



周育如：温暖正面的情绪人格，比情绪教育更重要

文/ 宾静菀

如果把情绪用一座冰山来呈现，情绪教育教的是浮在海平面上的那一角。还有一大块在海平面下的部分属于情绪人格（内在的情感模式），会决定你主要的情绪反应。父母希望孩子有美好人生，不能只教管理情绪的技巧，更要帮助他建立一个温暖正面的情绪人格。

人的情绪同时以三种方式运作。第一种直觉反应出自位于大脑边缘系统的情绪中枢 | 杏仁核。明知不该发脾气，但一个刺激进来，本能回应的速度，比起大脑思考再回应的速度快了千分之几秒，就呈现出「情绪一来就淹没了理智」。情绪脑没法安定下来时，所有的沟通讲理往往都无效。

第二种是受过去思想和经验影响的情绪。主管记忆的海马回，储存从小到大的各种复杂经验，让情绪回应更加复杂。例如有人说了一句话，让你万箭穿心，但同样一句话对别人并不特别严重；可能是你过去有类似不愉快的经验，那个经验成为你的创伤，当别人碰触到这个点，你就受不了。

第三种，情绪的自我控制和学习，与前额叶的运作相关。前额叶是我们思考、决策和学习的重心。

婴儿各种高兴、害怕、生气、哭、笑等情绪，是生存机制，帮助他活下来。长大后，我们要学习面对喜悦、悲伤、痛苦等多样情绪，与它共处，因为有情绪，才能感受到活着的意义和价值。

如果把情绪用一座冰山来呈现，情绪教育要教、能教的，就是浮在海平面上的那一角，这一角是可以运动到你的前额叶，也就是透过思考、上课、学习自我调整的部分。还有一大块在海平面下的部分，属于你的情绪人格（内在的情感模式），是思想触及不到，你也无从察觉、无法掌控的部分，海平面下的这一块，会决定你主要的情绪反应。

父母希望孩子有美好人生，不能只教管理情绪的技巧，更要帮助他建立一个温暖正面的情绪人格。孩子小时候，最重要的是好好的去拥抱他、爱他，童年得到的爱、关心和安全感，是帮助他正常发展的基本需求。有了这个坚实的底子，孩子就不怕人生的风浪，

即使遭遇很糟糕的事，他都活得下去。但若冰山下的这块情绪人格，有很多破碎和伤害，冰山上的那块就有很多要学，而我们的大脑终其一生都有可塑性。

乖孩子更需要情绪调节

情绪教育教三件事：情绪表达、情绪辨识和理解、情绪调节。当你心情非常沮丧消沉时，你怎么帮助自己稍微回来一点？每一个人的方法都不太一样，有的需要找人诉苦，有的需要独处。情绪调节的方法也会随着我们成长改变。

令人担心的是有种乖孩子，很努力、很忍耐、很沉默，他可能有很多伤痛、很多困难、很多的没办法，他一直努力一直努力，却一直没有解决，于是到某一个点，恐怕就是压死骆驼的最后一根稻草。大学校园动不动就出现令人遗憾的新闻，这些孩子都是家里的宝贝、都是优秀的学生，他们发生了什么事？

学校没有教情绪这一科，最好的情绪教育就是父母自己。孩子每天看着你给他怎样的情绪表达，如果父母能用精准的情绪语汇，就能分辨自己真实的感受。华人在跟孩子讲话时，往往很喜欢讲行为面的教导，「你应该要这样、要那样」，我们很少谈感受，即使谈到感受，情绪语汇大部分都是负面的，以生气为主，比如「你这样让我很生气」，但我们很少说「我为你骄傲」、「你这样子我很满足」……

即使孩子已进入青春期，行为常让父母光火，导致亲子关系不好，但要相信孩子还是需要父母的。这时候想要讲道理（尤其是具威胁性的沟通），同时希望孩子有礼貌，眼睛看着你、听你说，绝对会以失败作收。最好能在孩子的需要上，用不让孩子尴尬却贴心的举动，展现你的关心。如不经意的送儿子电动刮胡刀、带女儿买成长型内衣、留纸条表达心疼孩子用功念书的不舍等，孩子会柔软下来。先让亲子关系亲密，不过度期待或唠叨，就有沟通的可能。