

曲老師的情緒素養課

「我是為你好」這是愛嗎？陪孩子煉成帶得走的品格力

特教組 特教宣導月刊115年5月號

發行人：簡慶郎

編輯督導：李聲謙、林毓晨

編輯教師：陳姝卉

考試失利時，孩子躲進房間吐出一句「我就是笨，再怎麼讀也沒用！」——在那樣揪心的瞬間，身為父母的你，內心是心疼、尷尬，還是隱隱的焦慮？當孩子眼裡只有數字與成績時，我們究竟是在培養一個「成功」的孩子，還是在培養一個「有能力面對人生」的孩子？

學習是練習為自己人生負責的過程

孩子做不好的原因絕對不會是「比別人笨」，更多的時候是想逃避、不願意承擔責任。我們無法決定在生命中遭遇什麼，但是**有能力選擇要用何種方式理解它**

方法

當孩子陷入自我懷疑或負面思考時，運用**成長心智模式**，引導孩子**正向思考**，面對逆境經驗

固定心智模式



認為能力是天生註定，努力也無濟於事。這種思維會讓孩子在挫折面前選擇「情緒癱瘓」。

成長心智模式



堅信「**只要我願意，我有機會比現在更好**」。這種模式將逆境視為調整方向的訊號，讓孩子拿回生命的主控權。

樂觀是可以學可以教的

樂觀並非一種天生的性格，而是一套**後天習得的「解釋型態」**。根據艾里斯的認知模式，決定一個人是前進還是沉淪的關鍵，在於他**如何解讀生命中的負面事件**。

ABCDE樂觀認知學習模式



當孩子陷入負面情緒時，我們不用急著說教。我們可以引導孩子利用以下步驟，改變悲傷的解釋型態。

步驟	定義	範例
A 不愉快事件	描述客觀發生的負面事實	這次考試成績比上次還低，心裡很難過
B 信念	覺察內心的非理性解讀	「我是不是很笨？怎麼讀都沒用，我不適合念書。」
C 後果	觀察由信念衍生的情緒反應	感到沮喪、沒信心，開始不想讀書或上課。
D ★ 反駁	主動質疑並反駁非理性信念	「一次考不好真的代表我不行嗎？」 「會不會只是方法不對，或我準備的時間不夠？」
E 激勵	產生新的、理性的情緒與行動	「我還有進步的機會！」 「下次我可以先準備有把握的部分，再去請教老師。」

善用錯誤經驗提升自我

「『經驗』是個很嚴格的老師，他總是先考試，才教導我們。」——節錄自電影《心靈捕手》。人生是邊做邊學的過程，而非學好才做，**犯錯是成長的重要經驗**。

方法

讓孩子從經驗中學習，**體會後果的代價**。

自然後果

不需人為干預，自然會發生的代價。
舉例：午餐挑食不吃，下午必須**承擔肚子餓的後果**。

邏輯後果

與行為有邏輯關聯的代價。
舉例：出門前已提醒帶水，孩子仍未攜帶；口渴時不立即提供飲料，使其**承擔口渴的後果**。

以遊戲創造自然情境讓學習變得更有趣

桌遊與運動競賽是**社會情緒學習**的真實場域，提供低風險的失敗情境
當孩子因輸而生氣時，應引導其進行**後設認知**，而非壓抑情緒

★引導孩子覺察：

★引導孩子練習：

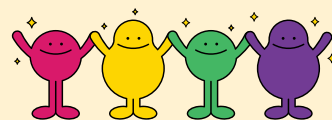
方法

- 是覺得不公平還是丟臉？
- 為什麼會有這樣的情緒？
- 這種情緒是怎麼產生的？
- 與負面情緒共存
- 分析自己做不好的地方
- 修正自己可改進的地方



關於品格力的具體行為描述（檢核與設定目標）

觀察孩子哪方面的能力需要加強，並從生活中培養**品格力**
將品格轉化為可觀察的檢核清單，與孩子一同**設定清晰的目標**



品格力	目標
堅毅	· 能在遭遇挫折時說出：「雖然我一直跌倒，但我仍可以繼續往前。」 · 在困難任務中自我對話：「再差一步就快到了！」 · 願意從失敗中分析原因，發掘改善的機會。
樂觀	· 能覺察並理解自己的情緒，但不沉溺於情緒中 · 持續自我鼓勵，讓自己有面對困難與挑戰的勇氣 · 相信努力會改善自己的未來
自我控制	· 即使心情低落，也能對人維持基本的尊重，不隨意遷怒 · 清楚知道「打斷別人的話會讓對方不舒服」，並能耐心等待 · 主動管理生活：不熬夜、不賴床，在期限內完成應做的作業
感恩	· 能體會父母或師長的幫助，並表示感謝 · 能珍惜擁有的物品（如衣物），不視其為理所當然 · 團隊活動時積極投入工作，並感謝其他人的幫忙

★ 利用具體的行為描述，讓孩子明白「品格」並非模糊的期待，而是**可實踐的日常** ★

創造安全的環境，培養孩子的歸屬感

在陪伴孩子成長的路上，真正需要修練的往往是成人
英國作家魯易斯（C.S. Lewis）在《四種愛》中，將愛區分成兩種：
「**需求之愛（有所求）**」與「**給予之愛（無所求）**」



你對孩子的愛
是哪種？

需求之愛

給予之愛

方法

當我們脫口而出「這都是為你好」時，請先暫停並叩問自己：
這份愛，是否夾雜了滿足自己私慾的念頭？

"It's for your own good!"—— 節錄自電影《小孩不笨》

「你現在恨我沒關係，將來你一定會感謝我的！」—— 節錄自影集《你的孩子不是你的孩子》

許多影視作品揭示了**以愛為名的控制**，請記住，當我們以高高在上的大人姿態與孩子談話，
訴說一堆大道理時，早已失去了與孩子靈魂對齊的機會

自私的愛終將變質，唯有持續覺察與自省，才能讓愛回到理解與尊重的本質



我們讓孩子參與家務，也要一同參與他們喜歡做的事情。素養導向的學習，必須在真實情境中體現，
讓孩子練習「為自己的生活負責」

當我們希望孩子有勇氣面對人生的挑戰與不完美時，我們是否也擁有同樣的勇氣，去面對那個不完美的、正與孩子一同在生活中學習當父母的自己？