



選題報告：

避免讓情緒影響

Presentation By

翔薇 韻茹 語綸 祺雅 怡蘭

與孩子的互動與學習





和孩子相處 那些情緒來襲的時刻



情緒會影響學習嗎？





你是否曾經遇過

這樣的循環？

其中一方的行為 >>

其中一方有負向情緒 >>

另一方也開始有負向情緒 >>

講話愈來愈刺激彼此 >>

一發不可收拾 >>

你是否曾經遇過
這樣的循環？

負面情緒高漲 >>
學習就完蛋了！



你是否曾經遇過
這樣的循環？

負面情緒高漲 >>
學習就完蛋了！

真的是這樣嗎？



[首頁](#) > [健身訓練](#) > 如何面對賽前緊張，化壓力為助力！



這種緊張感能讓人
更加專注進而提升表現

如何面對賽前緊張，化壓力為助力！

瀏覽數：6,325

讚 0

讚

日期：2023/10/04 作者：洪聰敏、相子元

小

中

大

比賽或考試前的緊張感，相信許多人都深有體會，其實，這是很正常的現象！讓我們一起來了解，為什麼運動員在比賽前會感到緊張，以及如何透過心理學的方法來處理。

首先是生理上的跡象，比賽前，可能會感到心跳加速、呼吸急促，甚至是手心出汗，這些都是身體在面對壓力時自然產生的反應，事實上，這種緊張感能讓人更加專注進而提升表現。在心理學中，人們對同一個生理反應的解讀可能是不同的，當對緊張的解讀是負面時，比如害怕失敗或擔心表現不佳，在這種情況下通常會損害表現，且會變得更加緊張，這是來自一個被稱為「白熊效應」的現象，當試圖壓抑一個念頭時，它反而會更加突出。





它其實沒那麼壞—懂得壓力，讓壓力為你效命！

主題專文, 課業學習/時間管理 / 2021 年 9 月 2 日

撰文 / 阮璟雅


生活中是否有些事情正讓你承受著壓力？例如面對考試和報告、跑多個活動而蠟燭兩頭燒、為生計擔憂、正經歷生涯抉擇和人際衝突，亦或是遭受創傷和失落…。直觀來說，我們總是不喜歡有壓力，因為它使我們焦慮不安、表現失常，或出現惱人的生理反應。然而，其實壓力是個滿神奇的東西，只有在你將壓力看成壞東西的時候，它才會對你有害，就讓我們來看看以下兩項研究的佐證。

其中一項研究中，研究者詢問三萬名成年人「你過去一年來經歷了多少壓力？」以及「你認為壓力對身體有害嗎？」，並追蹤八年期間的死亡人口。結果顯示，過去一年經歷大量壓力的人死亡率上升 43%，但此僅發生在認為壓力對身體有害的群體中，不認為壓力對身體有害者的死亡風險反而是所有參與者中最低，甚至低於認為生活中壓力不大者。這意味著壓力並非罪魁禍首，而是因為當事人相信壓力對身體有害。

另一項研究亦顯示對壓力的態度如何影響表現，參與者被要求進行社會壓力測試，但測驗前，他們被教育壓力反應是有益的—心跳加快是為了準備好採取行動，而呼吸加快表示身體將更多的氧氣送入腦中。結果發現，學習將壓力反應視為對表現有益的參與者較不焦慮且更有信心。同時，生理反應也跟著改變。一般面對壓力時，人會心跳加速、血管收縮，然而當研究中的參與者認為壓力反應是正向的，其心跳加速，但血管維持放鬆狀態，整體心肺功能較為健康，類似於人喜悅、鼓起勇氣時的狀態。

研究證明重點不是擺脫壓力，而是改變你對壓力的態度。若能換個角度看待，壓力不再是你要消滅的敵人，反而是你的工作夥伴。因此，接下來，我們就來看看當壓力出現時，可以怎麼調適自己並與它共創佳績。

心跳加速、血管維持放鬆，
類似於人喜悅、鼓起勇氣的狀態





情緒很差，
也可以學得好嗎？

孩子不想學，我第一個念頭是什麼？

孩子學習挫折，不甘心，我是怎麼看？





讓學習幫助修復情緒

學習面對困難也是練習情緒調節之一





情緒是中性的， 也很真實

- 情緒不是錯誤，而是訊號，有些重要的事正在發生。
- 透過「個人經驗」、「文化期待」、「家庭規範」、「社會價值」共同形塑。
- 不論正向、負向皆擁有力量。



情緒到底怎麼影響學習？

學習又怎麼反過來影響情緒？

情緒不是學習的敵人，而是資源，只是需要被引導。



那麼，情緒與學習，到底誰影響誰？
背後的擔心？

背後的擔心是什麼？
影響學習效能？破壞親子/師生關係？ etc.

情緒影響學習

專注

動機

耐力



學習影響情緒

成就感

心流

穩定

自我價值



動機

專注

心流

成就感

耐力

自我價值

穩定





回到陪伴者： 大人的情緒不是附屬品

「成熟一點」

「要沈得住氣」

「不要讓孩子看到你亂掉」

「既然是專業工作者，就要很穩」



回到陪伴者：

大人的情緒不是附屬品

大人需要情緒容器，而不是情緒壓抑。
情緒不會自己消失，只會換地方反撲。

-> 支持系統

不需要成為完美的陪伴者，

你好好陪伴自己了嗎？



怎麼處理正在跑出來的情緒？

「我現在情緒多，需要一點時間。」

可離開再回來先恢復，再處理行為或學習問題
可中止或調整活動不要硬撐。

讓情緒流動，而不是壓抑

情緒有出口 → 關係更穩定

吵架與摩擦有時是理解的契機





好的環境會調節兩者

蒙特梭利實習的例子：

「先穩定自己，再傾聽孩子

「控制」情緒

給空間時間感受

自主選擇工作



學習文化 = 調節情緒的生態系

認識情緒



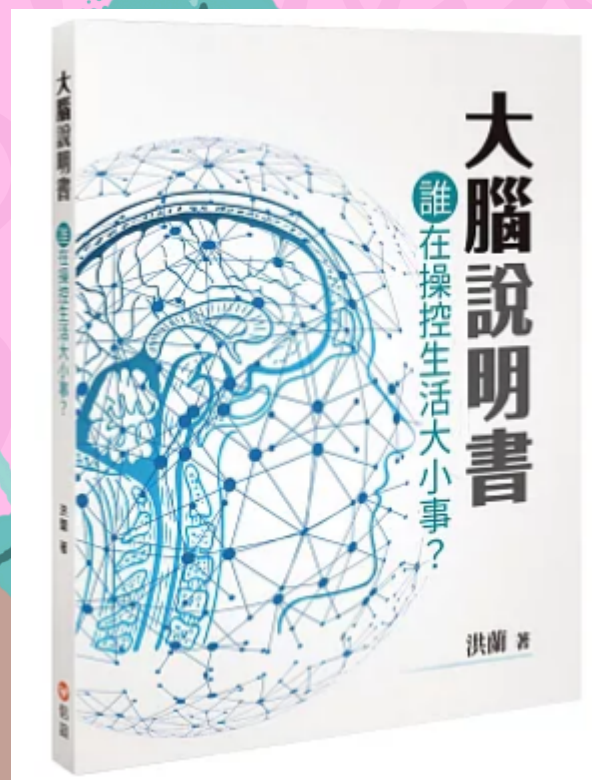
1情緒維持幾秒，心情維持一天，性情打造終身，可以從情緒著手，改變心情穩定性情。

2情緒改變大腦神經的连接

舉例：60年代實驗讓學生看到情緒是認知對情境的解釋。

3情緒在青春期中開始成熟。男生25歲，女生23歲

4情緒影響健康。舉例：習得無助的狗 vs 老鼠，修女。



快樂的三個條件

- 1要快樂的原因：大腦必須產生多巴胺
- 2不能有負面情緒：杏仁核不能活化
- 3要有意義：大腦負內側前額葉皮質須活化
- 4助人為快樂之本：會分泌催產素帶動多巴胺和腦內啡的分泌

情緒也是學習（孩子&陪伴者）

理解自己的情緒
「學習」的一部分。

我們不是要隔絕情緒
讓學習成為穩定情緒的力量

情緒 × 學習，是一場共同成長。





好書推薦





精油與情緒

使用精油可以讓我們流露出真實的感情，而不會陷溺在負面的情緒中。經由芳香分子，經由皮膚、或嗅覺可以滲透或到達我們的神經系統。一旦芳香分子到達了我的意識不能掌控的大腦區，他就能影響我的心智，進而改變我們的情緒。



精油嗅吸體驗

1. 找一個舒服的位置，放鬆自己
2. 伸出手掌準備好接收要嗅吸的精油
3. 複方精油：
淨化(淨化身心、放鬆心情)、
勇氣(含有大樹精油，穩定氣場)
4. 嗅吸時，深深呼吸~~慢慢吐氣~~
5. 結束後，多補充水分，幫助代謝。





情緒 X 學習

覺察 | 接納 | 調節





在情緒的路上，
我們一起學習。

當大人願意看見自己，
孩子也容易願意看見自己。



謝謝 To-Siā

Thank You

ありがとう

