

親師橋

第 44 期 / 情緒教育

發行人：許文勇 出版者：新北市淡水區新興國民小學 策劃：張瓊烽
顧問：鄭詔月、許毓峰、曾昭輝 地址：新北市淡水區新興街123號

執行編輯：黃瓊瑩、陳韻如、陳玉修
出版日期：106年1月 美編設計：天魁影印店



2017 愛在一起 ~校長的新年祝福

LOVE

• 校長 許文勇



新任會長何嘉南(中)
卸任會長林志成(左)、校長許文勇(右)



沈芯菱姊姊來校演講

親愛的新興家長及孩子們 大家好：

今年是2017年，也是金雞年，首先敬祝大家新年快樂，闔家平安喜樂！

猶記之前在盧文華先生的贊助，讓我們得以邀請沈芯菱小姐到校與孩子分享成長歷程，沈小姐出身雲林鄉下，目前就讀於台大新聞研究所，年紀輕輕的她小時候家境貧困，但她卻不以為苦，在十一歲時，就運用她的資訊能力，架設網站賣柚子，替親人及左右鄰居解決柚子滯銷的問題，其後更利用所學，為清寒的孩子架設補救教學系統網站及多種為善的行動，獲得總統教育獎、全國傑出青年等殊榮，是孩子新時代的學習典範與偶像。

透過沈小姐自己的親身經驗及行動體悟，其心路分享更具有說服力及真實感，從一開始的你(妳)的夢想是什麼開始，引發孩子對未來的期待，接著讓孩子去猜猜沈小姐小時候的夢想為何？藉以告訴孩子「夢想是可以築夢踏實地的」，不知道夢想沒有關係，我們可以幫助別人實現夢想，別以為小小年紀不能做什麼事情，「簡單的事情，做久了，就不簡單；不簡單的事情，做久了，就變得簡單了！」持之以恆的做好一件事情，那怕是最平凡的小事，也會變成最不平凡的大事。

另外沈小姐還告訴孩子們：「想要的不等於需要的。」，叮嚀孩子要感恩惜福；「轉彎思考」，期勉同學遇到困境及難關要換個角度去思考，重新再出發，就像發明大王愛迪生一樣「沒有失敗，只有學習。」；「老天爺給我們的不是運氣，而是勇氣。」、「沒有不美麗的東西，只有不夠美麗的心！」、「少一些抱怨，多一些付出。」，俗話說：「贈人以言勝過萬金。」今天聽了沈小姐給孩子這麼多的生命智慧語錄，真是收獲益匪淺，感謝沈小姐這「教室外的13堂課」，為新興孩子注入心靈雞湯與正向生命能量，孩子是我們未來的希望，相信這是給他們最好的新年禮物！

新的一年，新興二十八歲了！回顧2016年，我們共同寫下新興歷史的光榮一頁。展望今年2017，我們更要「愛在一起」，期盼透過親師共同努力，使新興孩子都能健康快樂的成長與茁壯，讓我們一起珍惜當下的美好，把握時間，開創新興幸福的未來。祝福大家，新興有您真好！



頒發志工證書感謝有您



12016淡水區街屋際大戰真可夢



幼兒園聖誕快樂大合照



數十載的教書生涯中，我碰過幾個情緒管理有問題的孩子，中低年級時他們動不動就和同學起衝突，高年級他們動不動就發飆，臉上寫滿不屑，只要不順他們的意，壞脾氣就會瞬間爆發，似乎全世界都跟他們過不去，而千錯萬錯都是別人的錯——這是一群如同刺蝟般的孩子！

一開始身邊的人總被他們扎得好疼，這些在成長過程中常被責備的孩子，或許鮮少感受到關愛，或許沒有得到他們想要的愛，因此他們也不懂得如何愛人。我試著讓他們敞開心扉，看見他們脆弱易感的心靈滿是創傷。如同甲殼動物必須用堅硬的盔甲保護軟軟的肉身，背著沉重盔甲的孩子疲累不堪，於是對世界失去信任的他們，慢慢長出了刺，用攻擊別人來發洩內心的怒氣！學習阿德勒之後，我用「鼓勵」、「傾聽」、「我訊息」等各種方式，慢慢拔掉這些刺蝟身上的刺，讓他們不再害怕被擁抱。

孩子是不成熟的個體，當負面情緒來襲，到處亂竄的怒氣淹沒了理智，這時如果再遇到對方也以負面情緒回應，就會衍生出罵人、爭吵、打人…等不當行為。而孩子們某些無心的話語和舉動，也容易引發正處於情緒困擾的對方反彈，造成爭吵。該怎麼教育孩子，在情緒被引發的當下，仍然能多一點寬容，同理對方的情緒？還有，我在處理孩子的問題時，是否能察覺自己的情緒有否被孩子的情緒或行為影響？我是否能跨越情緒的干擾，看到孩子行為背後的原因，引導他們用理性的方式解決問題，進而學會情緒管理？這些都是我不斷努力的課題。

當大人無法理解孩子的行為時，因為摸不著頭緒無法對症下藥，往往會被孩子一而再，再而三的偏差行為困住，失去耐心，只能用權威迫使孩子聽話，然而就在這個時刻，大人失去了孩子的心。孩子們被迫屈服，他們或者暫時聽話，或者陽奉陰違；更可怕的是，他可能學會了你這套讓別人聽話的方式，然後把它發揚光大，用在其他人身上。所以我放棄這條危險的捷徑，試著去了解這些偏差行為背後所傳遞的訊息。阿德勒告訴我們，要讓孩子感受到愛，必須無條件的接納他的一切，好的壞的都要接納，而不是急著去改變他；「兒童愛之語」裡提到，每個孩子的愛箱都不一樣大，我們所能做的就是滿足它，直到他相信我們不管他做對或做錯都會愛他，然後我們就可以開始管教了，「孩子，我愛你！但是不行！」「孩子，我愛你！但你真的錯了！」如果和孩子建立了愛與信任的關係，他便不會抗拒你的管教，而且他會學習到：不被贊同，不代表不被愛！

近年來，我將阿德勒（Adler）理念運用在班級經營上，阿德勒秉持愛與尊重的教育觀，經由父母師長對孩子的信任與鼓勵，表達溫暖、接納，建立孩子正向的自我價值，打破權威，以平等、民主的方式對待子女，可以培養孩子自尊、自立、負責、合作的自律態度，更重要的是，讓孩子在耳濡目染中學會用同樣的方式尊重別人。營造溫暖、彼此關愛的教室氣氛讓孩子的情緒較為穩定平和，面對孩子的情緒問題或處理孩子的紛爭時，我們的傾聽與同理，有助於引導孩子勇敢察覺自己的情緒，以和平理性的方式解決問題，不至於沉溺在負面情緒中，進而引發暴力、自傷等偏差行為。除此之外，我也教孩子們練習用「我訊息」與人溝通，成功的消弭了許多紛爭，讓孩子之間的感情更為融洽！

一、傾聽

傾聽的關鍵在同理，但在處理孩子的偏差行為時，我們往往卡在無法同意孩子的觀點或行為，因而無法做到同理，面對這樣的情況，我們要釐清的是：「孩子，我同理你的情緒，但不同意你的觀點或行為。」如果你希望孩子聽你說，你就要先尊重孩子的觀點，信任孩子有為自己的行為負責的能力。

—「傾聽」三部曲

1. 情緒反映：用溫暖的態度與和緩的語氣，表達對孩子的情緒之理解與接納。

例句：「你剛剛看起來很生氣，可以告訴我發生什麼事嗎？」

2. 內容反映：重述孩子的話，讓孩子知道我們聽懂他的陳述，不預設立場，不加以評價。

例句：「同學沒有經過你的同意就拿了你桌上的東西，這讓你很生氣是嗎？」

3. 意義反映：提供你的觀點，協助孩子理解事件的不同層面，並思考解決方法。

例句：「你願意聽聽我的想法嗎？我想……」



藉由傾聽，可以讓孩子感到被接納、被尊重、被支持，進而產生信任與安全感，才有勇氣說出真正的想法，才能把你的觀點聽進去。當孩子傾訴其困難時，我們應以同理心傾聽，協助孩子用適當的溝通方式把情緒說出來，清楚的描述其所面臨的問題，培養其思考溝通及解決問題的能力，同時建立孩子自信與負責的人生態度。

二、我訊息

「我訊息」的重點在呈現對方行為對我造成的影響，帶給我怎樣的感受？最後表達對對方的期望。你的行為讓我難過，這代表你在我心目中很重要；而不責備對方則不會破壞彼此的關係，所以最後邀請對方合作的期望極容易成功。所以，當孩子來告狀時，我會陪著他們一起用「我訊息」的方式和對方溝通，經過一段時間的練習，我看到他們在情緒管理上有了極大的進步，也更能同理彼此的感受。

—「我訊息」的表達要素：

1.正向猜測對方的意圖

例句：「我想你可能急著要用.....」

2.具體描述引發負面情緒的事件（事件讓你無法接受的部分）

例句：「但你沒有先經過我同意就把我的東西拿走.....」

3.描述自己對該事件的感受

例句：「讓我覺得很生氣.....」

4.描述該事件所造成的影響

例句：「我著急的找了它一整天，還錯怪是妹妹拿的.....」

5.提出解決的方法與策略，邀請對方一起合作

例句：「下次如果你急著用卻找不到我，請留下一張紙條讓我
知道好嗎？」

—「我訊息」的表達原則：

1.具體陳述對方行為帶給我的感受，避免負面評價與人身攻擊。

2.正向猜測對方的意圖並照顧他的需求，讓對方解除武裝，停留在被理解與接納的氛圍，讓對方願意和你一起面對問題。

3.找一個適當時機，等待自己和對方都準備好時，再做我訊息的表達。

用適當的語言堅定而溫和的說出情緒，是一種對自己情緒負責的態度。我們要訓練孩子做情緒的管理和有效的表達，而非否定或壓抑情緒。同時，我們也在示範針對事件或行為進行溝通，而不是對人做批評、指責與攻擊；避免情緒化反應，才能與孩子進行有效溝通。減少管教孩子的挫折，情緒上也就比較平和愉快。情緒的穩定以及成功的經驗，有助於我們在面對孩子的不良行為時，也能溫和理性的用「我-訊息」來與孩子溝通。

除了學校之外，有時候，孩子的壓力是來自於父母的焦慮。孩子學習人際能力的最佳情境，是家庭中的人際互動，父母與孩子互動時，首要元素是勿傷害孩子的自尊。在父母「積極傾聽」和「我-訊息」引導下，孩子被鼓勵去思考問題的解決之道，並表達出來，對培養孩子思考能力和溝通能力非常有幫助。父母對孩子的影響力，來自尊重孩子的需求與信任孩子的能力；孩子也因此學習到必須尊重父母的需求。最後，也最重要的是，運用「傾聽」與「我訊息」技巧時，請抱持平等和民主的態度，用鼓勵與關愛，和孩子建立起信任與尊重的關係。

學習阿德勒最大的收穫是：我通過對自己的理解而理解了孩子。孩子們需要的不是同情而是同理，孩子的行為有時傳遞著秘而不宣的訊息，我們要努力去發掘隱藏在孩子行為背後的真實意圖——他們的匱乏與需要，不管是有形的或是無形的。在理解孩子之後，對話才會真正開始。而經由我們的努力，孩子也會學到如何管理情緒？如何與人溝通？讓我們帶著孩子一起學習，在挫敗後重拾勇氣，看重自己的努力，接受自己的不完美，感受正向情緒所帶來的幸福感。



淺談情緒行為困難 孩子的教養

■ 特教教師 梁嘉健

4

帶著滿滿的觀察與訪談紀錄剛剛踏入教室大門，腦海裡還正為小灣的情緒行為問題與動機打轉時，眼前已有三位導師以「等候多時」的表情緊盯著我每一個遲滯的腳步，等不及寒暄兩句，導師們早已火力全開，以排山倒海氣勢爭先恐後地詳述班上「武林高手」們罄竹難書的豐功偉業。

相信類似這樣的場景對許多人而言並不陌生，也有許多人正為了情緒行為困難孩子的教養而深感困惑，心中總是浮現了幾種疑問？「我不停的告訴他、鼓勵他，甚至是恐嚇他，他還是沒放在心上，講完就又犯了，我真的好氣好無奈。」。「我們全家都是文明人，凡事都用溝通解決，怎麼會生出這樣的孩子，到處逞凶鬥狠？」。「明明沒有什麼事情發生，也沒人惹到他，他就大發脾氣到處傷人，真不知如何跟他相處。」

的確，孩子的情緒行為問題常常令家長或老師傷透腦筋，有時更造成始料未及的損失與傷害。然而，情緒是每個人與生俱來的能力，而逞凶、好鬥、破壞、說謊、偷竊和憂鬱...等行為，卻經常是個人先天條件與後天環境因素交互作用所得的結果。這表示情緒行為困擾的孩子，雖然先天就可能有情緒上的困難，但行為問題卻是後天環境(教養期望、教養方式、不良示範、生活環境)不恰當與先天情緒困難作用的後果。而在教育/教養上，我們雖然無法醫療孩子們情緒上的生/心理因素，但可以引導孩子如何與情緒和平共處，並且學習使用適當的行為與自己、他人和環境作互動。以下即提供幾項教養策略給認真的老師與父母親們做為參考：

用心、耐心、同理心理解孩子的想法與情緒

關愛的心、接納的眼神，可以融化孩子狂暴的情緒；而冷漠的心、排斥的眼神卻會燃起孩子破壞的決心。孩子的情緒行為表現或許是不恰當的，但孩子仍須被關心、被理解。情緒行為困難的孩子常常在縝密思考與決策前，就先付諸行動，並未考慮到不當情緒、行為可能引來的後果。陪伴在孩子身旁的成人，若能以耐心的態度傾聽、接納孩子；以溫和的口吻理解、同理孩子，並以堅定的決心示範、引導孩子，為孩子找到優勢力。如此，我們可以大膽預期孩子將有一番正向的成長。相反的，若成人只鎖定在孩子負向情緒與行為上，辱罵、體罰、不認同孩子，強硬地要求孩子配合大人自認為對的事物，絲毫不願理解孩子，甚至冷漠、排斥與孩子的關係。那麼，我們也可以大膽預期孩子將會成為人人頭疼的問題人物。



• 資源班愛心義賣 •



• 311 郭凡瑜 •



• 405 陳品潼 •



• 209 陳靜 •



• 邀請巫以欣姐分享生命故事 •



• 509 張晟瑞 •



• 406 張容瑄 •



視障體驗第1關 步步都重心

· 特教視障闖關活動 ·

固定、穩定、共同訂定原則決定孩子的生活作息與規範

情緒行為困難孩子常常因為沒有固定且穩定的生活作息與規範而感到焦慮不安、無所適從，恣意妄行，導致屢屢面臨做越多錯越多的窘境，學校、家庭生活處處充斥著挫敗感，長期缺乏成功經驗，最終形成自我放棄的心態。因此，為了替孩子建立穩定的作息，家長/教師應與孩子一齊討論出雙方皆可接受的書面作息與規範(不要多，簡單易遵守)，幫助孩子藉由穩定的作息與規範獲得成功經驗，進而建立自信心與正向的情緒行為。假若作息臨時彈性變動，也應盡可能提早告知孩子，讓孩子做好心理預期。另外，值得一提的是，雖然鼓勵與孩子一起討論生活作息，但睡眠時間與總時數仍應嚴加把持，避免孩子因睡眠不足而情緒不佳。

觀察、覺察並避免生活中引起孩子情緒起伏的事物

這是既重要但又容易被忽略的部分，據許多特教教師們共通的經驗分享，發現到某些事物容易誘發孩子們的情緒與行為失當，如甜食、巧克力、含糖飲料引起的過度興奮；氣溫忽冷忽熱，以及季節的交替變換引起的焦躁、煩悶；還有長時間使用3C產品與長期沉迷打打殺殺的電玩/手遊遊戲所引起的注意力不集中、情緒暴躁易怒等。這些都是必須仰賴家長、老師仔細的觀察，以及密切的溝通、合作控管，才能幫助孩子較有效的做好自我情緒管理。另外，不免要提醒家長及老師，我們的情緒與行為是孩子們直接楷模，良好的模範將可為孩子帶來正向的影響，而錯誤的示範也會深深的烙印在孩子的腦海中影響著他們一輩子。

生活中、遊戲中、閱讀中引導孩子覺察情緒、分析情緒，並且建立個人解決情緒的方法庫

情緒行為困難的孩子常常在不知不覺中被情緒牽著走，也常在面臨困境時缺乏適當解決問題與情緒的策略。因此，老師在教學時可以安排課程引導孩子先學習覺察自己的情緒，然後再學習分析引起情緒的情境、原因及帶來的後果，最後經由討論互動選擇出數種解決情緒與問題的辦法，並且藉由生活、遊戲與閱讀等管道，重複練習以習得並建立快樂而穩固的成功經驗。當然，若能邀請家長共同參與，做好無縫隙的親師合作，將可為家庭與孩子帶來更正面的助益。

特殊情緒、特殊眼光、特殊欣賞磨擦出特殊光芒

情緒對許多人而言或許是洪水猛獸、是絆腳石，但對於某些工作而言，卻是不可多得的生命湧泉、神兵利器，舉凡音樂創作、音樂歌唱、樂器彈奏、藝術雕刻、藝術彩繪、肢體舞動…等藝術項目，或是球類競賽、游泳競技…等運動項目，都需要高張、豐富的情緒。陪伴孩子的教師/家長若能發掘他們的優勢強項，並引領他們將情緒轉化為生命的動力，或許下一位偉大的菲爾普斯就在你身旁。

耐心看到這裡的您，相信我，您絕對是位積極、用心且關心孩子的好父母、好老師。最後，讓我們以一句諺語彼此勉勵「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，善用正向語言，將可為彼此帶來正向循環。

幫助親師了解孩子內心世界的良方

■ 教師 高純綿

我的教職生涯今年已邁入第16年，很幸運其中近十個年頭的光陰可以在自己的興趣-藝術教育領域持續進修與成長；期間因為擔任兼輔工作，認識了藝術治療，便開始不斷搜尋相關進修機會，以及閱讀相關書籍。從這些充電過程，對藝術治療漸漸地有一些初淺的了解後，於是決定在自己的藝術課堂裡要努力做一些不同於我們傳統藝術教育環境與認知的事—就是在藝術課程中，透過創作活動，不只致力於創造力啟發，與孩子溝通，發現每個孩子的獨特，給孩子表達的機會，並進一步傾聽孩子心裡的聲音，都是我努力的目標。

在這個日新月異生活步調快速的時代，人們常常忘了給彼此多一些時間溝通與理解，以致於越來越多人活的不開心，情緒沒有出口，社會問題與日俱增。因此這些年教學現場也出現了愈來愈多需要協助的情緒障礙學生。而台灣教育環境，至今，多數親師仍是著重在孩子的成績結果表現，從許多政策與辦理的活動模式，仍可以看出藝術教育至今仍然著重美術比賽和精緻作品成果展出等方式，藝術科甚至仍然是屬於被漠視的一個科目。二十世紀英國著名哲學家赫伯特·里德（Herbert Read）曾說：「要傳達思想和觀念，語言是最好的手段，而要傳達情感，繪畫則是最好的方法。」其實，不只是繪畫，對孩子來講，許多藝術創作形式都可以協助孩子傳遞內心的想法，協助親師探索孩子的內心世界，替孩子的情緒找到出口。

本學期了解了美麗台灣關懷協會推廣回收旗幟循環利用的想法及其規畫的百變旗幟跨界創作展，於是我答應了邀約，透過課程設計讓孩子認識回收旗幟這樣的資源浪費問題，並利用創意發想，給予旗幟新的生命和意義。本展覽主題以西遊記「變」的精神為主軸，於是我設計了「我的照妖鏡」課程。首先，以學習單引導孩子探索自己內在的壓力和恐懼來源(心中的妖怪)及正面守護精靈(照妖鏡)，再以具體方式描繪下來。這個作品是由上下兩個部份組合而為一體，上層會先呈現的是照妖鏡(守護精靈)，經由操作照妖鏡後，顯現「變」的過程，讓下層可怕的妖怪現形。在這個創作過程中，孩子能夠藉由探索自我的過程，對自己多一些了解，還能從實際創作中抒發負面情緒。從觀察自己創作的圖像，也許會發現實際上恐懼與壓力並不如自己想像的那麼可怕，而透過為自己創作的照妖鏡，能夠象徵幫助自己找到守護神之外，還能夠為自己喚起對抗恐懼與壓力的正向力量。從課程學習單孩子撰寫的內容、創作活動中、與孩子的進一步溝通、互動，到活動完成學生提出的回饋，處處顯現孩子獨特的創意之外，更可以從中找到許多幫助了解孩子特質，以及孩子需要協助的種種訊息。

在這個急速發展、事事講求效率的時代，相信不論大人或小孩，每個人的生活中都有著不同的壓力或恐懼來源。忙碌之餘，別忘記給自己一個傾聽自己、與自我對話、與孩子對話、抒發情緒和壓力的機會。除了接觸大自然、運動、閱讀書籍，藝術活動絕對是一個幫助了解自己或孩子的絕佳管道，更是涵養心性的良方。



● 轉開後「變」出下層心裡害怕或恐懼的負面經驗



● 透過上層有光碟為照妖鏡(守護精靈)



● 從照妖鏡和妖怪設計的色紙創作活動了解了顏色、筆觸表現與內在情緒的關係(右)

● 從創作活動中孩子們體會到用回收物發揮創意與巧思，可以宣洩情緒，表達情感，產出美麗的作品(左)

向孔子爺爺學EQ

■ 教務主任 鄭詔月

請容許我如此稱呼孔子，因為在我的心裡，他就是一位充滿智慧與遠大志向，同時又兼具思想家、教育家、政治家、運動家與音樂家，讓人非常想親近的慈祥長者。

EQ是情緒智商，是指一個人在認識自我、管理情緒、激勵自己以及人際關係等方面的能力。許多心理學家認為和IQ比起來EQ更是決定一個人是不是可以成功或快樂的關鍵。更重要的是，EQ是可以學習的，而且還可以從小加以培養。

那麼，要如何向孔子爺爺學EQ呢？這學期學校開始推動經典讀誦，在這些經典中，有許多非常有智慧的話，可以幫助我們度過一個又一個學習或是與朋友相處上的困難。接下來，就讓我們來看幾個精彩的片段吧！

Part1

子曰：「知之為知之，不知為不知，是知也。」

孔子爺爺可不是在教我們繞口令，其實爺爺是在教他的弟子子路如何學習。孔子爺爺說學習的時候要清楚自己是不是真的學會了，知道就是知道，不知道就是不知道，不必因為缺乏信心，明明知道卻覺得自己不知道，或因為怕被嘲笑，明明不知道卻要裝作知道。了解自己學習的狀況，才有辦法腳踏實地、認真學習喔！

Part2

子曰：「人不知而不慍，不亦君子乎？」

子曰：「不患人之不己知，患不知人也。」

有時候，你會不會因為沒有人了解你而覺得孤單？或是因為被誤會而感到很生氣？可是，孔子爺爺卻說，別人不了解你，而你能夠不生氣，這樣才是君子的風度。而且，我們不必擔心別人不了解我們，真正需要擔心的是我們不了解別人。

每一次，當我覺得別人不了解我，而快要掉進難過或生氣的陷阱時，只要我一想到孔子爺爺的話，往往可以即時停下腳步，繞過陷阱，再往前邁進。

Part3

子曰「譬如為山，未成一簣，止，吾止也！譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也！」

孔子爺爺舉堆土成山做譬喻告訴我們，只要再加一筐土就成功了，如果這時候停下來，那是我們自己停下來的；又像是在平地上，即使只倒了一筐土，如果繼續做，那也是我們自己向前進的。

成功是堅持得來的，如果因為不能堅持而功虧一簣，那不是非常可惜的一件事嗎？

兩千多年來，孔子爺爺的話讓無數徬徨的人找到了方向，還有很多孔子爺爺和他的學生之間的生動對話都藏在經典中，正等待你去尋寶喔！



● 詔月主任於家長日說明本校經典教育推動計畫



● 利用上課前三分鐘時間讀誦經典



● 班級利用晨間活動時間讀誦經典



● 淡水福爾摩沙國際詩歌節與詩人合照

心情不佳？ 找到對的視角！

■ 專輔教師-彭國恆

專輔教師入班宣傳情緒教育



生命教育宣傳月活動



香港德信學校到校交流參訪



淡大模範青年團快樂成長營



親子手作玩偶DIY



親愛的家長和小寶貝們：

您最喜歡老師講裡的哪一個部份呢？
請把它寫下來，開學時再將剪下來的截角
放在輔導室的抽獎箱。
我們會在開會裡進行抽獎囉！

我最喜歡的是：

我是： 年 班 姓名：



一個外在的世界，在這個世界裡，我們需要植物、山丘和海洋，需要認識學校、班級和書本。還有一個內在的世界，我們需要認識高興、憤怒、悲傷、恐懼，需要認識嫉妒、難過、興奮、期待，需要認識快樂、喜悅、愛與孤獨，需要認識感受、體驗和覺察。情緒是我們內在世界的部份。

怎麼將情緒清楚的表達出來就是關鍵，提供一些想法：

- 一、善用語言表達情緒與需求：了解自己的個性、需求，也要清楚學習運用好一種主要溝通語言，當能運用語言表達自己的情緒與想法，就會減少哭來表達自己的需求。
 - 二、可以通過跺腳或者是其他不傷害他人的肢體運動，將自己的情緒抒發出來，讓心情輕鬆一些，也能讓其他人知道你的心情是好是壞。
 - 三、適當宣洩情緒：多多走出戶外活動，或是用畫畫的方式隨意畫出心情，遭遇的人、事、物等，也可以閱讀書籍，透過對書中腳色的理解，學習模仿情緒調節或表達的方法。
- 但是別壓抑情緒，因為情緒沒有適當的釋放出來是相當痛苦的，會慢慢累積，成為更大的負面能量。

給予大人的小建議：

- 一、找你傾聽時，很多心情不好的時候，只是想訴說心情，而不是急著找人告訴自己該怎麼處理事情，那樣只會讓人感覺自己很糟、很不OK。久了，就不再說自己的心情，因為一說，又變成曝短，總會被人該這樣、該那樣的告訴……久而久之，越來越不想表達了。
- 二、回顧法：等孩子的情緒比較平靜以後，和孩子一起回顧整個事情的經過，並且給一些建議和想法，幫助他思考應對下次還可能遇到問題時怎麼面對。

楊俐蓉教授說：「孩子出現情緒時，其實正是情緒教育的關鍵時機。」每個情緒都有存在的意義，當我們能真誠的面對它們，將感受說出，就比較能夠接受、看見自己內在的部分。