



已不再支援「Adobe Flash Player」

## 電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 校友園地
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

## 副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

## 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 慶 義  
總編輯：王 瑞 瑤  
執行編輯：方 諾 妮  
網頁維護：凱 笛 資 訊

## 快訊 【校園焦點】簡吉與日據台灣農民運動特展

### 校園焦點

簡吉與日據台灣農民運動特展

黃顯宗教授演講：「我如何用數位相機記錄環境與生態的變化」



王意中臨床心理師演講：提昇孩子的情緒管理與挫折忍受力

游漢欽院長演講：如何成為一位受歡迎的醫管人

頂大聯盟選送優秀人才獎學金校內說明會

### 王意中臨床心理師演講：提昇孩子的情緒管理與挫折忍受力

王意中臨床心理師畢業於高雄醫學大學行為科學研究所，專攻親子及兒童心理治療，他自己有3個孩子，他常將與孩子相處的點點滴滴及處理的案例，寫在部落格上或出書，與家長分享他的心得與經驗。11月12日他應心理諮商中心的邀請，在「山腰的家」為大家演說「提昇孩子的情緒管理與挫折忍受力」。

王心理師先從設定「完美」的界線，談孩子的自我要求與挫折。許多父母對孩子的期望過高，父母對事情的看法常會影響到孩子，自我要求高的父母也會造成孩子對自我要求完美，因此在課業及人際關係上，孩子常會出現焦慮及「全有」或「全無」的負面情緒。孩子不可能不犯錯，但要從錯誤中獲取正面的經驗。當孩子有負面思想時，父母要教導孩子常想到快樂的事情、具體的讚美自己、找出每一件事情對自己所帶來的好處。將負面想法轉換成正面思考。父母要示範看到孩子的優點，孩子才能學會看到事情的優點。



王意中臨床心理師



教職員工踴躍參與

父母最常處理就是孩子鬧情緒、生氣的問題。其實孩子的情緒就像毛線球一樣，相互纏結，不會單單只有生氣。只有找出真正的原因，才能解決情緒困擾。情緒是很抽象的，有時孩子很難表達。父母可經由繪本、聯想，替孩子找出問題。有時可以藉由鏡子調整表情，能察覺表情的僵硬，才有機會調整表情轉換心情。面對孩子情緒時，要「察覺與辨識」。可以從孩子的身體訊號去察覺情緒，讓孩子尋找放鬆的方式，讓情緒轉移或「歸零」。情緒有強度分級，只有察覺到情緒的變化，才能做好情緒的管理。

要孩子學會管理情緒，平日就要教孩子練習放鬆情緒的方法。例如，可定期嘗試新鮮的事物，讓生活有變化；多吸收他人正面思考的經驗；藉由喜愛的收藏物（公仔、書籤、照片等）轉移或撫平情緒；平日要關心和知道孩子的想法，當孩子情緒不佳時，父母能猜到他的想法，多少都能撫平孩子的情緒；早晨可利用音樂叫醒孩子，不要因一早的叫罵，破壞整天的情緒。父母還是需要花時間增加與孩子共同生活的經驗，當父母不在身邊時，孩子才能依照平日的經驗，管理情緒，解決問題。

