

正向情緒處理

建立良好之教養關係



蔡百祥
臨床心理師



蔡百祥 臨床心理師
baisean.psy@gmail.com
Line@: @doi8333v



學齡(前)兒童心理學、心理評估、遊戲治療
早療療育、兒童情緒行為問題、社交技巧、
親職倦怠議題、伴侶外遇之罪惡或關係修復



臨床心理師 (心理字001035號)
高雄長庚/高雄凱旋醫院受訓



過去經歷
衛福部兒少保護中心 (高醫)
汐止國泰醫院 (教學醫院)
多所診所、社福機構心理師
新北市臨床心理師理事



現任
陪伴心理諮商體系 總院長
童伴心理治療所 所長
小白蔡心有限公司 創辦人



心理師蔡百祥： ADHD特質讓我勇於想像和追夢



攝影：黃建賓



- 《親子天下》122期：看見特殊兒 讓不一樣成為力量(2022年3月號)

「Hello，我是蔡心童伴。」這是臨床心理師蔡百祥在粉絲團上跟大家打招呼的用語。蔡百祥常在粉絲團裡用淺顯易懂的文字和圖片，向家長解釋為什麼孩子有某些反應、家長可以怎麼做，讓人深有共鳴。他也積極投入學齡前注意力不足過動症（ADHD）的心理治療，因為他不僅了解

智力測驗



攻擊性玩具



白袍
(很少穿)



專業書
(偶爾偷翻)



測驗工具
(正版的喔)



筆電
(很多自製教具)



彩色筆與紙



各式玩具們

腦袋
(所有東西
最重要的)



各式餅乾
(給小兒與
自己吃)



各式桌遊
(給小兒
與自己玩)



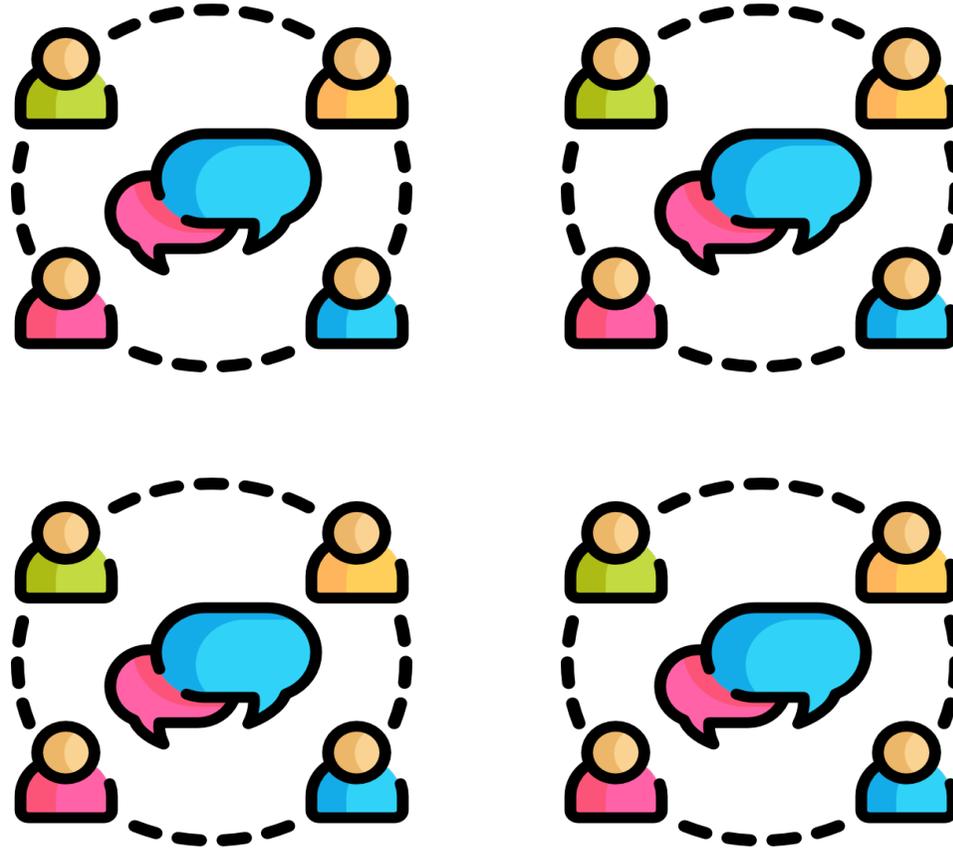
各式繪本
方便動作
的褲子



貼紙
(送給小兒用)



暖身分組



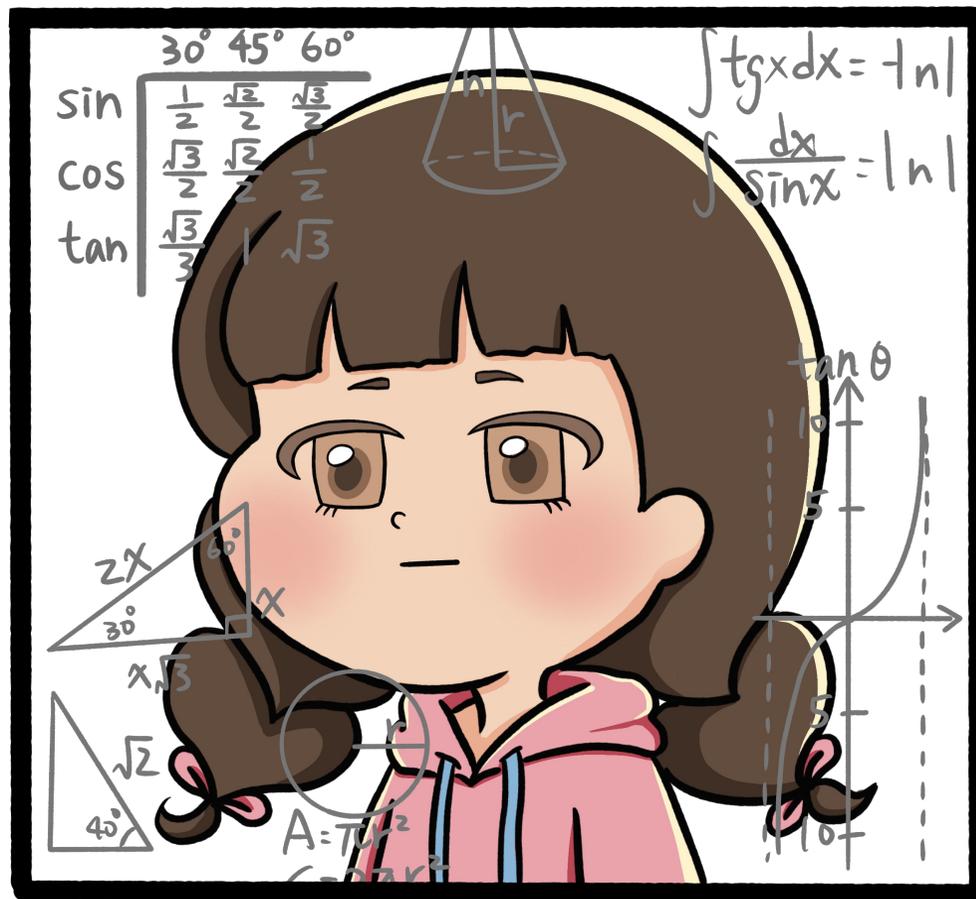
夥伴背景

歡迎
拍照

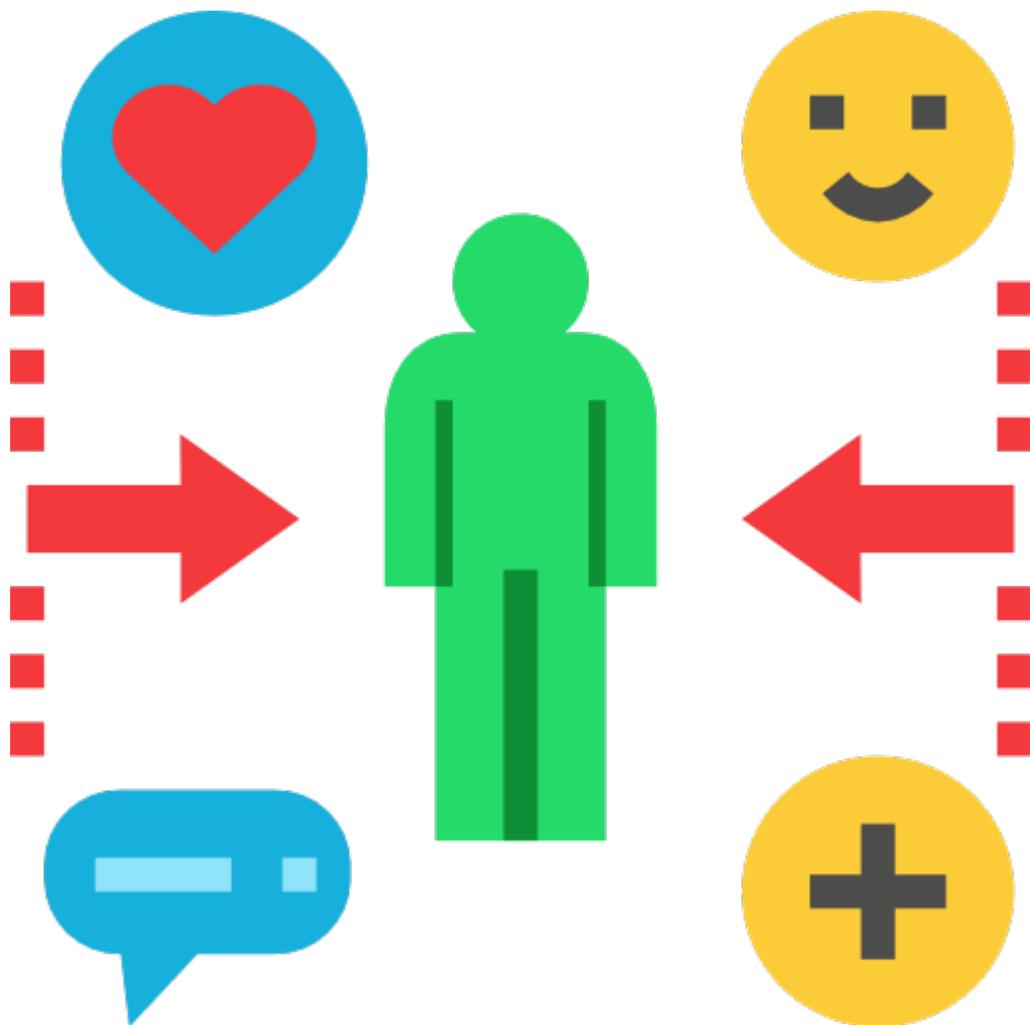
~~錄影
直播~~

會有
休息

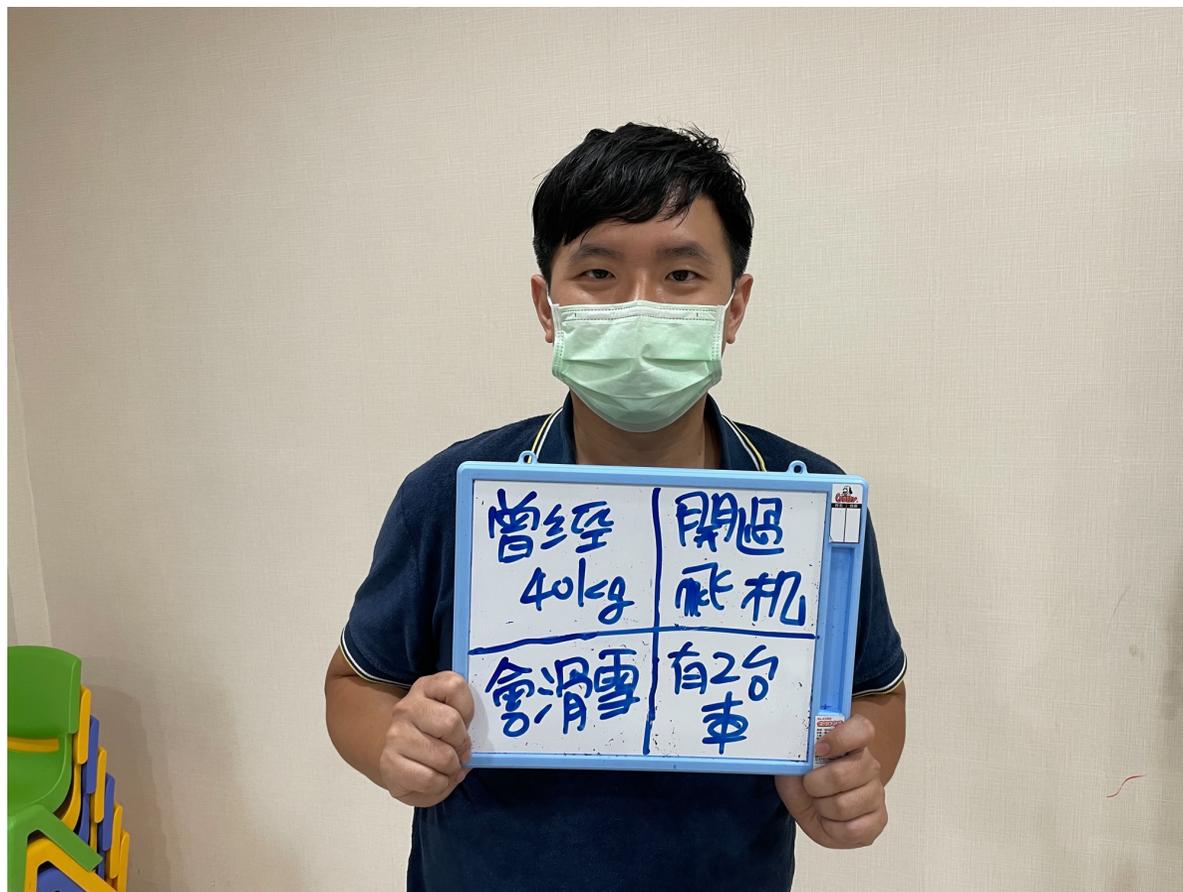
歡迎參加此課程！



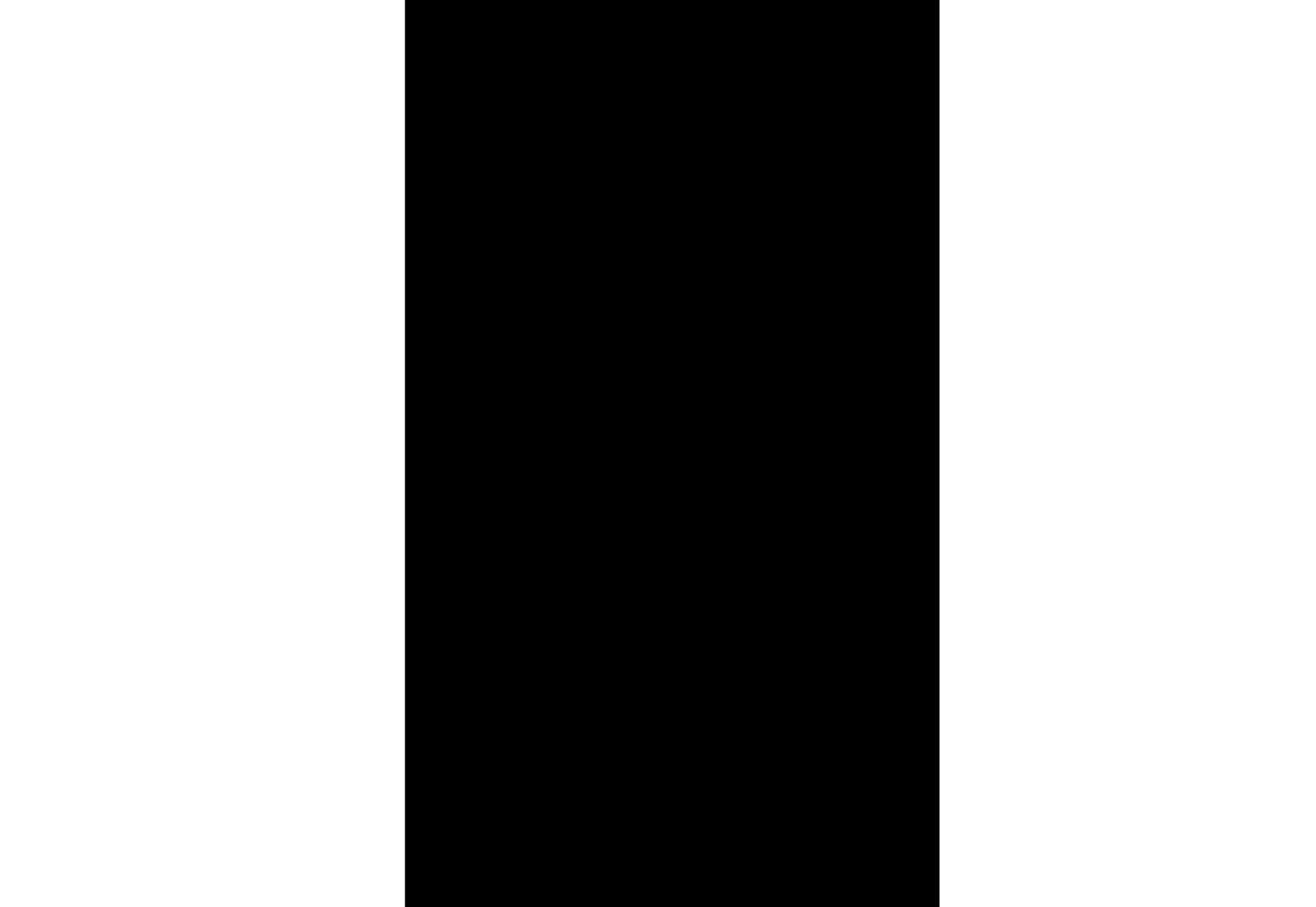
暖場-歡迎入場



暖場-三真一假







暖場-三真一假

換你們囉！

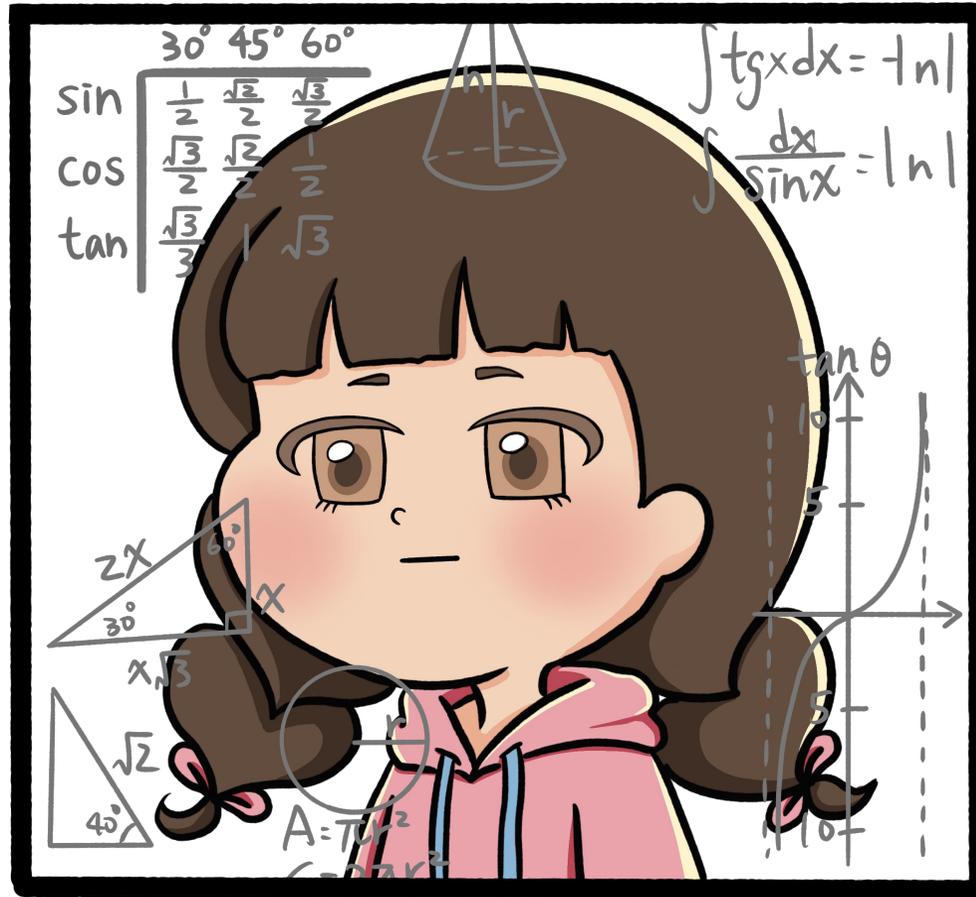
大家分享自己的家庭經驗

活動：畫出家庭動力圖



要留
著喔

問題在…家庭溝通是需要愛的！



完成語句活動

「愛」也是一種心情喔！是一種力量好強大的心情，
我相信大家一定都有「愛」的感覺，請完成下列句子。

例如：

「愛」就像 鬼魂，因為 看不到但是都感覺得到。

「愛」就像 電視，因為 每天都有很多變化。

「愛」就像 _____，

因為 _____。



愛之語

正向的肯定言語

透過稱讚或是直接用語言表達愛意的方式，這是我們最常使用的方式。

- 媽媽說『媽媽永遠愛你！』
- 老師說『今天你好準時到學校！真棒！』
- 你說『媽媽我最喜歡你了！』



親密的身體接觸

透過擁抱、勾手等其他身體接觸的方式表達愛意，華人文化中較少用此方式。

- 睡覺前媽媽/爸爸給你一個晚安吻。
- 難過的時候媽媽/爸爸給你一個擁抱。
- 覺得你很棒的時候，媽媽/爸爸用手摸摸你的頭。
- 你主動勾勾媽媽/爸爸的手一起走路回家。



愛之語

默默地專屬行動

透過默默的行動付出，為愛的人做一些他需要或是喜歡的事情。通常華人文化中，比較常用這樣的方式表達愛。

- 媽媽幫你帶便當
- 爸爸接送你上下課
- 媽媽帶你去看醫生
- 媽媽生病你倒熱水給媽媽喝



精緻的相處時光

透過很專心的、很認真的陪伴愛的人，用陪伴和互動表達愛意。

- 媽媽/爸爸特別規劃週末全家一起去兒童樂園玩。
- 媽媽/爸爸放假在家陪你一起打電動。
- 全家人一起去吃的晚餐。



愛之語

貼心的意義禮物

透過送禮物的方式表達愛意，可能是自己製作的禮物，也可能是看見對方喜歡或需要的禮物。

- 母親節你送媽媽自己做的卡片
- 生日時，媽媽/爸爸送你生日禮物



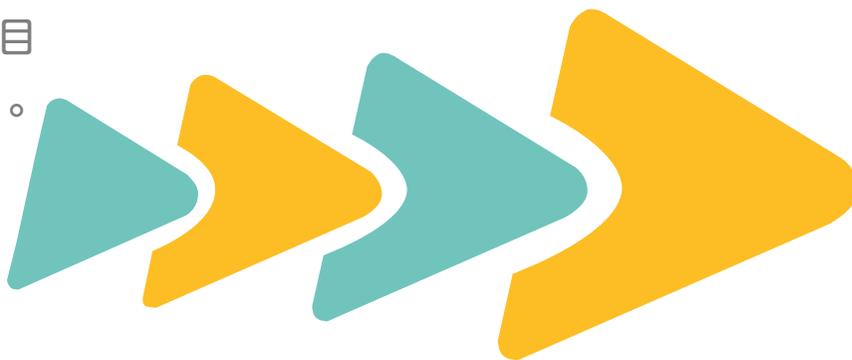
愛之語

(Dr.Gary Chapman)蓋瑞·查普曼 博士經過20多年的研究，『愛的語言』極為，也就是每個人感受愛的方式，及表達愛的方式。

仔細讀這兩句話，腦中想像著你的對象，從中選出最能反應你想法的句子。

有些題目可能兩個句子你都想選，不過還是請你只選一個，以便測出更精確的結果。

這個測驗包括三十道題目，每一道題目有兩句話。



完成後，再回頭統計你所圈選的英文字母各有幾個，就能得出你是哪種「愛之語」。

愛之語

測驗開始

1. 我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條 A
我喜歡被擁抱的感覺 E
2. 我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處 B
每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的 D
3. 我喜歡收到禮物 C
我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人 B
4. 有人幫我做事，我就會覺得被愛 D
有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛 E
5. 當我所愛、所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺 E
當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺 C

愛之語

6. 我喜歡和朋友或所愛的人到處走走 B
我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或牽手 E
7. 愛的具體象徵（禮物）對我很重要 C
受到別人的肯定讓我有被愛的感覺 A
8. 我喜歡和我所喜歡的人促膝長談 E
我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人或很有氣質 A
9. 我喜歡和好友及所愛的人在一起 B
我喜歡收到朋友或所愛的人贈送的禮物 C
10. 我喜歡聽到別人接納我的話 A
如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的 D

愛之語

11. 我喜歡和朋友與所愛的人一起做同一件事 B
我喜歡聽到別人對我說友善的話 A
12. 別人的表現要比他的言語更能感動我 D
被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要 E
13. 我珍惜別人的讚美，儘量避免受到批評 A
送我許多小禮物要比送我一份大禮物更能感動我 C
14. 當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近 B
朋友或所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近
E
15. 我喜歡聽到別人稱讚我的成就 A
當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我 D

愛之語

16. 我喜歡朋友或所愛的人走過我身邊時，故意用身體觸碰我的感覺 E
我喜歡別人聽我說話，而且表現出興趣十足的樣子 B
17. 當朋友或所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛 D
我很喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物 C
18. 我喜歡聽到別人稱讚我的外表 A
當別人願意體諒我的感受時，我會有被愛的感覺 B
19. 在我心目中有特殊地位的人觸碰我的身體時，我覺得有安全感 E
服務的行動讓我覺得被愛 D
20. 我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多 D
我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物 C

愛之語

21. 我很喜歡被人呵護備至的感覺 B
我很喜歡被人服務的感覺 D
22. 有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視 C
有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛 A
23. 有人送我禮物，我就知道他想到我的需要 C
有人幫我作家事，我會覺得被愛 D
24. 我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴 B
我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物 C
25. 我喜歡知道我所愛的人因為關心我，幫我做家事或買麵包等 D
我喜歡和在我心目中有特殊地位的人一起去逛街、旅行 B

愛之語

26. 我喜歡和最親近的人牽手、擁抱、親吻 E
有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心 C
27. 我喜歡聽到有人向我表示感謝 A
與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛 B
28. 朋友或所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜 C
朋友或所愛的人碰觸我的身體，那種感覺真好 E
29. 有人熱心做我所要求的事時，我會覺得被愛 D
聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛 A
30. 我每天都需要身體的接觸 E
我每天都需要肯定的言語（如：別人表達感激我的付出和努力） A

愛之語

完成所有的測驗題後，請統計你所圈選的英文字母各有幾個：

A：_____，肯定的言語

B：_____，精心的時刻

C：_____，接受禮物

D：_____，服務的行動

E：_____，身體的接觸

你的主要愛的語言優先次序為：取前三就好

1. _____

2. _____

3. _____

愛之語 有品質的相處

- ◆有品質的相處是大多數女性最容易感受愛的語言（前三名）
- ◆家庭中有品質的相處到底為何？各自滑手機？一起看電視？一起爬山？
- ◆上次全家有品質相處的時刻為何？

愛之語 專屬禮物

- ◆絕對不是一種勢利的表現方式
- ◆意義重於價值
- ◆具體的表現 最容易學習 看到禮物就會有回憶
- ◆不在同個時空最能感受愛的方式
- ◆你最喜歡什麼禮物呢？
- ◆你的家人喜歡什麼禮物呢？



愛之語 愛之行動

- ◆東方文化中常使用的方式
- ◆溫馨接送情 洗手作羹湯
- ◆複製母愛表達愛的方式
- ◆你喜歡這個方式嗎？

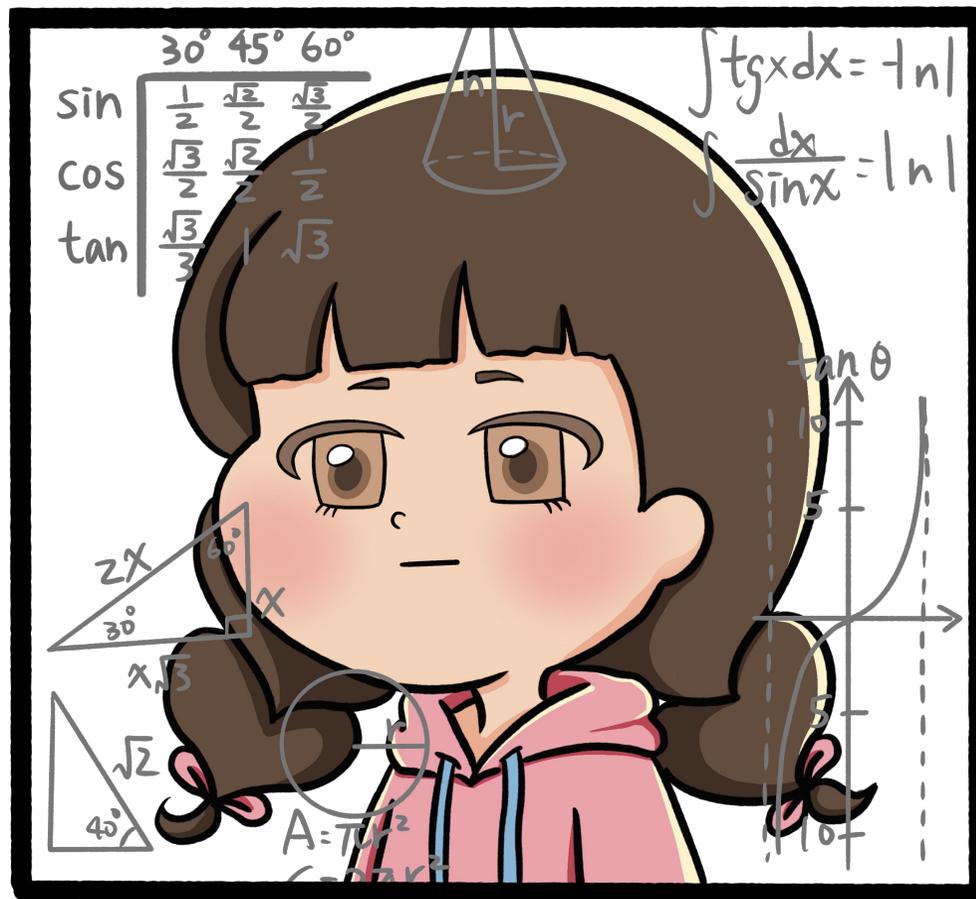
愛之語 身體接觸

- ◆當感情滿意度高時 親密接觸是加成再加乘
- ◆包含牽手、擁抱、拍肩膀…
- ◆當這個語言你無法和對方溝通時，請再重新思考是否有東西卡住關係？
- ◆對人類來說，身體接觸是一種愛的重要語言

愛之語 討論

- ✓ 你覺得這個測驗準嗎？
- ✓ 這個測驗讓你想到什麼？
- ✓ 試想一下另一半/家人前三個是哪三個？

問題在...愛是包含了許許多多的情緒！





情緒？有哪些？

六大基本情緒！



開心



生氣



害怕



討厭

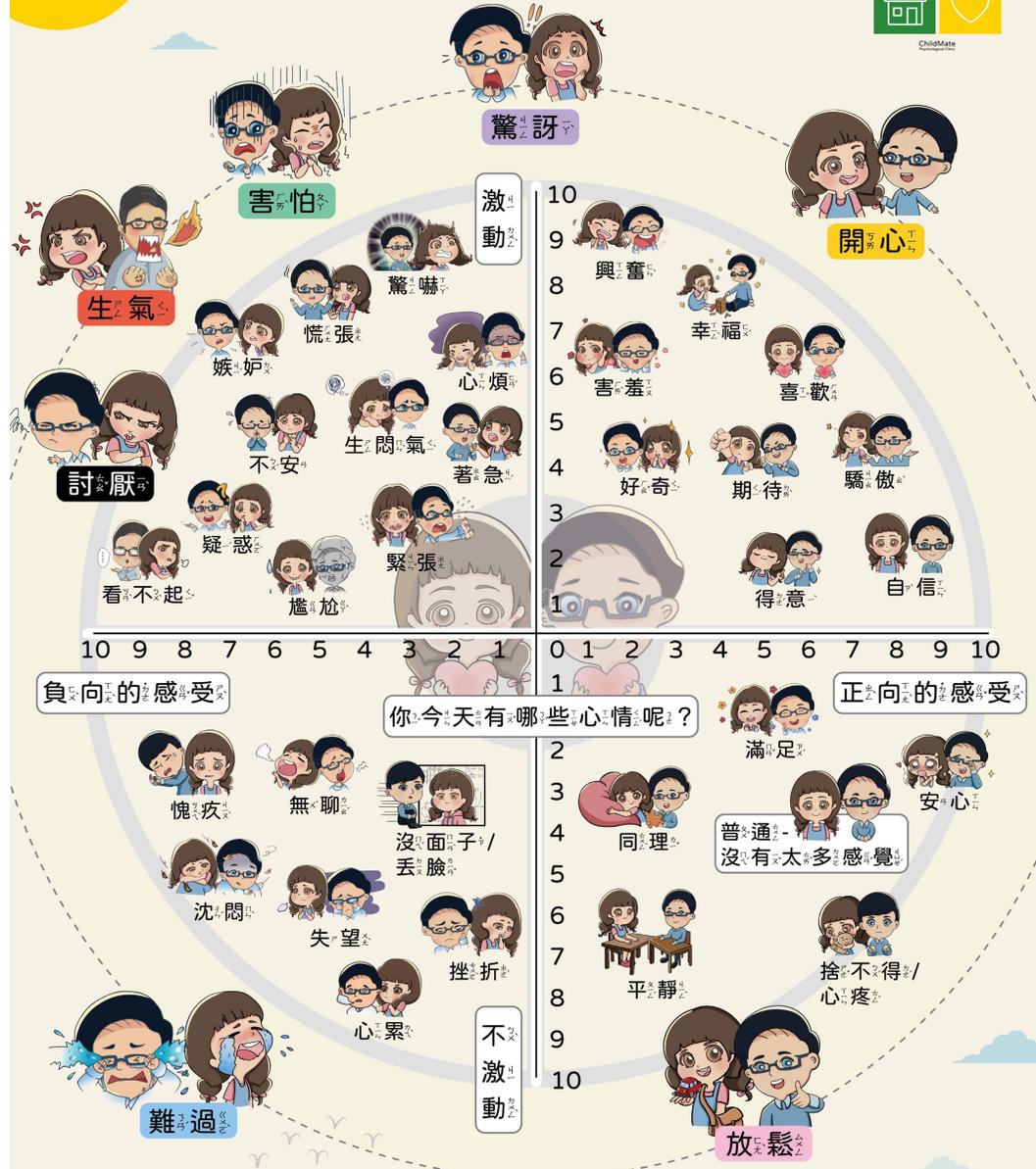


驚訝



難過

情緒童伴圓



索取網址



兒童情緒自我調適的方向

1. 有情緒時

外在與內在



2. 辨識情緒

知道自己有情緒

3. 接納情緒

有情緒沒關係



4. 處理情緒

四大方向



表達情緒

我訊息表達

抒發情緒

許多不同方法

自我安慰

說點鼓勵的話

問題解決

找方法不再卡住



為什麼我們『人』要有負面情緒？

有時候情緒會讓我們感覺很難控制，但從演化論的角度來看看，情緒一定有其在我們身體的原因。



生氣

提醒保護自我權益
捍衛公平性
提醒尊重自主性
提醒表達意願重要性



害怕

提醒遠離危險的事物
保護立即的人身安全



焦慮/擔心

提醒替未來不確定的事情預備或規劃



開心/愛

提醒我們什麼很重要
提醒我們與人連結的重要性



你了解你的
負面情緒嗎？

負面情緒最難的部分是

「發現」、 「承認」。



負面情緒真的
會影響身體嗎？

當我感到...

我需要什么...

不知所措



讓自己緩一緩



壓力大

專注讓自己放鬆

焦慮



練習因應方式



難過

好好照顧自己

生氣



找到正向的抒發出口

耗竭



休息、充電

心碎



心疼自己、同理自己

煩惱



給自己一些時間

孤單



向他人尋求支持



你覺得哪些是形容哥哥的？



冷_レ酷_ク 熱_レ情_シ 有_レ禮_レ貌_シ 活_レ潑_シ 聰_シ明_シ 粗_シ心_シ 有_レ毅_レ力_シ 積_シ極_シ 敏_シ感_シ 開_シ朗_シ 細_シ心_シ 不_レ擅_レ言_シ辭_シ 慢_シ條_シ斯_シ理_シ 還_レ有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ兄_シ哥_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！

沉_シ悶_シ 嚴_シ肅_シ 耐_シ心_シ 貼_シ心_シ 負_シ責_シ任_シ 強_シ勢_シ 愛_シ撒_シ嬌_シ 健_シ談_シ 悲_シ觀_シ 內_シ向_シ 直_シ率_シ 忠_シ厚_シ老_シ實_シ可_シ靠_シ 有_レ活_レ力_シ 自_シ信_シ 善_シ良_シ 體_シ貼_シ 謙_シ虛_シ 誠_シ實_シ 有_レ主_レ見_シ 誠_シ實_シ 有_レ趣_シ 隨_シ和_シ 守_シ信_シ用_シ 愛_シ捉_シ弄_シ人_シ 親_シ切_シ 有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ兄_シ哥_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！



你覺得哪些是形容姊姊的？



冷_レ酷_ク 熱_レ情_シ 有_レ禮_レ貌_シ 活_レ潑_シ 聰_シ明_シ 粗_シ心_シ 有_レ毅_レ力_シ 積_シ極_シ 敏_シ感_シ 開_シ朗_シ 細_シ心_シ 不_レ擅_レ言_シ辭_シ 慢_シ條_シ斯_シ理_シ 還_レ有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ姐_シ姊_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！

沉_シ悶_シ 嚴_シ肅_シ 耐_シ心_シ 貼_シ心_シ 負_シ責_シ任_シ 強_シ勢_シ 愛_シ撒_シ嬌_シ 健_シ談_シ 悲_シ觀_シ 內_シ向_シ 直_シ率_シ 忠_シ厚_シ老_シ實_シ可_シ靠_シ 有_レ活_レ力_シ 自_シ信_シ 善_シ良_シ 體_シ貼_シ 謙_シ虛_シ 誠_シ實_シ 有_レ主_レ見_シ 誠_シ實_シ 有_レ趣_シ 隨_シ和_シ 守_シ信_シ用_シ 愛_シ捉_シ弄_シ人_シ 親_シ切_シ 有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ姐_シ姊_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！



你覺得哪些是形容妹妹的？



愛_シ撒_シ嬌_シ 可_シ愛_シ 誠_シ實_シ 勇_シ敢_シ 調_シ皮_シ 活_シ潑_シ 內_シ向_シ 直_シ率_シ 可_シ靠_シ 友_シ善_シ 耐_シ心_シ 強_シ勢_シ 有_レ活_レ力_シ 開_シ心_シ 安_シ靜_シ 還_レ有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ妹_シ妹_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！

守_シ紀_シ律_シ 細_シ心_シ 熱_シ情_シ 冷_シ酷_シ 大_シ方_シ 慢_シ條_シ斯_シ理_シ 開_シ朗_シ 有_レ毅_レ力_シ 粗_シ心_シ 聰_シ明_シ 認_シ真_シ 敏_シ感_シ 有_レ趣_シ 勤_シ奮_シ 懶_シ散_シ 煩_シ人_シ 無_レ趣_シ 慢_シ吞_シ吞_シ 有_レ主_レ見_シ 善_シ良_シ 穩_シ重_シ 有_レ禮_レ貌_シ 有_レ活_レ力_シ 有_レ主_レ見_シ 善_シ良_シ 穩_シ重_シ 有_レ禮_レ貌_シ 隨_シ和_シ 脾_シ氣_シ好_シ 有_レ趣_シ 負_シ責_シ任_シ 不_レ擅_レ言_シ辭_シ 愛_シ捉_シ弄_シ人_シ 愛_シ開_シ玩_シ笑_シ 有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ妹_シ妹_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！



你覺得哪些是形容弟弟的？

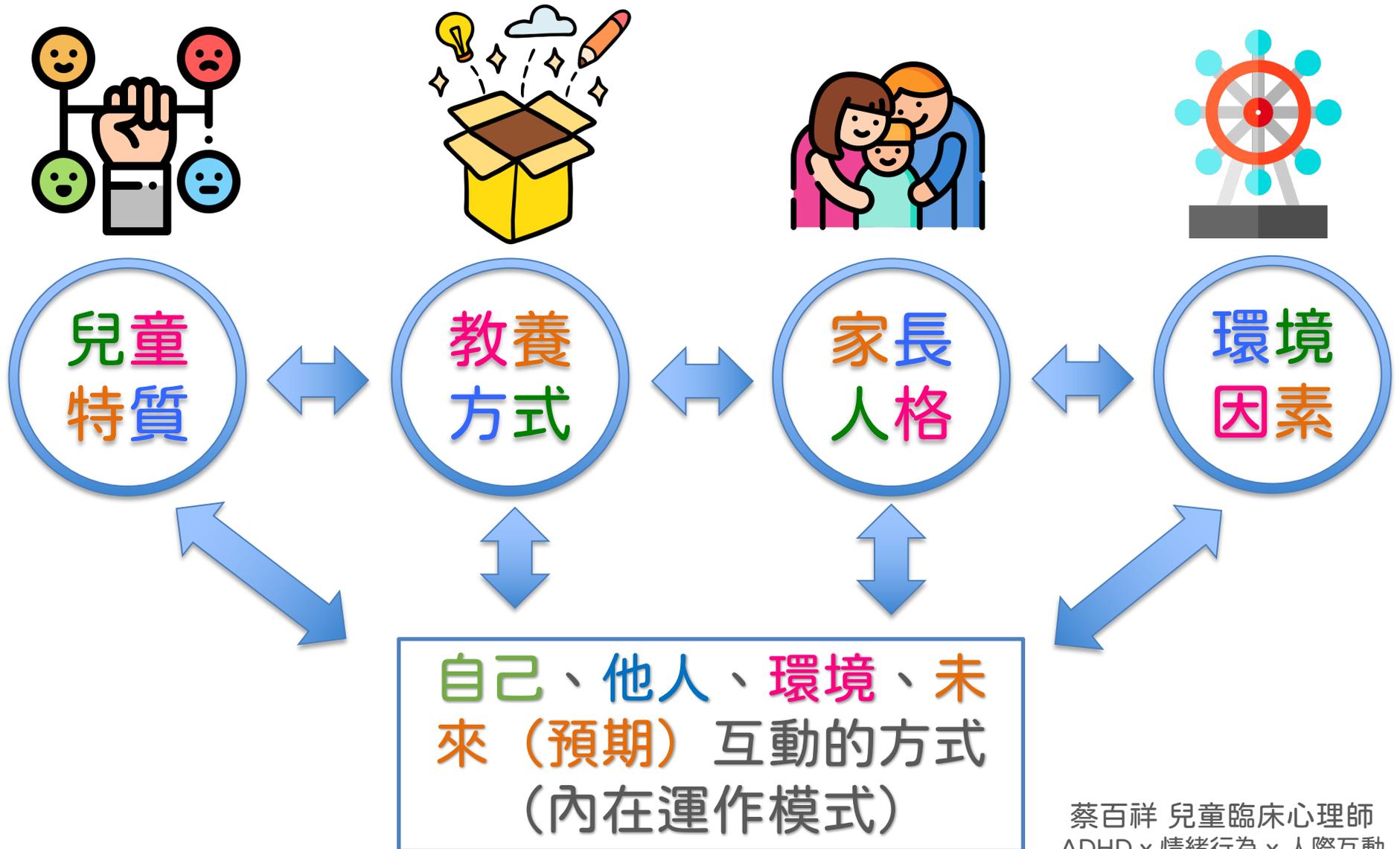


愛_シ撒_シ嬌_シ 可_シ愛_シ 誠_シ實_シ 勇_シ敢_シ 調_シ皮_シ 活_シ潑_シ 內_シ向_シ 直_シ率_シ 可_シ靠_シ 友_シ善_シ 耐_シ心_シ 強_シ勢_シ 有_レ活_レ力_シ 開_シ心_シ 安_シ靜_シ 還_レ有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ弟_シ弟_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！

守_シ紀_シ律_シ 細_シ心_シ 熱_シ情_シ 冷_シ酷_シ 大_シ方_シ 慢_シ條_シ斯_シ理_シ 開_シ朗_シ 有_レ毅_レ力_シ 粗_シ心_シ 聰_シ明_シ 認_シ真_シ 敏_シ感_シ 有_レ趣_シ 勤_シ奮_シ 懶_シ散_シ 煩_シ人_シ 無_レ趣_シ 慢_シ吞_シ吞_シ 有_レ主_レ見_シ 善_シ良_シ 穩_シ重_シ 有_レ禮_レ貌_シ 有_レ活_レ力_シ 有_レ主_レ見_シ 善_シ良_シ 穩_シ重_シ 有_レ禮_レ貌_シ 隨_シ和_シ 脾_シ氣_シ好_シ 有_レ趣_シ 負_シ責_シ任_シ 不_レ擅_レ言_シ辭_シ 愛_シ捉_シ弄_シ人_シ 愛_シ開_シ玩_シ笑_シ 有_レ哪_レ些_レ是_レ形_シ容_シ弟_シ弟_シ的_レ， 與_レ我_レ們_レ分_シ享_シ吧_シ！



與正向情緒有關的四大因子



先別管孩子 先談談 你



你覺得得哪一些是形容爸爸爸爸的

風趣 熱心 把它圈起來吧！ 博學
 沉悶 耐性 幽默 細心 開朗 勇敢
 嚴肅 聰明 可靠 勤奮 貼心 有禮貌
 安靜 謙虛 自信 冷靜 爸爸 敏感 慈祥
 體貼 有活力 很好聽眾 強勢 粗心
 冷酷 嘮叨 不擅言辭 和藹 豁達
 無趣 直率 嚴格 積極 兇悍
 大方 友善 浪漫 深思熟慮 負責任 認真
 節儉 健談 悲觀 愛生氣 寬容 穩重 保守
 熱情 親切 古板 慢條斯理 煩人



還有哪一些是形容爸爸爸爸的，與我們分享吧！



你覺得得哪一些是形容媽媽媽媽的

貼心 強勢 把它圈起來吧！ 熱情
 保守 熱心 可靠 悲觀 健談 穩重
 開朗 勇敢 精明 謙虛 冷酷 煩人 粗心
 親切 安靜 媽媽 很好聽眾
 自信 易緊張 幽默 博學 大方
 慢條斯理 古板 友善 愛生氣
 有活力 冷靜 體貼 朋友 無趣
 風趣 深思熟慮 直率 沉悶 嘮叨
 害羞 勤奮 值得信賴 浪漫 嚴格 活潑
 健忘 細心 耐性 豁達 慈祥 敏感
 嚴肅 積極 寬容 節儉 溫柔 有禮貌



還有哪一些是形容媽媽媽媽的，與我們分享吧！



10種有孩子後才知道的煩惱



獨處時間不夠



無法好好吃飯



孤獨感



罪惡感



無法好好
整理家務



身材難以恢復



需學習
情緒控制



需要與過去的生
活「說掰掰！」



媽媽們
辛苦了！



須按時準備食物，
與時間賽跑

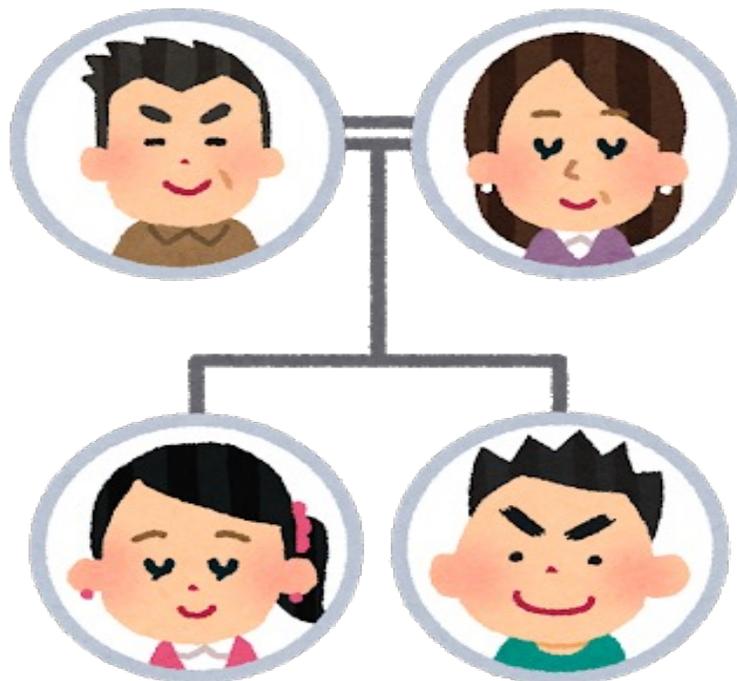


時間永遠不夠用！



不要太有壓力
你(能活著)
已經很棒了！





家庭關係是 動態的穩定 平衡

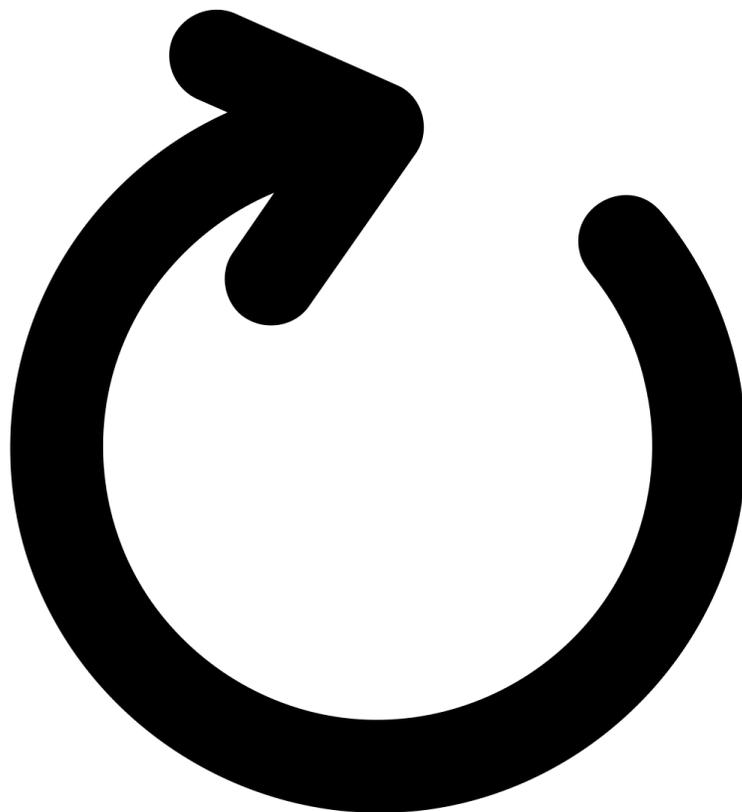
父母
示範
愛與關係

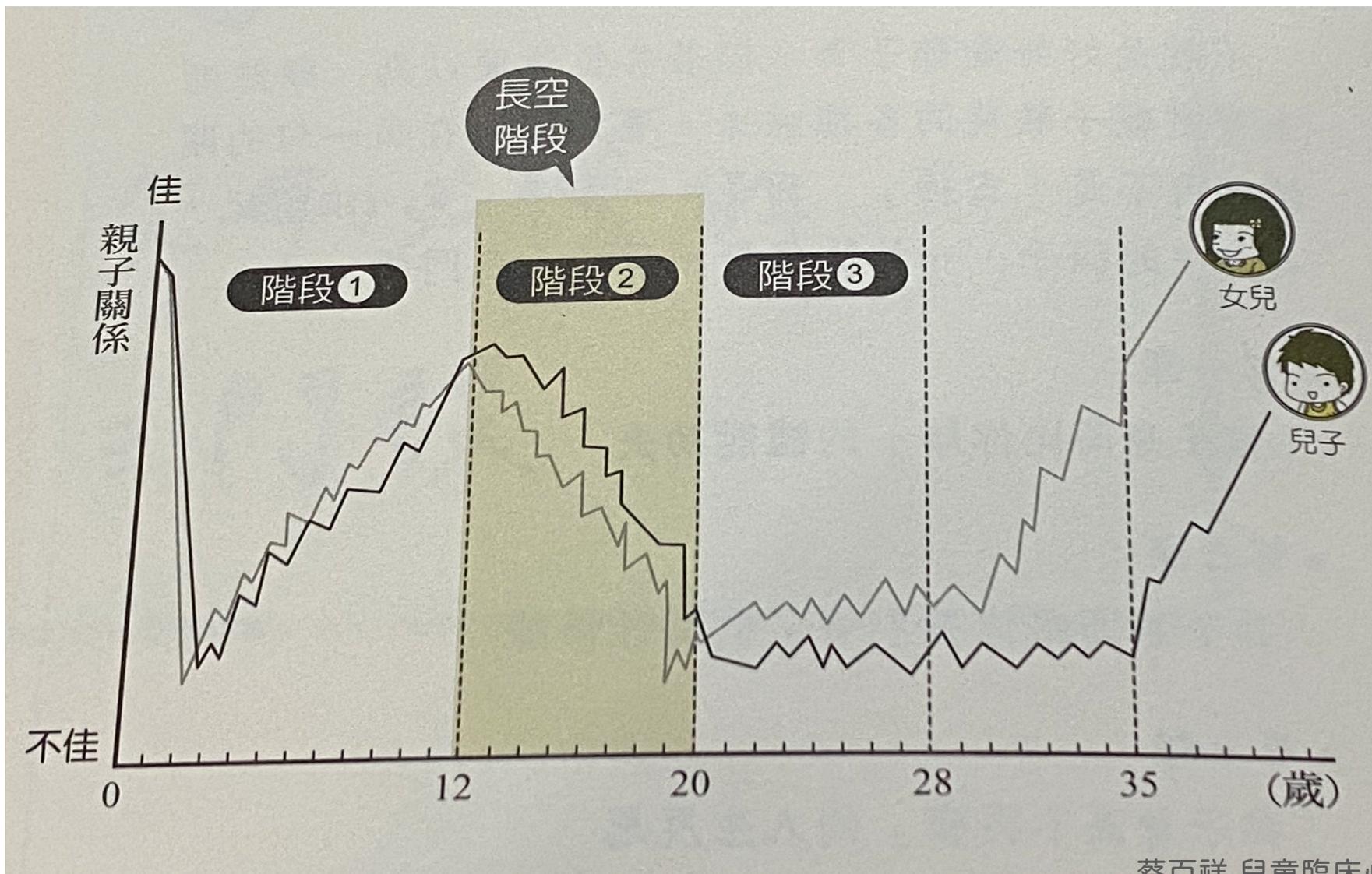
出氣
羔羊

代間
傳遞

三角
關係

那你的爸爸媽媽的情緒呢？





兒童的拿手絕活



激發出父母、師長自身性格中，最不成熟的部分。



世界上沒有所謂的「壞孩子」

只有生氣的、受傷的、疲累的、困惑的、
衝動的、受到驚嚇的孩子，
他們只能用他們知道的方式
來表達自己的情緒。



孩子的情緒杯

想像一下，每個孩子都有一個情緒的杯子需要被**感情、愛、安全感、注意力**等填滿。
有些孩子的杯子大部分的時間都是滿的，或者他們知道能填充自己杯子的好方法；
但是大部分的孩子在杯子快要空的時候會感到有點緊張。

當杯子空掉時，孩子可能的因應方式：

- 從別人那裡偷
- 出現偏差行為來引起你的注意，並向你表示他的杯子需要被重新填充
- 杯子像無底洞一樣，不斷尋求填充
- 迫切尋求填充，或者強力拒絕它們
- 當杯子「見底」時，會有違反規矩的行為
- 認為需要透過戰鬥或競爭才能得到填充

什麼東西會把杯子填滿：

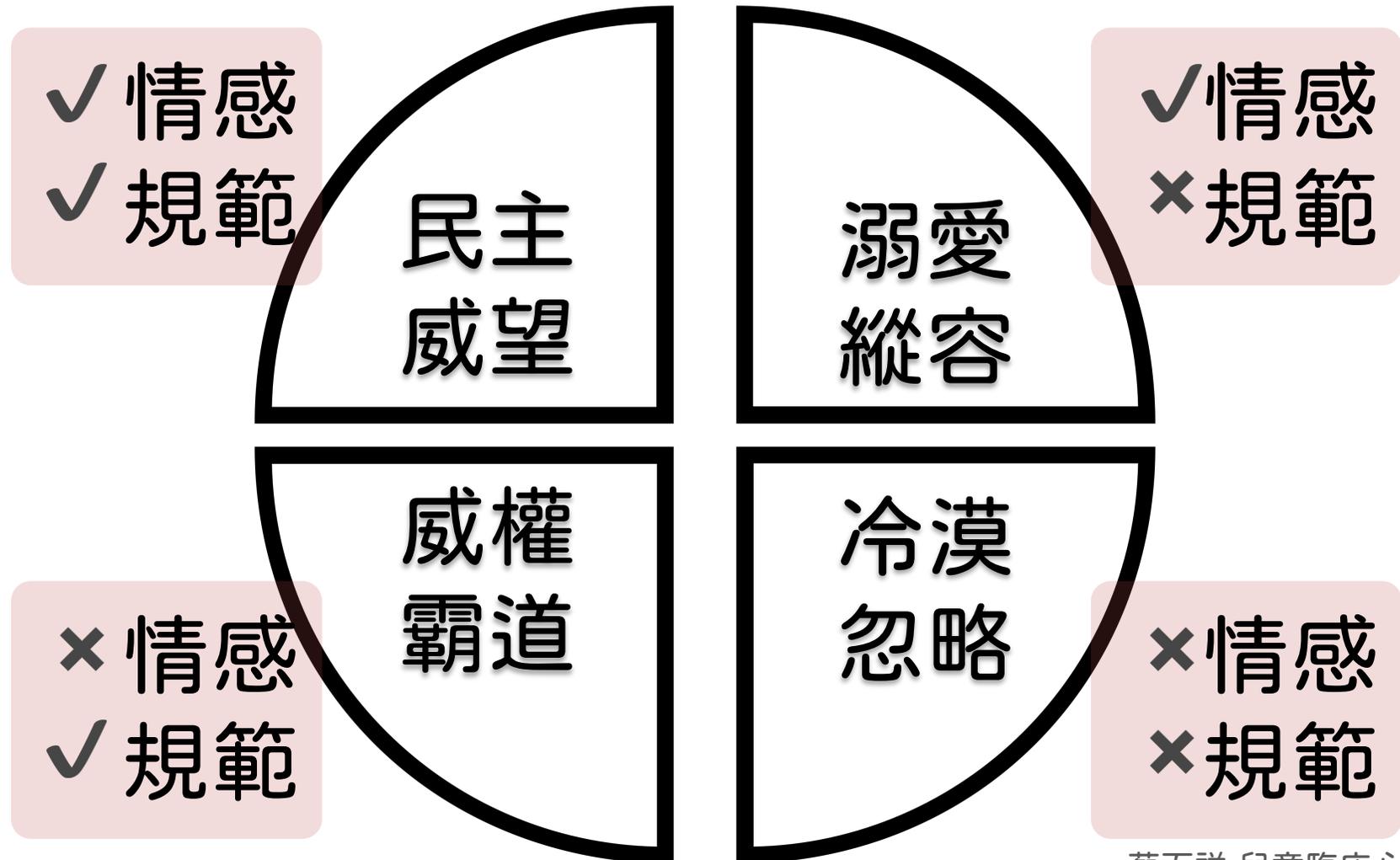
- 遊戲
- 友誼
- 一對一的時間
- 愛與歸屬
- 連結
- 成功經驗
- 可以做自己喜歡
或自己選擇做的事



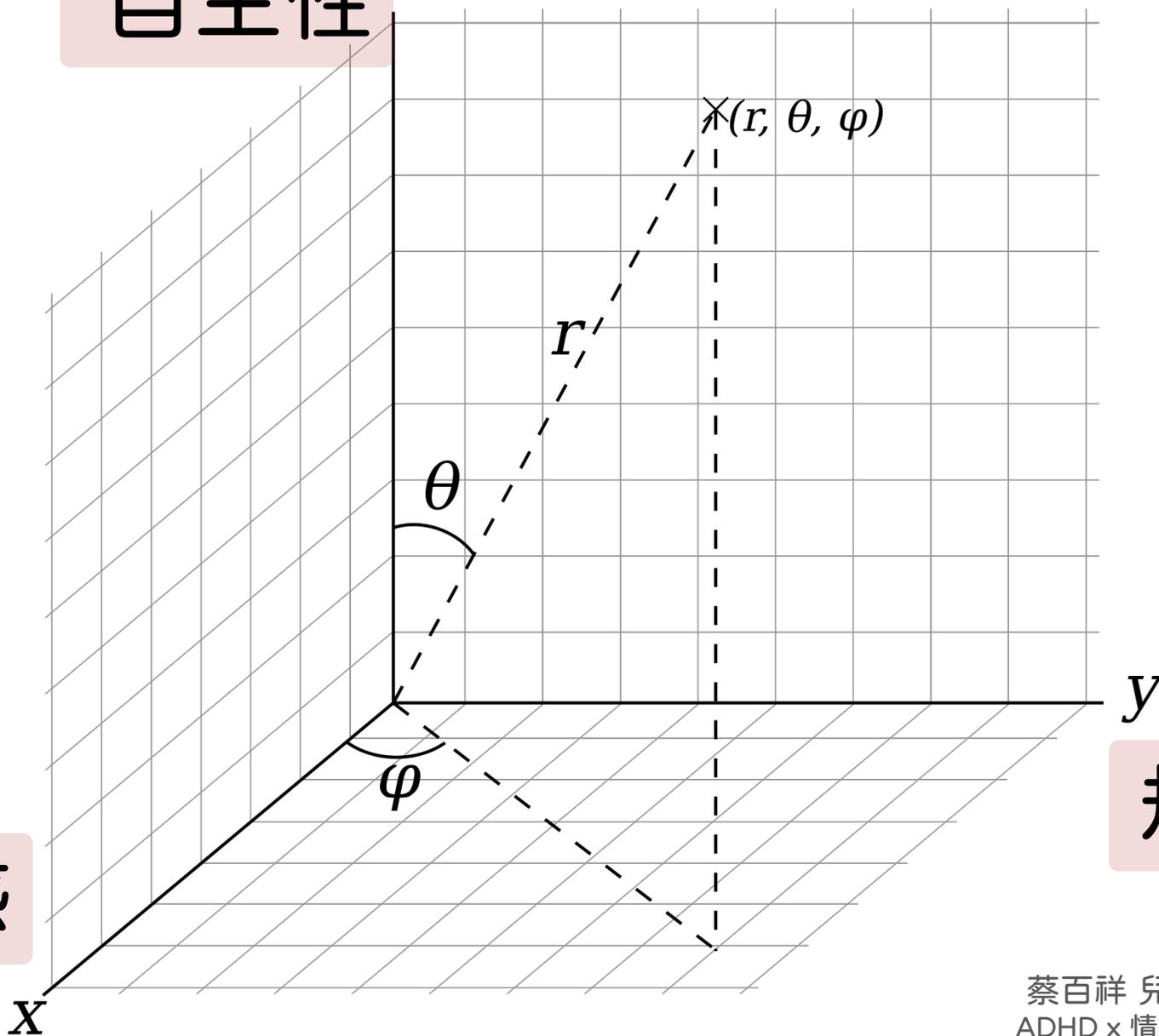
什麼東西會讓杯子變空：

- 壓力和緊繃
- 被同儕拒絕
- 孤獨
- 喝斥和處罰
- 失敗經驗
- 疲勞
- 被強迫做某件事
或做自己不喜歡的事

家庭親職教養/師生互動風格



自主性 z



情感

規範

讓家人想到你會...



開心



興奮



滿足



信任



親密



愛

「親子力：家庭活動項目寶果」

騎腳踏車	在家附近探險	一起大掃除	去爬山	辦變裝裝扮秀	玩疊疊樂
電玩遊戲之夜	來做相簿	一起學一樣新東西	準備一道菜	去野餐	玩大富翁
去露營	家庭電影夜	玩寶果	一起拼拼圖	參觀歷史景點	玩你比我猜
一起當志工	一起寫本書並畫插圖	去別區的公園玩	共讀蔡心情緒圖卡	去圖書館借本書一起讀	去逛大賣場
在家裡種盆植物	來打水球	玩場桌遊	一起運動	一起學樂器	整理雜物
打撲克牌	參加里民活動	發現附近的新的餐廳	唱卡拉OK	分享生活趣事	機智問答大賽



策略一：對話時客觀/描述行為

描述看見/推測的事實

1. 我看見…
2. 我發現…
3. 我想跟你確認一下…
4. 你是不是想…



盡量正向描述/口氣溫和
從小或簡單的開始

策略二：放慢速度、再次描述

讓孩子理解你試著懂他



1. 重述
2. 想像他的感受（不是你的）
3. 放慢速度
4. 簡單的字句
5. 溫和的音調
6. 借用孩子的話
7. 認可/肯定

策略三：照顧心情



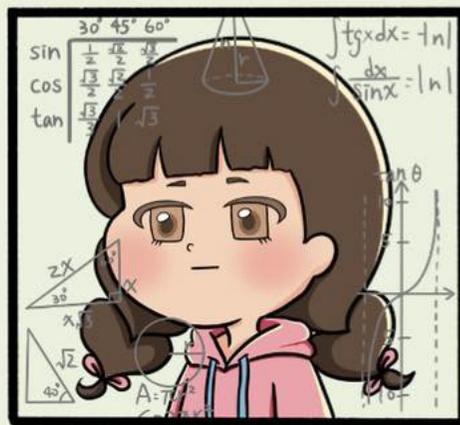
關_{ㄍㄨㄢ}心_{ㄒㄩㄢ} / 同_{ㄊㄨㄥ}理_{ㄌㄧ}
concern/empathize

當孩子抓狂時，你可以盡量做的事：

1.
別離孩子
太遠



2.
你要
保持
冷靜



3.
講出孩子的
情緒與原因

4.
讓孩子知道
你可以幫忙



如何照顧心情？

情感反映是同理的開始



「同理」跟「同情」是不一樣的
同情是站在自己的角度，關心對方
同理是真的站在對方的角度來，共感這件事
舉例：治療所罰錢事件
同情：我知道你很不開心，下次可以多注意
同理：我知道你很不開心，我猜你可能會覺得很不平衡
同理的效果更好，只是不見得容易做的出來

練習時間

來練習一下！如何使用情感反映來回答呢？

1. 我昨天被我爸打了一頓
2. 我長得超級醜
3. 我爸媽很討厭，只會逼我讀書
4. 我很煩，乾脆去死一死好了
5. 同學都不想跟我一組

解答（非只有一種答案）

來練習一下！如何使用情感反映來回答呢？我的回答

1. 你很傷心，也難過自己沒把事情做好
2. 你對你的外在很在意，也很失望
3. 你很挫折，好像父母只在乎課業
4. 你覺得很無助，而且不知道怎麼改善
5. 你好煩惱分組，讓你無所適從、尷尬

<說出孩子的努力並激勵>

1. 試試看！你可以的。
2. 你做得很好，就是這樣！
3. 你非常用心與努力！
4. 我看到你一直在努力著。
5. 再嘗試看看，你會成功的！
6. 你只需要再努力一點，就能想通這個問題！
7. 再花點時間，你一定會知道該怎麼做的！
8. 就快完成了。
9. 你很有毅力、堅持到底！
10. 漸入佳境囉！
11. 你越來越清楚該怎麼做了！
12. 你一定一直在練習。
13. 你的想法超棒，很有創造力。
14. 你超會解決問題的！
15. 你真是○○○的專家！
16. 我知道這好難，但就快成功了！
17. 我知道這對很難，但你可以冷靜的面對挑戰，超了不起。
18. 在你遇到困難時，你保持冷靜面對它！
19. 我相信你一定可以做到！

<鼓勵說出感受&想法>

20. 你能把自己的感覺說出來，這樣做得很好。
21. 聽到你說出你的感受，這很棒喔！
22. 你有好多很有創意的點子耶！
23. 我很樂意聽你說你的想法！
24. 分享你的感覺很棒！
25. 我喜歡你的看法。
26. 好棒的想法！



<說出具體的結果>

27. 事實證明你做得非常好！
28. 你的表現真的超棒的！
29. 獲得你期待的結果了。
30. 我很為你今天的表現感到驕傲！
31. 我相信你會為自己感到驕傲！
32. 簡直沒有任何事可以阻擋你的決心！
33. 現在你學會了○○○。
34. 你進步超多的。
35. 你解決了問題。
36. 你真的是讓我印象深刻！

<鼓勵合作>

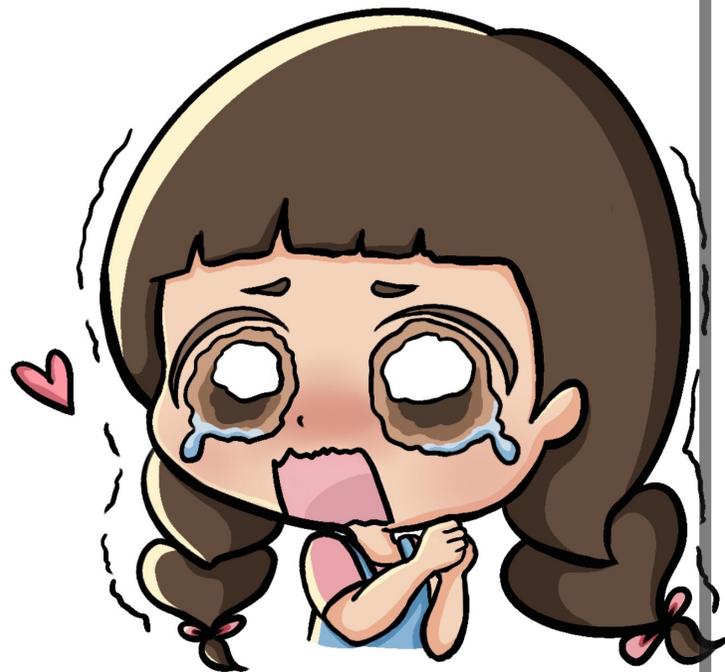
37. 想想看你們是如何互相幫助、共同完成挑戰的。
38. 我想你們倆可以一起解決這個問題。
39. 因為你們合作無間，完成的速度更快了。
40. 出色的合作，恭喜你們！

<鼓勵>

41. 動作「豎起大拇指」。
42. 你表現得很好。
43. 就是這樣做的！
44. 你把○○○處理得很好喔！
45. 超了不起的！
46. 你做到了！
47. 你完成了！
48. 你太棒了！
49. 恭喜你！
50. 超棒的！

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

記得常常 稱讚孩子





50 欣賞台灣的美景	49 倒退5步	48 看向自己的朋友	打掃/整理桌子/房間
41 閱讀書籍/繪本	42 做瑜珈	43 製作/玩史萊姆/水晶寶寶	44 休息/閉目養神
40 吹泡泡	39 找爸媽擁抱	38 喝水	45 收集貼紙/做一本剪貼簿
28 處理/接受/原諒/放下	29 拼拼圖	37 珍惜身邊擁有的	46 大哭一場
31 編織/玩橡皮筋	30 一個人靜一靜	36 喝一杯熱牛奶	35 看遠方/綠色植物
32 和信任的人聊聊	33 聞香香的味	34 打球	

50個因應情緒小技巧
嘿!笑一個嘛!

27 聽音樂	25 跟大人一起煮飯/烘焙	24 鼓勵自己再試一下	23 均衡飲食	22 騎腳踏車/直排輪/溜滑板
17 關心地球環境生態	18 慢慢深呼吸	20 運動/跑跑跳跳	21 淋浴/泡澡	
16 摺紙	15 洗臉/洗手	14 想像一個放鬆的地方	13 扭蛋/組裝模型	12 伸展身體
6 到戶外走走	7 慢慢數到10	8 著色/塗鴉/畫畫	9 玩桌遊/情緒圖卡	11 跳舞
5 抱抱寵物和寵物玩	4 微笑/開懷大笑	3 在樹下休息/野餐	2 說好話/寫心情日記	10 想像偶像會怎麼做
			1 園藝/種植盆栽	

GOGO~

START
準備一個骰子，出發

- 做一件事
- 自我探索/表達
- 轉念/疼惜自己
- 身體活動
- 尋求陪伴
- 休息

堅定原則



想好底線，徹底執行

1. 我們有兩個選擇
2. 沒關係，我等你想一下
3. 重複描述
4. 減少憤怒/高壓式口氣
5. 從孩子小或簡單的開始
6. 內在歷程與行為表現分開看

同伴心理諮商所

童伴心理治療所

小白蔡心有限公司

外部單位合作

小白蔡心有限公司

陪伴心理諮商體系

不害怕 不擔心 不著急
陪你面對 伴你前行

[立即預約 ▶](#)



立即預約

蔡心免費親子教材領取



情緒童伴圖

領取



「我也有同理心」練習單

領取



「找情緒」教材

領取



密碼大作戰

領取



你要先照顧好你自己嘢

作為一個心理師，
我希望家長能提供孩子一個
這樣的家……

被尊重的 有連結的 開心的

被保護的

被聽見的

被珍惜的

被接納的

被鼓勵的

安全的

被愛的

自由的

有價值的

被看見的

被賦能的

重要的



尾聲：給家庭的禮物

家庭
圖

一樣
物品

解釋
原因





蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

蔡心設計與監製之兒童產品

小白蔡心有限公司出版



訂購網址

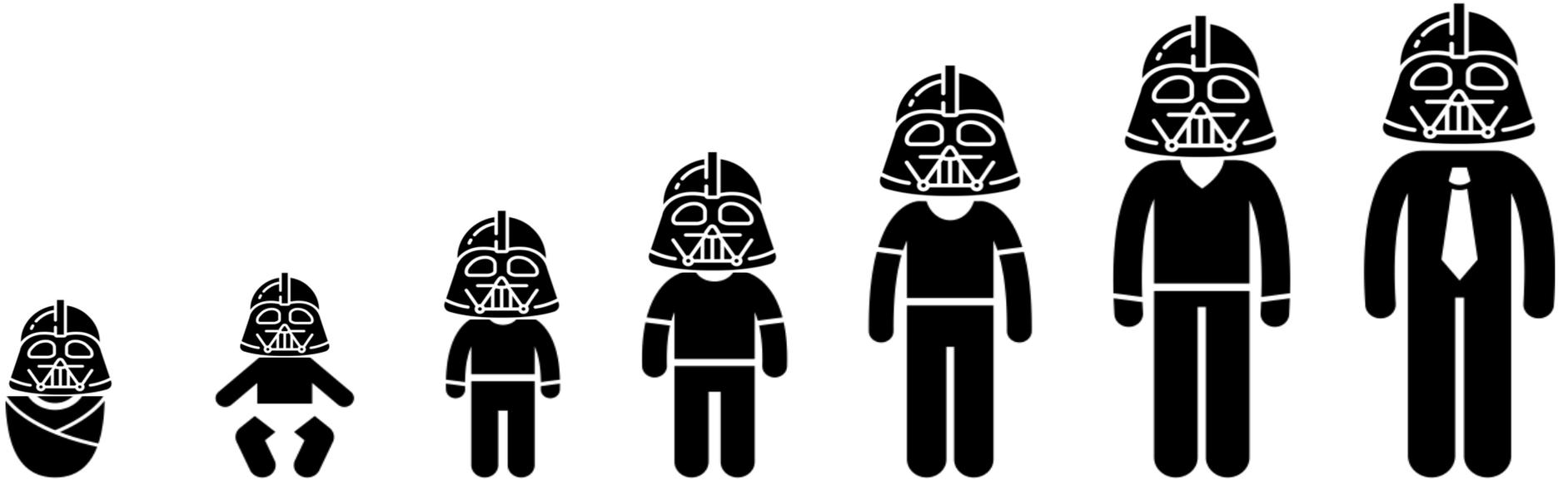
品項	我的心情 我決定	情緒貼紙	換你說囉 (雙語)	情緒 對對碰	抓狂總動 員 (雙語)
目的	情緒辨識/表達 與基本介紹	增加情緒認知 趣味與遊戲性	練習社交對話、 人際互動	專注力練習、 情緒分享	練習正向情緒 處理技巧
內容	25張情緒表情 卡、摘要、處 理原則	84張貼紙，男 女都有	216張卡片，包 含題目與答案	57張操作卡 問題、靜坐卡 個一，摘要	60張操作卡片、 六個抓狂的角色
特色	最好看的中英 人臉圖，有男 女版本	正負情緒都有， 可隨意黏貼	使用答案來回 答題目，多人 適用	中文唯一一套 結合專注力與 情緒之教材	全台灣第一套 「實作性」 情緒處理教材
售價	420元 含稅	35元 含稅	680元 含稅	550元 含稅	690元 含稅
教材 外觀					

然而…

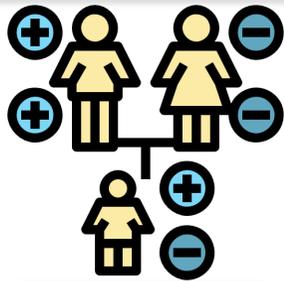


談到家庭、談到
溝通，或者談到
感覺，覺得好難
喔，都不想聽…

因為我們都是過來人！



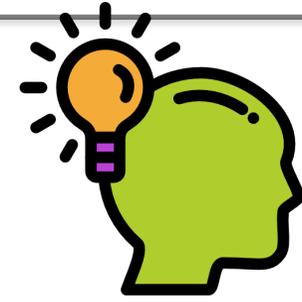
瞭解自己的經驗



傳承



彈性



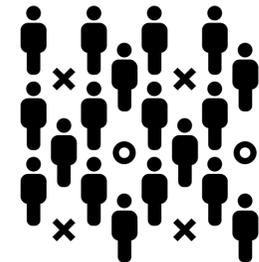
理性



下降情緒



跟過去經驗和解



接受真實反應

「目的不是找戰犯，絕不是要過去的人事物找架吵或面質，而是通常有機會覺察過去，很多事情比較能輕輕放下，實際上大部分的長輩也盡力了，很多時候只是時代的悲劇」

最後：自我成長

你都怎麼面對**意見不合的溝通**？

你允許別人能跟你有不同意見嗎？

以前你跟父母意見不合時，他們怎麼**反應**呢？

描述過去你父母怎麼表達他們對你的**愛**呢？

父母怎麼做，讓你感到**被理解與接納**？

最後：自我成長

你跟父母與另一半**關係**如何？怎麼變化呢？

一句話描述你兒時父母怎麼**管教**你呢？

描述你父母與另一半怎麼回應你的**情緒**？

你父母跟你有什麼相像的地方？不像的地方？

你父母跟你另一半有像的地方嗎？你喜歡嗎？

最後：自我成長

你父母成長過程中有什麼遺憾嗎？如何消化？

現在的關係中你有遺憾嗎？如何消化？

孩子有情緒時，你處理方式跟你父母一樣嗎？

你父母與另一半怎麼做，來讓你感到被愛？

當上述結果不盡人意，怎麼安撫自己的感覺？

最重要的點

先愛自己

愛另外一半

有心力愛孩子

才能正向教養（愛與堅定）



童伴
心理治療所



ChildMate
Psychological Clinic



歡迎合作
@doi8333v

尾聲

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

童伴
心理治療所



蔡百祥兒童臨床心理師
親職遊戲治療 x 情緒調適 x 人際團體

Line : @doi8333v



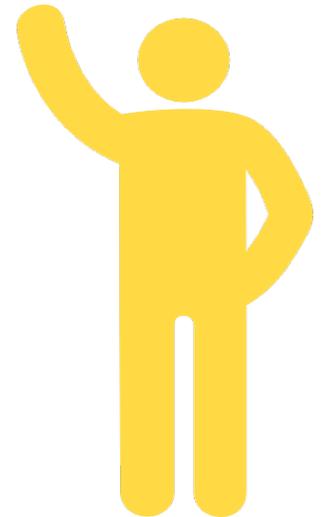
蔡百祥臨床心理師

3.7 萬位追蹤者 · 正在追蹤 101 人

發送訊息

追蹤中

搜尋



愛是關係的傳承，家裡面的那些小事，其實會影響感情好多好多，希望大家都能有幸福、美滿的家庭！
共享天倫之樂！

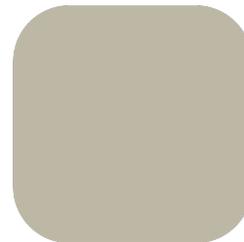
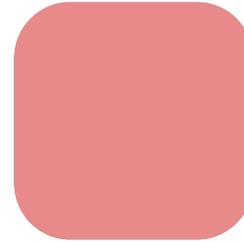
童伴
心理治療所



ChildMate
Psychological Clinic



同伴
心理諮商所



Accompany
Counseling Center