

# 先懂情緒再懂教： 兒童青少年的情緒調適與陪伴

張祐誠 諮商心理師

台灣師範大學教育心理與輔導學系 博士／兼任助理教授

毛蟲藝術心理諮商所 執行長（台北市，大安站）



毛毛蟲

藝術心理諮商所

# 張祐誠

簡介2025.03

- 臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士／碩士／學士
- 現任：毛蟲藝術心理諮商所執行長、臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任助理教授、台灣心理劇學會監事／學刊主編

## • 經歷：

台灣心理劇學會第六屆理事長／第七屆監事、淡江大學教育心理與諮商所助理教授、毛蟲藝術心理諮商所所長、天使心家族兼任心理師、淡江大學兼任心理師、彰化縣學諮專任心理師、家扶基金會兼任心理師、和平高中輔導教師

## • 證照：

- 美國/台灣心理劇學會認證訓練師TEP、導演CP
- 諮商心理師 高考及格 諮心字第001727號
- 台灣諮商心理學會認證督導 臺諮心督證字第1090009號
- 中等教師證 中等字第9601303號
- 特殊教育身心障礙類師資 特學字491010012號
- 身體經驗創傷療法執行師 (Somatic Experiencing Practitioner, SEP) (2024/9/3)

- 諮商專長：心理劇、焦點解決諮商、團體心理諮商、華人文化系統觀點諮商督導、危機處理、情緒調節、創傷治療、家庭關係議題
- 教育訓練課程

- 情緒與關係議題：「先懂孩子再懂教：情緒教養」、「創傷知情與情緒調適」
- 發展議題：「生涯探索與定向：華人關係觀點」
- 系統合作：「親師關係發展與諮詢」、「個案輔導身心社會整合系統評估」
- 特殊議題：「校園危機處理」、「自我傷害與自殺」、「網路成癮預防」、「親子關係衝突」
- 助人培訓：「替身同理技巧」、「心理劇用校園輔導」、「表達性藝術治療運用於校園」、「創意牌卡的運用與認識」、「行動式教學」、個案研討與督導





# 感受自己

現在的  
身體狀況如何？心情如何？

我的心，  
是安靜的？還是吵鬧的？

今天學習到什麼，對我最有幫助？

# 暴走綿羊~兒童青少年可能困擾

- 人際溝通：情緒表達、交友、霸凌、師生衝突
- 家庭關係：親子衝突、父母婚姻、手足比較、親友死亡
- 親密關係：追求、交往、失戀、分手、性取向
- 生涯發展：課業壓力、讀書策略、畢業規劃
- 情緒困擾：焦慮、憤怒、悲傷失落
- 身心症狀：失眠、作息失調、厭食／暴食、ADHD、AS
- 精神疾患：憂鬱症、躁鬱症、思覺失調
- 行為問題：拒學、網路成癮、藥物濫用、性、自傷/自殺

• 問題背後反映的「需要」是什麼？



# 情緒對孩子的影響…

- 身心健康
- 人際關係
- 行為表現
- 是學習面對困難與挫折的基礎；  
是喜悅、快樂與滿足的來源



# 回到軌道的呼吸

- 全身放鬆、穩定踏實
- 青蛙肚 和 蜘蛛絲的吐息 6s-4s-8s
- 回到軌道



# 回到軌道的使用時機

- 起床或出門時：確認個人狀態，決定行程和補充體力
- 面對重要、感到壓力的人事物時：專注心神
- 切換角色任務以及休息前：轉換心情與放鬆



# 情緒是什麼？

- 情緒狀態是：
  - 個體受到某種刺激後所產生的一種激動狀態，
  - 同時受個體過去主觀經驗、自我認知影響
  - 第一時間無法控制的生理上及行為上的變化
- 生理上的變化：心跳加快、血壓增高、呼吸量增大、腎上腺分泌增加、血糖增高、瞳孔放大、腸胃蠕動減緩、唾腺分泌減少、造成口乾現象。
- 是自然的不需否定、可用來認識自己健康和需求的指標



# 情緒家族：正向

- **平靜的**：寧靜的、滿足的、放鬆的、安靜的、滿意的、靜謐的、恬靜的
- **嬉戲的**：創造的、冒險的、自由的、輕鬆愉快的、像小孩的、朝氣蓬勃的、自發性的、古靈精怪的
- **快樂的**：幸福的、愉快的、熱誠的、興奮的、高興的、歡樂的、喜悅的、感激的
- **有愛的**：熱愛的、慈悲的、友善的、親切的、滋養的、溫柔的、信任的、溫暖的



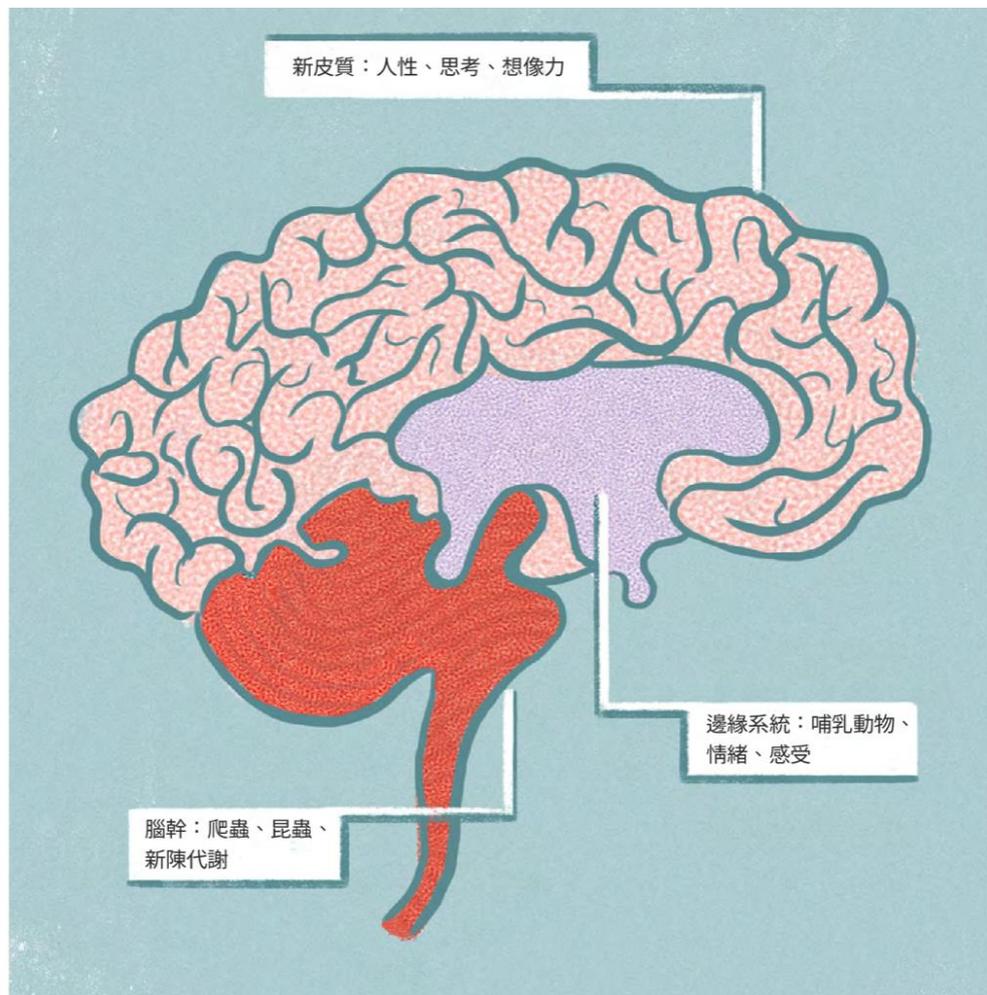
# 情緒家族：負向

- **生氣的**：激動的、苦澀的、憤怒的、惱怒的、狂怒的、激怒的、瘋狂的、憎恨的
- **悲傷的**：沮喪的、氣餒的、心情低落的、憂鬱的、哀傷的、受傷的、寂寞的、多愁善感的
- **恐懼的**：焦慮的、害怕的、感到很可怕的、緊張的、驚慌的、驚嚇的、顫抖的、被嚇壞的
- **沮喪的**：精疲力盡的、灰心的、消沉的、無助的、沒有希望的、無精打采的、疲憊的、退縮的
- **困惑的**：模稜兩可的、迷惑的、手足無措的、衝突的、遲疑的、困惑為難的、不知如何取捨、困擾的、不自在的



# 大腦的 三位一體

前額葉（新皮質）  
情緒中樞（邊緣系統）  
生命中樞（腦幹）



# 情緒的重要功能：正向、負向都一樣

## •理解自己的嚮導：

- 個人是否**安全**（評估環境）
- 對自己而言何者**最重要**（價值觀）
- 某件事對自己能否帶來**最佳利益**（需求、目的）
- 人際關係和**溝通的互動**本質（理解）

## •情緒與思考結合才能提昇人際功能

## •負向情緒對身心較有負擔，認識前須先能被支持



# 關係中的兩種苦

- 一、生命發展中的苦
  - 議題本身的挑戰
- 二、孤單的苦
  - 疏離：沒人會懂、不願向人說，封閉自我
  - 自責：是我做錯了，責任歸屬不清
  - 羞愧：我很丟臉！無法自我接納





## 關於情緒調適的五個建議





# 1

孤單感，是情緒調適最大的阻礙。  
一段滋養與引導的「關係」，是最大的助力！



毛蟲

藝術·心理·諮商·所



2

「真實」比「完美」更重要，  
但需要先能「自我覺察」和「自我調適」！





3

慢慢來，比較快





# 4

涵容：尋找專屬於自己的情緒調適方法





善用資源：自我、人際、社會、靈性



毛蟲

藝術心理諮商所

## • 尋求專業：

# 什麼是「心理諮商」？

「一個受過專業訓練的諮商師，透過和個案建立起一個專業的關係，透過這個特殊的關係，來幫助心理或情緒有困擾的人，增進自我瞭解，減少心理與行為症狀，增強心理功能，進而達到心理健康的目標（林家興，民89）。」

- 諮商心理師
- 臨床心理師
- 精神科（身心科）醫師

## 心理健康服務類別



教育

特殊教育

輔導諮詢

諮商會談

家族伴侶諮商

表達性治療

心理治療

職能治療

藥物治療

住院治療



毛蟲

藝術心理諮商所

# 在心理諮商中，我們會經歷些什麼？

- 諮商室-隱密、不被打擾的舒適空間中
- 進行一週一次、一次50分鐘的晤談
- 不同學派訓練的諮商師
- 尊重、接納及關懷的態度
- 傾聽、支持、瞭解、釐清、保密

心理師的工作在於陪伴及協助我們去面對問題，  
讓我們能有力量去突破困境



# 什麼時候可以運用諮商進行協助？

- 遭遇突發的外在壓力事件，而造成的創傷。如：地震、水災、車禍、喪親、婚變、分手、遭受性侵害或性騷擾。
- 想要改善一些生活上的適應問題。如：擔心自己課業被當、想改善人際關係(如同學、室友、愛情)....等。
- 想要更深入的自我探索。對未來的生涯規劃有些焦慮、不確定自己的興趣與職業、對自己的某個部分，想要有更深的認識...等等。
- 覺得自己的生理上出現一些異常的訊息。如：突然大吃大喝、或不想吃任何東西、已經持續一段時間的失眠、情緒相當的低落、憂鬱、沮喪、孤單等。
- 或您僅是覺得最近很無聊，對什麼事情都沒有興趣，想找個人說說話，諮商中心是您最好的選擇。



# 毛毛蟲

藝術

心理諮商所

每一隻毛毛蟲都會變成蝴蝶；

每一隻蝴蝶都曾經是毛毛蟲...

無論你，或是你的孩子，  
是稚嫩的毛毛蟲、豔麗的蝴蝶、或正在蛻變的蛹...  
我們相信每個人內在都擁有好珍貴的寶藏，  
更希望陪伴你們依照自己的速度破繭而出，  
見證每個人用最自在的舞步飛翔。

## \*本所特色及服務：

**表達性藝術取向：**藝術治療、遊戲治療、心理劇等。

**服務項目：**個別諮商、伴侶諮商、團體、督導、

專業課程訓練、講師派遣、自我成長工作坊及藝術體驗活動等。



毛蟲官網



毛蟲 FB



毛蟲 line

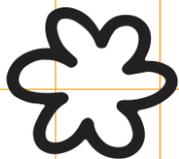
地址：台北市大安區信義路三段202號6樓-1

網站：[maochongart.com](http://maochongart.com)

電話：(02)2755-1338

信箱：[maochong101@gmail.com](mailto:maochong101@gmail.com)





# 毛蟲家長支持方案



## 服務對象

有未成年孩子的家長

## 公益價格

- 最多8次的個別諮商：1600元
- 最多4次的伴侶/家族諮商：2400元



02-27551338

聯繫我們

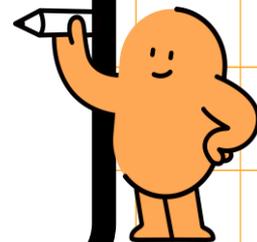


maochongart.com



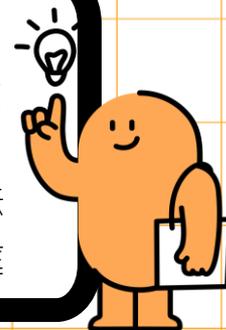
## 親子關係與教養議題專業

- 運用表達性藝術方法，協助您在體驗與行動中，深入感受
- 釐清家庭困境，深入關係對話
- 找到家庭溝通和管教的合適辦法



## 系統工作專業

- 毛蟲經營10年個案管理系統，團隊與接案心理師共同協助家庭
- 運用系統工作專業與您一起想辦法
- 與學校或機構一起協助孩子和家庭



# 毛蟲短期諮商公益方案

1

## 彈性預約 公益價格

- 每次諮商時間為50分鐘，費用1600元。
- 週日10:00-18:00進行晤談。
- 單次預約，有四次個別諮商的機會。



2

## 結合創造性藝術的諮商方法

運用多元媒材與身體行動練習，幫助你貼近內在深層情感，洞察困境全貌，長出面對挑戰的勇氣。



3

## 招募對象

- 想調適焦慮、憂鬱、憤怒、失落等情緒的成人
- 對家庭、親子、朋友、職場、自我等關係有意願探索的成人
- 須無自傷、暴力、違法事件等立即危機處境者

立即預約



# 結語

- 以接納與嘗試理解的態度去包容情緒
- 以堅定與鼓勵的言語去處理（問題）行為
- 以清明與幽默的眼光去覺察界線
- 孩子任何令大人煩惱的問題，是讓雙方成長的契機

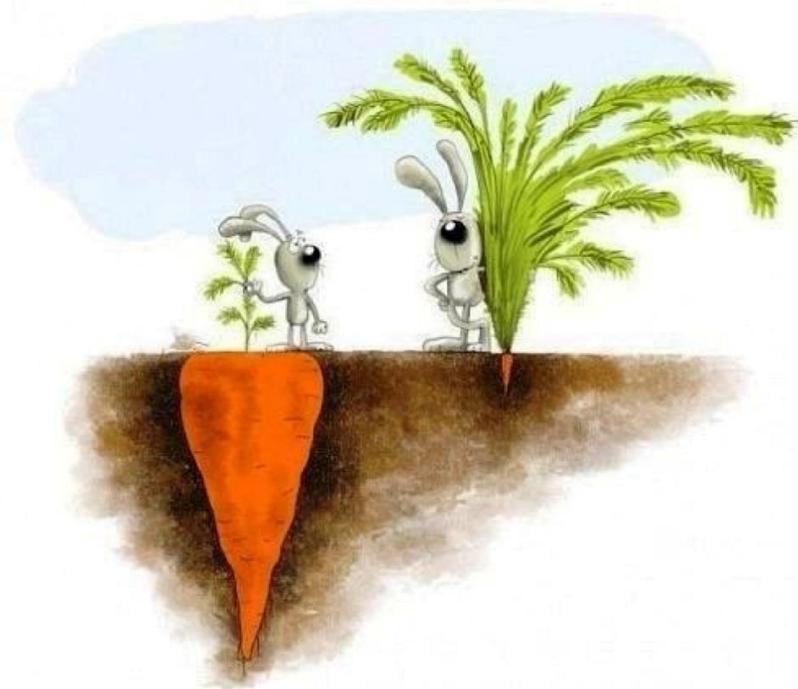
- 看見孩子心底的**潛能**



張祐誠 諮商心理師

FB專頁：讀心事 @yopsychodrama

藝術心理諮商所



# 參考書目

- 與孩子一起的情緒管理課（時報出版）
- 大人看著辦－麻煩孩子，聰明對策（大城北）
- 身體的情緒地圖（心靈工坊）
- 美好五分鐘：平靜專注的一百則練習（心靈工坊）
- 繪本<我的感覺>（親子天下）
- 這樣玩，讓孩子更專注、更靈性（橡樹林）
- 喬尹的返校之旅（張老師文化）

