



Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女 與 理性情緒法

黃玉璇博士 : 心理學家

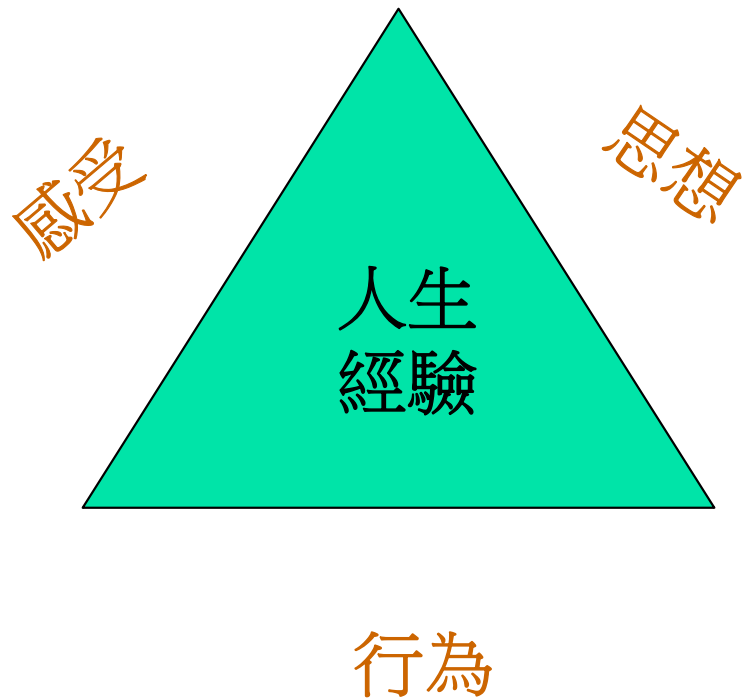
和何冠明碩士: 家庭及青少年輔導員

心理及輔導專業

2010年3月20日

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法



當人感受時，他們同時思想和行動；

當人行動時，他們同時思想和感受；

當人思想時，他們同時感受和行動。

艾利斯(Ellis)



Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

生活ABCD (思想、感受、行為)

| A -Action (引發事件) | B- Belief (思想 /價值觀) | C- Consequence (情緒結果-感受) | D - Do (行為) |
|---------------------|------------------------|-----------------------------|----------------|
| 子女頂咀 | 反叛 不尊重 | 生氣 | 教訓， 打罵 |
| | 他/她長大了， 他有自己見解 | 快慰 | 稱讚 |



Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

ABCD - 情緒問題 及 彼此行為衝突

A → C

錯誤的觀念

A → B → C

正確的觀念

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

生活ABCD (思想、感受、行為)

| A -Action (引發事件) | B- Belief (思想 /價值觀) | C- Consequence (情緒結果-感受) | D - Do (行為) |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------|
| 孩子要到外邊 上大學， 不願意在本地 | 孩子不喜歡 家庭 | 生氣 對孩子失望 | 教訓， 冷戰 |
| | 他/她長大了， 思獨立自主 | 快慰 但 有点担心 | 討論 稱讚 |

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

生活ABCD (思想、感受、行為)

| A -Action (引發事件) | B- Belief (思想 / 價值觀) | C- Consequence (情緒結果-感受) | D - Do (行為) |
|------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|
| 十六歲男孩子 个子矮小 體弱多病 | | 否定自己 不愉快 | 退出正常社交 |
| | | 肯定自己長處 對生命有希望 | 發揮自己能力 不会和人比較 |



Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

生活ABCD (思想、感受、行為)

| A -Action (引發事件) | B- Belief (思想 /價值觀) | C- Consequence (情緒結果-感受) | D - Do (行為) |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 十六歲男孩子 个子矮小 體弱多病 | 我的價值在於有 成就，優勝他人 | 否定自己 不愉快 | 退出正常社交 |
| | 無人十全十美 已發生的事無法 改變，但人可以 面對磨練 | 肯定自己長處 對生命有希望 | 發揮自己能力 不會和人比較 |



Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

長處：

- 減少教導子女時情緒激動的殺傷力
- 能從別人的立場看事件
- 解決不理性的信念

短處：

- 要求理智和客觀性
- 容易變成辯論
- 容易變成針對人

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 1. 小心處理孩子情緒

- 負面情緒 -> 負面不合作行為
- 「我明白你（情緒）」
- 描述對方的情緒狀態，讓對方知道你真的明白他，
例如：「我看到你很傷心，你還很掛念著．．．」
- 忽略了人的感受。例如：我們可能會叫孩子
「不要哭，不要生氣，因為哭和生氣是沒有用的，
你試試笑吧，你就不會傷心。」
- 這樣只能夠壓制我們的情緒，長遠來說，
並不能有效疏導情緒。

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 1. 小心處理孩子情緒

- 運用「同理心」的技巧
 - 用心聆聽
 - 體會對方的感受
 - 與對方溝通，看看對方的感受真是如你所觀察一樣
- 例子：
 - 「我看，你正在生我的氣。」
 - 「從你的角度看，這是十分不公平。」
 - 「我看到你興奮的樣子，知道你一定是很想看電視」

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 1. 小心處理孩子情緒

- 你也可以透過「身體語言」表達你的「同理心」；
例如：跟小孩子談話時彎腰蹲下來；或如果感覺對方很緊張，提議坐下來慢談。
- 「同理心」並不是代表我們放棄了自己的立場，同意對方的看法，或者我們承認自己令對方傷心或生氣。「同理心」只代表我們願意聆聽和嘗試去瞭解對方。

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 2. 從改變行為入手

- 指責、大條道理、命令、恐嚇、嘲笑 -> 負面情緒
- 並不說理、辯論；也不動情緒
- 增加孩子行為合作的方法 (孩子在玩耍，滿地是玩具，杯盤狼籍，但你要做晚餐...)

1. 描述所見及問題所在
2. 提供資料
3. 給予選擇
4. 簡潔形容詞
5. 描述自己感受
6. 用字條溝通

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 3. 檢討對事件的理解

| A - 引發事件 | 負面的理解 | 較現實合理的理解 |
|------------|--|----------|
| 子女成績無進步 | 他不重視學習 他很愚蠢 他甚麼事情都失敗 我教子無方 我不如放棄 | |
| 子女有病缺課影响學習 | 我們真倒霉 如果無這健康問題, 我便會快樂了 | |

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 4. 警覺(錯誤)的信念

1. 做每樣事情，都必須十全十美，否則便是失敗
2. 我要絕對獲得別人的喜愛和讚美
3. 人的價值，在乎他是否能干，在每個環節中都要有成就
4. 世界是絕對公平的
5. 我有能力改變別人

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 4. 警覺(錯誤)的信念

6. 好的人際關係是沒有磨擦的
7. 人的不愉快是環境造成，人無法控制自己的痛苦
8. 生命若不如自己理想，就無法忍受
9. 一個人的過去決定現今的行為，而且永遠不可改變
10. 人生的每個問題都要有答案，若一旦得不到答案，就會很痛苦

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 5. 留意思想過程的偏差

1. 選擇性的注意 (Selective Attention)

只選擇性地找出你想看見或想聽到的東西。

例：—你看孩子上次已經錯了，今次都不會對的
(雖然孩子也有對的時候)

2. 非黑即白 (Black & White Thinking)

· 過份簡單將事情分類到極端是非黑白。

例：—不是你對，就是我錯

—勤有功、戲無益

—入不到大學，還有什麼

(這樣有好處、但是現在重要..)

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 5. 留意思想過程的偏差

3. 以偏蓋全 (Overgeneralizing)

- 用“每個人”，“永遠”，“從來沒有人”，
例：— 每個女人都不懂得做生意
— 孩子永遠只是喜歡他母親，不會理會我
— 只有我為了家庭，從來沒有人會犧牲為我
(用“有的人”，“有時”去替代)

4. 過份誇大 或 輕視 (Magnifying/Minimizing)

- 將小事看得過份嚴重
例：— 你看，你打掃的房間，好像垃圾堆一樣
— 你寫的字，根本沒有人可以看得懂

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 5. 留意思想過程的偏差

5. 必然化 - 應該、一定

- 例：— 每個人見到爺爺奶奶，都要開開心心，聽聽話話
— 你說你不懂，為什麼你不懂，你一定要懂
— 你知道爸媽不喜歡，就不應該說
(用我願意你、我希望、)

6. 貶低 / 「標籤」人

- 貶低別人去抬高自己
 - 「標籤」效應
- 例：— 西方人，就是不理別人的感受
— 小孩子嘛、那裏懂什麼

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 6. 駁斥錯誤的思想

| A - 引發事件 | 自然出現的 負面思想 | 較現實合理的看法 |
|-------------|--------------------------------|----------|
| 子女與人有 糾紛 | 我是一個很壞的家長 連管教子女也失敗、 一無是處 | |
| 子女不太懂 禮貌 | 這樣小事也做不了、 將來那裏在社會做事 | |

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 7. 動之以情、理的溝通方法

動之以情、理的教法：
三個元素 + 『我』

1. 行為：描述事件或行為
2. 感受：陳述『我』的感受
3. 後果：行為的影響
4. 我希望...

Rational-Emotive Approach & Parenting

教養子女與理性情緒法

使用理性情緒法 - 7. 動之以情、理的溝通方法

| A - 引發事件 | 較負面的教法 | 建設性的教法 |
|----------|------------------------------------|--------|
| 投訴傷口很痛 | 輕視: 不会太痛了, 已經一週 標籤: 你就是胆子小, 不忍痛 | |
| 說很憎恨祖父母 | 必然化: 你應該對他們尊重、客客氣氣 | |
| 高買喜歡的文具 | 恐嚇: 你再犯我叫警察 懲罰: 你明天無电视看 | |

一根扁擔，兩隻籬筐，裡面裝的是甚麼？
裝的可能是快樂，也可能是悲哀，
是酸、是甜、是苦、是辣，雖有數不盡的名堂，
簡單的說就是生活。

籬裝甚麼不要緊，要緊的是我們
願不願意把它扛在肩上。

有人扛得氣定神閒，

有人是怨天怨地，

有人不顧而去，

有人義無反顧……

你會怎樣？是好是歹，

如果是條漢子，就把它放在肩上。



取自：阿蟲《甜的吃苦的也吃》