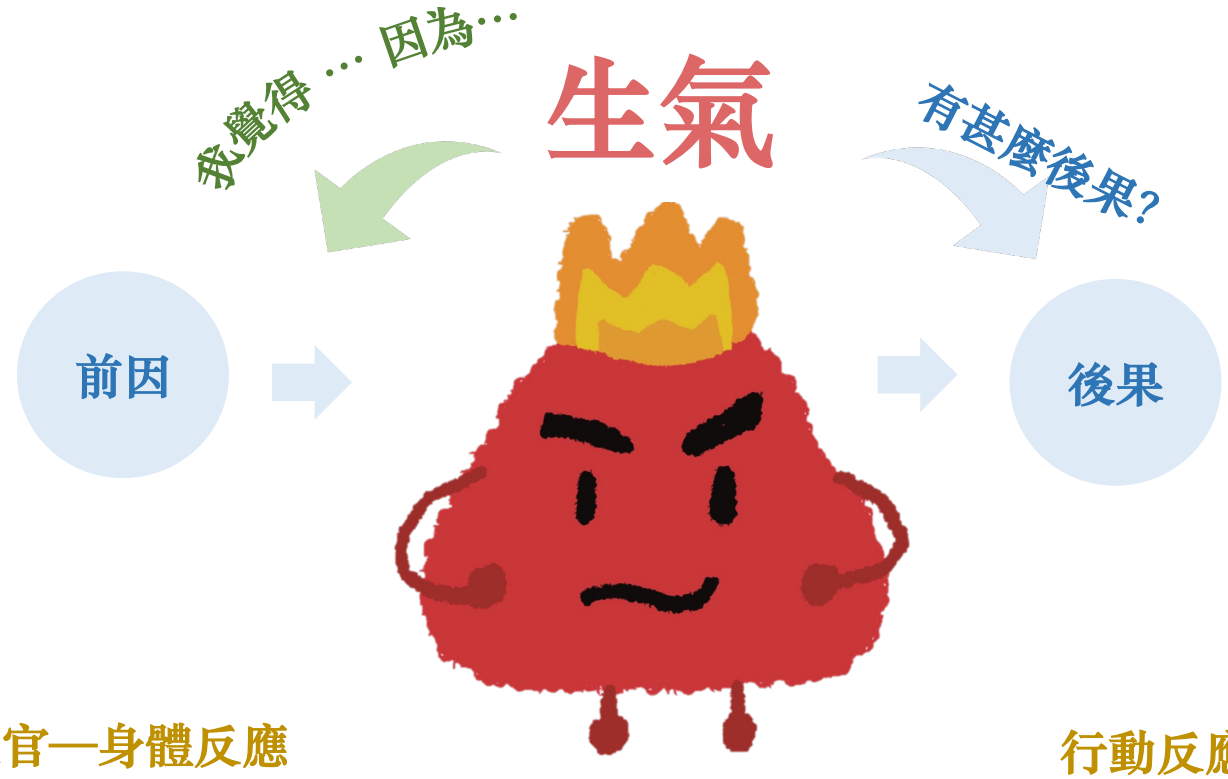
- 【Recognizing】**辨識**自己和他人的情緒
- 【Understanding】**理解**導致情緒產生的原因和後果
- 【Labeling】使用細緻的情緒詞彙**命名**情緒
- 【Expressing】 根據文化規範和社交情境**表達**情緒
- 【Regulating】利用有效的策略**調節**情緒

家長通訊後續部分將會向家長分享以下五項情緒智能相關策略，並且在後頁按照顏色進行分類，以了解各情緒智能技巧的應用例子。

| | |
|---|---|
| 辨識 | 鼓勵孩子留意及覺察情緒引發的反應<br>1. 身體反應（如：臉紅耳熱、心跳急速、冒汗）<br>2. 行為反應（如：逃走、跳起、哭泣） |
| 理解 | 與孩子共同探討引發情緒的前因後果<br>1. 前因：引起情緒相關的事件<br>2. 後果：情緒反應出現後的後果 |
| 命名 | 鼓勵和協助孩子為當刻情緒或感受命名<br>1. 類型：開心、害怕、傷心、生氣、討厭、平靜<br>2. 程度：一點點開心、開心、非常開心 |
| 表達 | 鼓勵和協助孩子善用情緒表達金句表達事件及其成因<br><br>我覺得（情緒詞彙） … 因為（事件—前因） … |
| 調控 | 教授和鼓勵孩子運用合宜的情緒調控方法<br>正面情緒：分享、慶祝、感恩等<br>負面情緒：深呼吸、手握軟球等 |

[3] Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. *Future of Children, 27*(1), 13–32

## 圖解情緒智能技巧



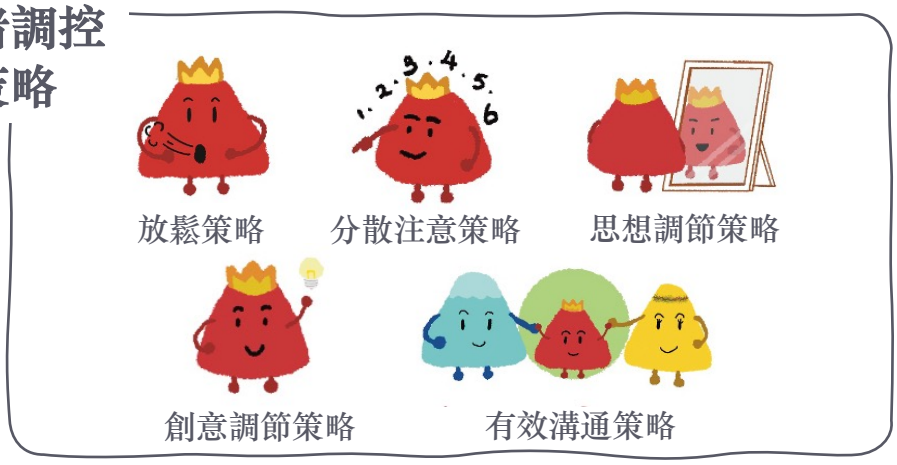

**五官—身體反應**

心跳急速、體溫上升、眼球出現紅筋、肌肉繃緊

**行動反應**

大叫、激動、拳打腳踢

**情緒調控策略**



# 情緒辨識策略

當孩子面對情緒時，我們可以透過以下方法協助他們覺察自己的生理反應和行為反應。因為行為和身體反應是很直接的反應，這些都是可以觀察和感知的，而情緒是內在的，不一定容易察覺到。因此，我們在幫助孩子辨識情緒時，可以先從他們的行為和生理反應著手，讓孩子察覺自己情緒的出現，並讓他們感受當下的感覺。這是情緒辨識的重要一環。以下將介紹如何幫助孩子覺察自己的生理反應和行為反應：

## 觀察身體反應

鼓勵孩子留意自己身體上的變化。例如，問孩子是否感到心跳加速、呼吸變快、臉紅、手冷等等。這些生理反應常與情緒狀態有關，讓孩子了解身體對情緒的反應是重要的一步。

▼ 家長可以使用下表與孩子檢視他們因情緒而產生的身體反應變化。

當我感到_____時，我的身體會感到 …

我的心跳 會（加速/跟平常一樣/減慢）

我的身體溫度 會（上升/跟平常一樣/下降）

我的汗水 會（不斷/少許/沒有流汗）

我的肌肉 會（繃緊/跟平常一樣/乏力）

我的肚子 （會痛/跟平常一樣）

## 觀察行為反應

幫助孩子注意並辨認他們在不同情緒下的行為表現。例如，問孩子是否容易變得焦躁、哭泣、退縮或變得更安靜。透過觀察行為反應，孩子可以開始理解情緒對他們的行為產生的影響。

▼ 家長可以使用下表與孩子檢視他們因情緒而產生的行為反應變化。

剛才我感到_____時，我做了…
【可以使用火柴人畫出來】

## 情緒理解策略

情緒理解是指讓孩子了解導致情緒產生的原因以及情緒反應所帶來的後果。家長可以持續與孩子一起探索情緒產生的原因和背後的需要。

有時候，外顯的情緒並非核心情緒，因此我們更需要用心傾聽和理解情緒背後所反映的真正需要，就像在校本情緒繪本《我要爆了》[1]中的例子中，火山精靈呈現的情緒是憤怒，但背後相關的情緒可能是失望、擔心、沮喪，或者是一些想法，例如感覺到這件事不公平，或者一定要贏等等。

當家長和孩子一起找出情緒背後的原因，或者找到之前的因素，就能夠建立共鳴，從而促進孩子對情緒的理解。

家長可以於日常生活中多提問「發生了甚麼事令你感到 …？」

[4] 彭樂謙（2023）。《我要爆了：情緒學習繪本：生氣篇》。香港：佛教林炳炎紀念學校及香港佛教聯合會校本教育心理服務。

## 情緒命名策略

為情緒命名的原因在於給予孩子一個簡單的方式，更有效地歸納自己的情緒狀態。例如，使用「傷心」這個詞彙可以包含失去某些事物的原因，情緒反應則是哭泣，身體反應則是心跳加快、手腦感到冰冷等。這樣的情緒命名有助於孩子將複雜的情緒經歷簡化成一個短語或一個詞彙。這種方式可以幫助孩子更好地理解和表達自己的情感，同時也方便家長和其他人與孩子進行溝通和理解。

家長可以多使用各種情緒詞彙與孩子一起為情緒命名，以豐富他們的情緒詞彙。透過引導孩子使用不同的情緒詞彙，他們可以更準確地描述自己的情緒狀態，並更容易與他人分享和理解。藉由給予情緒命名，孩子可以更好地認識自己的情感並學習如何處理不同的情緒狀態。透過積極的互動和對話，家長可以幫助孩子建立一個豐富的情緒詞彙庫，進而促進他們對情緒的理解和表達能力。以下是一些常見的情緒詞彙[5,6] 可以作為參考。

[5] 彭樂謙（2024）。《家庭正策：小學適應正向教養親職管教工具咭》。香港：佛教林炳炎紀念學校及香港佛教聯合會校本教育心理服務。
[6] Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.

## 情緒表達策略

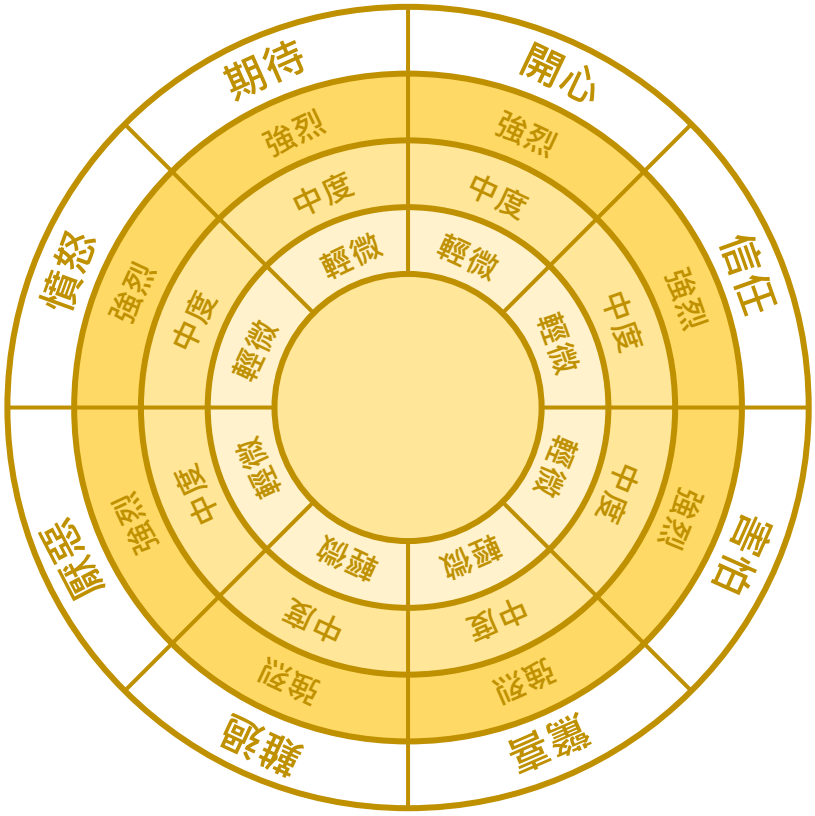
家長可以鼓勵孩子使用情緒表達金句「我覺得…因為…」來表達情緒和成因，以培養他們豐富的情緒表達能力。情緒並非僅限於單一詞彙，而是存在不同的程度。例如，當孩子贏得比賽時，他們可以表達強烈的開心，如「我覺得非常開心，因為我贏得了比賽」。同樣地，對於即將參加的比賽，孩子可能稍微感到害怕，他們可以說「我覺得有點害怕，因為我擔心自己的表現」。這些例子有助於孩子更詳細地表達情緒，並將情緒與相關原因聯繫起來。透過這樣的訓練，孩子的情緒表達能力將變得更具體和豐富。

此外，以下是參考心理學家Robert Plutchik[6] 的情緒分類，提供的「情緒表達輪」。家長可以使用這些金句與孩子深入討論情緒：

**輕微程度：**「我覺得有啲/有少少…」
例如：「我覺得有點害怕，因為明天要進行匯報。」

**中等程度：**「我覺得相當/幾…」
例如：「我覺得相當緊張，因為要參加面試。」

**強烈程度：**「我覺得非常/超級…」
例如：「我覺得非常興奮，因為要去迪士尼樂園玩。」




[6] Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.

## 情緒調控策略

情緒調控技巧可以分為健康和不健康的兩種類型。有時候我們會發現孩子使用一些不健康的調控技巧，雖然這些方法能夠暫時緩解憤怒情緒，但使用這些策略可能會產生負面後果，甚至對孩子自己造成傷害。此外，這些策略通常難以長期解決問題。我們可以參考以下的健康和不健康的調控技巧，鼓勵孩子多使用健康的方法，減少使用不健康的方法。以下是孩子面對憤怒時常會出現的健康和不健康的調控技巧[4]：

### 不健康的情緒調控策略例子

- ☐ 收藏自己的憤怒
- ☐ 向他人發洩自己的憤怒
- ☐ 作出暴力行為
- ☐ 侮辱他人
- ☐ 發脾氣
- ☐ 對他人尖叫
- ☐ 恐嚇他人
- ☐ 怪責他人
- ☐ 破壞物件
- ☐ 過度/過少飲食
- ☐ 社交抽離
- ☐ 逃避處理問題
- ☐ 向他人報復
- ☐ 自我傷害

### 健康的情緒調控策略

健康的情緒調控策略能夠有助我們舒導情緒，讓自己重拾平靜的心情。健康的憤怒調控策略如下：

#### 放鬆策略

- ☐ 深呼吸
- ☐ 手握拳頭（猜包搥）
- ☐ 其他 _____

#### 分散注意策略

- ☐ 數數字（1 - 10）
- ☐ 聽自己喜歡的音樂
- ☐ 看看周邊的環境
- ☐ 短暫離開觸發情緒現場
- ☐ 其他 _____

#### 思想調節策略

- ☐ 正向自我對話
- ☐ 思考行為後果
- ☐ 學習放下
- ☐ 思考隨遇而安
- ☐ 其他 _____

#### 創意調節策略

- ☐ 畫畫
- ☐ 寫作 / 寫日記
- ☐ 跳舞
- ☐ 其他 _____

#### 有效溝通策略

- ☐ 冷靜地向信任的人表達自己的憤怒
- ☐ 與支持自己的朋友和成年人分享自己的憤怒
- ☐ 其他 _____

[4] 彭樂謙（2023）。《我要爆了：情緒學習繪本：生氣篇》。香港：佛教林炳炎紀念學校及香港佛教聯合會校本教育心理服務。