



保良局

教育心理服務(兒青)

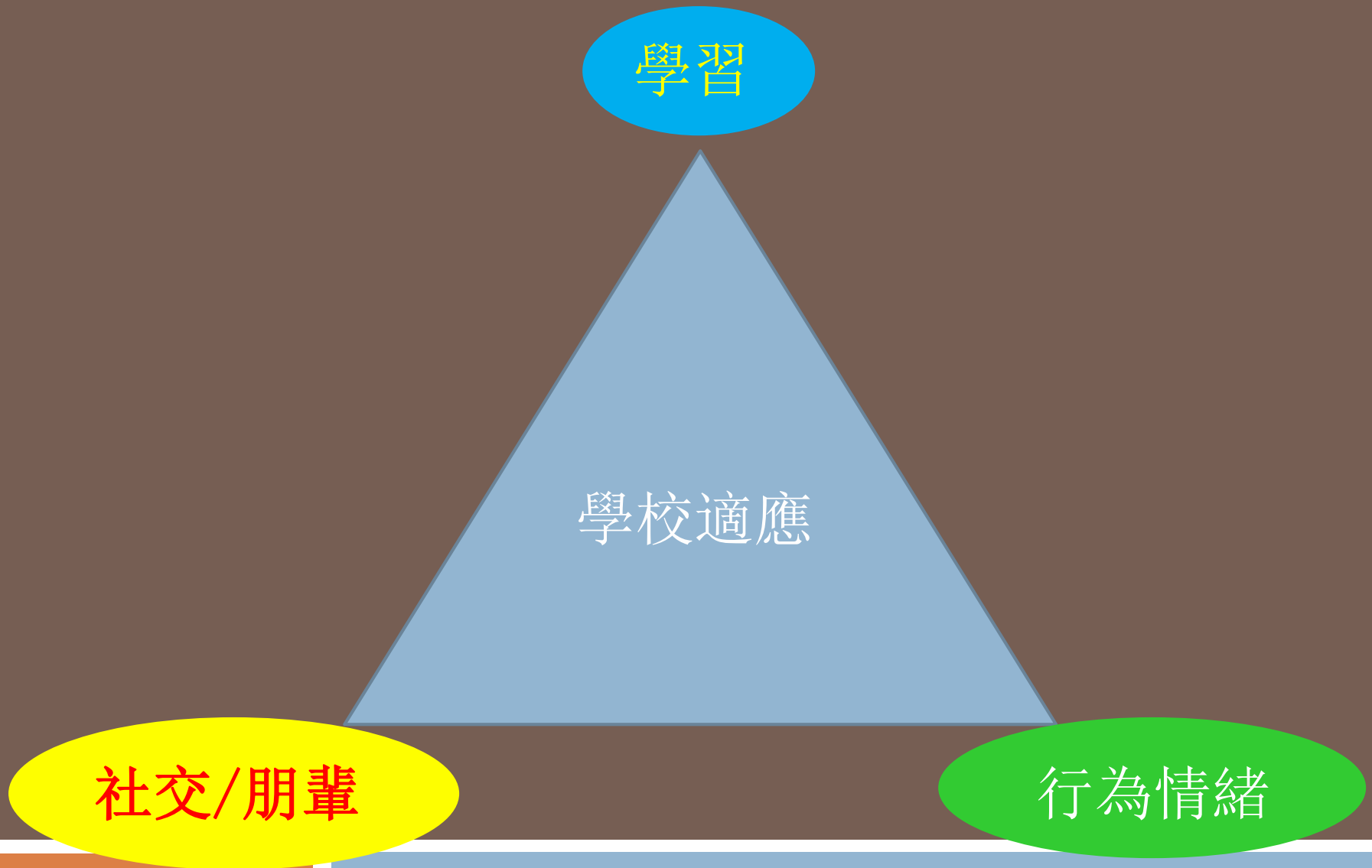
少年「需要」現情緒？ 支援有情緒行為困難學生的心理需要

(高小及初中學生)

張溢明

保良局社會服務部
教育心理服務主任

ryan.cheung@poleungkuk.org.hk



情緒察覺 Emotion Awareness

Longitudinal multilevel analyses showed that the variance in **emotion awareness trends was highly predictive for the variance in trends for internalizing problems over time**. The ability to **differentiate discrete emotions was a strong predictor and negatively contributed to all internalising symptoms**. In addition, a diminished tendency to address and value emotions contributed to more depressive symptoms; whereas hiding the own emotions contributed to more worrying and ruminative thoughts. (p. 349)

Rieffe, C., & De Rooij, M. (2012). The longitudinal relationship between emotional awareness and internalising symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry, 21*, 349-356.

青少年心理：青春期

- 情緒不穩
- 煩躁不安
- 焦慮恐懼

青少年壓力

Stress 壓力

- Amygdala 杏仁核
 - Cortisol 皮質醇
 - Pituitary gland 腦下垂體
 - Adrenaline 腎上腺素

青少年期：皮質醇的高峰期 (特別是女生)

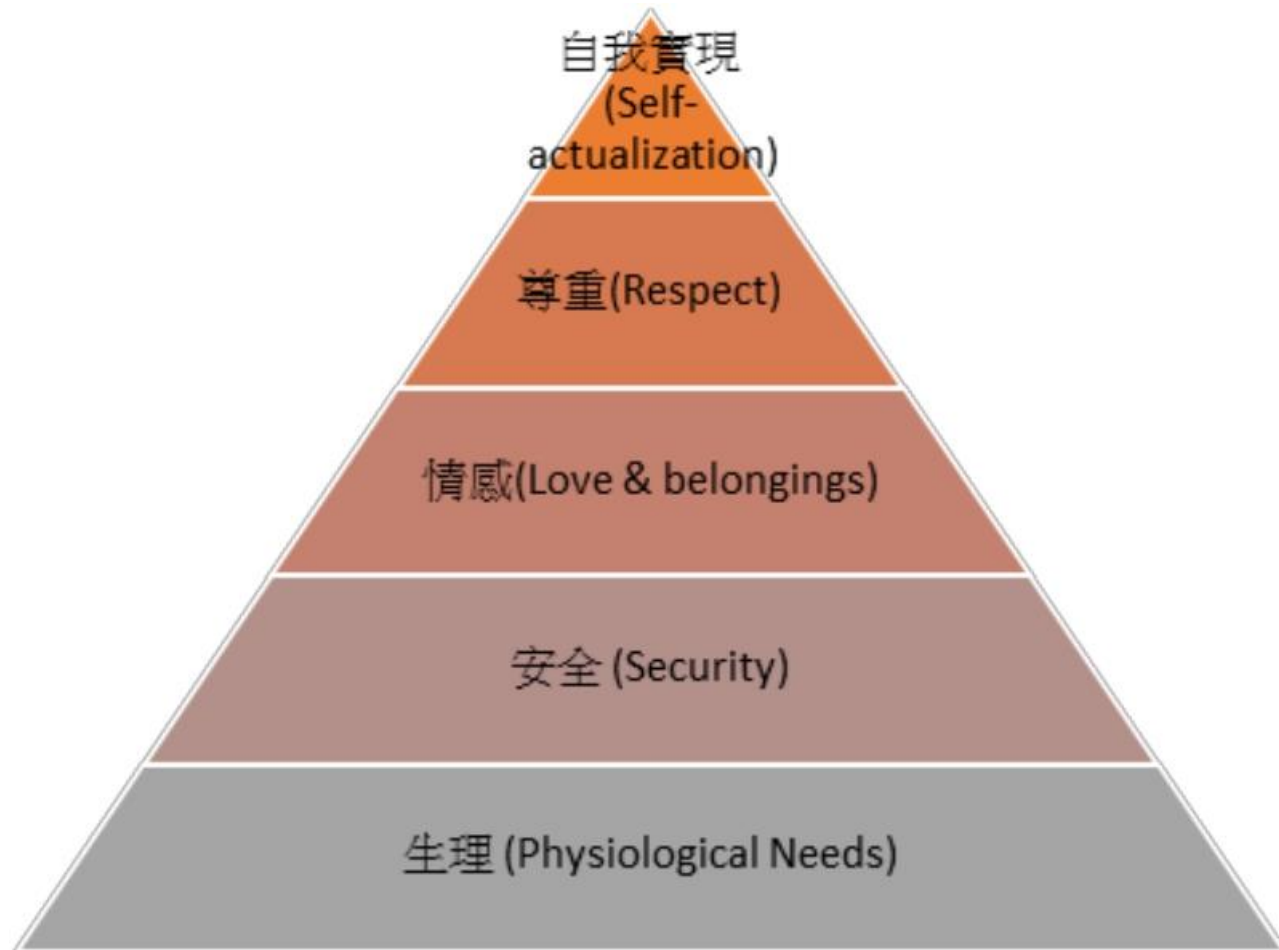
- 負面情緒 (worry, anxiety, anger, etc.)
- 孤獨感 (loneliness)

青少年壓力

1. 專注力下降
2. 記憶力下降
3. 情緒困擾

“... the teen’s hippocampus appears to get smaller (not good for memory and learning), and the amygdala appears to grow in size” (Jensen, 2015, p. 176)

Maslow's Hierarchy of Needs



Maslow's Hierarchy of Needs

自我實現 (Self-actualization)	運用個人潛力，具有創造力，能應付成長上的挑戰
尊重 (Respect)	自尊感、他人對自己的重視和認同
情感 (Love & belongings)	被關懷和接納、與他人有情感連繫、有歸屬感、發展友誼
安全 (Security)	身體安全、受到保護、家庭穩定性、生活規律
生理 (Physiological Needs)	生存的基本條件：食物、水、住所、空氣、睡眠、如廁

行為目標

目標	表面信息	隱含信息
權力鬥爭 Power Struggle	我的重要性，在於我控制一切	讓我幫手，給我選擇
尋求注意 Attention Seeking	我受關注，我才重要	請你注意我
能力不足 Inadequacy	我很差，請不要對我有期望	不要放棄我，請引領我進步
報復 Revenge	我不屬於這裡，我受傷，所以我要傷害人	請正視我所受的傷

Dinkmeyer, D. C., McKay, G. D., & Dinkmeyer, J. S. (1990). *Parenting young children: Helpful strategies based on Systematic Training for Effective Parenting (STEP) for parents of children under six*. New York: Random House Inc.

A.R.T.

Power Struggle	Alternative
Attention Seeking	
Inadequacy	Repetition
Revenge	Talking about feelings

40%中一輔導生有適應困難

(東方日報 12.06.2016)

明愛建議，學生為自己訂出合理學習目標及預留進步空間，免於壓力過大。學校須在中一的上學期調節功課量及溫習範圍，讓學生有足夠時間適應新學習模式。明愛又指，老師可協助學生及家長了解學生整體表現，鼓勵學生欣賞個人才能及品格，非單從成績評核自己。

轉銜過渡

(Evangelou, Taggart, Sylva, Melhuish, Sammons & Siraj-Blatchford, 2008)

成功轉銜的五大元素

1. **習慣**日常生活的**新流程** (routine)
2. 學校適應良好，**不會令家長造成擔心**
3. 感覺到課程的**連貫性**
4. 對學校生活及學習的**興趣有所提升**
5. 建立**新友誼**關係，提升個人自信心

小學生的想法

- 和朋友一起
- 離家距離
- 學校課程和設施

對中學生活的期待

- 認識新朋友、新面孔
- 更有趣的課堂、活動、設施等

學生的角度

1. 身份轉變?
2. 期望轉變?
3. 環境轉變?

Ryan, A. M., Shim, S. S., & Makara, K. A. (2013). Changes in academic adjustment and relational self-worth across the transition to middle school. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1372-1354.

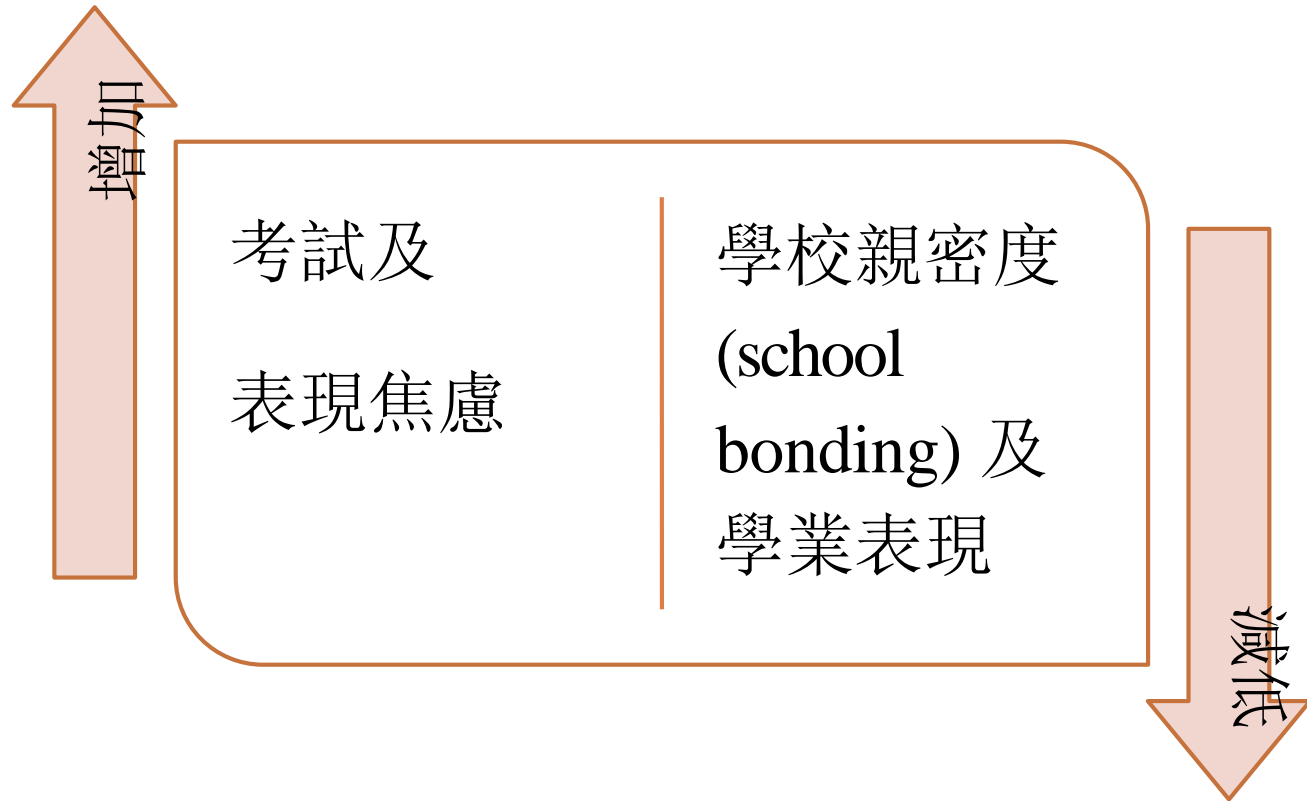
Van Rens, M., Haelermans, C., Groot, W., & van der Brink, H. M. (2018). Facilitating a successful transition to secondary school: (How) Does it work? A systematic literature review. *Adolescent Research Review*, 3, 43-56.

升中轉變

(van Rens, Haelermans, Groot & van den Brink, 2018)

1. 較大的校園
2. 更多的同儕
3. 不同風格的老師
4. 適應不同的思考模式
5. 適應中學的行為要求

升中轉銜壓力



Goldstein, S. E., Boxer, P., & Rudolph, E. (2015). Middle school transition stress: Links with academic performance, motivation, and school experience. *Contemporary School Psychology, 19*, 21-29.

Self-Concept & Self-Esteem



Coelho, V. A, Marchante, M., & Jimerson, S. R. (2017). Promoting a positive middle school transition: A randomized controlled treatment study examining self-concept and self-esteem. *Journal of Youth & Adolescence*, 46, 558-569.

升中轉銜

	School Connectedness	Teacher Connectedness	Peer Support
壓力 Stress	**	*	**
情緒健康 Emotional Well-being	**	*	*
精神健康 Mental Well-being	**	-	**

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

學校角色

- 小學：預備學生，應付將來
- 中學：準備面對多樣化學生，做好課程銜接

A.R.T.

Power Struggle	Alternative 1. 讓她選擇是否需要「領袖生/大姐姐」幫忙 2.
Attention Seeking	Alternative
Inadequacy	Repetition 1. Scaffolding 2. Differentiated instruction
Revenge	Talking about feelings

宏觀支援

學校環境的預防氣氛

- “Good teacher-student relationships are critical for students to learn self-control” (empathic mindset)
- or how “punishment is critical for teachers to take control of the classroom” (punitive mindset).

Okonofua, J. A., Paunesku, D., & Walton, G. M. (2016). Brief intervention to encourage empathic discipline cuts suspension rates in half among adolescents. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *113*, 5221-5226.

學生為本的班級經營

- 孩子發展階梯 VS 過高要求
- 連繫核心價值 VS 隨心所欲
- 孩子參與自主 VS 過度管理 (over-manage)
- 正面鼓勵遵守 VS 負面脅迫
- 合理邏輯後果 VS 無關因果

Brooks, R., & Goldstein, S. (2008). The mindsets of teachers capable of fostering resilience in students. *Canadian Journal of School Psychology, 23*, 114-126.

3R of Student-Centred Discipline

26

- Reinforcing 能強化
- Reminding 能提醒
- Redirecting 能指引

回應有何分別？

1. 「喂！你地肯坐好、拎書本出嚟未呢？」
2. 「係咪得坐喺前面嘅同學先聽到鐘聲！」
3. 「我見到有啲同學好好已經擺左書出來，準備好上課！」
4. 「上課鐘響了後，大家覺得應該點樣準備上課？」

Reinforcing 能強化

28

- 適用於**所有**學生
- 指出**具體的行為** (不提學生名稱避免比較)
- 表達對學生的能力及努力有信心 (我見到你.....)
- 指出學生近似的行為 (我發現同學開始.....)
- 接下來是問一個問題來**擴大學生的思維** (你如何做得到.....)
- 強調老師個人認可的描述
- 反映了重要的目標和價值

Reminding 能提醒

29

- 假設：學生是**有能力**的學習者，有良好的意圖
- 能**自我控制**和有**內在動機**
- 幫助學生記住期望
- 提示孩子自己記住期望

- 基於**明確確定**的期望
- 簡短
- 一個**問題**或陳述
- 主動或被動

Reminding 能指引

30

1. 示範
2. 回想
3. 選擇

良好師生關係

- 較佳的內在學習動機 (intrinsic motivation) 及學習效能 (self-efficacy)
- 較樂意投入於學習工作
 - 較能積極主動參與較複雜的遊戲
 - 較少有退卻的行為
- 受智力的影響較少
- 較少有攻擊性行為表現 (behavioral inhibition)
- 展現有彈性的行為模式 (cognitive flexibility)

Ahnert, L., Milatz, A., Kappler, G., Schneiderwind, J., & Fischer, R. (2013). The impact of teacher-child relationships on child cognitive performance as explored by a priming paradigm. *Developmental Psychology, 49*, 554-567.

Proactive & Reactive


積極主動策略

- 預防性
- 在情況惡化前介入處理，作出可行的改為
- 正面的班級管理
- 對**正面行為**會給予**恰當回應**

被動回應策略

- 補救性
- 在問題行為出現後作出反應
- 反應通常為懲罰

Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of Educational Research, 81*, 493-539.

- 
- “... to perceive discipline as a teaching process rather than as a process of intimidation and humiliation.” (Brooks & Goldstein, 2008, p. 116)

Brooks, R., & Goldstein, S. (2008). The mindsets of teachers capable of fostering resilience in students. *Canadian Journal of School Psychology, 23*, 114-126.

學生為本的班級經營

- 學生發展階梯 VS 過高要求
- 連繫核心價值 VS 隨心所欲
- 學生參與自主 VS 過度管理 (over-manage)
- 正面鼓勵遵守 VS 負面脅迫
- 合理邏輯後果 VS 無關因果

Brooks, R., & Goldstein, S. (2008). The mindsets of teachers capable of fostering resilience in students. *Canadian Journal of School Psychology, 23*, 114-126.

3R of Student-Centred Discipline

35

- Reinforcing 能強化
- Reminding 能提醒
- Redirecting 能指引

微觀支援

學生個人成長發展

成長心態的3個強調

- **經驗**改變能力：「當你專心做事、努力思考時，你的腦袋就會慢慢發展！」「大腦和身體其他部分一樣，愈用得越多愈發達！」
- 隨着**時間**進步：「你還未懂得除數，就像你從前未懂得加數一樣。」「爸爸不期望你一次答對所有問題；爸爸希望見到的是你一步一步學習，愈懂愈多。」
- **策略**使用：「我見到你學會先圈出題目的加減符號再做題目，我覺得這個方法很不錯。」「你剛剛使用過什麼方法？你還可以用什麼方法？」

情緒急救 T.V.B.

T: Thought

V: Verbal

B: Behavioral

Thought 想法

Cognitive Reappraisal 認知重估

有冇幫助的想法？

- 以事實或實際資料為基礎
- 合符情理
- 沒誇張、不輕視
- 讓情緒平和下來
- 使人有能力(正面)面對
- 沒有事實根據
- 誇大負面後果
- 令焦慮不安升級
- 使人逃避

面對不安的調節

(Rood, Roelofs, Bögels & Arntz, 2012)

A	反覆思慮型： 不斷思考事情發生的原因
B	平安接受型： 接受事情已經發生，無論結果是好與壞，均平安接受
C	抽離觀察型： 從第三者的角度，觀察整件事件的發生、起承轉合等
D	正向重估型： 將事件重新評估演繹，再思考事件為自己帶來的成長

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 73-84.

正面及負面感覺 (Rood, Roelofs, Bögels, & Arntz, 2012)

- 正向重估：
 - ◎ 最有效提升正面感覺、減低負面感覺
 - ◎ 「事件最終如何令我更強」 (how this event has finally made me stronger)
- 抽離觀察：
 - ◎ 相對無效

想法句式

- 感覺/身體反應：「我很期待」、「讓我更集中精神」
- 過程：「雖然輸了比賽，但我的努力令我進步了！」
- 結果：「比賽輸了，我雖然不開心，但其實也沒有甚麼大不了，下一次又會再盡力！」

V: Verbal Expression 情緒表達

- Aware 察覺
- Acknowledge 承認
- Accept 接受
- Understand 起因
- Name/ Label 命名
- Optimize/ Regulate 調節

U: 起因

N: 命名

O: 調節

「我訊息」的步驟：

1. 把對方的感受/困擾你的行為描述出來，不要責怪
「當我看到你情緒咁緊張……」
2. 說出你對這件行為有什麼感受
「……我覺得很擔心……」
3. 然後把這行為所可能導致的後果說出來
「……因為這樣做可能會弄傷自己。」

Cheung, S. K., & Kwok, S. Y. C. (2003). How do Hong Kong children react to maternal I-messages and inductive reasoning? *The Hong Kong Journal of Social Work, 37*, 3-14.

行為小改變 (Siegel & Bryson, 2011)

1. 緩緩深呼吸
2. 暫時離開
3. 飲杯水
4. 找其他事做
 1. 輕鬆事
5.

Implementation Intention 應對為本

- Mental rehearsal 心智想像採排
 1. “I intend to achieve X!”
 2. “And if situation Y occurs, then I will perform the goal-directed behaviour Z.”

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.

Natraj, N., & Ganguly, K. (2018). Shaping reality through mental rehearsal. *Neuron*, 97, 998–1000.

“If…then…” 情緒自控「如果」計劃

48

- 與學生一同**想像**身處在有可能會出現情緒波動爆發的情境
 - 「如果老師沒有揀選我答問題，今次我可以細聲地於座位說出自己的答案。」
- 一般來說，經過「**想像實習 (mental rehearsal)**」這種處理方法，往後日子學生將**更樂於採用**

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

Natraj, N., & Ganguly, K. (2018). Shaping reality through mental rehearsal. *Neuron*, 97, 998-1000.

情緒自控「如果」計劃

49

- 與孩子一同**想像**身處在有可能會出現情緒波動爆發的情境
- 一般來說，經過「**想像實習 (mental rehearsal)**」這種處理方法，往後日子孩子將**更樂於採用**

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

Natraj, N., & Ganguly, K. (2018). Shaping reality through mental rehearsal. *Neuron*, 97, 998-1000.

緩和情緒的語言

1. 呼喚學生的名字

- ◎ 有需要時：明確指出(提醒)當時當刻所處

2. 表達對學生的瞭解

- ◎ 感受 + 內容

- 例：「我唔一定完全明白你宜家嘅心情，但我都曾經有差唔多嘅感覺。你覺得好嬲，因為學校唔准你手提電話返學。先生要你留堂，你覺得好唔公平，好激氣。」

緩和情緒的語言

3. 轉變重點：嘗試提醒學生以往的正面、恰當例子

- ◎「我好欣賞你上次對方老師嘅反應。你上次雖然唔同意佢嘅處理方法，但你無即時發癩，而係事後先同佢講。」

4. 運用「自然的後果」

- ◎「我可以同你過去輔導室坐低，靜靜地傾下，你先放手。」
- ◎「我同你去廁所洗洗面，心情平伏一下，你放手。」
- ◎不要：「你再唔放手，我就會報警。」

總結

- P.A.I.R.
- A.R.T.
- 宏觀 – 氣氛
- 心態
- 微觀 – 技巧