

## 《不是孩子不乖，是父母不懂！》書摘

# 是孩子不乖， 還是你不懂孩子的心？

父母都希望和孩子保持充滿愛、持久且有意義的關係。了解情緒在人際關係中的作用有助於我們和孩子建立這樣的關係。人們正是透過分享情感與他人交流。跟察覺自身情緒、以尊重的態度分享情感的能力以及設身處地體會孩子情緒相關的交流模式，可以為穩固持久的親子關係奠定基礎。

情緒不只會影響我們的內在感受，也會影響外在的人際交往，使我們對事物的意義做出判斷。如果我們可以意識到自己的情緒並且與他人分享，生活就會變得更加豐富，分享情感與溝通可以深化我們與他人之間的關係。

如果父母能進行情感方面的溝通，會讓孩子在生活中發展出充滿活力、同理心的特質，這些特質對孩子和他人形成親密關係來說非常重要。撫育關係牽涉到分享和感染正面的情緒，以及撫慰和減少負面情緒。從最初的人生階段開始，情感交流就是親子關係中相互作用的過程，也是實質的內容。

不妨設想一下：

你的孩子在後院裡收集了一瓶子色彩鮮

豔的甲蟲，興奮地拿進屋子裡，說：「媽媽，妳看我抓到了什麼，牠們漂亮嗎？」而妳想到的卻是：這些小蟲可能會在屋裡到處爬。

「把這些討厭的傢伙馬上拿開。」妳嚴厲地說。

孩子抗議地說：「但是媽媽都沒看一眼，牠們的翅膀閃著綠色光澤耶。」

妳快速地瞥了瓶子一眼，拉著孩子的手走到門口，提醒他：「昆蟲生活在野外，牠們要待在外面。」

在上述情形裡，孩子錯失了一次情感交流經驗。

他的喜悅和樂趣沒有「分享」的管道，他也可能會對這次經驗的意義和作用感到困惑。他對自己的發現感覺「良好」也很興奮，走進屋裡想與母親分享。

然而，母親的反應卻像是在說，孩子是「不好」的。

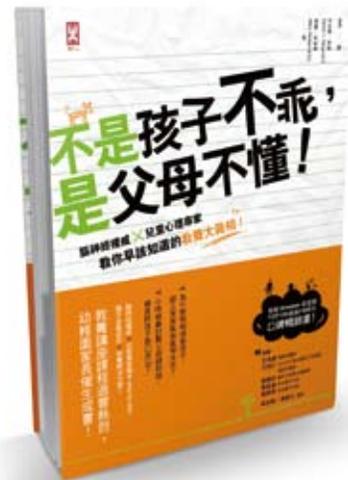
有意義的情感連結可以為孩子帶來價值，父母應該分享孩子的喜悅和發現。這並不是要我們和昆蟲生活在同一個屋簷下，而是在表現出我們的反應之前，要先和孩子內在的情緒感受趨向一致或者產生

全文轉載自《不是孩子不乖，是父母不懂！》

作者·丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel, M.D.）、

瑪麗·哈柴爾（Mary Hartzell, M.ED.）

出版社·野人文化



共鳴。貼近孩子的情緒，意味著我們要站在孩子的角度，以包容和接受的態度看著孩子拿給我們看的東西。

其實，你可以驚訝又熱情地說：「讓我看，哇！是色彩鮮豔的小甲蟲，是嗎？謝謝你拿給我。你在哪兒抓到的？我認為牠們生活在野外會更好喔！」

●這樣做不僅可以拉近媽媽和孩子的距離，也會讓孩子覺得媽媽重視他的想法和情感，而產生強烈的自我認同。●如果父母和孩子的情緒產生共鳴，孩子的自我感受就會「良好」。情感交流能帶給孩子益處，也會影響孩子對父母和自己的理解。

---

◆初始情緒是大腦發動評價「好壞」的第一個訊號！

---

準確來說，什麼是情緒呢？當我們感受到它，可能會對它有所認識，但是卻很難詮釋這樣的經驗。科學觀點也許有助於我們理解情緒是什麼，以及在我們的生活中有什麼作用。這方面的知識還可以加深自我認識，改善我們與孩子和他人的關係。

情緒常被認為是一系列的感覺，我們

能在自己和他人的身上感受到，而且能夠用一些詞語來標記它們，比如悲傷、生氣、恐懼、高興、驚訝、厭惡或羞愧。這些情緒普遍存在於世界上不同文化的族群中，然而這些易於分類的情緒，只是「情緒」在人類生活中扮演重要角色的其中一個面向。

在這裡，我們要對「情緒」這整個概念提出另一種觀點。

現在，讓我們拋開那些情緒分類，接受一種新的可能性，即「情緒可以看作是不同單一實體整合成一個功能性整體的過程。」

聽起來有些抽象，讓我試著解釋這項觀點，並看看如何實踐、運用。

幾乎對大腦所有的功能來說，情緒皆是基礎的整合歷程。大腦集合了數以億計以極為複雜之方式發送訊號的神經細胞，它需要一個整合過程以保持平衡和諧的狀態及自我調節。情緒就是心智進行自我調節的一種方式。

正如先前所討論的，整合性對自身的幸福感，以及我們和孩子及其他人的關係非常重要。💖