我可以生氣嗎?如何避免不當管教

林武雄

在教育的過程中不能貪圖捷徑，除了愛與瞭解，從來沒有萬靈丹。很多教養方式不是沒有效，只是需要時間和耐心去看到改變。

一、 前言

1. 情緒是人類與生俱來的情感。
2. 不當的情緒管理對自己的危害很大。
3. 學習好的管理方法是責任也是成長。

二、 無法控制的原因

1. 壓力
2. 太累
3. 挫折
4. 被批評
5. 傷到自尊
6. 報復

三、 影響的層面

1. 生理層面：長期處於情緒不穩或緊張狀態下，容易導致身體不舒服，例如胃潰瘍、身體疼痛、常感冒等。
2. 心理層面：情緒會影響人的記憶、注意力等，進而使人的學習能力及成就表現降低，而負向情緒會影響人的主觀感受及自我價值的認定，嚴重時甚至會有自傷或傷人的行為。
3. 社會層面：過多的情緒常引發人的不安情緒，易導致人際關係不穩定，甚至會有人際退縮的狀況，易影響個人社會能力發展。

四、 察覺情緒管理異常狀況

1. 異常的情緒反應
2. 情緒不穩
3. 控制困難
4. 影響日常生活

五、 立即控制方法

1. 深呼吸、屏息、呼氣
2. 深呼吸、屏息、呼氣
3. 深呼吸、屏息、呼氣

六、 練習管理方式

1. 覺察
2. 學習表達
3. 合理抒發情緒
4. 同理他人感受
5. 正面思考

七、 緩和的方法

1. 身心鬆弛法：深呼吸法、肌肉鬆弛法、自律鬆弛法、意象鬆弛法、泡澡、按摩
2. 轉移注意力：運動、聽音樂、唱歌、藝術活動、旅遊等
3. 找人傾訴：說出自己真正的感受和想法

八、 緩和性急（急就會失定）

1. 給自己多一點時間，或割捨行程表中部分項目。
2. 給自己低語(別急！)
3. 哼一首曲子。
4. 稍作休息。

九、 建立合理的管教方式

1. 不要吼叫。降低音量喘口氣
2. 不要冷戰。先與孩子破冰
3. 不要奔波。按下暫停深呼吸
4. 不要說氣話。小心說話時的內容
5. 不要遷怒。不把情緒推給小孩
6. 要讓孩子知道你愛他

十、 正向情緒（引自正向心理學家 Barbara,L.Fredrickson）

1. 喜悅（Joy）：喜悅是愉快或高興。喜悅讓你感到安全、熟悉、在其中你能有所進步，因此能夠盡情玩樂，至終的結果是從中獲得了技能。
2. 感恩（Gratitude)：感恩是對別人所給的幫助表示感激。感恩是一種利他的禮物，它讓你整合創意，最後能與社會連結，是一種愛的技能。
3. 寧靜（Serenity）：寧靜是環境或心情的安靜。寧靜讓你感到安全的，特定的、不須太多的努力的一種狀態，寧靜是一種品味與整合，它能修正你對自我與世界的看法。
4. 興趣（Interest）：興趣是一種喜好的情緒。興趣令你感到安全的，新穎的且神秘的，因此你會去探索，結果就獲得知識和能源。
5. 希望（Hope）：希望是心裡想著或希望達到某種目的或出現某種情況。希望是趨吉避凶，嚮往更好的，因此你會獨闢蹊徑，結果是增加你的韌性。
6. 自豪（Pride）：因為自己或者與自己有關的集體或個人具有優良品質或取得偉大成就而感到光榮。自豪是一種社會價值的實現，它讓你有大夢想，結果是有進一步的成就。
7. 娛樂（Amusement）：娛樂是人快樂或是快樂有趣的活動。娛樂是讓你不需太嚴肅，尤其是在不合諧的社會中，娛樂可以分享笑聲，不同的見解，它讓你建立友誼，增進創造力。
8. 靈感（Inspiration）：靈感是靈驗或靈應。不用平常的感覺器官而能使精神互相交通,亦稱遠隔知覺。或指無意識中突然興起的神妙能力。或指作家因情緒或景物所引起的創作情狀。靈感是見證人類的卓越，它使你立志卓越，結果是使你增益技能與道德。
9. 敬畏（Awe）：敬畏是又敬重又畏懼。敬畏是因超出預期的偉大

而產生的心理，它使你願意去適應新的環境，結果是調整自我作為整體的一分。

10. 愛（Love）：愛是對人或事有深摯的感情，愛是一種喜好。愛是正向情緒的連結，因此在愛中，你能夠安心去玩樂、探索、細細品味、追尋夢想等，結果產生的是信任，連結，社群及健康。