

如何当孩子的情绪教练

王慈欣

马里兰大学学校心理学副教授

cxwang@umd.edu

主办方：Community Health Initiative Inc.

Howard County Chinese School



《尚气》燃爆美国！男主Simu Liu一封家书，戳中无数华人泪点 - 未名空间(mitbbs.com) mitbbs.



最近，我想了许多从未说出的心里话，老实说，我觉得这二十多年来我们一直把话憋在心里是完全错误的。我们从未表达过彼此之间的情感，反而总是利用一切机会互相批评，在追求完美的过程中，试图消灭每一个缺点。在这个家，做什么事永远重要于说什么话，总是施加压力而不是鼓励，总是以“多穿件外套，外面冷”来代替“我爱你”。

Mitbbs.com

我的每个好朋友都可以告诉你们，每当我提起复杂的童年时光，情绪就像坐过山车一样起伏，愤怒、伤心、怨恨。但我厌倦了对父母生气。Mitbbs.com

所以，我通过写这封信来敞开心扉，来感谢所有你们为我所做的付出，告诉你们，我爱你们。现在是时候开始这么做了，你们觉得呢？Mitbbs.com

9/10/21, 1:57 PM

《尚气》燃爆美国！男主一封家书，戳中无数华人泪点 - 未名空间(mitbbs.com)

我们就经常吵架。如果我被鞋带绊倒，那是我蠢；如果我考试没有得到A，那是我笨；如果我想和小伙伴出去玩，那是我浪费时间。随着一年年长大，我越来越讨厌你们给我施加的压力，我要你们的生活也变得像我一样痛苦。

Mitbbs.com

2005年，在一次大吵之后我离家出走了，在各个朋友家辗转住了一周。我愤愤地告诉你们，我恨你们，我等不及要离开这个家。但在内心里，我渴望着你们的爱和亲情。我常幻想着我能拥有一个如同电影里看到的那种家庭，家人之间像亲密朋友那样交谈，见面和告别的时候都能拥抱一下。Mitbbs.com

勉强强地我还是按你们为我计划好的路继续走了下去，考进名校商学院，有一个朝九晚五的工作，直到我再也坚持不下去了。我毕业后的工作是在一个顶级会计师事务所，但没有什么比这个更不适合我的了。上司主管注意到了我的不适应，在2012年，入职不到8个月的我被解雇了。Mitbbs.com

当着整个办公室的面清理个人物品离开公司已经够难堪的了，但告诉你们这件事更加让我羞愧。那阵子甚至为了不见你们，我曾想过从阳台跳下去算了。后来让我想通的是，我决定找一条适合自己的路，一条能让我骄傲地面对你们的路。Mitbbs.com

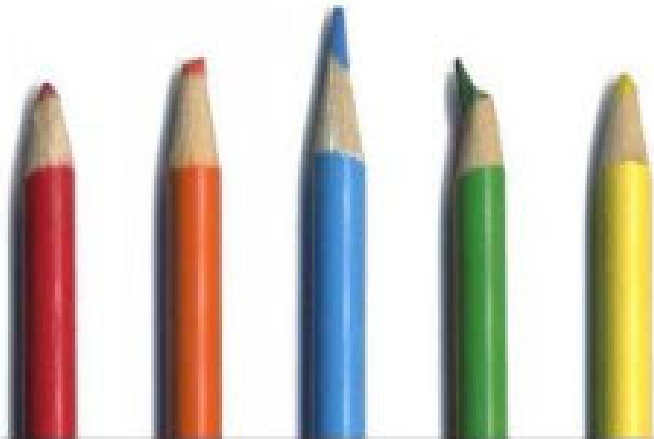


What happens when academic success is tied to identity? Harvard alum Shannen Kim shares her story about the pressures associated with the "model minority" label in academia.

<https://www.youtube.com/watch?v=tI8bnRDo3bA&t=19s>

- 我们想要培养什么样的孩子？
- 怎么样的孩子，成年后能在美国成功？

How
CHILDREN
SUCCEED



Success =
Health, Wealth, and
Happiness

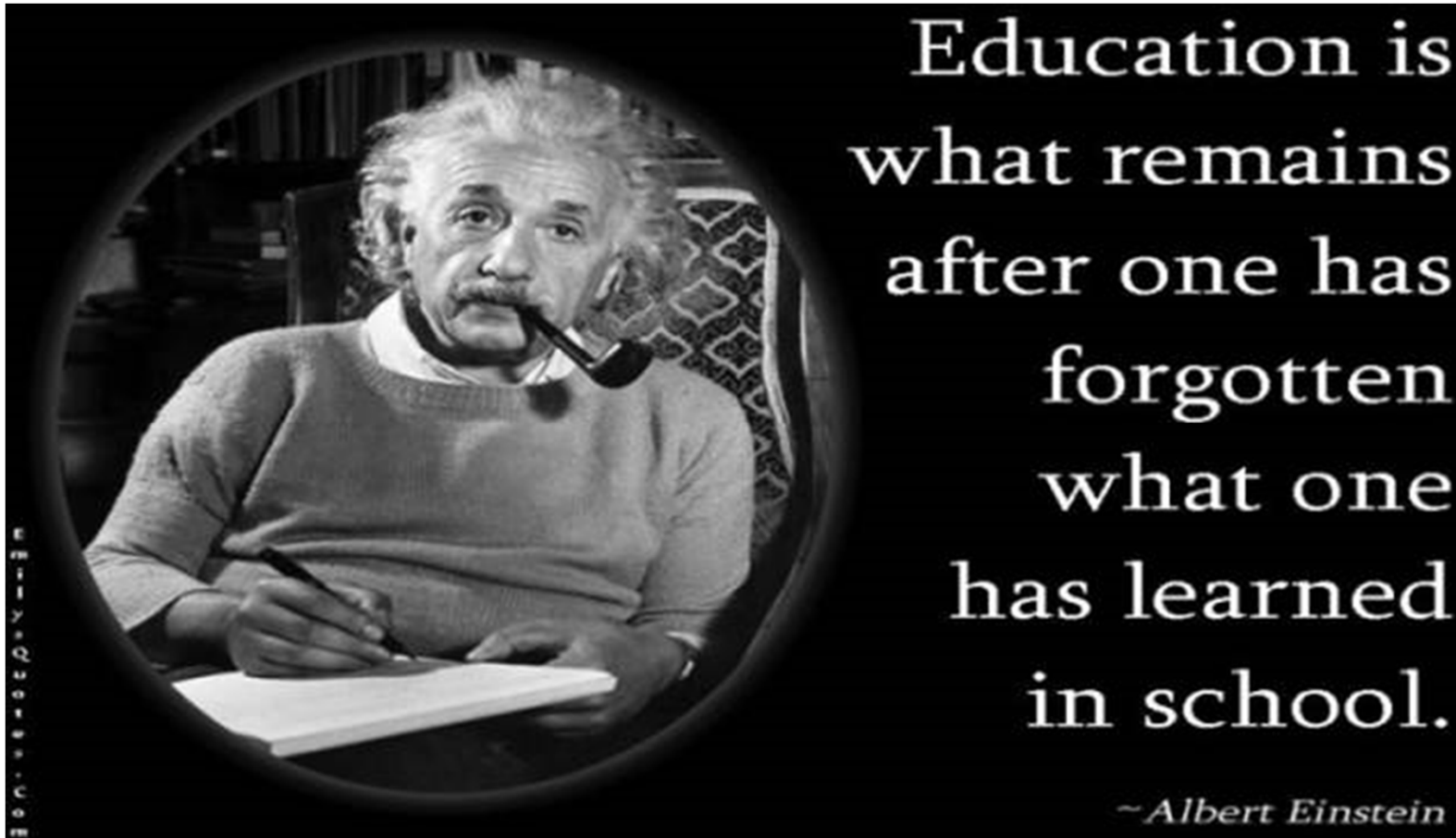
By Paul Tough

Children Succeed With Character, Not Test Scores

- Grit (坚毅)
- Self-control (自控力)
- Zest (热忱)
- Social Intelligence (社交智能)
- Gratitude (感恩)
- Optimism (乐观)
- Curiosity (好奇心 / 求知欲)

培养孩子考一所名牌大学
vs. 培养孩子做一个健康快乐
自食其力的人
“我的儿子不会奥数
可他会烧菜
写不好作文
却懂得孝顺父母”

回头想想，我们小学、初中、高中、大学甚至研究生期间学习的具体知识还能记住多少呢？



自我概念、
问题解决
减压方式、
抗挫能力

我们如何定义自己的成功？

- In her memoir, **Barbara Bush** wrote, “At the end of your life, you will never regret not having passed one more test, not winning one more verdict, or not closing one more deal. You will regret time not spent with a husband, a friend, a child, or a parent.”
- How do you balance hard work with your own thoughts on the larger meaning of life?

情商：它为什么比智商更重要 你是如何学到这些技能的？



社会情绪学习 (Social Emotional Learning) 是一种新的教育理念。是儿童学习和控制情绪，设定和达到积极的目标，表达同理心，建立并保持积极的人际关系，并且做出正确决策的过程

为什么培养情商对孩子很重要？ 青少年的大脑何时完全成熟？

- Some researchers estimate that frontal-lobe development continues until **age 25 to 30**.
- The region in the frontal lobe which are responsible for judgement, planning, assessing risks and decision making are the last area to finish developing.
- 容易情绪冲动，需要父母冷静地指导，当情绪教练。

Regulate, Relate, Reason



如何当孩子的情绪教练？

1. 关注自己的情绪，调节自己的情绪
2. 了解自己的沟通风格，使用有效的沟通方式
3. 关注孩子的情绪
4. 帮助您的孩子表达出具体情绪
5. 表达你的同理心和理解支持
6. 和孩子讨论，一起制订规则解决问题

调节自己的情绪

- 当我们自己很生气时，很难做一个好的情绪教练
- 当你有一个强烈的情绪反应时，可以尝试以下几步
 1. 意识到自己有一个情绪
 2. 尝试调节自己的情绪反应（深呼吸，想象式放松...）
 3. 问自己：我是什么感受？我需要什么？（我这几天压力很大，我需要家人对我耐心一些）
 4. 我的孩子是什么感受？我的孩子需要什么？

Acknowledge Your and Your Children's Needs

Dr William Glasser's *Basic Needs*

				
Love & Belonging	Power	FUN	Survival	<i>Freedom</i>
<ul style="list-style-type: none">✓ belonging✓ being loved✓ being respected✓ friendship✓ sharing✓ cooperation	<ul style="list-style-type: none">✓ recognition✓ success✓ importance✓ achievement✓ skills	<ul style="list-style-type: none">✓ enjoyment✓ laughter✓ learning✓ change	<ul style="list-style-type: none">✓ health✓ relaxation✓ sexual activity✓ food✓ warmth	<ul style="list-style-type: none">✓ choices✓ independence✓ freedom from✓ freedom to

需要没有得到满足



强烈的情绪
激进的行为
冲突

有时候我实在很生气...

What to say...

WHEN YOUR KID SAYS → **YOU'RE THE WORST MOM EVER!**

Try our 3R Co-regulation Script!


1 Regulate your own triggers

Take a deep breath.
Focus on a long exhale.

BREATHE

"This isn't an emergency."
"She is having a hard time."
"I can cope with this."

MANTRA



gozen.com/nextworkshop/

你的Mantra?

- 是我亲生的!
- 不和他们较真
- 大人不计小人过
- 青春期的孩子大脑还没有完全成熟, 容易冲动
- Calm
- Let go
- ...

深呼吸

- https://www.youtube.com/results?search_query=do+nothing+for+10+minutes
- <https://www.youtube.com/watch?v=VUjiXcfKBn8>

表达情绪

- Sounds like you are really upset/ frustrated because I said xxx
 - I see it is really hard for you right now.
 - Let's both take a little break. Can we talk about it later?
- 你听上去很生气。
 - 现在的情景让你觉得很难受

事后讨论

3 Reflect outside the moment

"Earlier today you were having a really hard time. Next time you feel that way, I wonder what you could do differently? How can I help you in those moments?"



您在生活中常用哪种沟通风格呢？

- 当您不愉快的时候是否会忍住自己的感受？
 - 皱眉、疲倦，或当做一切都很好、整天笑咪咪的。
 - 不直接说出自己想要什么或自己的需求
- 您是否在表达情绪与需求上有困难？
- 您的面部表情与肢体是否有效地表达您的感受？
- **被动风格**：把情绪闷在心里不加以表达，并在不愉快或不满的时候，不表达自己的感受或需求。
- 别人没办法了解您的需求或您想要他们做什么。
- 您若不更有效地表达自己，渐渐地他们或许也会对您不好，忽略您，如此可能造成一再无法得到满足的恶性循环。

您在生活中常用哪种沟通风格呢？

- 您是否在不高兴的时候提高音调？
 - 大叫、苛刻要求、怪罪他人、批评或言语虐待。
- 您是否在不高兴的时候批评别人？
- 您在不高兴的时候是否会动粗？
- **激进风格**：当有情绪时，强烈地表达自己的感受。
 - 别人可能对你会有防御心。
 - 就算他们刚开始会听您的或照您的话去做，他们最终会感到厌恶。
 - 他们也许会一直忍着，或是忍到他们受不了后一发不可收拾。

您在生活中常用哪种沟通风格呢？

- 您是否在表达情绪与需求上有困难？
- 您是否一直憋着您的感受直到无法忍受，然后便爆发？
- 当您情绪爆发时，是否容易过度反应，或恶言相向、动手动脚？
- **被动—激进风格**：对于困扰的事情一直忍着，直到再也忍不住为止，最后情绪崩溃或爆怒。
- 别人不了解您的需求，且您表现出的不一致的情绪使他们觉得困惑。
- 引发很多紧张气氛、冲突且伤害人与人之间的感情。

您在生活中常用哪种沟通风格呢？

- 您是否能在对情况做出回应前先进行了解并仔细思考？
- 您是否能对他人有同理心，了解他们的感受？
- 您是否能以尊重的态度传达您的情绪与需要？
- 您的面部表情与肢体语言是否与您所说出来的话（或背后隐含的意义）一致？
- **健康风格**：以心平气和、真诚与尊重的态度，技巧性地与他人沟通，表达自己的情绪和需求。
- 不压抑您的情绪，不攻击或批评他人，不通过肢体暴力宣泄您的感受。
- 思考后再「回应」，而非「反射行动 react」。

这个沟通是否有效 健康？ 应如何改进？

- 妻子：你可以帮忙洗个碗吗？
- 丈夫：我今天真的累坏了。
- 妻子：你怎么从来不会帮忙洗碗？
- 丈夫：你没听见啊？我不是说我很累吗？？
- 【丈夫不管妻子，看他的电视。】
- 【争执开始...】
- 【太太并未承认丈夫很累。】

支持性的非言语沟通

- 妻子：你可以帮忙洗个碗吗？
- 丈夫：我今天真的累坏了。
- 妻子：【注意到丈夫的倦容】你渴不渴？我来帮你倒杯茶吧。晚饭一会儿就好了。
- 妻子：【吃饭时承认丈夫的感受】你今天看来好累。怎么啦？
- 丈夫：我老板真的很烦人，还丢一大堆工作给我做。
(妻子点头，让丈夫知道她有在听)
- 【妻子给丈夫一点时间放松纾解】
- 【稍后妻子帮丈夫按摩肩膀，帮助他放松。】
- 丈夫：谢谢你，真舒服。你今天还好吗？
- 妻子：还可以，就是有点累。我得处理杂务、接孩子，又做了一整天的事，所以碗还没洗。
- 【丈夫帮妻子按摩肩膀】
- 妻子：你可以帮忙清理一下厨房吗？
- 丈夫：没问题。【丈夫起身去厨房】

积极倾听且有同理心

- 妻子：你可以帮忙洗个碗吗？
- 丈夫：我今天真是累坏了。
- 妻子：【点头表示同意同理丈夫的感受】
嗯，看得出来。出了什么状况吗？
- 丈夫：我老板真的很烦人，还丢一大堆工作给我做。
- 【丈夫继续说今天发生的事，宣泄一下】
- 妻子：【妻子继续同意同理丈夫的感受，并让他知道她了解他的感受】我能了解你为什么这么累，因为我今天也接了三个新的案子。下班后又得接孩子，还得赶去处理一些杂事。就是因为这样，我碗还没洗。你可以帮忙吗？
- 丈夫：你想必也累坏了。碗我来洗吧。
- 妻子：【妻子持续同理丈夫的感受】真惨。我能帮什么忙吗？

找不同

Instead of:

You always leave the family room a mess. You never clean up!



Try this:

When the toys are left out, I need to spend extra time cleaning. I get upset because I don't have time to relax.



找不同

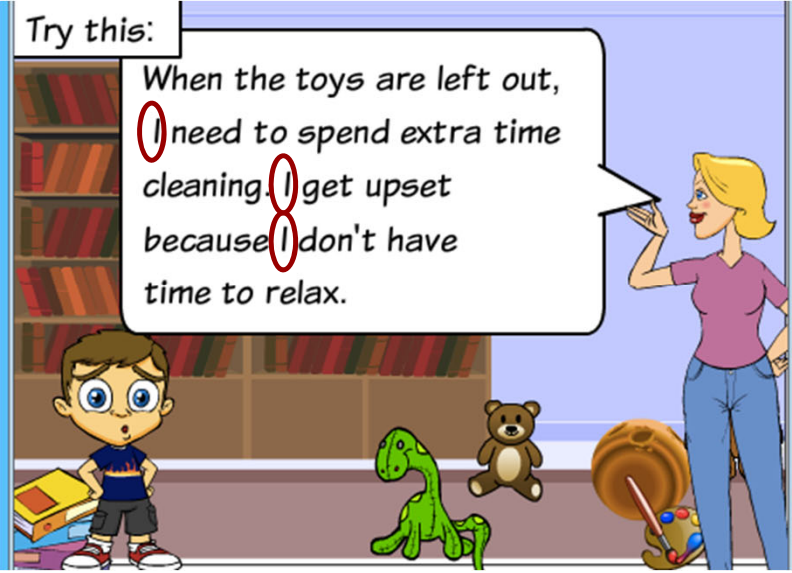
Instead of:

You always leave the family room a mess. **You** never clean up!



Try this:

When the toys are left out, **I** need to spend extra time cleaning. **I** get upset because **I** don't have time to relax.



神奇的 我开头的句子 | Statement

你开头的句子

- 将责任归咎于他人或孩子的行为/感受
 - 经常让孩子感到被审判
 - 可能会让你的孩子退缩或启动防御机制

我开头的句子

- 专注于表达我自己在某种情况下的感觉
 - 让你开诚布公地交流
 - 帮助你的孩子理解你的观点

"I" STATEMENT



- 当你对我说谎时，我感到失望，因为这使我很难以相信你说的话。我希望我们俩能互相信任。
- 当你说脏话时，我会特别难过，因为这些话很伤人。我希望在你生气时你能找到减轻伤害的方式来表达。
- 当你在餐桌上发短信时，我感到我被无视了。对我而言，重要的是，我们在吃晚饭的时候都够交流，不要看手机。
- 注意：家长需要提出合理的要求

这些是我开头的句子吗？

“我觉得你对我在家，里里外外做的事情一点没有感恩之心。”

“我觉得你跟我说话的时候一直特别没礼貌！”

“我觉得家里不公平！你永远对弟弟更好。”

THINK 三思而后言

TTrue 真实（不夸大）

- 你从不听我说话
- 你一直特别懒

Helpful 有帮助

Inspirational 鼓舞人心

Necessary 有必要

Kind 友好

关注孩子的压力，情绪，和优势

- 增进自我调节
- 提高注意力
- 延迟满足
- 更好地应对情绪
- 健康的同伴关系
- 身心健康

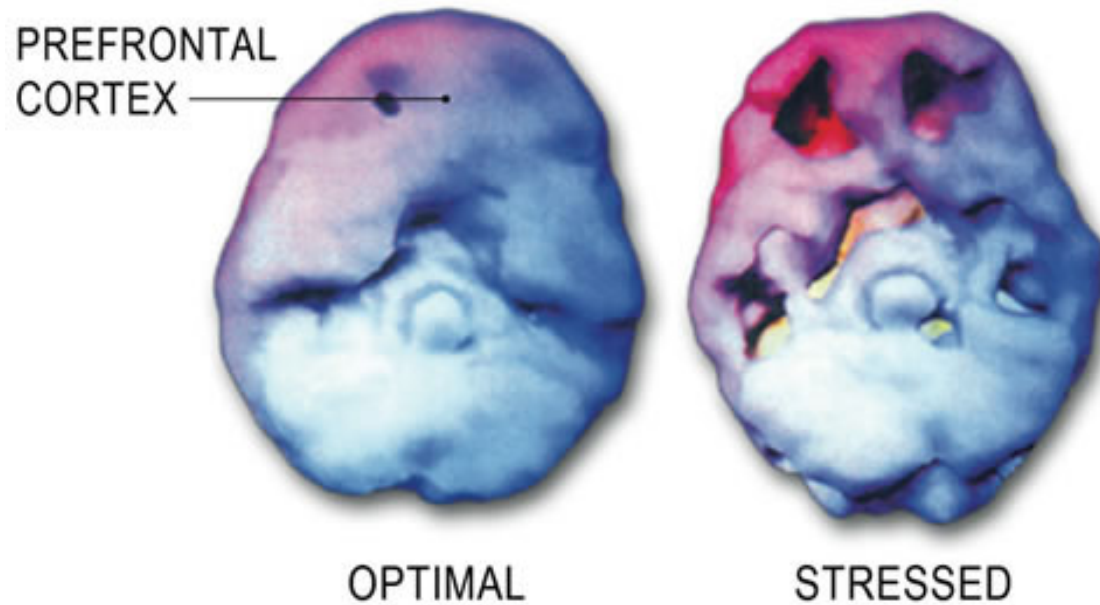
Students in high-achieving schools are now named an “at-risk” group - The Washington Post

“Facing record-low acceptance rates at top colleges, many students feel tremendous pressure to achieve and résumé-build in all aspects of their young lives. In the pressurized ecosystem of high-achieving schools, driven students must out-compete each other for few coveted spots, whether it’s a seat in AP calculus or a spot on the debate team. Even activities that once were stress-reducers, like playing a musical instrument or a sport, have become a means to an end, that end being a spot at one of the country’s most competitive colleges and then on to a prestigious, high-paying career.”

- based on a report published by National Academies of Sciences, Engineering and Medicine

- **How to support your child academically without putting too much pressure?**

长期的压力--大脑的病变 心理疾病的神经生理因素



ADVANCED BRAIN IMAGING TECHNOLOGY (SPECT) SHOWS THE IMPACT OF TRAUMATIC AND ACUTE STRESS ON THE BRAIN. THE "FUNCTIONAL HOLES" SEEN IN THE PREFRONTAL CORTEX (UPPER RIGHT) REPRESENT AREAS OF SEVERE BRAIN DYSFUNCTION.

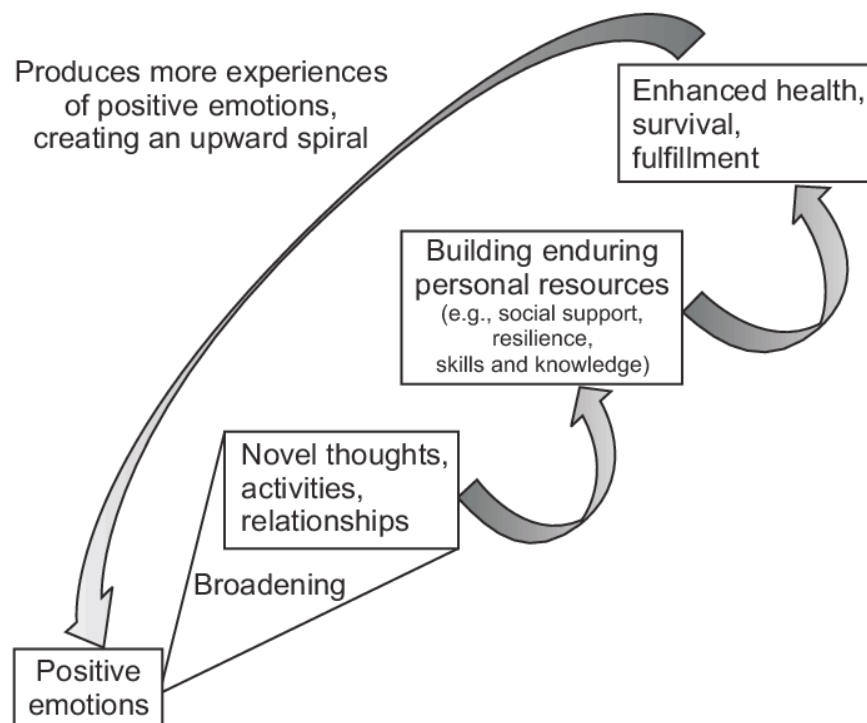
无条件的爱

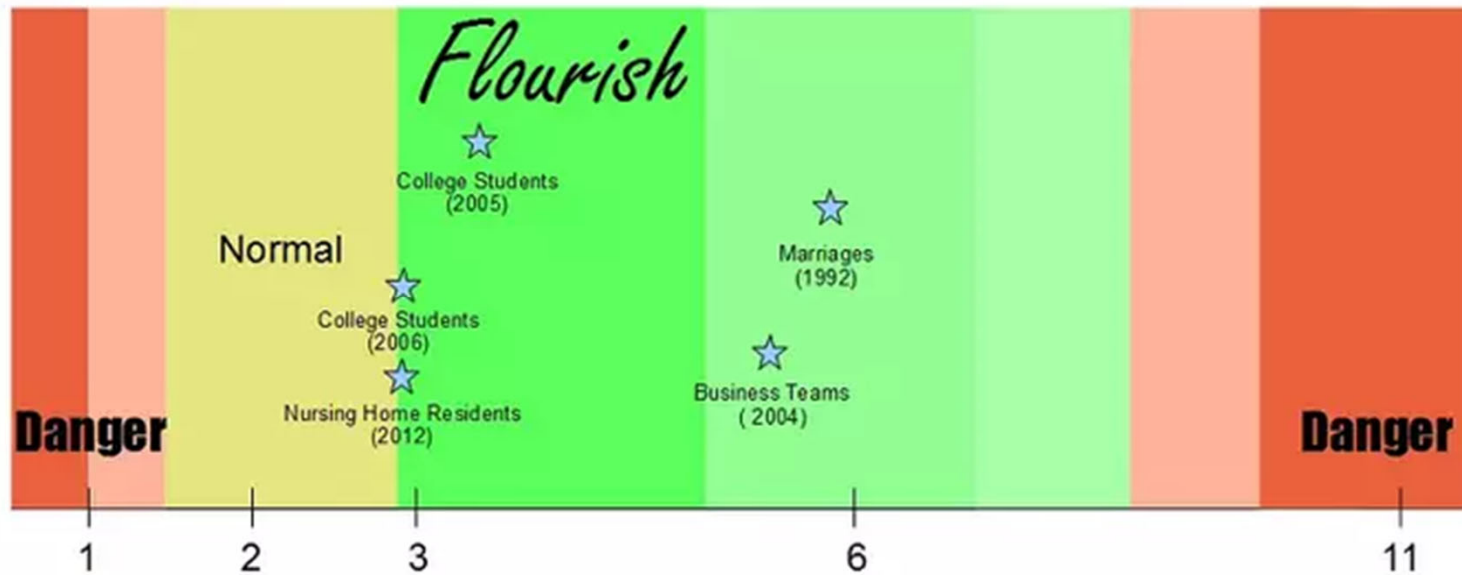
- “Our job as parents is to help our children feel **unconditionally loved** so their self-esteem doesn’t rest on the splendor of their accomplishments,”
- “The best way to protect a child, Dr. Luthar says, is to keep the **lines of communication open, to set limits and to follow through with them.**”
- 亲子关系和沟通最重要!
- 爱需要表达出来!

积极情绪扩建理论 Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions

积极： 消极 > 3 : 1

正面的情绪可以拓展人的意识，
鼓励新颖、多样和探索性的思想和行动
→ 构建技能和资源





Losada Ratio= The sum of the positivity in a system divided by the sum of its negativity 系统内积极反馈 / 消极反馈
 A ratio of 3:1-6:1 → high performance.

<https://www.happierhuman.com/losada-ratio/#c3>

老师，我不知道我孩子身上有什么值得表扬的地方？

- 每个孩子身上都有闪光点！

孩子弹钢琴总有好的地方

- “孩子你看这么难的曲子，你都坚持练了一个多星期了，我特别佩服你这种毅力。”

不会弹钢琴的爸爸，每次孩子弹琴时就靠在旁边，用既羡慕又崇拜的眼光看着孩子，然后说“你弹的真好！”孩子就可喜欢弹钢琴了。

你孩子的性格強項、優勢是什麼？



PERIODIC TABLE OF CHARACTER STRENGTHS

WHAT ARE YOUR STRENGTHS AND WHICH DO YOU WANT TO DEVELOP?

WISDOM	COURAGE	JUSTICE	TEMPERANCE	TRANSCENDENCE
CREATIVITY	BRAVERY	SOCIAL RESPONSIBILITY	FORGIVENESS	APPRECIATION OF BEAUTY
CURIOSITY	PERSEVERANCE	LOVE	HUMILITY	GRATITUDE
LOVE OF LEARNING	HONESTY	KINDNESS	PRUDENCE	OPTIMISM
PERSPECTIVE	ENTHUSIASM	SOCIAL INTELLIGENCE	LEADERSHIP	HUMOR
				SPIRITUALITY

WATCH THE SCIENCE OF CHARACTER AND LEARN MORE AT WWW.LETITRIPPLE.ORG

The idea and design of this Periodic Table of Character Strengths are creations of Let it Ripple (501c3), and are based on research explored in our film The Science of Character, including research by Dr. Martin Seligman and Dr. Christopher Peterson. The classification of character strengths and virtues is copyrighted by VIA Institute on Character and is used with permission.

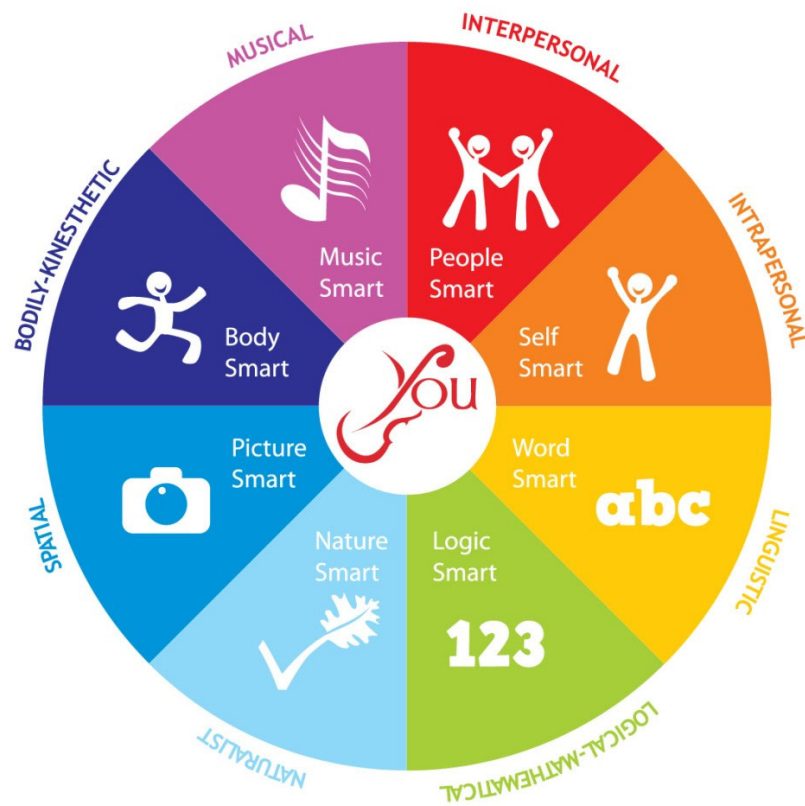
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

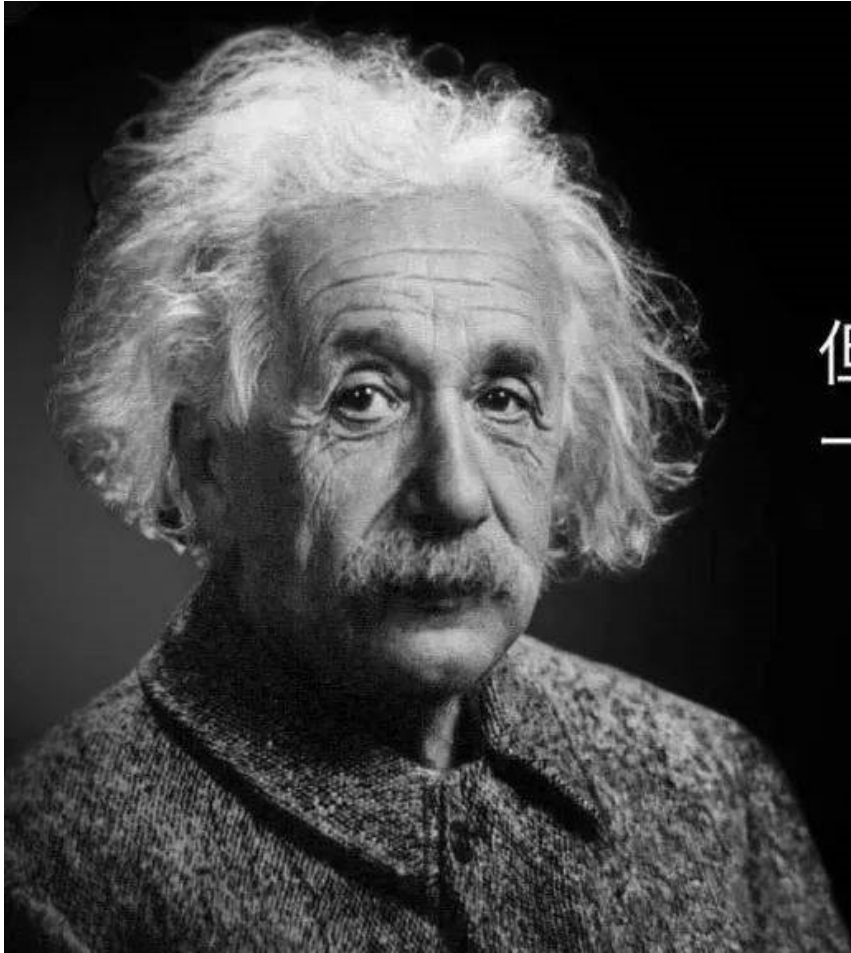
孩子天生气质(temperament)没有优劣之分

- Activity level** 喜静还是好动
- Rhythmicity (regularity)** 是否有规律
- Approach or withdrawal** 胆大还是易退缩
- Adaptability** 适应性
- Threshold of responsiveness** 挫折承受力
- Intensity of reaction** 反应程度强弱
- Quality of mood** 情绪乐观还是悲观
- Distractibility** 注意力长短
- Persistence** 能否坚持

多元智力理论

语言智力、
逻辑数学智力、
音乐智力、
空间智力、
身体运动智力、
人际关系智力
内省智力
自然智力





每个人都是天才。
但如果你用爬树的能力评断
一条鱼，牠将终其一生觉得
自己是个笨蛋。

– Albert Einstein

阿尔伯特·爱因斯坦

亚裔孩子遇到的独特的挑战：

少数民族神话 Model Minority Myth

- “You are Asians. You are supposed to get As.”
- “You Asians are supposed to be good at math, xxxx”
- “怎么只考了99分？还有那1分去哪里了？”
- 超过50%的华人父母和孩子受到了种族歧视
- “I have nothing to feel proud of”
- “I have to be perfect. I cannot make any mistakes”

不同类型的表扬和鼓励

- 具体描述式的表扬：你做了xxxxxx, 真厉害!
 - 询问式的表扬：你今天这个项目做的真好，你怎么做到的啊?
 - 感谢式表扬：你今天帮助弟弟，真的让我很欣慰!
 - 赋权式表扬：你想做xxx, 我都支持你!
 - 表扬努力的过程，而不仅仅是“你真聪明”
-
- “and” NOT “but”
 - “你今天作业做的挺好的，**但是**你从来不...”

不真诚的表扬

“Good job throwing away the trash“

- Teen: condescending. How is this a “good job”? Am I a baby?
- “Thank you for throwing away the trash”
- Express parent appreciation for kids help.

If your teen does not like your praise, explain your intention and ask them what they would like you say instead.

Do not focus on the final product (winning the game, getting As), focus on the process (how did your teen get there)

认可孩子人格特质和用的策略

1. 描述行为/努力

肯定孩子的行动和努力有助于青少年了解什么是有效的方法，以便他/她将来可以复制自己的成功

2. 认可孩子的优点/积极的人格特质

认可孩子的策略，能力，才能，技能和积极的人格特质，可以帮助孩子识别/了解自己的内在优势。

具体和真实的表扬；描述行为

不具体	具体
你是最好的音乐家！	你努力练习这首曲子。你一定为自己的进步感到骄傲！
写的真好！	我喜欢你的文章以描述问题并解释其重要性的方式开始。
你读课文真好！	当你阅读时,我感到很多情感。我感觉我就是故事中的一部分。

- 孩子在学校画了一幅画.

“你使用了你的**创造力**[人格特质], 运用了这么多的颜色[行为].”

“这幅画很细致[行为]. 我可以看出你有非常好的**观察能力** [人格特质/优势].”

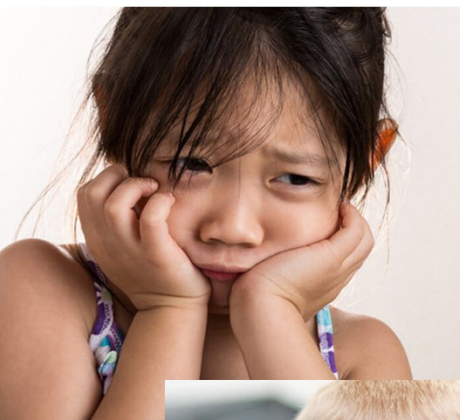
- 你的孩子取得了很好的考试成绩。

“你有很好的**毅力[优点]**。即使你上周很累并且想玩电脑游戏，你还是坚持认真复习了一个星期[行为]。”

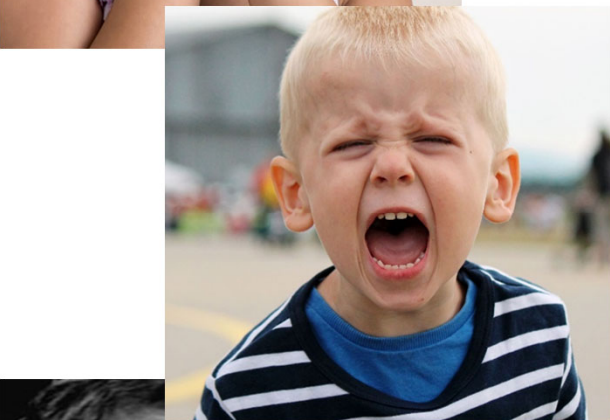
“我真的很佩服你做**计划的能力[优点]**，而且有问题还及时问老师[行为]，所以获得了好成绩。”

做孩子的情绪教练

- 意识到孩子的表情，这是你们建立情感联系的好机会
- 鼓励孩子表达情感（积极的 或者消极的）
- 探索为什么孩子会感到某种情绪
- 帮助孩子学习如何表达和应对情绪（而不是压抑情绪）



注意孩子的情绪



学会解读孩子的情绪 七种常见情绪



需要避免的行为

—批评

—鄙视

—冷战

—贴标签

情绪驳回/拒绝

- 对孩子表达负面情绪感到不舒服
- 忽略、最小化或阻止这些情绪的表达（悲伤，恐惧，愤怒）

例子

孩子：爸爸，我磕到我脚趾头了，痛死了

爸爸：哭什么哭？男孩子不可以哭！

孩子：妈妈，弟弟打我！

妈妈：你是不是先惹你弟弟了？

注意孩子的情绪

注意孩子的面部表情，动作，声音

– 音调

– 速度

注意孩子的情绪

- 怎么和孩子沟通 (**用非判断性的心态听**)
- 触摸
- 姿势
- 用肢体语言来交流

将孩子的情绪视为建立连接的机会（“可教的时刻”）

学龄前儿童（7岁以下）：通过绘本阅读，动画片（Inside Out）
幻想游戏（帮助孩子学习表达情绪，理解和调节情绪）

初中阶段（8至12岁）：通过讨论和分享（在儿童说话时，家长
必须有足够耐心地听）

问题

- 我想请教您如何让五岁的儿子跳出父母期望的压力，放心自然地说出自己的想法。同时我也想请教，父母的期望和教育引导对孩子难道完全不应该有吗？如果争取实施？
- 我的儿子七月满五岁，被学区和医院认为是borderline的ASD，有IEP。

他最近一年明显有个习惯，就是会很清楚大人对他的期待，并马上用语音表达出这个期待，说“我喜欢这样……这样是最好的。”但是你能很明显看出他是违心的，说这样的话的事情情绪很激动。并且如果大人不去坚持并积极引导，他会一直重复这种违心的期待，两三分钟都无法出这种激动的状况。比如我先生前天提到，孩子大了，不能再用他过去一年多一直习惯的睡袋。结果孩子前天晚上睡觉时就主动说，“我大了，我不能用睡袋了。”然后主动把睡袋从卧室的床上，拿到客厅。但他回到床上又情绪激动，不断说“我不要，我不喜欢睡袋。”。一直持续了三四分钟以上。最后我们让他说，：“我想要睡袋。”他还是说“我不要，我长大啦”。最后我去把睡袋给他拿回来，他才平静下来，很快睡着。

- 这样的情况基本每两天就会出现一个明显的例子。我们在反思，是否给他强加了期待，让孩子感受到了父母家长期望的压力。他一方面想要我们满意，但另一方面又无法做到。所以内外交战，不知道如何自洽。

教他自我安慰的方法（抱一个毛绒玩具），读一些关于情绪的童书。 Reward for being brave



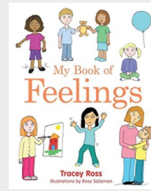
This Makes Me Ha...
Courtney Carbone



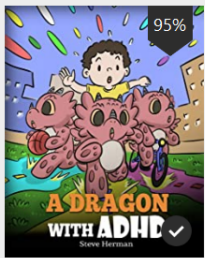
The Boy with Big, ...
Britney Winn Lee



Big Feelings
Alexandra Penfold



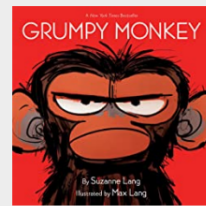
My Book of Feelin...
Tracey Ross



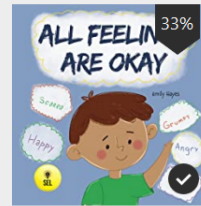
A Dragon With A...
Steve Herman



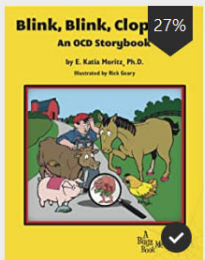
This Makes Me Sa...
Courtney Carbone



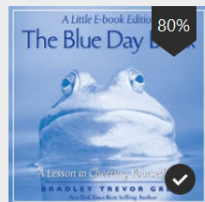
Grumpy Monkey
Suzanne Lang



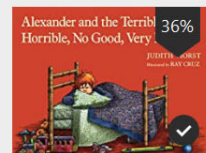
All Feelings Are O...
Emily Hayes



Blink, Blink, Clop, ...



The Blue Day Book



Alexander and the...



Teach Your Drago...

帮助您的孩子用语言表达具体的情绪

- 对于年幼的孩子：使用简单的词语来描述自己的情绪
- 对于年龄较大的孩子：使用复杂的单词和短语
- 向您的孩子表明可以谈论他们的感受，鼓励他们分享自己的感受

- 活动：列出情感词