

如何当孩子的情绪教练 (3)

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。在我们这个家，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为所做的付出，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)

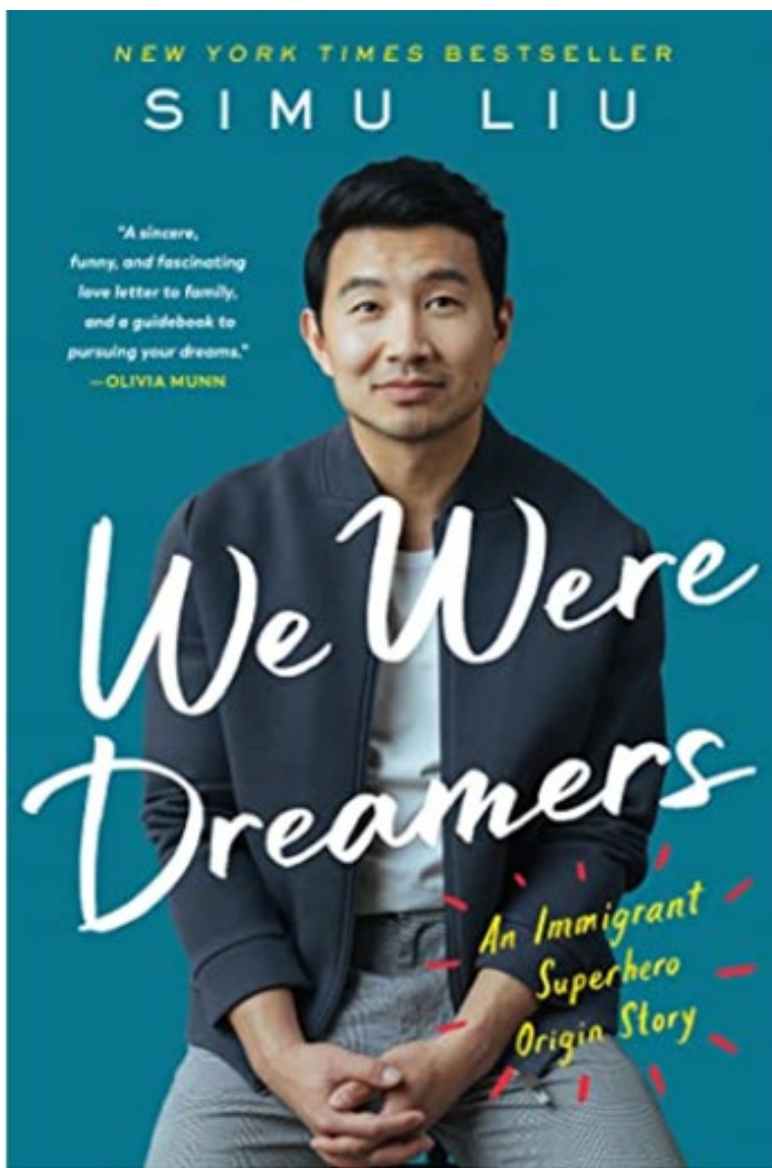
我们就经常吵架。如果我被鞋带绊倒，那是我蠢；如果我考试没有得到A，那是我笨；如果我想和小伙伴出去玩，那是我浪费时间。随着一年年长大，我越来越讨厌你们给我施加的压力，我要你们的生活也变得像我一样痛苦。

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



- 当刘思慕哭的时候，他的父亲是如何应对的？
- 他父亲的行为效果如何？
- 你有什么建议么？

- Shaming 的效果？
- 父母教养方式上中美文化的差别

Dr William Glasser's *Basic Needs*

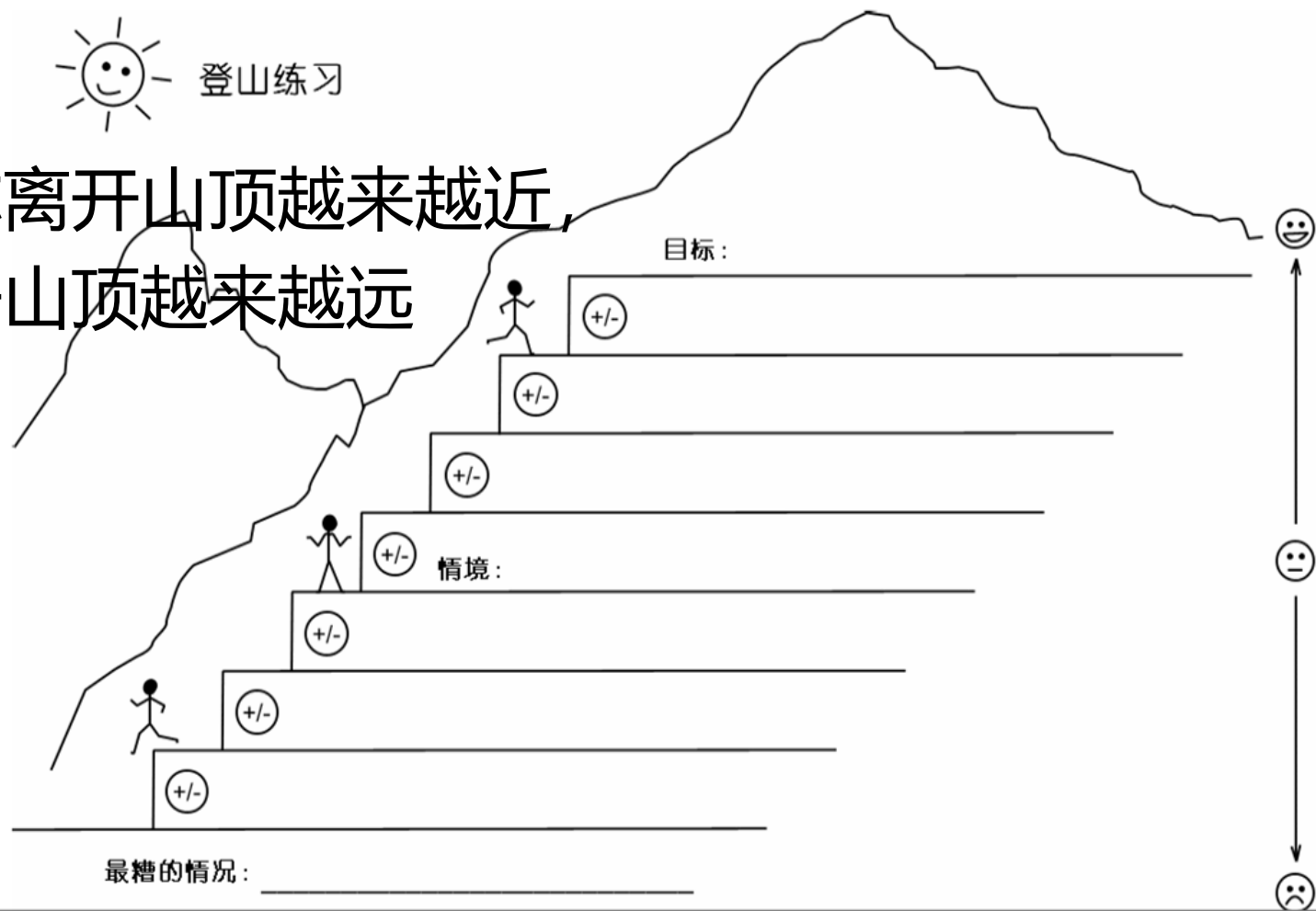
				
<i>Love & Belonging</i>	Power	FUN	Survival	<i>Freedom</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ belonging ✓ being loved ✓ being respected ✓ friendship ✓ sharing ✓ cooperation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ recognition ✓ success ✓ importance ✓ achievement ✓ skills 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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

- 刘思慕的需要是什么？
- 他父母的需要是什么？

沟通风格

沟通有时像爬山

健康有效的沟通是上坡，使你离开山顶越来越近，
无效的沟通是下坡，使你离开山顶越来越远



沟通风格



	言语上:	非言语上:
直接	询问他人是否可以帮您洗碗。	厌恶地盯着那些碗盘、叹气，或不满地看着那个人。
间接	没去洗碗，说您很累。	什么也没说然后回到房间里躺着。

沟通风格

- 您是否在不高兴的时候提高音调？
- 您是否在不高兴的时候批评孩子？
- 您在不高兴的时候是否会打骂孩子？

回答：YES
激进风格



沟通风格

- 当您不愉快的时候是否会忍住自己的感受？
- 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真实感受？

回答：YES
被动风格



沟通风格

- 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？

回答：YES

被动-激进风格

健康风格

- 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求？
- 您的面部表情与肢体语言是否与您说出来的话（或背后隐含的意义）一致？



东西方沟通风格的差别

- 东方集体主义文化下，更注重非言语和非直接沟通：
 - Nonverbal as well as indirect communication or high-context communication (Sue, 1990).
 - 察言观色，鉴貌辨色，闻弦歌而知雅意，弦外之音
 - “如果他真的关心我，就应该知道我的想要什么”
 - 红楼梦，龄官画蔷 “外头大毒日头晒着，你赌气去找大夫，把你晒坏了，大夫来了我也不看”
 - 父母可能不直接表达自己对于孩子的爱意，而是无微不至地关心孩子的饮食起居
- 西方个人主义文化更加推崇直接的言语沟通
 - In Western culture, people tend to be more verbal and direct— also known as low-context communication (Sue, 1990).
 - Be assertive, I statement
- 在西方文化长大的ABC孩子如何解读家长非直接的表达方式？

- 您是否觉得文化适应家庭距离感影响了您的家庭关系？ 为什么？
- 美国文化与华人文化有何不同？
- 成长在不同的文化环境会如何影响一个人的信念与价值系统？



与权威（家长老师）的沟通

- In China, education is more unidirectional, top-down, and less collaborative.
 - 不鼓励孩子问问题，挑战权威
 - 孩子问了问题，家长会觉得孩子“不听话”
- In the US, education is seen as a collaborative process, and students are asked to speak, engage, and ask questions
 - 鼓励孩子问“为什么”，尝试不同的方法

如果你想让孩子晚上10点前回家，怎样的沟通方式更有效？

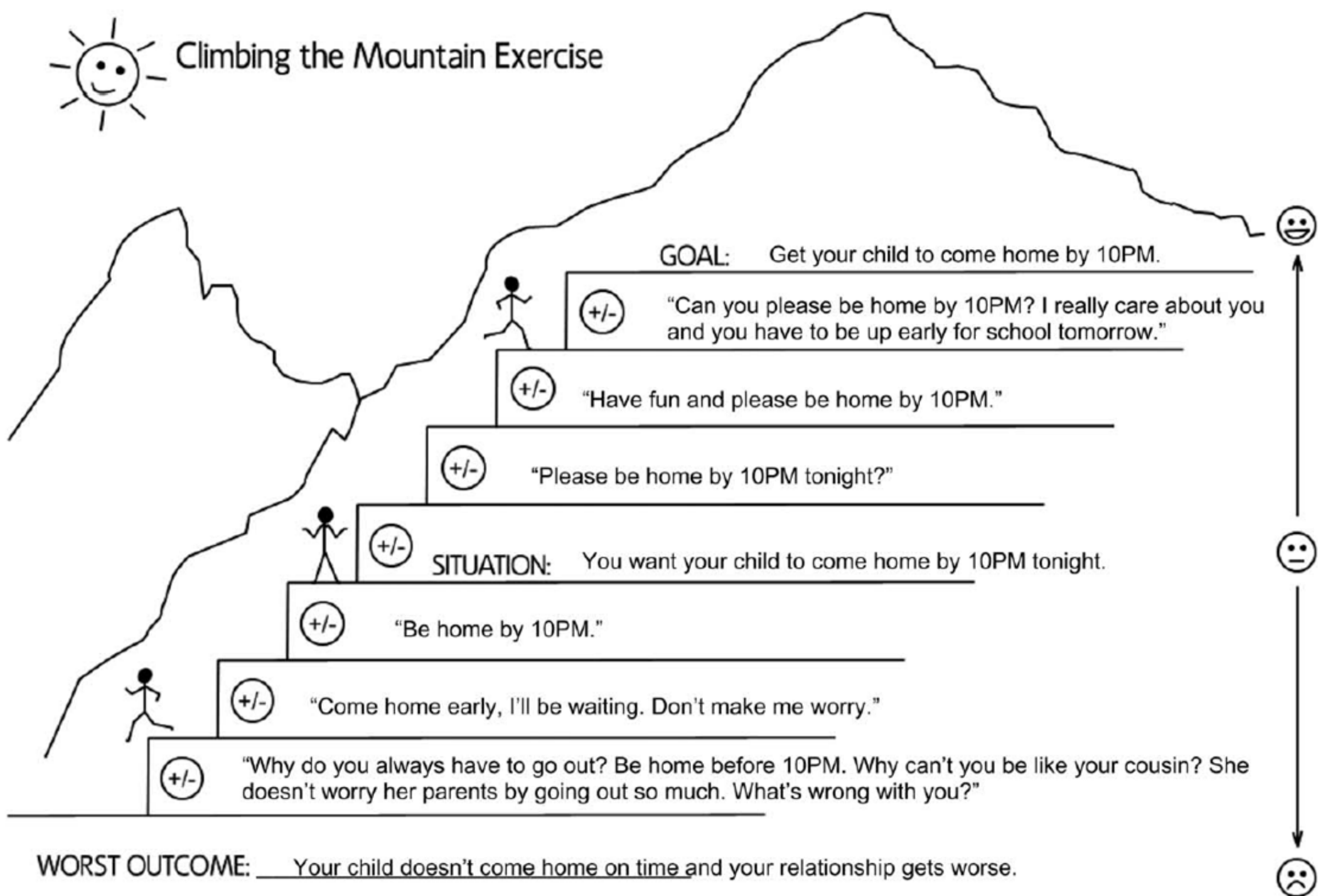
Short Video

沟通有时像爬山

健康有效的沟通是上坡，使你离开山顶越来越近，
无效的沟通是下坡，使你离开山顶越来越远

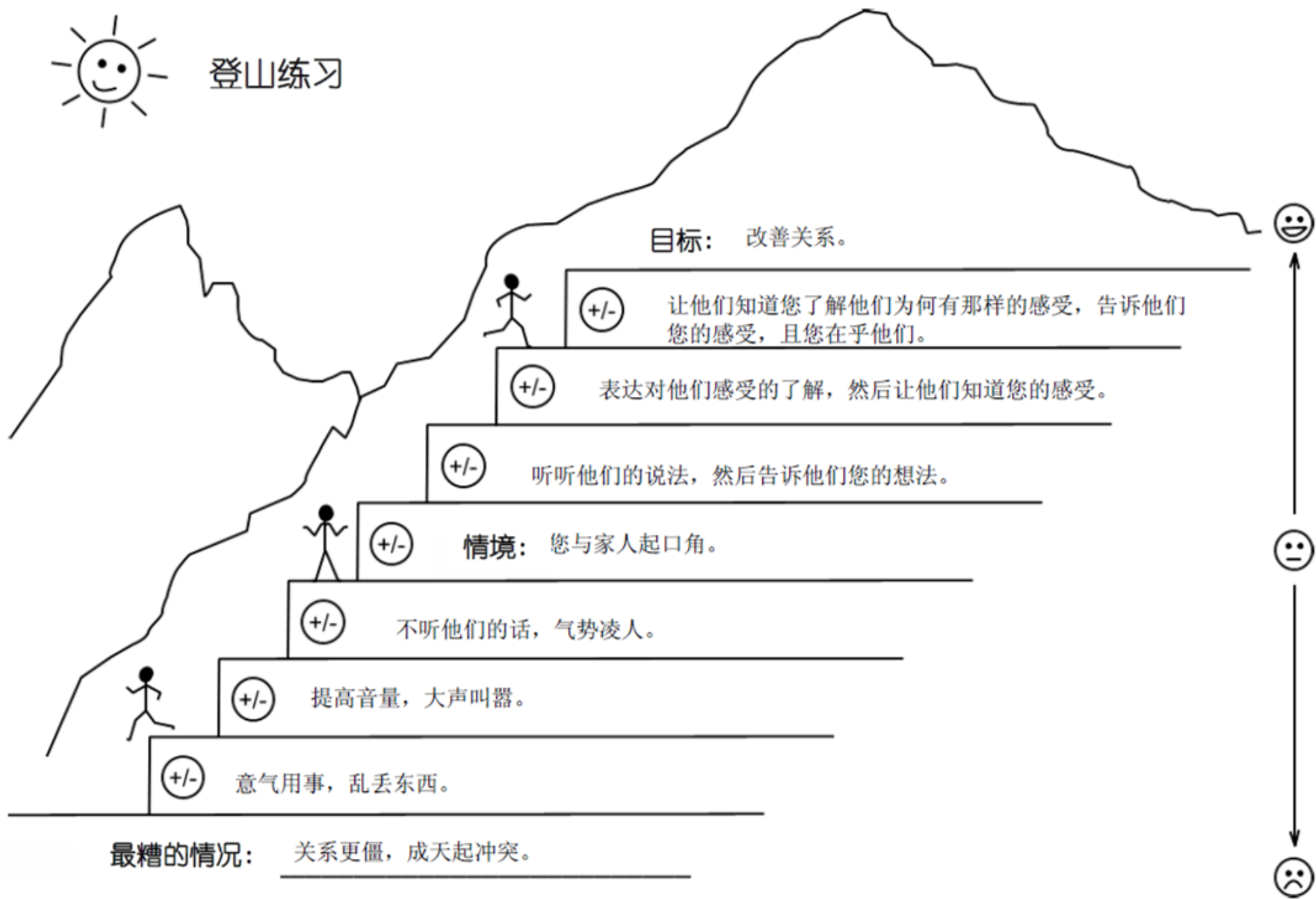


Climbing the Mountain Exercise





登山练习



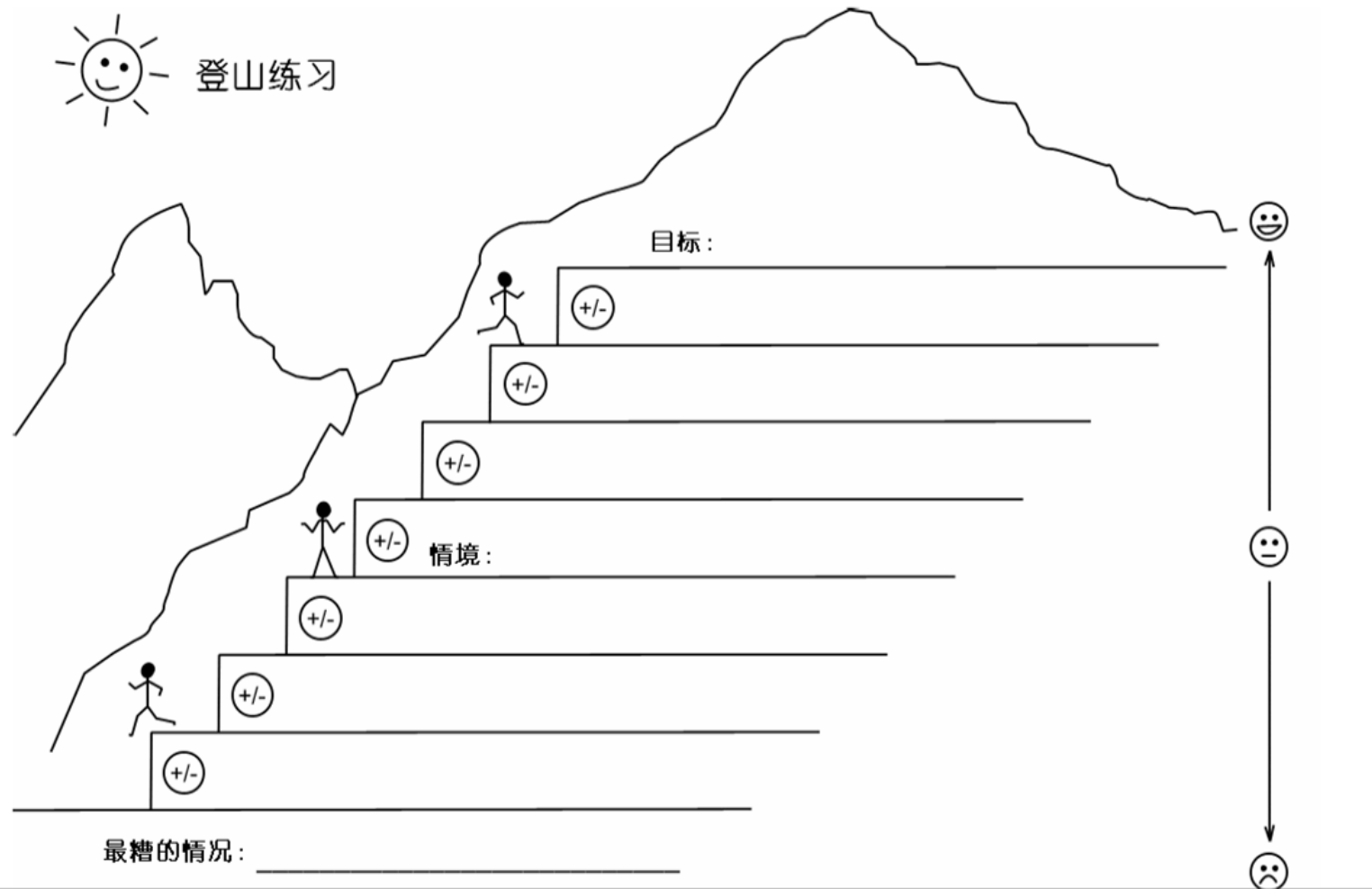
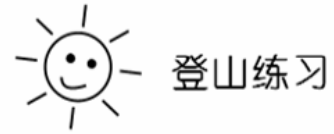
分组练习

接下来，您会学习「登山」技术，这个技术将协助您在行为、思维、及内在心神上得以强化。请填写下一页的工作表。

1. 请在「情境」的表格中写下发生过的问题。
2. 列出您的「目标」并将它写在山顶上。
3. 将您预见「最糟的情况」填写在山脚下。
4. 什么行为会让您更接近目标？将它们沿着您刚刚写的情境上方一一列举。
5. 什么行为会使情境恶化？请将它们一一朝远离您目标的方向罗列。
6. 这些您列举的行为分别会如何影响您的感受与情绪？
7. 请留意在每个行为反应旁的圈圈。各种行为或行动的优缺点是什么？包括个人的、社交上的、家庭的、情绪上的、时间上的、金钱上的、健康方面的。

小组讨论

提升您的心「晴」指数© - 27



最糟的情况: _____

刘思慕和他的父母怎样能够心平气和地坐下来，解决他们的冲突？

1

Stay calm!

2

Identify the problem

3

Brainstorm solutions

4

Create a list of pros and cons for each possible solution

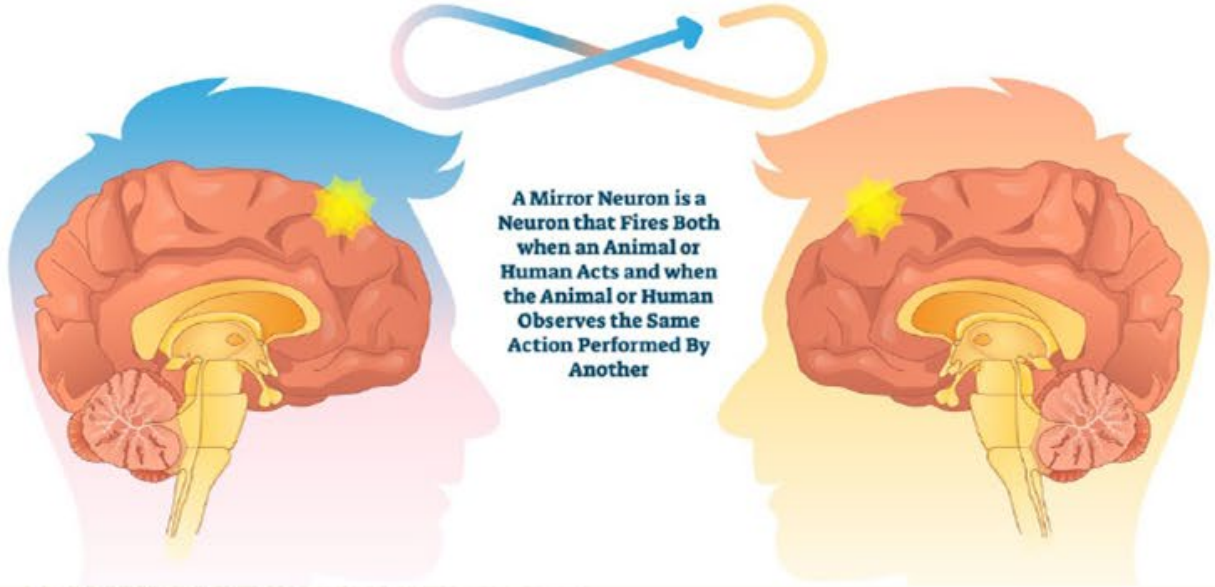
5

Pick a solution from the list, and make an action plan

6

Review what happened

为什么家长心平气和很重要？



Child imitates parents' facial expressions
Parents' mood → kids' mood



孩子需要家长的倾听

- Request from Asian American Youth from “Hear Me Out” essay contest:
 - “What we really starve for from our parents is a listening and understanding heart, **accepting us and appreciating the way we are**, products of this society they chose to raise us in.”
 - “Both my parents and I need to know how to **compromise** on topics we don’t agree on.”

倾听的信号

倾听（肢体信号）	倾听（言语信号）	不倾听（肢体信号）	不倾听（言语信号）



Why Is Active Listening Important?

1. Shows your child they are worthy of your attention
2. Helps your child gradually learn to solve problems on their own
3. Builds your relationship with your child by showing your support

Listening without judgement

- Child: Nike just came out with a pair of new shoes!
- Mom: You already have a pair of Nike. You always want new things!

Child: Nike just came out with a pair of new shoes!

Mom: Really?

Child: I want a pair too.

Mom: Oh, you want a new pair of shoes. Tell me more about this new shoes. How is it different?

孩子：耐克出了一款新跑鞋。

妈妈：是吧？

孩子：我也好想有一双。

妈妈：哦，你想有一双新跑鞋。

25

Compare: How do these two responses make the child feel?

如何说更好？

- Child: Mom, Derik's parents got a divorce. He has been skipping school this week.
- Mom: I told you to not hang out with Derik. He is a trouble maker. Hang out with Tom. He is a good student.
- How does this make the child feel?
- What can Mom say instead?

如何说更好？

- 孩子：妈妈，Daric的父母离婚了，他最近老是逃课。
- 妈妈：哎呀！是吧？
 - 你听上去有点担心他。
 - Daric一定挺伤心，总是逃课也不是办法，我们可以做点什么帮助他吗？

- Child: Mom, Derik's parents got a divorce. He has been skipping school this week.
- Mom: Really?
- Child: Yes.
- Mom: Sounds like you are worried about Derik.
- Or Mom: You seem worried about Derik. Is there anything we can do to help him?



Tips for Active Listening:

- Set aside time – If you're too busy at that moment, let them know when you will be finished (and stick to it)
- Use nonverbal skills (e.g., nodding, paying attention) to show you are listening
- Remove distractions (e.g., phone, television) that can prevent you from being fully present with your child



Tips for Active Listening :

- Aim to listen with an open, non-judgmental mind
- Acknowledge your child's feelings
 - This is hard, and you do not have to agree with everything your child says!
- Just do your best to listen and try to understand your child's perspective without inserting your opinions yet



Paraphrasing

- You can show your active listening by briefly paraphrasing the main point of what your child has said
- Try to paraphrase what your child seems to be feeling or thinking about a situation, and validate that it's okay for them to feel this way



Paraphrasing

- Try to paraphrase what your child seems to be feeling or thinking about a situation, and validate that it's okay for them to feel this way:
 - “I can understand why this makes you so upset.”
 - “You seem pretty disappointed by this news.”
 - “It's okay if you're angry right now.”

分组练习非评判地倾听和复述



Son: “High school is so hard. I’m tired of studying all the time.”

Mom: “Yes, it is. But someday you might miss your high school days.”

Son: “No I won’t. I have so much homework from the AP classes. How can I like high school when I’m only sleeping 5 hours a night?”

Mom: “When I was in high school, I didn’t like my classes. But looking back now, I appreciate what I learned.”

Son: “Whatever” [walks away]

分组练习



Paraphrasing Example

Son: "High school is so hard. I'm tired of studying all the time."

Mom: "I know it's been hard for you to have so much work this year in your AP classes."

Son: "Yeah, I stay up late studying all the time and I don't have time for anything else."

Mom: "You feel like you're missing out on fun things because you have to study."

Son: "Exactly!"

Mom: "Maybe we can brainstorm ways to help you find more balance the rest of the year."

哪些陈述是有帮助的？

- I understand and know exactly what you are going through. That happened to me two years ago. This is what I did. 我完全知道你正在经历什么。我当年是这么走过来的。
- You'll get over it, you've just got to ignore it and get on with life. 你会克服这个的。你只需要忽视这件事情，继续正常的生活。
- You'll feel differently tomorrow. 你明天感觉一定会好很多的。
- It's such a beautiful day outside. How can you feel so sad? 外面天气那么好，你有什么可以伤心的呢？
- How long have you been feeling like this? 你有这种感受多久了？
- Have you spoken to anyone about this before? 你以前和任何人谈过这件事吗？
- Is something bothering you? 你有什么心事吗？
- You haven't been joining us lately at coffee break — are you okay? 你最近很久没有和我们一起喝咖啡了，你没事吧？
- It is hard for me to understand exactly what you are going through, but I can see that it's distressing for you. 我不确切地知道你经历了什么，但是我可以看出来这让你很苦恼。
- Something seems to be bothering you. Do you want to talk about it? 好像有什么事情困扰着你。你想谈谈吗？

哪些陈述是有帮助的？

- Are you just gonna sit there and mope? 你难道只会坐在那里怨天尤人么？
- I am here for you if you want to talk. 如果你愿意和我说说心里话，我就在这里。
- You are not alone. 你不是孤单的。
- You're overreacting/too sensitive/too emotional. 你太激动了/太敏感了/太情绪化了。
- I care about you. I noticed (describe a change in behavior, emotion...) 我关心你。我注意到你最近...
- Try not to think about it. 不要胡思乱想。
- Don't be so pessimistic. 不要这么悲观。
- You just need to take meds. 你就是需要吃药。
- You have so much to be happy about. 你有这么多值得高兴的事。
- What do you have to be anxious about? 你有什么可以焦虑的呢？

哪些陈述是有帮助的？

- I know this is hard. It is natural to feel hurt. 我知道这很让人伤心。你为此伤心很正常。
- Can't you just calm down?! 你就不能够平静下来么？
- It's just a thought. 这只是一个想法，不是事实。
- Everything will be okay. 一切都会好起来的。
- Oh, I get it-I'm stressed too. I... 我理解你。我也有很多压力。我...
- It's not a big deal. 这不是什么大不了的事情。
- It's all in your head. 这些都是你胡思乱想。
- It could be so much worse. 事情可能比现在更糟。
- There are people in this world with real problems. 世上有些人有更加严重的问题。

What's the difference? 找不同



What's the difference?



I Statements



The Magic of I Statements

“You” Statements

- You Statements focus blame on your child’s actions/feelings
 - Often make the other person feel judged
 - May make your child withdraw or become defensive

“I” Statements

- I Statements focus on how you are thinking or feeling in a situation
 - Allow you to be honest and communicate openly
 - Will help your child understand your point of view

I Statement Examples



- **I feel** disappointed **when** you lie to me **because** it makes it hard to trust what you say. **I want** us both to be able to trust one another. 当你对我撒谎时，**我感到**很失望，**因为**这让我很难相信你说的话。**我希望**我们都能够相互信任。
- **I feel** upset **when** you curse at me **because** those words are very hurtful. **I would like** for us to find less hurtful ways for you to express when you are angry. 当你骂我时，**我感到**很沮丧，**因为**那些话很伤人。**我希望**我们找到没那么伤人的方式让你表达你的生气。
- **When** you are texting at the dinner table, **I feel** ignored. **It is important to me** that we spend time together at dinner without technology. 当你吃饭发短信时，**我感到**被忽视了。对我来说，我们一起专心的共进晚餐很重要。

I Statement Examples



- "I feel sad **when** I give you food and you say "yuck" **because** I tried my best to prepare dinner for you. **I hope we can** find a different way to let me know when you don't like the food." 当我给你饭菜你却说‘呸’，这让我感到难过，因为我用心地为你准备了晚餐。我希望当你不喜欢饭菜的时候可以换种方式告诉我。
- I feel nervous **when** I see you waving your toy close to your little sister/brother **because** the baby could get hurt and **I know** you wouldn't like that to happen" (reassurance of trust). 当我看到你在我小妹妹边上挥舞玩具时我感到很紧张，因为小朋友可能会受伤，我知道你也不希望发生这种情况"

练习

对亚洲父母来说，为什么做情绪教练这么难？

文化与价值观

- 亚洲和亚裔美国儿童：与白人美国人相比，表现出更少的正面和负面表达(Lewis, Takai-Kawakami, Kawakami, & Sullivan, 2010; Louie et al., 2015; Wilson, Raval, Salvina, Raval, & Panchal, 2012).
- Asian Americans rate emotional expression as inappropriate, and use emotional suppression more.

RESULTS

Happy

Surprise

Fear

Disgust

Anger

Sad

WC



PC



SJ



SM



RSM



AG



SM

EA



JT



QZ



XZ



FW



SW



XZ

Jack, Caldara, & Schyns (2012)

做孩子的情绪教练的好处

- 自我调节
- 更少的疾病
- 注意力
- 延迟满足
- 更好地应对情绪
- 健康的同伴关系

需要避免的行为

- Criticism 批评
- Contempt 鄙视
- Stonewalling 冷战
- Labeling 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，我踩到我脚趾头了，痛死了

爸爸：一会儿自己会好的

孩子：妈妈，哥哥打我

妈妈：你又闯什么祸了？

做情绪教练的五个步骤

- 步骤1：注意孩子的情绪
- 步骤2：将情绪视为建立连接的机会（“可教的时刻”）
- 步骤3：帮助您的孩子口头表达具体情绪
- 步骤4：传达同理心和理解
- 步骤5：设定限制和解决问题的方法

– 努力掌握自己的情绪

- 当你有一个情绪反应的时候，可以尝试以下几步
 - 意识到自己有一个情绪
 - 尝试控制自己的情绪反应
 - 问问自己：我的孩子什么感觉？ 我的孩子需要什么？
 - 尝试调节自己的情绪

角色扮演!

*一个孩子*在一家大型百货商店中突然不见了，父母非常着急。过了一会儿，商店的员工发现了一个不开心的小孩，她帮助孩子找到了父母。

父母说：“你怎么回事！你为什么一个人走开？爸爸妈妈急死了，以后再也不要带你出来买东西了。”

父母心里的想法：父母很害怕，想确保孩子的安全并防止这种情况再次发生。

孩子的感受：害怕

更好的说法：“你一定很害怕，爸爸妈妈也很担心。来来来，让爸爸妈妈好好抱你一下。然后，让我们说说刚刚到底发生了什么。”

角色扮演!

你的孩子从外面回来, 说: “我讨厌那些人。他们不和我一起玩。他们好坏!”

父母说: “如果你球踢得不那么差, 他们会想和你一起玩。不要一有点不开心就哭哭啼啼, 小题大做。”

父母心里的想法: 希望孩子能够与其他孩子轻松相处, 别不开心, 可以坚强一点。

孩子的感受: 难过

更好的说法: “你肯定特别难过吧, 跟我说说怎么啦”

竹子、弹性、恢复力与个人韧性

- 竹子是种强韧且适应性强的植物。
- 竹子只要有足够的水就可以生长，不需太多的额外照料。
- 正如竹子，我们会受到人生起伏及曲折的影响；也正因为像竹子，只要有足够的滋养与照顾，我们就能笔直生长，或朝着我们想要的方向成长。
- 生命中的某些事件可能对我们的生活与情绪造成负面的影响；有些则能对我们有正面作用，替我们带来快乐。虽然人生未必朝着您想要的方向发展，您有能力做改变，使人生朝向您要的方向发展（如：回归正途）。
- 祝您和孩子象竹子一样有韧性



- 父母与孩子会持不同的是非观价值观。
- 文化环境与情境会影响我们的价值观，产生歧见是很正常的。
- 我们尽可能不要认为别人刻意不尊重自己。
- 为了要改善家庭成员的关系并确保关系不会恶化，双方必须在合理的范围内保持弹性、互相了解并尊重对方的信念。
- 您可以选择有益的方法回应问题， vs 以一种会让事情每况愈下的态度
- 哪些是您要您家庭遵循的家庭规章（明讲的及未讲明的）？
- 孩子清楚那些规定吗？
- 考量孩子的成长环境后，那些规定合理、公平吗？

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

总结

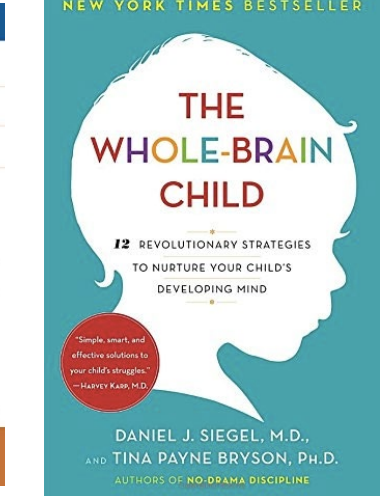
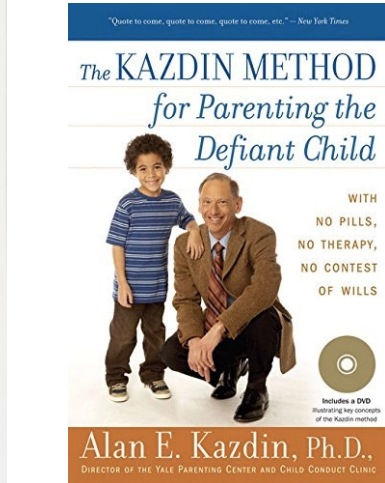
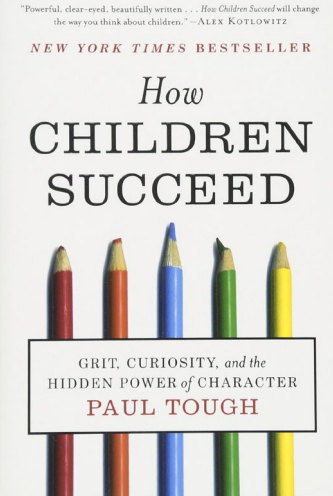
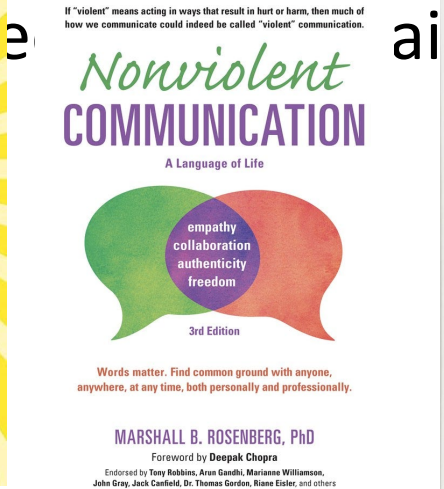
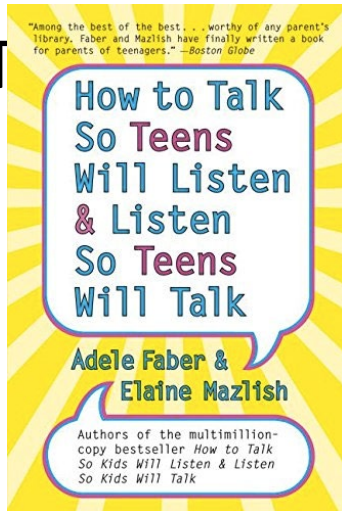
- 利用积极倾听让对方感到被支持
- 设身处地替对方着想
- 采取健康的沟通风格，而非激进、被动，或激进-被动风格。
- 多对孩子表达情感
 - 您与孩子生长于不同的世代与文化环境中。也因此他们会有某些特定的需求
- 试试不同的说话或处事方式
 - 一再重复同样的方式并不能改变问题或破除恶性循环
- 回家告诉您在乎的人，您有多么感谢他们
 - 增加情感联结和信任



Parenting Resources

- “How to talk to teens will listen and listen so teens will talk” (Faber & Kazdin)
- “Nonviolent communication” (Rosenberg)
- “How children succeed” (Tough)
- “The Kazdin method for parenting the defiant child” (Kazdin)
- “The whole brain child” (Siegel)

• PET



Recommended Books

- The Self-Driven Child by William Stixrud
- The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind by Daniel Siegel & Tina Payne Bryson
- Feeling Good: The New Mood Therapy and The Feeling Good Handbook by David Burns

For younger children <12

- What to do when you feel [too shy, worry too much; grumble too much...] self-help book series by Magination Press (from American Psychological Association)

Resources

- **Tips for positive parenting of teens:** <http://www.ahaparenting.com/ages-stages/teenagers/parenting-teens>
- **Conversation starters:** <http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/communication/family-discussions>
- **30 ways to connect with your teen:** <http://www.ahaparenting.com/ages-stages/teenagers/tips-bond-close-teen>
- **Books on parenting teens:** <http://www.ahaparenting.com/ages-stages/teenagers/Best-books-parenting-teens>

推荐书



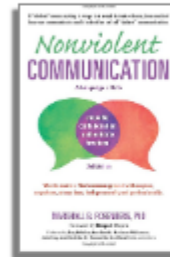
Between Parent and Child

与孩子实现真正有效沟通的方法

Dr. Haim Ginott

推荐人: Sandra Liu, Angela Chiu

推荐语: 这本书堪称育儿的圣经 (parenting bible), PCE 请过作者的邀请, 也是本书修订版的 co-author, 做了年会主题演讲。



Non-violent Communication

A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships

Dr. Rosenberg Marshall

推荐人: 张景山

推荐语: 一种全新的沟通模式, 帮助家庭、职场、部门、国家等, 之间的沟通。



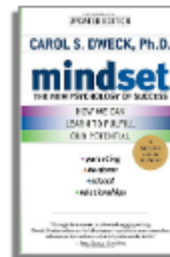
The Self Driven Child

The Science and Sense of Giving Your Kids More Control over Their Lives

Dr. William Stixrud & Dr. Ned Johnson

推荐人: 张婉红

推荐语: 给孩子安全感, 自主权, 积极鼓励自由探索, 允许孩子按照自己的步调成长, 发挥孩子的自驱力。



Mindset

The New Psychology of Success

Dr. Carol Dweck & Carol Dweck

推荐人: Jacklyn Ku, Joy Zhou and Alexandra Blood

推荐语: 用成长的眼光看孩子、看自己。



问题讨论

