



### 1-1 情緒辨識

# 看見情緒的光 陪孩子一起穿越心風暴

林秀玲 博士後研究  
國立臺灣師範大學科學教育中心

## 看見孩子行為背後的情緒

在日復一日的育兒現場，我們熟悉的除了笑聲，還有那些令人無力的時刻：放學後的沉默、餐桌上突如其來的怒氣，或是出門前拖拉的步伐。這些看似「找麻煩」的行為，其實是孩子用最笨拙的方式在呼救：「我現在很不好受，請你看見我。」情緒從來不是敵人，而是通往內心的窗。當我們放下急躁，便能在混亂中接住孩子。然而，要孩子釐清感受並不容易。「情緒四象限」能為迷霧中的孩子點亮一盞燈。

## 情緒四象限

「情緒四象限」是透過「活力」與「愉悅」兩個軸向，讓我們可以將情緒安放在四種顏色裡：**憤怒焦慮的紅色**、**低落疲倦的藍色**、**自信活力的黃色**、**平靜放鬆的綠色**。有了這張地圖，孩子便能安心說出：「我現在在藍色那一格。」溝通不再是猜謎，而是變成並肩同行。

### 如果孩子在紅色

「你現在好像很緊繃、很著急，對嗎？我看到你真的很不好受，我在這裡陪你。」

### 如果孩子在黃色

「你今天看起來很開心、有活力！願意跟我分享發生了什麼事嗎？」

### 如果孩子在藍色

「難怪你今天說話小小聲的，看來你真的很累。謝謝你願意讓我知道你的感受。」

### 如果孩子在綠色

「你現在很放鬆，看起來很舒服。很棒，我們可以慢慢聊。」

## 深度理解：薩提爾的冰山

薩提爾的冰山理論提醒我們，行為只是冰山一角，底下藏著渴望被愛的靈魂。當我們願意蹲下身穿越風暴，我們傳遞了最核心的訊息：「你不需要完美，也不需隱藏。無論你是紅色或藍色，我都在這裡，陪你一起走向光亮的地方。」

# 情緒四象限：育兒溝通地圖

為家長提供一個簡單的視化工具，幫助孩子辨識並溝通自己的感受，將育兒的困難時刻轉化為連結的機會。

活力度高

🌟 紅色象限：憤怒、焦慮



回應範例：「你現在好像很緊繃，我看到你真的很不好受。我在這裡陪你。」

🌟 黃色象限：自信、活力



回應範例：「你今天看起來很開心、有活力！想告訴我發生什麼事嗎？」

愉悅度低

愉悅度高

🌟 藍色象限：低落、疲倦



回應範例：「難怪你今天說話小小聲的。謝謝你願意告訴我。」

🌟 綠色象限：平靜、放鬆



回應範例：「你現在很放鬆，看起來很舒服。我們可以慢慢聊。」

活力度低

📍 教養理念：「無論你是紅色或藍色，我都在這裡。」

行為只是冰山一角，底下藏著渴望被愛的靈魂。

## SEL 情緒接招

1. 「你現在覺得怎麼樣？需要我多陪你一下嗎？」
2. 「你覺得現在做什麼事情，會讓你感覺舒服一點呢？」
3. 「這個感覺在提醒你什麼呢？我們一起想想，有什麼方式能好好照顧這個感覺？」