

# 「養兒100無擔憂」家長講座系列

## 正向情緒教好特殊學習需要子女

日期：26.10.2013

獲邀機構：靈躍計劃

嘉賓講者：張燕鈴小姐

執業輔導心理學家

註冊輔導心理學家 (香港心理學會)

香港心理學會輔導心理學部會員

香港心理學會會員

美國心理學會輔導心理學部國際認可會員



# 照顧特殊學習需要子女**特別**有壓力？

不懂與  
人溝通？

認不到字，  
經常默書零分？

不服從/  
違反指令

語言能力  
特別弱？

成績差劣

難以專注

特殊學習  
需要！

行為問題



# 特殊學習需要是家長的壓力根源？

過度活躍??

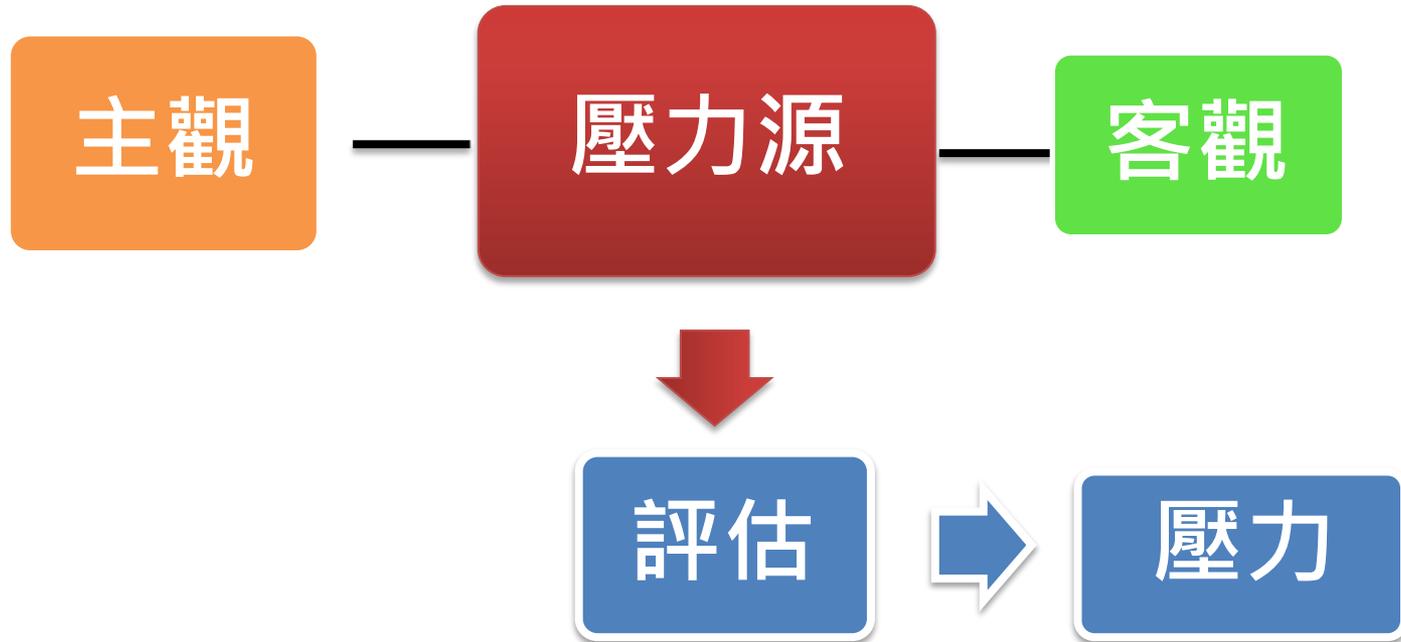
資優??

外界刺激



壓力

# 情緒/壓力的根源



# 有效管理第一三部曲

- 認清壓力/負面情緒根源
- 正視核心根源
- 針對性地處理負面情緒



# 培養正向情緒的秘訣.....



個人

家庭

# A - B - C - D - E 轉移心法

**A = Activating Event (刺激事件)**

- 囡囡又發脾氣，老師接連投訴，教他時又只懂駁咀

**B = Beliefs (信念)**

- 我的兒子真的很難教
- 兒子天生特別反叛

**C = Consequences (結果 - 情緒狀態)**

- 髒、發怒
- 感到無望、無助
- 沮喪、氣餒

**D = Disputation (自我反駁)**

**E = Energization (自我激勵)**

- 對管教子女抱有希望
- 積極尋找有效管教

- 兒子駁咀其實也反映他有獨立自主的思想，是成長的特徵
- 發脾氣也是表達需要的一種方式

# 負面情緒轉移

A = Activating  
Event (刺激事件)

B = Beliefs  
(信念)

C = Consequences  
(結果 - 情緒狀態)

D = Disputation  
(自我反駁)

E = Energization  
(自我激勵)

正向情緒第一部曲：  
辨別負面思想  
自我反駁技巧

正向情緒第二部曲：  
習得樂觀感

正向情緒第三部曲：  
把焦點轉移到  
「對」之上

正向情緒第五部曲：  
建立心理空間

正向情緒第四部曲：  
發掘正面經驗，  
建立意義

正向情緒第六部曲：  
有效疏導負面情緒

# 釋放壓力/負面情緒技巧

正向情緒第七部曲：  
注視、覺察和接受  
負面情緒

正向情緒第八部曲：  
掌握放鬆技巧



# 重要信息回顧

- 負面情緒是可以舒緩和轉移的
- 要及早學習培養正向情緒，全方位地建立正向管教
- 先培養自身的正向情緒、再將技巧應用到製造正向家庭環境之上

# 問答時間

演講完畢  
感謝!