

港澳信義會黃陳淑英紀念學校

情緒管理「健腦樂」

主講者：黃潔盈

教育博士、輔導學碩士、心理學學士
註冊社工、遊戲啟導師
美國健腦操®執行師、身心語言程式學執行師
記憶力導師、歷奇為本輔導教練
從事教育及培訓工作達20年
專長教授兒童及青少年潛能啟發
carol@miniU.hk

1

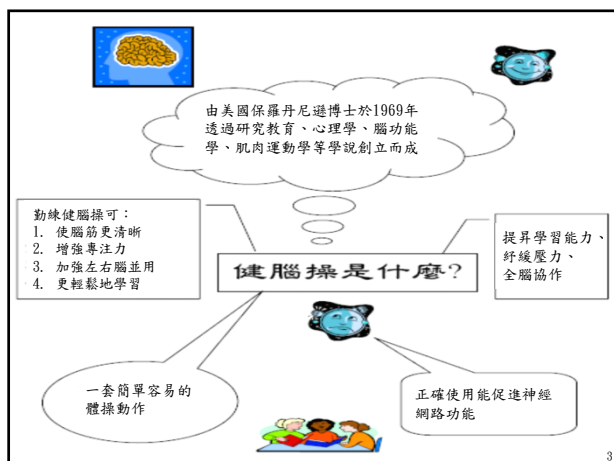
Brain Gym

健腦操

可舒緩緊張情緒及壓力



2



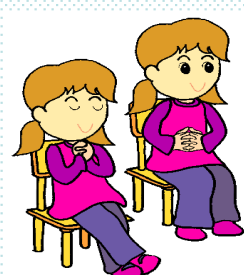
3

- 2009年8月份由香港民政事務局、中國航天員科研訓練中心主辦的「少年航天員體驗營」，在北京航天城開營，航天員楊利偉、費俊龍、聶海勝、劉伯明、景海鵬與本港30名青少年和10名來自內地的「少年航天員」一起參加訓練項目。
- 心理訓練：航天員心理教員指導學員**運用健腦操**學習平服心情、鬆弛緊張情緒和學習調整心態，並培養團隊精神。



4

健腦操：測試



5



我發現



我得到

Brain Gym is a registered trademark of Educational Kinesiology Foundation

6

學護報告

- 三星期
- 每天六分鐘
- 四式健腦操
- 飲水, 大腦開關, 交叉動作, 掛鈎
- 下降69.5%焦慮

(1990) Jan Irving, R.N. PhD. PACE Research with first year Nursing Students/www.braingym.org.com

Brain Gym is a registered trademark of Educational Kinesiology Foundation

7

喝水 (Water)



大腦開關 (Brain Button)



交叉動作 (Cross Crawl)



掛鈎 (Hook Ups)



Brain Gym is a registered trademark of Educational Kinesiology Foundation

8

Video Display Terminal Syndrome

- 眼倦, 眼紅, 眼矇
- 注意力下降
- 不能集中精神

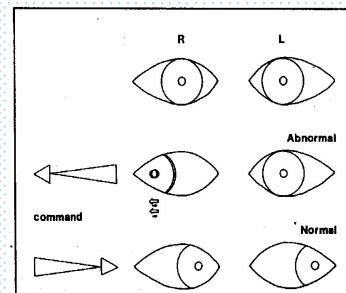
- 健腦操 證實可紓緩VDT症候群

1990 Joan Spalding M.S.

Effects of Edu-K on Computer Related Eye and Muscle Strain / www.braingym.org.com

Brain Gym is a registered trademark of Educational Kinesiology Foundation

9



Brain Gym is a registered trademark of Educational Kinesiology Foundation

10

雙手反耳 (The Thinking Cap)



能量呵欠 (Energy Yawn)



正向觸點 (Positive Points)



腹式呼吸 (Belly Breathing)



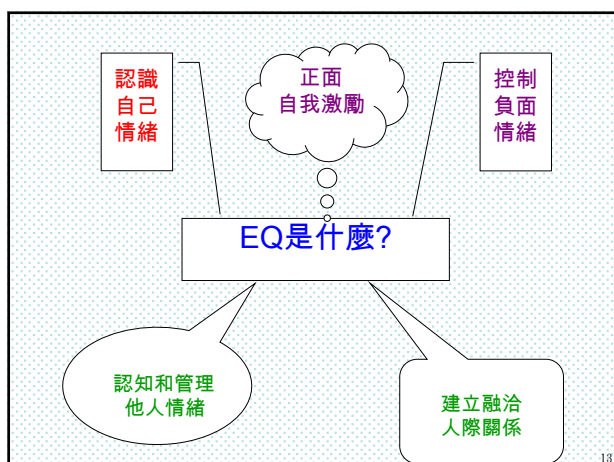
Brain Gym is a registered trademark of Educational Kinesiology Foundation

11

情緒是什麼？



12



情緒是什麼？

- 小朋友鬧情緒並不罕見，但如何才可客觀及冷靜地處理孩子不穩定的情緒？
- 情緒是與生俱來的，無論喜怒哀樂，都**需要與人分享**。

14

- 很多父母在處理兒童情緒時，**多用抑壓及控制手段**，如命令子女不准哭或不准發怒。
- 其實被抑壓的情緒不會因此消失，只會**積聚至不受控**的情況下**爆發**出來。

15

孩子情緒不安的表現

身體	情緒	行為
肚痛	有笑容	咬手指
遺尿	易哭	不專注
難入睡	發脾氣	不願上學
發惡夢	恐懼	成績倒退
頭痛	憂心	摟抱
有胃口	嫉妒	行為倒退
呼吸困難	仇恨	

16

兒童情緒不穩定的一般成因

- 孩子壓力太大
- 仇恨/嫉妒
- 自卑
- 父母彼此的關係
- 父母的情緒
- 父母注意力不足
- 父母工作時間太長

17

抑壓及控制情緒後果

孩子會：

- 對自我情緒越來越麻木
- 沒法學懂用適當的方法去表達
- 可能突然爆發

18

父母處理情緒十忌

- ❑ 父母自己激動
- ❑ 否定孩子情緒
- ❑ 說謊、哄孩子
- ❑ 長篇大論教訓
- ❑ 數123停止情緒
- ❑ 拒絕孩子
- ❑ 恐嚇
- ❑ 大聲責罵
- ❑ 武力鎮壓
- ❑ 賄賂

19

19

父母如何處理孩子的情緒

- ◆ 多留意孩子的面部表情
- ◆ 多聆聽孩子的心聲
- ◆ 接納孩子的情緒
- ◆ 以說話反映孩子情緒

20

20

情緒處理 =

在適當時控制 + 用適當方式表達

21

21

情緒智能活動

22

22

EQ活動訓練(參考)

- ◆ 透過遊戲、故事、角色扮演及問題解決等活動練習，訓練學生如何提升情緒管理、自信心及抗逆的能力。

- 活動1：認識情緒
- 活動2：表達情緒
- 活動3：管理情緒
- 活動4：解決困難
- 活動5：學會放鬆
- 活動6：自我激勵
- 活動7：建立自信
- 活動8：處理壓力



23

23

情緒面譜

程度	高	中	低	情緒形態
喜				欣慰、歡欣、開心、快樂、放鬆
	狂喜、雀躍	高興、興奮	愉快、滿意	
怒				憤怒、嚴肅、急躁、煩躁、反怒
	憎恨、惱怒	敵對、嫉妒	不滿、討厭	
哀				傷心、氣餒、難過、冷漠、無辜、遺憾
	激動、悲傷	沮喪、無助感	孤單、失望	
懼				驚恐、懼怕、畏懼、焦慮、膽怯
	驚訝、震驚	恐懼、害怕	緊張、敏感	

24

24

調節負面情緒

1. 憤怒、壓力、焦慮、緊張、挫敗、無價值
2. 停 → 靜 → 想 → 動

25

25

問題解決 (五個步驟)

- 停一停
- 想一想
- 1...2...3...
- 選一個
- 行動



26

26

情緒放鬆訓練6種方法

1. 放鬆身體、精神集中
2. 腹式呼吸法
3. 數字倒數法
4. 快樂事件回憶法
5. 揉紙團法:快速消除雜念
6. 放鬆開關擊建立法



27

27

自我暗示法

一個人在消極的情緒中，通過名人名言、金句或英雄任務來進行自我激勵，能夠有效地調控情緒。

28

28

排遣負面情緒的技巧—換框法

- ✓ 正面思考看負面事情
- ✓ 多面思考
- ✓ 扭轉負面感覺
- ✓ 變得更積極

29

29

正面情緒的處理

- 用你的面部表情
- 以說話反映孩子情緒（我見到你好開心！）

30

30

如何處理孩子的哭泣？

- 父母要表示你明白及接納他的情緒
- 保持平靜，毋須過份緊張
- 明白孩子需要一些時間疏解情緒
- 讓孩子適當地繼續哭
- 明白哭泣沒有性別之分

***不宜容讓孩子的情緒去改變你的決定，否則會強化他用情緒去控制別人，發脾氣及鬧情緒的次數及程度會變本加厲。

31

31

情緒管理

情緒	特性	具體方法	一般方法
憤怒	情境性	抽離/ 集中力轉移 包括視線、聽覺、思想、行為、味覺轉移、深呼吸	✧ 防衛反應 (潛意識)
挫敗	情境性	正面思想、底點比較	✧ 解決問題 ✧ 改變自己 (期望、要求)
焦慮	慢性	肌肉鬆弛、具體化計劃、後果明朗化	✧ 昇華
抑鬱	慢性	帶氧運動	

32

32

總結：發脾氣，是本能
能控制脾氣，才是本領



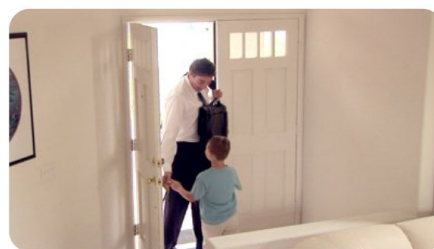
33

33

放下、放手、放心



放下工作、負面情緒、放鬆心情



34

34

小結

- 先調較正確對生命的看法，**多欣賞**
- 勿忽略性格和心理的健康
- **多給予自尊和自信**
- 不要對他們採取放棄的態度
- 幫助孩子成為奮鬥、負責任、**態度友善**，願意合作的人
- 人若能夠在**情感、休閒（遊戲）及工作（學業）**上都感到**愉快**的話，他們便是擁有真正的心理健康

35

35

共處. 共讀. 共玩. 共吃.

快樂可以好簡單



36

36