



香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

HKTA YI SHEK WAI KOK PRIMARY SCHOOL

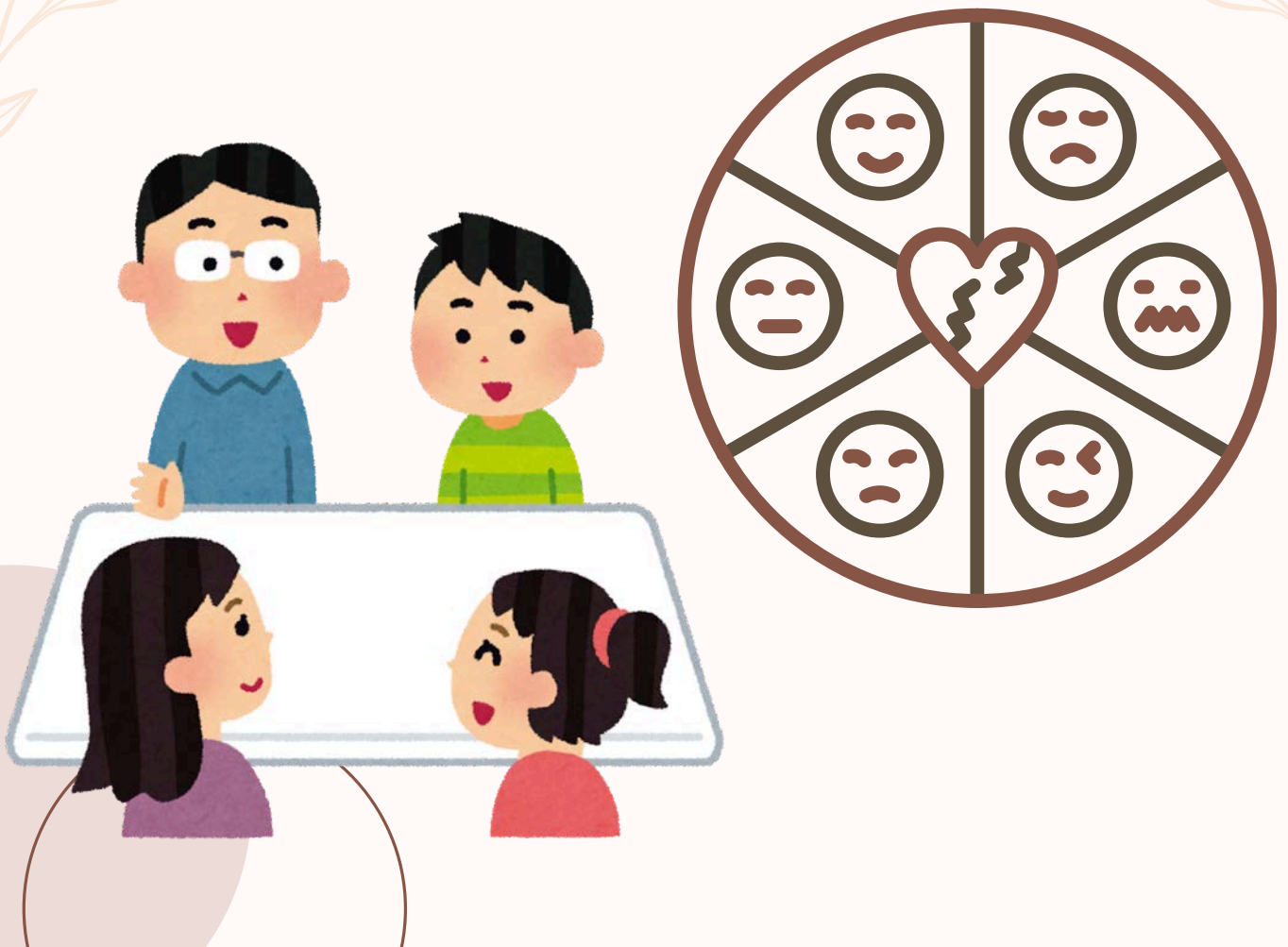


# 家長管教資訊

## 2026年 2月

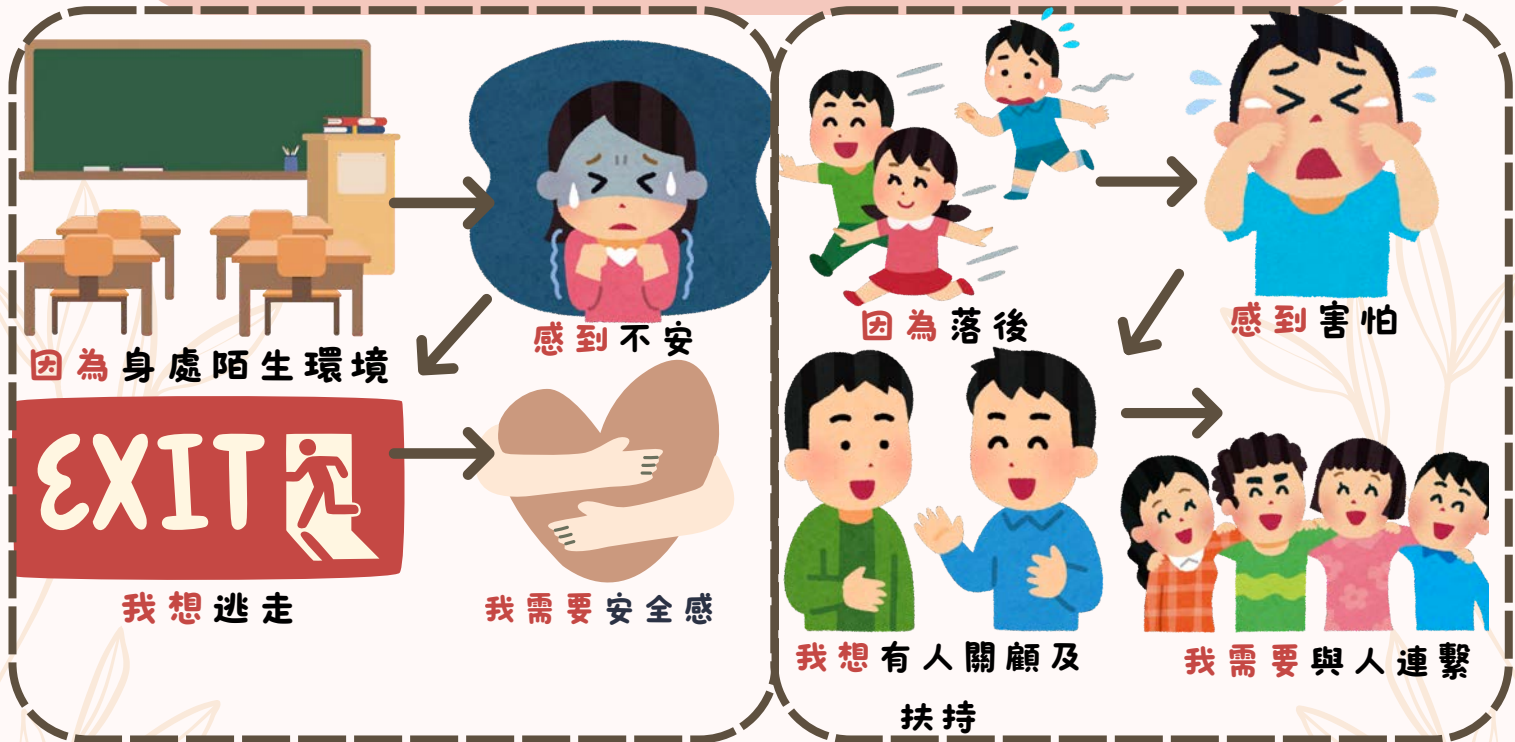
### 覺察子女情緒

我們每天會經歷不同的事情，也會因為一些事情而產生想法、情緒，進而作出行為來反映我們的需要。當情緒及行為顯著異常，而且長期影響日常生活，則有需要進一步介入處理。就讓我們一起先學習「何謂情緒」，進而學習如何陪伴孩子轉化情緒。



# 甚麼是情緒？

一般人習慣將情緒分為正負面，覺得快樂屬於正面情緒，悲傷、憤怒、恐懼則對人有害。其實情緒無分好與壞，每一種情緒都有其獨特意義。



## 情緒的功能

- 幫助溝通：  
透過情緒表達感受，使對方明白你遭遇的事及感受。
- 保護自己：因應當刻的情況做出適當反應。
- 自我認同：當學業/工作令你有成就感，也是源於情緒。

所謂**情緒健康**，不代表要時刻保持愉快心情，而是要有能力覺察自己的不同情緒，了解內心需要，並以健康恰當的方式去表達和調適，讓心靈回復平靜。

因此，家長與孩子的溝通是十分重要。透過語言，我們可以為情緒舒壓。透過溝通，我們可以協助自己及孩子了解事情，一起想出調適情緒的方法。

# 成為孩子的情緒教練

心理學教授約翰·高特曼 (John M. Gottman) 研究發現：  
比起先天性格，父母的溝通方式更是決定孩子情緒調控能力的關鍵。有父母指導情緒的孩子抗逆力較強，專注力較高，自控力亦較好。

## 《情緒教練五步曲》

### 1. 留意行為舉動

細心留意孩子的面部表情、姿勢、聲線及語氣。

### 2. 有危自有機

當孩子表現情緒時，正是家長與孩子溝通和教導的良機。

### 3. 用心聆聽

保持開放態度，宜先了解孩子的感受和觀點；忌批判及否定孩子感受。

### 4. 命名情緒

協助孩子準確地辨識情緒，例如「我聽到你的說話，你的意思是這樣嗎？」。

### 5. 先心情，後事情

認同孩子情緒，但可以否定不當的發洩行為，所以需要教導孩子紓緩情緒的方法。安頓情緒後才順勢展開解難的討論。



# 了解孩子的內在需要

透過溝通，我們可以了解孩子的情緒和需要。孩子的需要主要分為四類。透過細心觀察，我們可以發現孩子的情緒背後有不同的內在需要，我們亦可以在適當時機加以教導孩子學習正確的行為，建立正向品格。

## 孩子的內在需要

### 自我認知

- 開始建立獨立思考的能力
- 嘗試說「我喜歡」、「我不想」
- 開始意識自己與別人不同

### 成就與認可

- 追求成功以提升自信
- 完成任務後期待讚賞
- 尋求認同

### 社交與朋輩

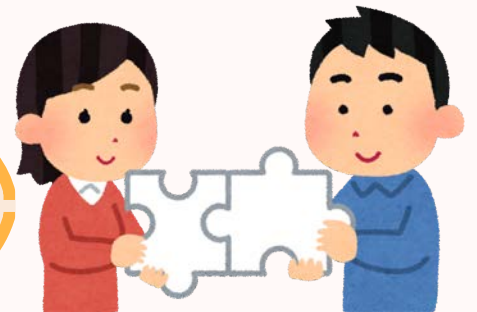
- 模仿朋友的行為和語言
- 參與互動以獲取歸屬感

### 安全與歸屬感

- 尋求擁抱，透過身體接觸以獲得安全感
- 喜歡固定的日常規律，對突發改變感到焦躁
- 在陌生環境依附父母或熟悉的人



只要我們明白孩子不同的情緒及行為，善用聆聽技巧，便能掌握孩子的內心需要，達致真正有效的溝通！



香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學  
地址：新界荃灣石圍角邨第二小學校舍  
電話：2416-5447  
傳真：2492-0024  
電郵：swk@mail.swk.edu.hk

資料來源：  
衛生署家庭健康服務  
臨牀心理學家《成為孩子的情緒教練》  
Gottman, J. (2011). Raising an Emotionally Intelligent Child. Simon and Schuster.