

我的教室有暴龍： 情緒議題學生輔導與班級經營策略



蔡百祥
臨床心理師



蔡百祥 臨床心理師
baisean.psy@gmail.com
Line@: @doi8333v



臨床心理師（國家高考及格）
高雄長庚/高雄凱旋醫院受訓
國立中正大學臨床心理所
私立輔仁大學心理系



過去經歷
衛福部兒少保護中心（高醫）
汐止國泰醫院（教學醫院）
多所診所、社福機構心理師
新北市臨床心理師理事



現任
童伴心理治療所 所長
小白蔡心有限公司 創辦人



學齡(前)兒童心理學、心理評估、遊戲治療
早療療育、兒童情緒行為問題、社交技巧、
親職倦怠議題、伴侶外遇之罪惡或關係修復



心理師蔡百祥： ADHD特質讓我勇於想像和追夢



攝影：黃建賓



- 《親子天下》122期：看見特殊兒 讓不一樣成為力量(2022年3月號)

「Hello，我是蔡心童伴。」這是臨床心理師蔡百祥在粉絲團上跟大家打招呼的用語。蔡百祥常在粉絲團裡用淺顯易懂的文字和圖片，向家長解釋為什麼孩子有某些反應、家長可以怎麼做，讓人深有共鳴。他也積極投入學齡前注意力不足過動症（ADHD）的心理治療，因為他不僅了解

智力測驗

攻擊性玩具

白袍
(很少穿)

專業書
(偶爾偷翻)

測驗工具
(正版的喔)

筆電
(很多自製教具)

彩色筆與紙

各式玩具們

貼紙
(送給小兒用)

腦袋
(所有東西
最重要的)

各式餅乾
(給小兒與
自己吃)

各式桌遊
(給小兒
與自己玩)

各式繪本

方便動作
的褲子



暖身分組



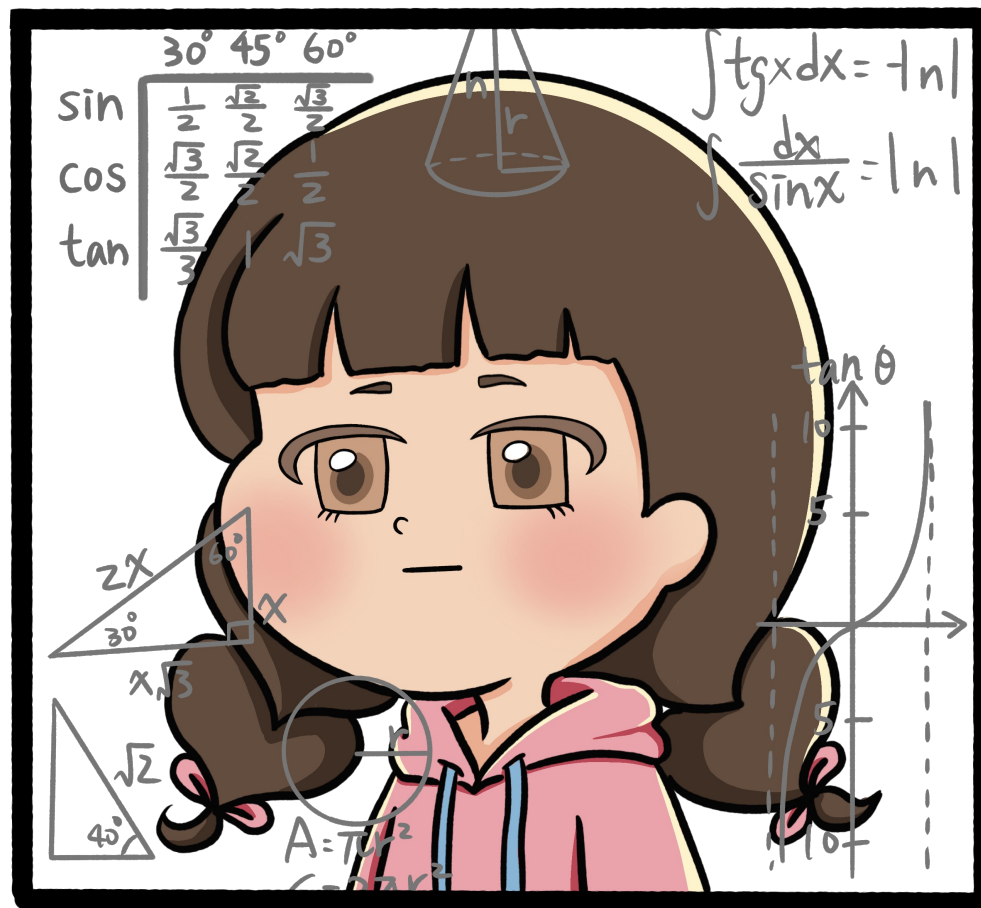
夥伴背景

歡迎
拍照

錄影
直播

會有
休息

盤點狀況，才能帶來改變



暖場-三真一假

換你們囉！

大家分享班上學生情緒行為議題的經驗

情緒障礙的種類

依行為表現分類



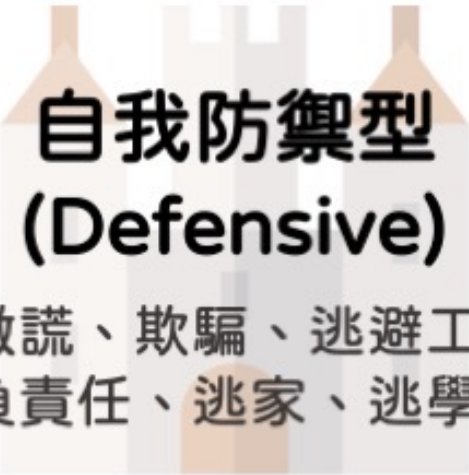
對外發洩型 (Acting-out)

常出現打架、憤怒、罵人等攻擊行為。



內向退縮型 (Withdrawn)

過分安靜、退縮、缺乏自信、被動、情緒低落等。



自我防禦型 (Defensive)

愛撒謊、欺騙、逃避工作、不負責任、逃家、逃學等。



人格瓦解型 (Disorganized)

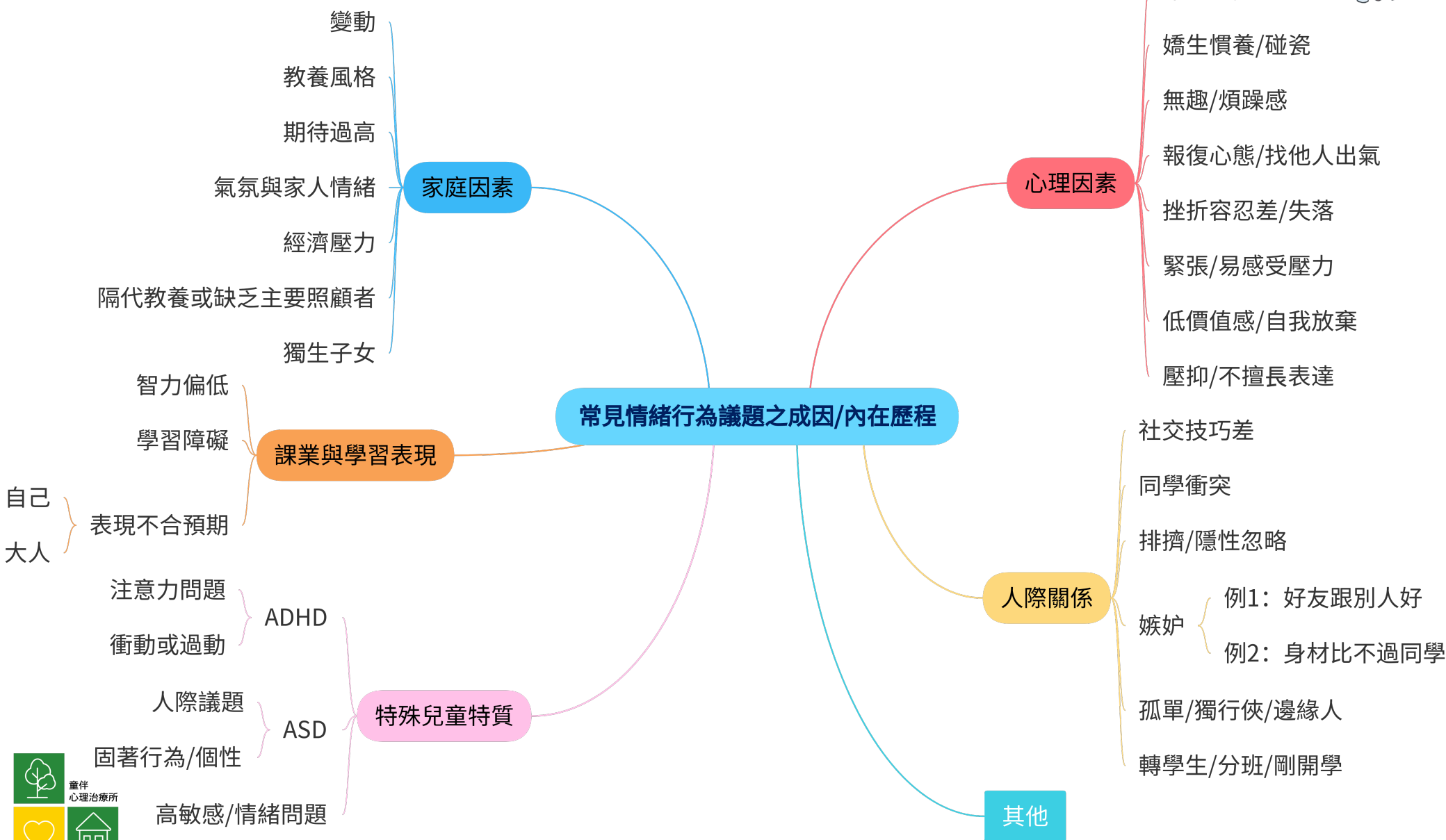
與現實脫節、行為脫序。



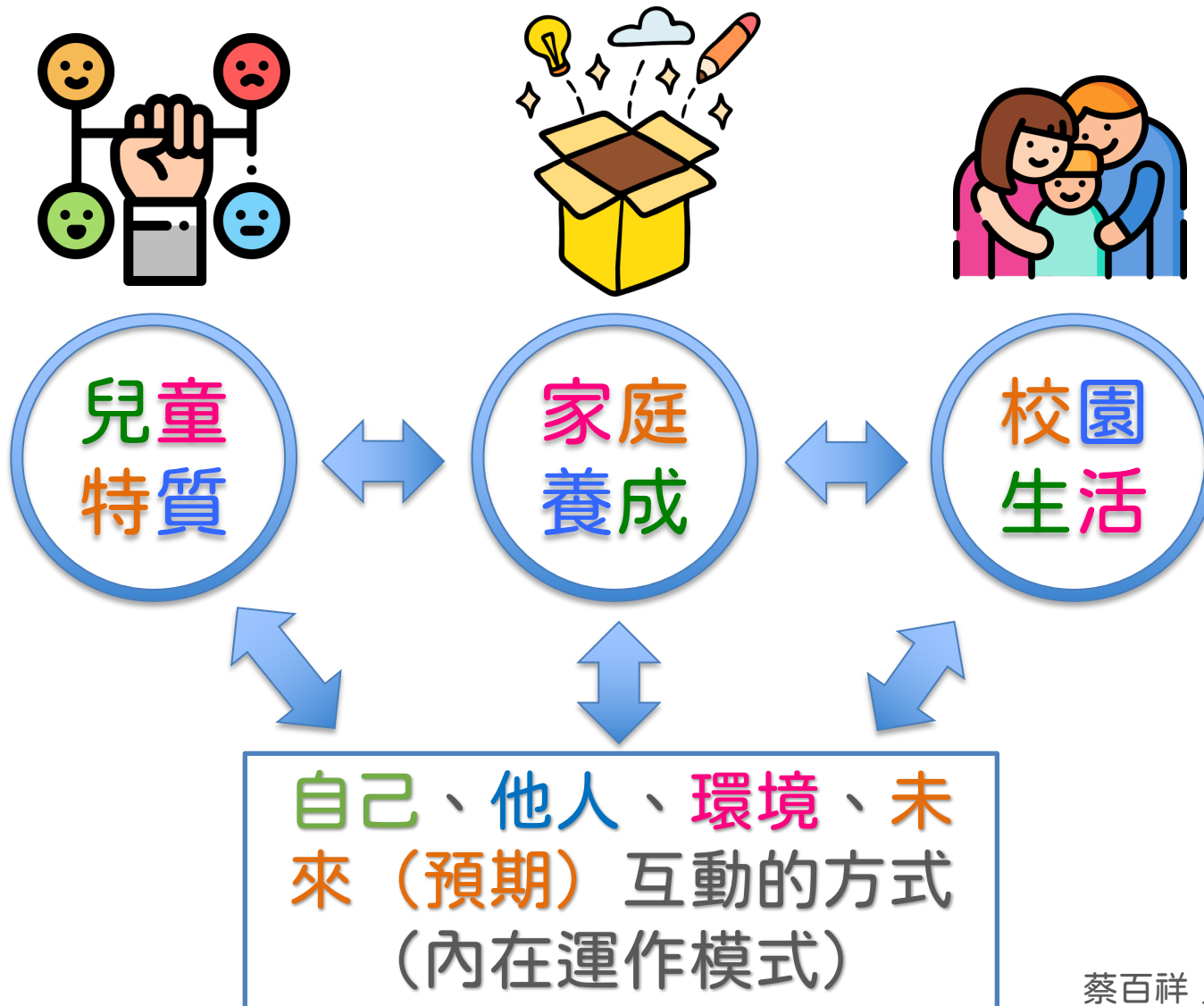
有煩心找蔡心

常見情緒行為議題之可能成因地圖

蔡百祥 兒童臨床心理師 ADHD x 情緒行為 x 人際互動



與情緒有關的三大因子



內在運作模式

被喜愛	不被喜愛
接受	拒絕/遺棄
有能力/夠資格	沒能力/失敗
被認同/欣賞	不被認同/討厭
在乎/重要/重視	不在乎/不重要/不重視
掌控 (穩定性/可預期)	無法掌控 (不穩定/不可預期)

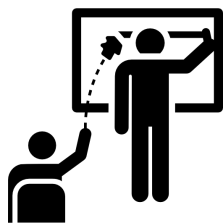
外顯行為與內在運作模式



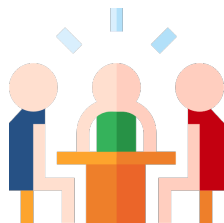
外顯行為
舉例：憤怒

內在的運作模式
舉例：孤單，
不被喜愛

ADHD之過動/衝動症狀



動個不停或手腳敲/踏，坐著會蠕動



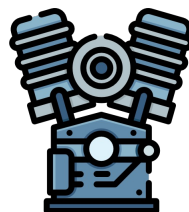
在應該坐好的情境下，一再離開位置



常在應該安靜的場合跑、跳或攀爬



常無法安靜地玩樂或從事休閒活動



身上好像裝了個小馬達，非常活躍



講太多話或不小心中脫口而出不該的話



常在問題尚未問完時，衝口說出答案

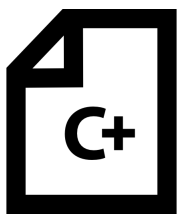


常難等待、排序或整理，延宕滿足難



常打斷/干擾/侵入他人正在做的事情

ADHD之不專注症狀



經常無法仔細注意
細節或易粗心犯錯



工作或遊戲時常困
難維持持續注意力



直接跟他說話時，
好像常常沒有在聽



常無法遵守指示完
成作業/家事/工作



經常有困難組織、
計畫工作或活動



經常逃避或不願從
事需持久心力的事



常遺失學業、工作
或活動所需的物品



常受到外界刺激而
分心或想無關的事



在生活上時常忘東
忘西、難瞻前顧後



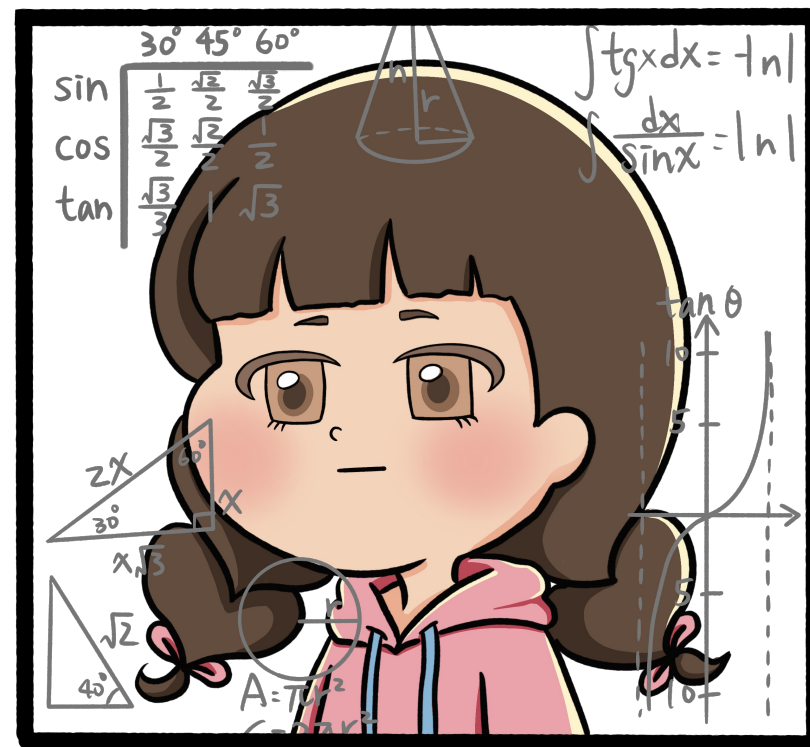
根據1997年的研究，打電動的能力：

ADHD比一般兒童厲害按.....👍

一般兒童比ADHD厲害按.....❤️

兩者無差別按.....😐

心理師比較厲害按.....😬



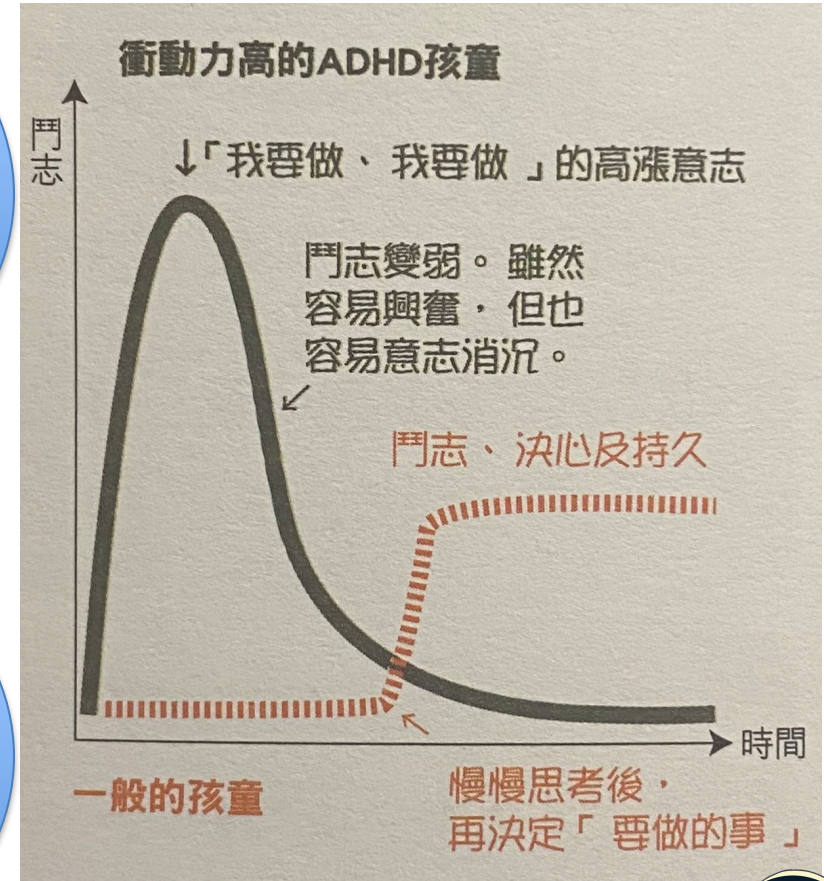
情緒議題

易怒易哭
易過high
人來瘋
容易放棄

複雜事
愛拖延
隨意敷衍

影響動機
容易無聊

挫折忍受
度不佳



ASD的幾項行為特徵

1. 語言理解困難



2. 語言表達困難



3. 非語言溝通能力發展困難



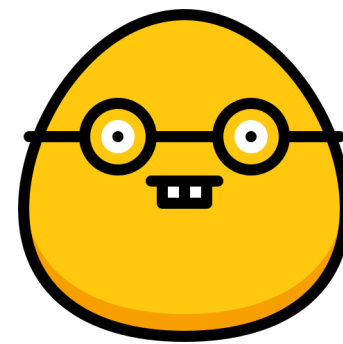
4. 缺乏社會與情緒的互相性



5. 整合社會、溝通及行為的能力困難



6. 刻板與堅持的行為模式



自閉症類群障礙 (Autistic Spectrum Disorder, ASD)

- ❁ 當人們談論「自閉症類群障礙」，他們想到的可能是…

(沒有自閉症)

(嚴重自閉症)

- ❁ 事實上，自閉症類群障礙更像在這些表現上有困難！



❁ <如何正確理解他們？>

有自閉症類群障礙特質的孩子們主要是在這五個領域內的表現不同，因此每個有自閉症類群障礙特質的孩子都是獨一無二的！

同一件事情或任務，對於有些自閉症類群障礙的孩子是非常容易達成，有些則感到非常困難。



❁ <如何幫助這群孩子？>

- ① 相信他們正在努力學習不同能力與知識。
- ② 帶著理解去陪伴與支持不同特性的孩子！
- ③ 不隨意將他們貼標籤，讓他們能在充滿愛的環境下學習成長！
- ④ 也要慢慢讓他們知道，不能只是期待別人幫忙，自己也要努力改變唷！



影響成績與學習適應



影響自我價值與對別人的看法





蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

ADHD的成因

腦部
異常

神經
傳導

腦部活
動慢波

腦部血
流量低

基因

尋求新奇
多巴胺調節
...

男>女



大腦情況
展現於
情緒行為

ASD的成因

腦部
異常

心智
理論
缺損

中央
聚合
缺損

情感
理解
障礙

基因

男>女



大腦情況
展現於
情緒行為



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

對立反抗(ODD)



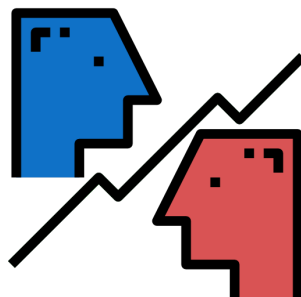
生氣/
易起情緒



經常發脾氣
容易憤慨

經常難以取悅或易受激怒

好爭辯/
反抗行為



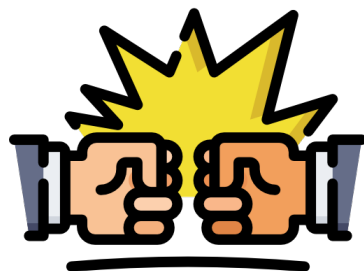
與權威者爭辯

將自己的錯怪罪他人

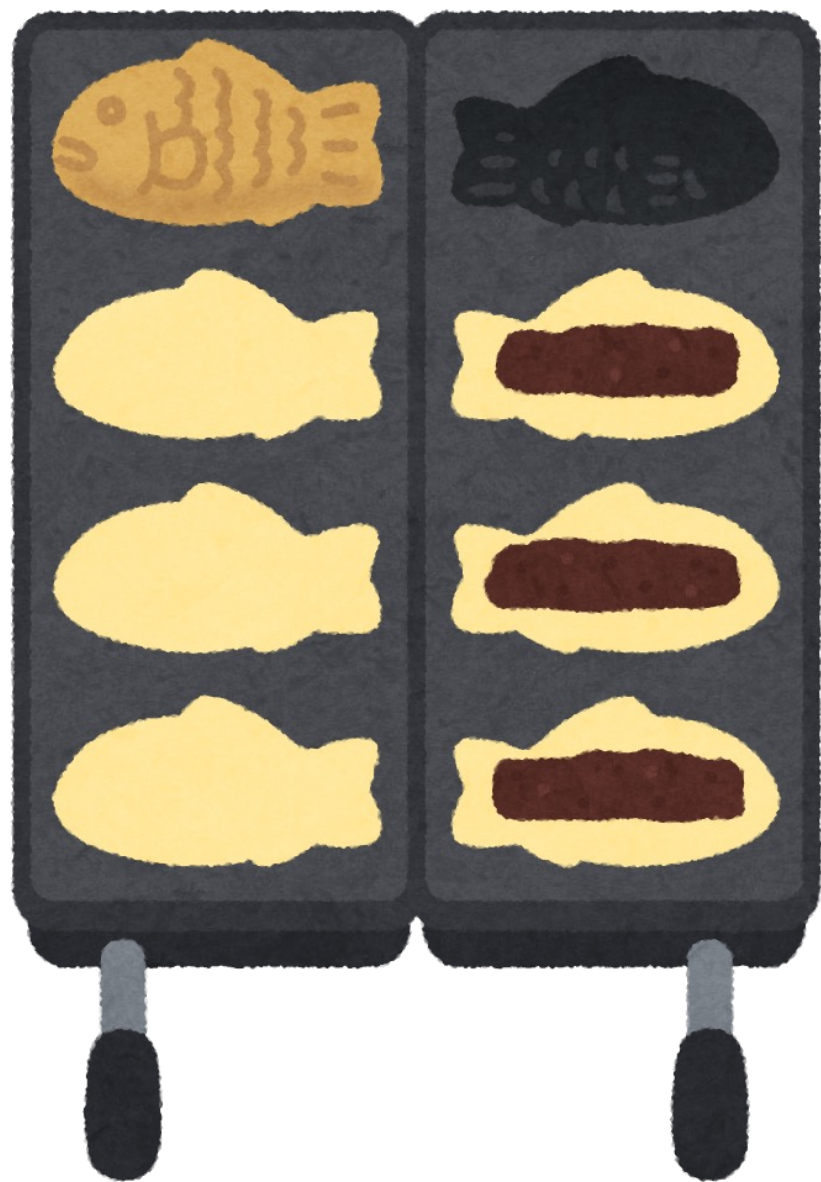
惹惱他人

拒絕服從

有報復
心態

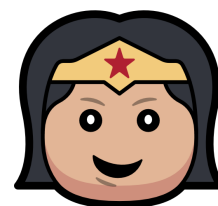
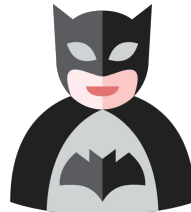
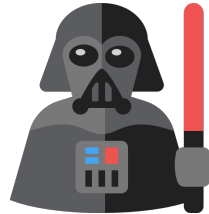
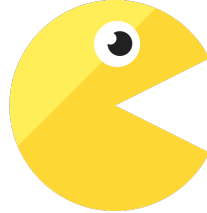
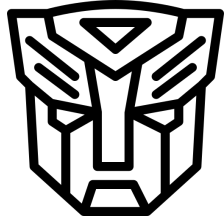


過去半年內，至少有
兩次懷恨或報復的行為



學生並非
是鯛魚燒
生物多樣性

我的孩子/班上學生像…



四種心理位置

一、我不好－你好

(I am not O.K. You are O.K.)

二、我不好－你不好

(I am not O.K. You are not O.K.)

三、我好－你不好

(I am O.K. You are not O.K.)

四、我好－你也好

(I am O.K. You are O.K.)

情緒行為議題學生 內心常有的感受/想法

我什麼
都不是

沒有人
喜歡我

嘗試根本就
沒有意義

我一定會失敗
我總是失敗

活著
好沒意義

我覺得
我好醜陋

我不值得

他們都在
生我的氣

事情從來不會
照我想的走

我好笨

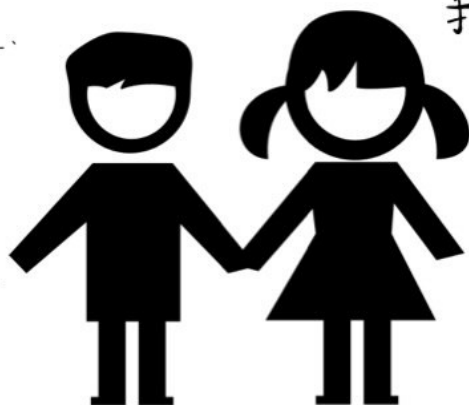
我只是在浪費
不會有
好結果的
我的人生

我不夠資格

我是個
壞孩子

壞事總是發生
在我身上

都是我的錯

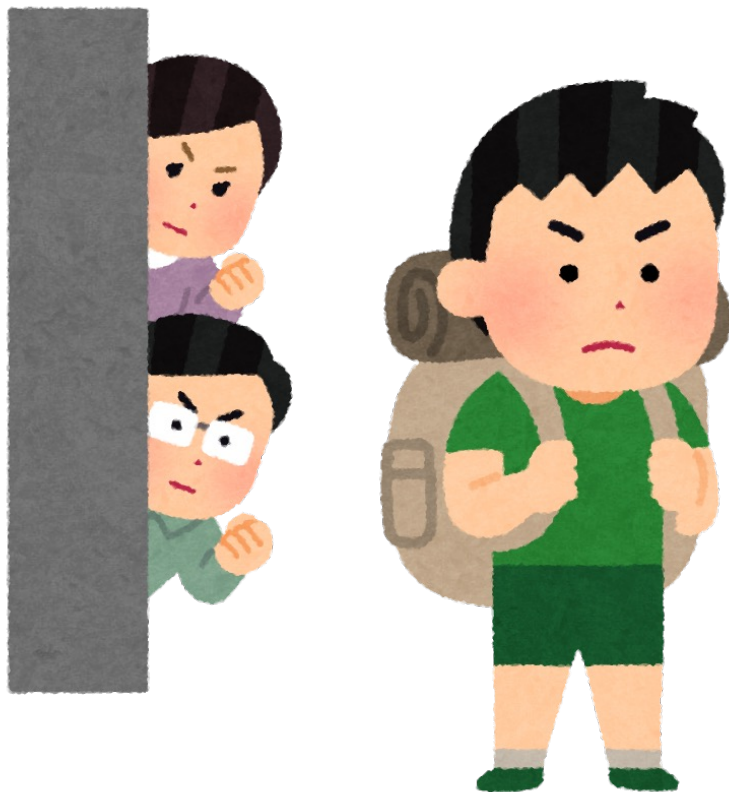


世界上沒有所謂的「壞孩子」

只有生氣的、受傷的、疲累的、困惑的、
衝動的、受到驚嚇的孩子，
他們只能用他們知道的方式
來表達自己的情緒。



情緒行為議題學生的拿手絕活



激發出父母、師長自身性格中，最不成熟的部分。





然而，當你試著處理…

你以為孩子的反應



畢恭畢敬，老師/
父母教誨是聖旨

謝謝老師/父母
我會好好做人



我知道錯了，
我再也不敢了

實際上孩子的反應

哈哈，我沒聽
到你在講什麼



這個 XXX 還以
為他能管我嗎

這是什麼鬼話？
聽老古板在 XXX



跟刺蝟相處，小心不要變成刺蝟



DEEP DARK FEARS



IF AN ANIMAL STARES, BUT DOES
NOT APPROACH, IT'S BECAUSE THEY
ARE ABLE TO SEE THE INVISIBLE
DARKNESS OF YOUR SOUL.

FRAN KRAUSE 2012

最重要的秘訣！



不是溝通技巧與輔導策略的做法

批評 / 明褒暗諷
單向式建議
訓話式教育
下指導棋 / 命令



並不是說沒有效果，而是這不是輔導的做法

先別管學生了
先談談
你
或者我先說說我



童伴心理治療所



我在臉書上罵離職的心理師
引發後續的海嘯

同仁類型

行政人力：12人

心理師：25人

橫跨老中青三代

各有各的人生狀況

其中有一半我曾訓練過

臨床技能、遊戲治療

我常覺得我是保姆

不是所長

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

六大心法



跟心理師硬碰硬？

(我那時心裡，我要弄死你)
(但業力可能會引爆)



面對、接受、處理
等待、求助、放下

你覺得哪些是形容老師的

溫柔 有活力 把它圈起來吧！ 激動

精明 嚴格 保守 穩重 安靜 寬容 溫和

幽默 古板 慈祥 熱情 挑剔 不耐煩 犀利

謙虛 有耐心 老師 有創意 細心

開朗大方 體貼 做事嚴謹 誠懇

公平公正 風趣 情緒穩定

無趣 親切 熱心 理性 博學多聞

勇敢 直率 敏感 易生氣 易緊張

勤奮 冷酷 友善 嘮叨 沉着冷靜

很好的聽眾 沉悶 可靠 豁達 堅持

值得信賴 嚴肅 貼心 健談 粗心 煩人

活潑 寬容 積極 自信 強勢 負責任

還有哪些是形容老師的，與我們分享吧！

老師



自我調適

自我
對話

情緒覺察
與辨識

情緒
界線



Created by Hea Poh Lin
from Noun Project

當_{ㄉㄨㄥˋ} 我_{ㄨㄛˊ} 感_{ㄍǎ} 到_{ㄊㄠˊ} ...

我_{ㄨㄛˊ} 需_{ㄒㄩ} 要_{ㄧㄠˊ} ...

不_{ㄅㄨˋ} 知_ㄓ 所_ㄙ 措_{ㄘㄨㄛˋ}



讓_{ㄖㄨㄥˋ} 自_ㄗ 己_ㄣ 緩_{ㄍㄨǎ} 一_ㄟ 緩_{ㄍㄨǎ}



壓_{ㄧㄚˋ} 力_ㄌ 大_{ㄉㄚˊ}

專_{ㄓㄨㄢ} 注_{ㄓㄨˋ} 讓_{ㄖㄨㄥˋ} 自_ㄗ 己_ㄣ 放_ㄈ 鬆_ㄙ

焦_{ㄐㄧㄠ} 慮_{ㄌㄨˋ}



練_{ㄌㄧㄢˋ} 習_ㄒ 因_ㄩ 應_ㄩ 方_ㄈ 式_ㄕ



難_{ㄋㄢˊ} 過_{ㄍㄨㄛˋ}

好_{ㄏㄠˊ} 好_{ㄏㄠˊ} 照_{ㄓㄠˋ} 顧_{ㄍㄨˋ} 自_ㄗ 己_ㄣ

生_ㄕ 氣_ㄑ



找_ㄗ 到_{ㄊㄠˊ} 正_ㄓ 向_ㄒ 的_ㄉ 抒_ㄕ 發_ㄈ 出_ㄕ 口_ㄎ

耗_{ㄏㄠˋ} 竭_ㄐ



休_{ㄒㄩ} 息_ㄒ 、充_ㄕ 電_ㄉ

心_ㄒ 碎_ㄕ



心_ㄒ 疼_ㄊ 自_ㄗ 己_ㄣ 、同_ㄊ 理_ㄌ 自_ㄗ 己_ㄣ

煩_ㄈ 惱_ㄋ



給_ㄍ 自_ㄗ 己_ㄣ 一_ㄟ 些_ㄟ 時_ㄕ 間_ㄢ

孤_{ㄍㄨ} 單_ㄊ



向_ㄒ 他_ㄊ 人_ㄣ 尋_ㄒ 求_ㄕ 支_ㄗ 持_ㄕ



搞定學生前需要...

教師自我效能模組-自我調適-挑戰破解



顧及學生的面子
就是顧及自己的面子

在大家面前說好話
私底下再處理問題

不要真的動怒

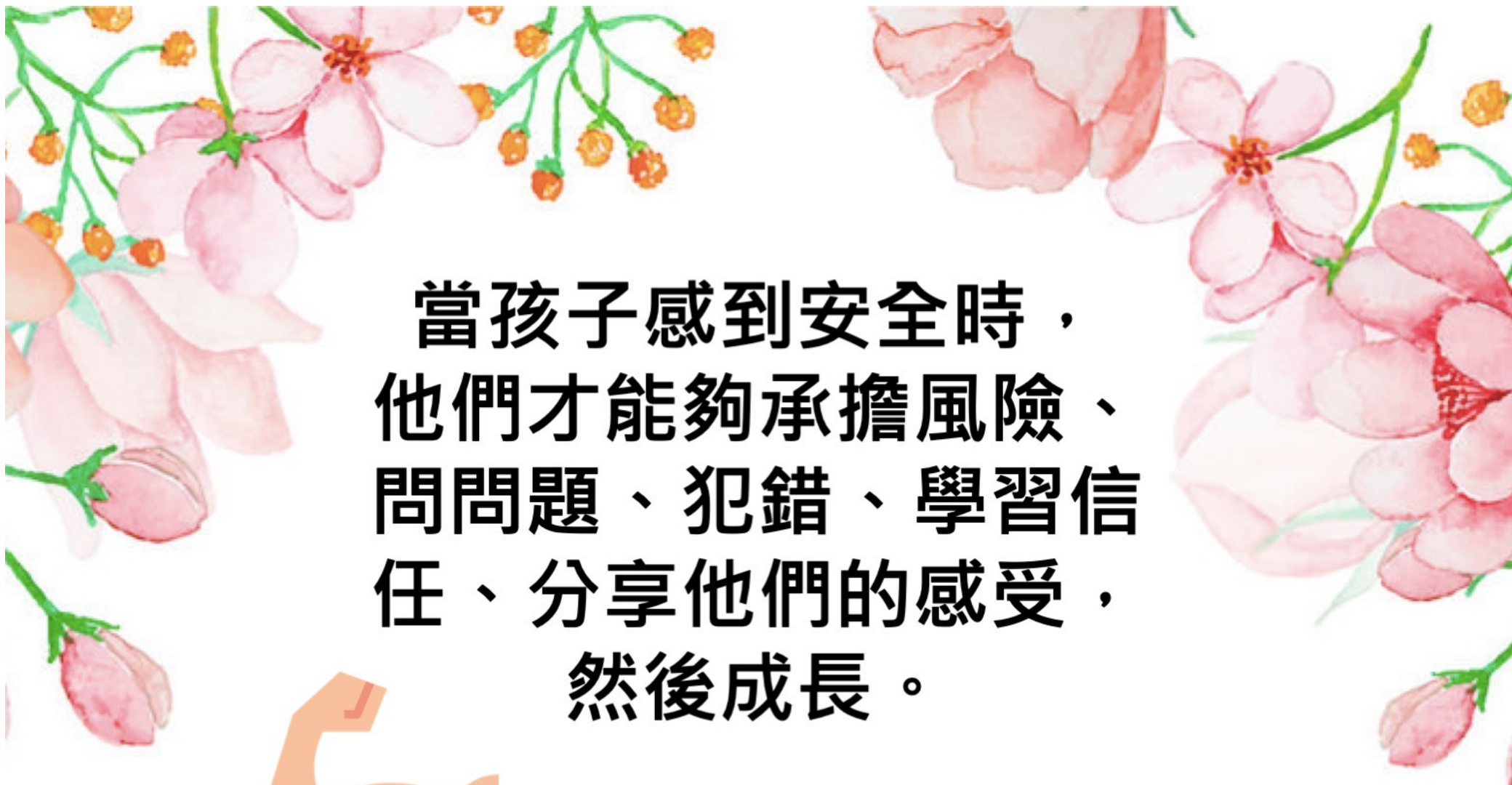
冷處理

他控制不住
但我可以

不要把學生的情緒
變成自己的情緒



Created by Gan Khoon Lay
from Noun Project

The background of the slide is decorated with delicate watercolor-style pink cherry blossoms and buds, scattered across the top and sides.

當孩子感到安全時，
他們才能夠承擔風險、
問問題、犯錯、學習信
任、分享他們的感受，
然後成長。



- **Alfie Kohn**
美國作家/教育家



再跟孩子講話前 先問自己**這些問題**吧！



1. 這是我習慣對孩子說話的方式呢？這樣是好的嗎？
2. 我講的話會增加還是傷害孩子的自尊？
3. 我講的話會提高還是摧毀孩子對你的信任？
4. 我是以自己的需求還是孩子的成長為出發點嗎？
5. 如果有人這樣跟我說話，我的感覺是什麼呢？
6. 我回應孩子的方式，是我自己喜歡的方式嗎？
7. 我的回應會讓孩子覺得我是一個怎麼樣的人呢？
8. 我對孩子的態度是正向或充滿希望的嗎？
9. 我的要求適合且符合孩子年紀的嗎？
10. 我的命令能讓孩子感到清楚明白嗎？
11. 我的要求是溫暖而堅定的嗎？





孩子們想從大人身上知道的事...



我是被你們接納的嗎？

你們會無條件愛我嗎？

你們是相信我的嗎？

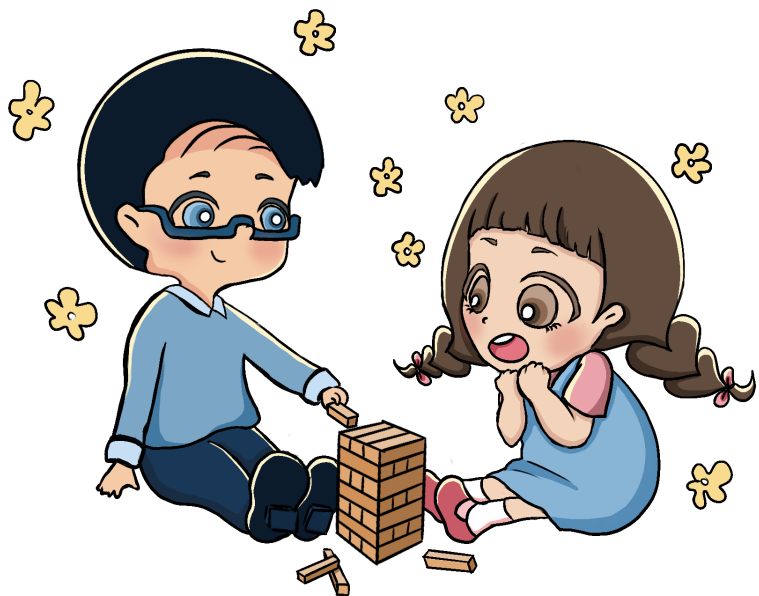


即使我不耀眼，
你們仍會看到我的優點嗎？

即使我還是孩子，
你們仍然會尊重我的
感受嗎？

——Rebecca Eanes多本育兒暢銷書作者





先拉近關係

(連結情感)

再來教策略

(連結情感，不論對孩子或家長)



讓專業的來

平常能先做的事情：孩子想到你會...



開心



興

奮



滿

足



信 任

來得及吃早餐嗎？
平時中午都吃什麼？



• 生理



• 感情

目前有喜歡的人了嗎？
班上哪個異性跟你走得比較近？

中午都和誰吃飯？
分組報告都和誰再一起？



• 人際

初級關心



• 休閒

連假在做什麼？
平時都在做什麼休閒活動？

家裡有幾個兄弟姊妹？
跟爸媽關係如何？



• 家庭



• 生涯

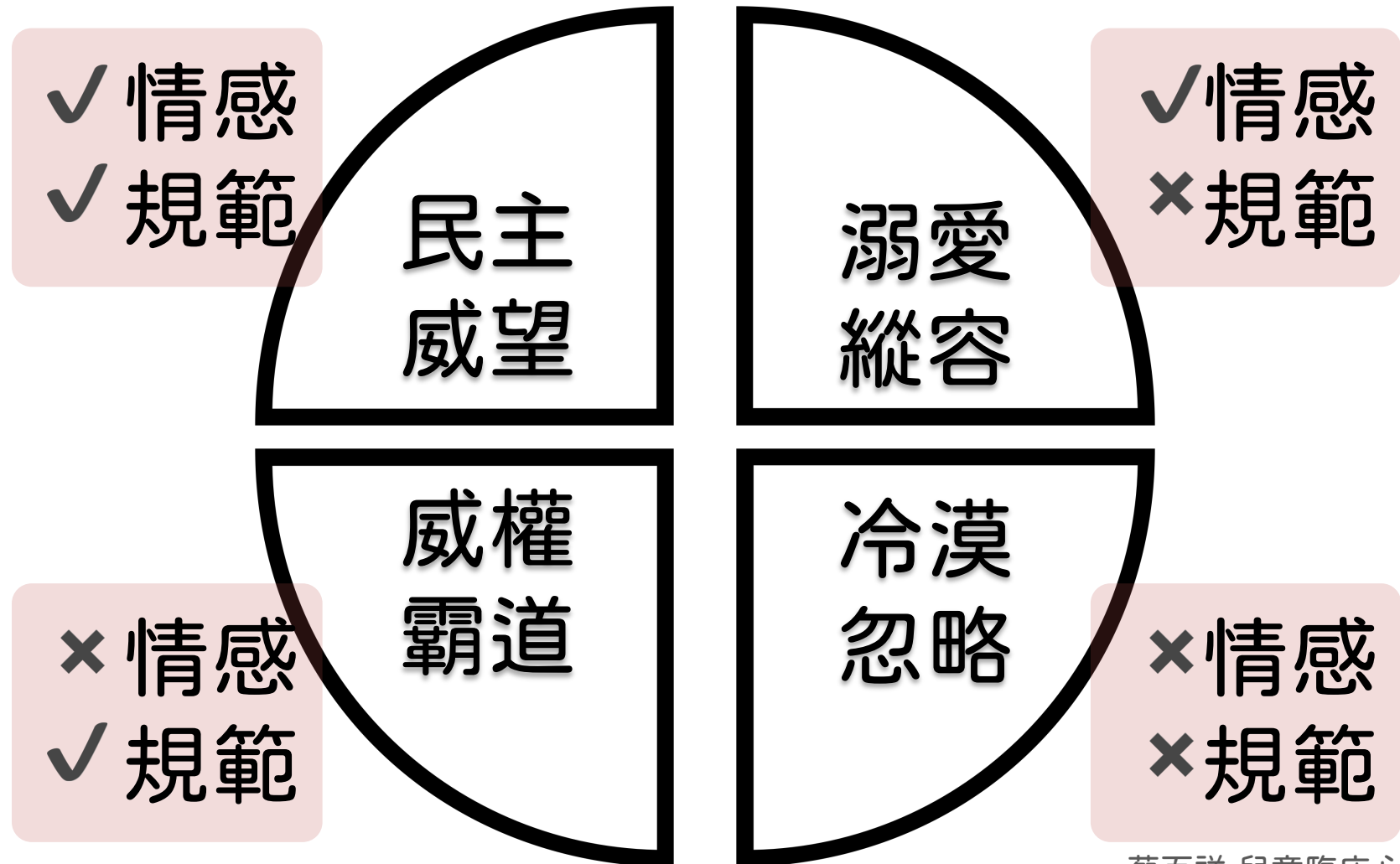
對未來有什麼打算嗎？
有沒有特別擅長的事？

親近學生/孩子九宮格

處理情緒行為議題的「基本態度」

1. 先有關係
2. 聽孩子/孩子講5-10分鐘後再輪流講話
3. 幫學孩子整理他講的內容，先不要加上個人意見（即使你覺得不符合客觀現實）
4. 表現出/看起來真的很在意（把個人情緒先放一旁）
5. 表達理解孩子的情緒（同理技巧）
6. 站在孩子「情緒」的這一邊，要盯的是「行為表現」
7. 期盼合作一起面對，問問孩子的期待
8. 明白改變需要時間，不氣餒

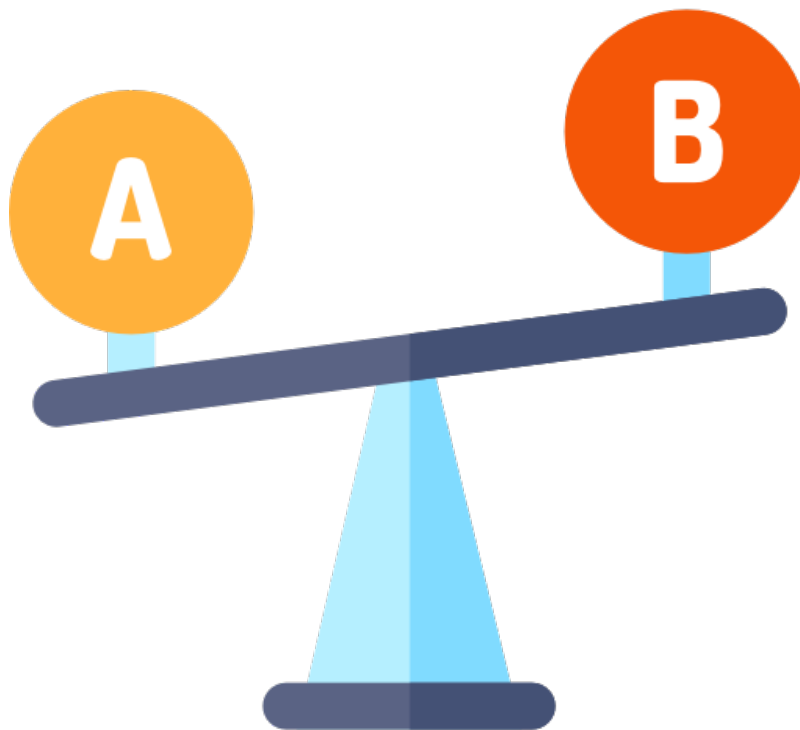
家庭親職教養/師生互動風格



嚴格與寬鬆中保持平衡

嚴格

退縮/反彈
陽奉陰違



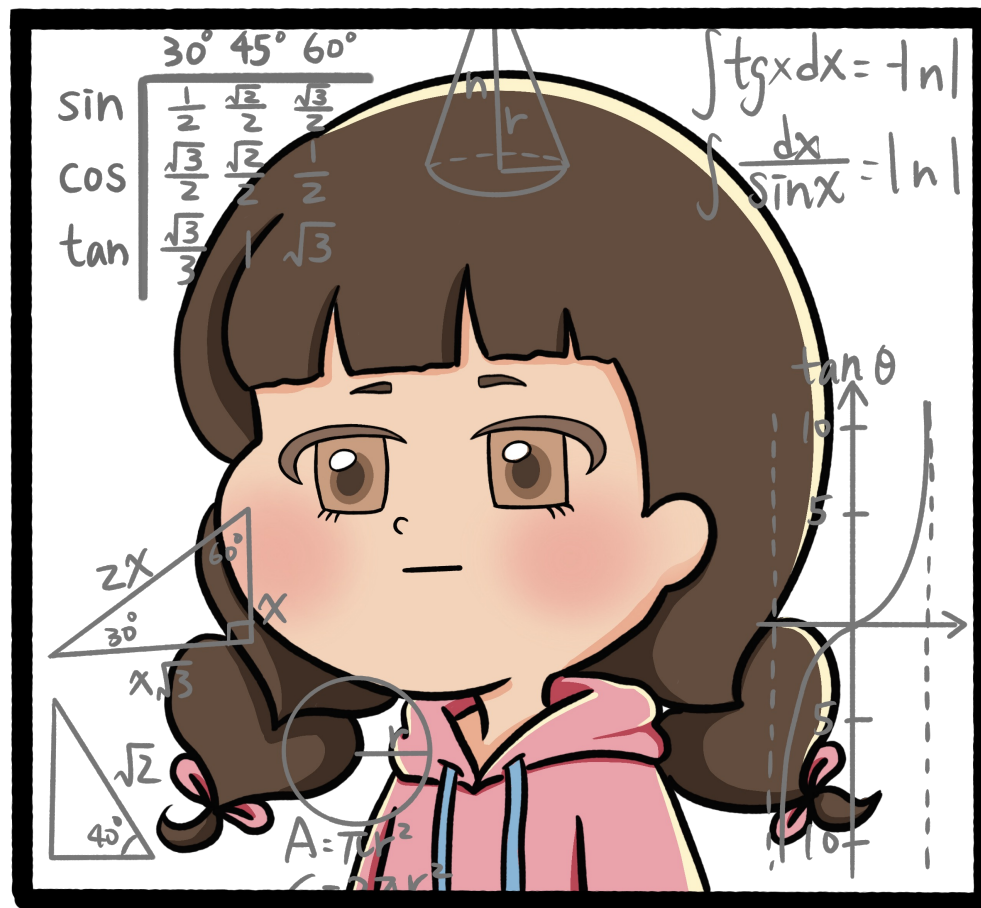
寬鬆

失去安全感
父母無影響力

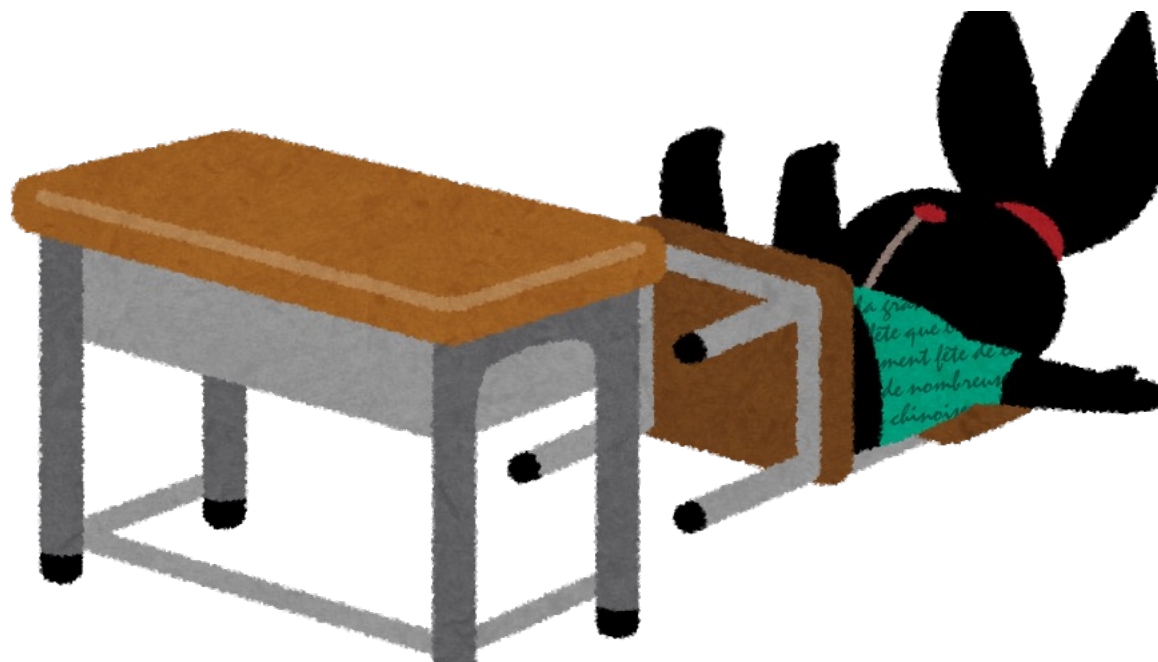
小提醒：

1. 如果角色交換，自己是孩子的話，怎麼樣比較好？
2. 什麼事情是底線？或者例外情境？當孩子觸犯底線，如何處置？

從理解開始出發



你的目的並非治療，而是讓其適應



品德 > 情緒 > 人際 >>>>>>學業

策略一：對話時客觀/描述行為

描述看見/推測的事實

1. 我看見…
2. 我發現…
3. 我想跟你確認一下…
4. 你是不是想…



盡量正向描述/口氣溫和
從小或簡單的開始

策略二：放慢速度、再次描述

讓孩子理解你試著懂他



1. 重述
2. 想像他的感受（不是你的）
3. 放慢速度
4. 簡單的字句
5. 溫和的音調
6. 借用孩子的話
7. 大量使用正增強

策略三：照顧心情



關心 / 同理
concern/empathize

最簡單的表達關心/同理方法



孩子哭、孩子考不好、孩子很吵
孩子生氣、孩子惹事、孩子吵架
孩子作弊、孩子翹課、孩子……

萬用金句：
好啦！
請你吃東西/喝飲料！

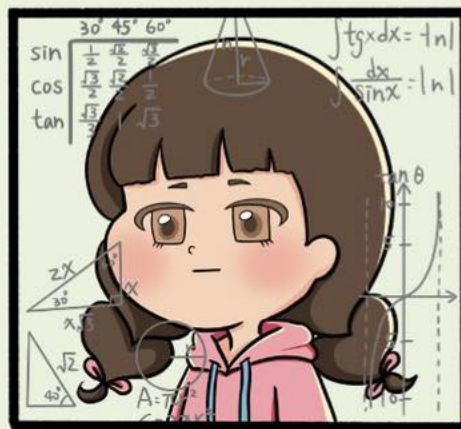


當孩子抓狂時，你可以盡量做的事：

1.
別離孩子
太遠



2.
你要
保持
冷靜



3.
講出孩子的
情緒與原因



4.
讓孩子知道
你可以幫忙



如何照顧心情？

情感反映是同理的開始



「同理」跟「同情」是不一樣的
同情是站在自己的角度，關心對方
同理是真的站在對方的角度來，共感這件事

舉例：治療所罰錢事件

同情：我知道你很不開心，下次可以多注意

同理：我知道你很不開心，我猜你可能會覺得
很不平衡

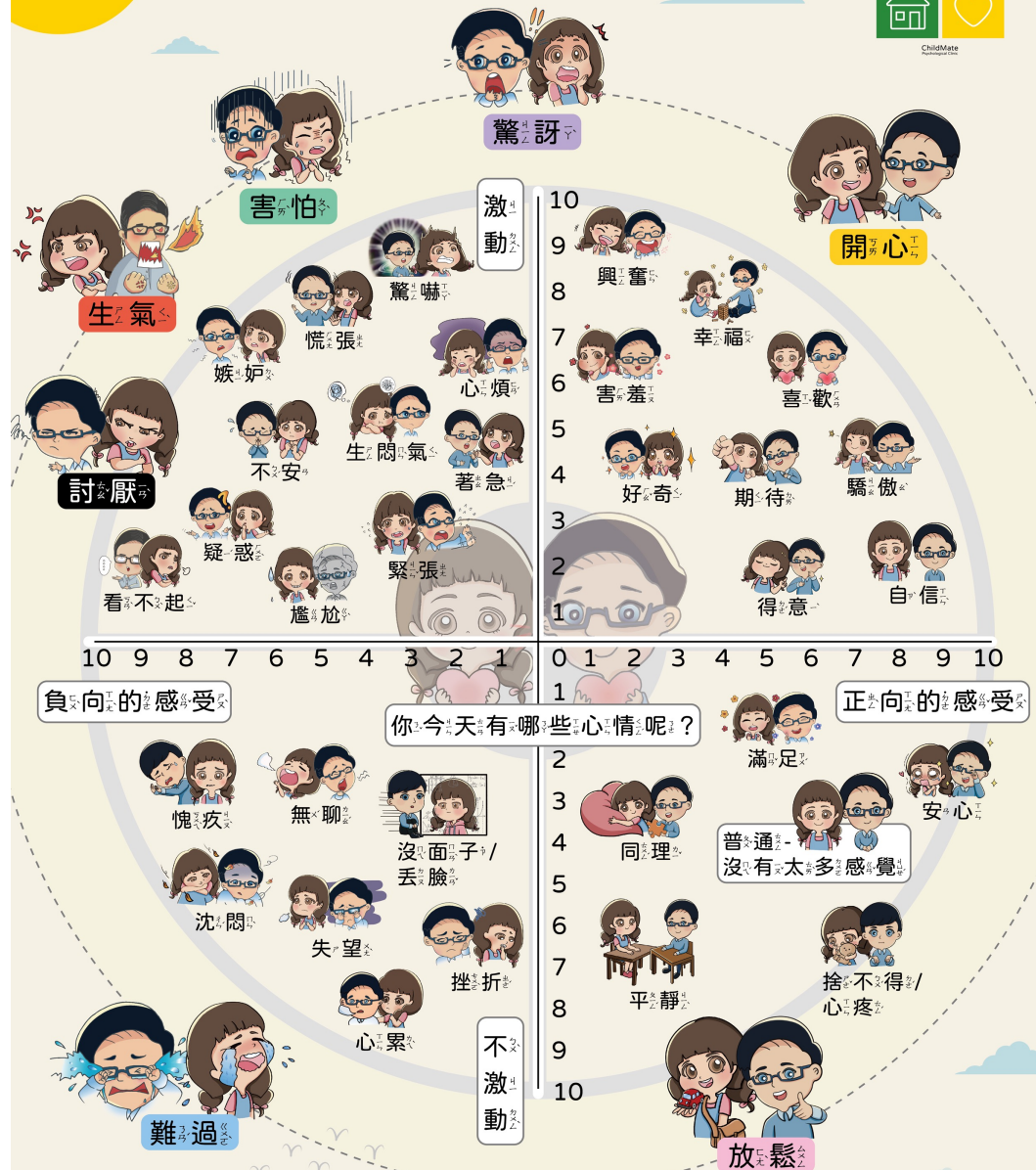
同理的效果更好，只是不見得容易做的出來



情緒？有哪些？
來玩個情緒五子棋

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

情緒童伴圓



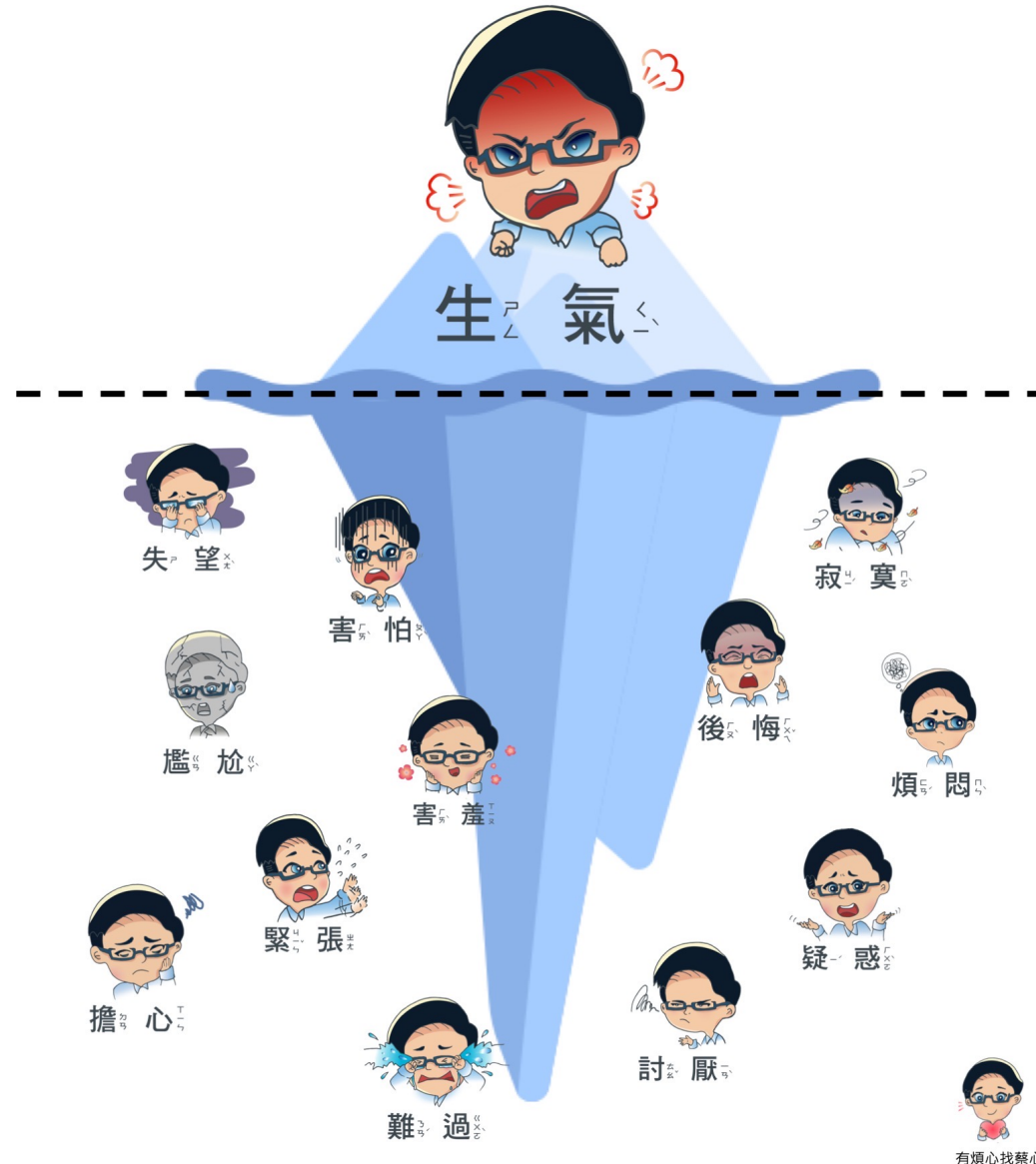
索取網址



看懂生氣背後的情緒

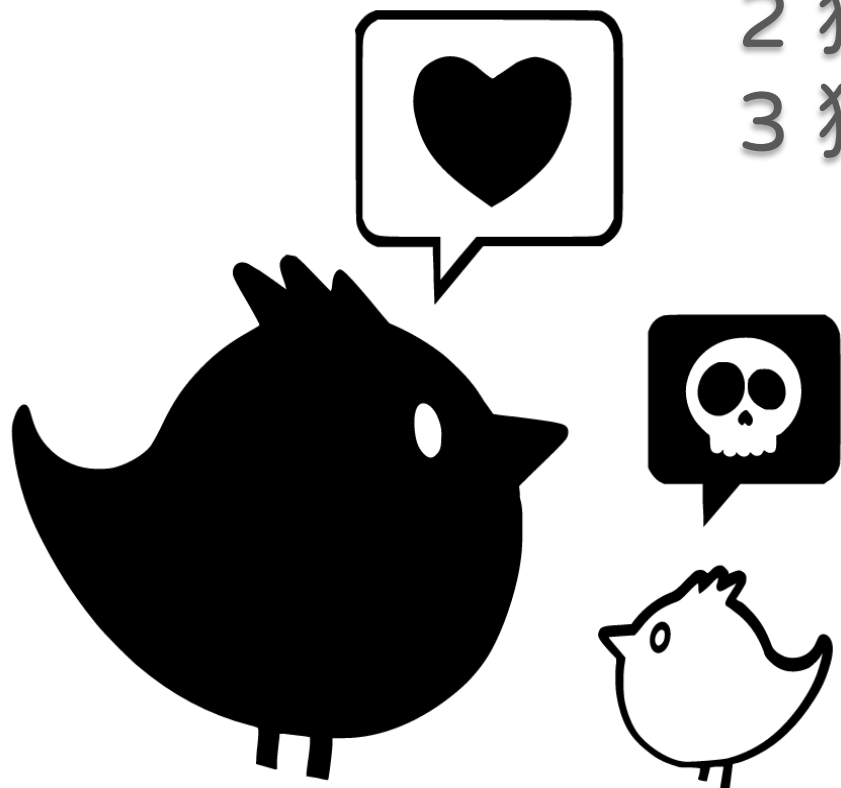
練習覺察冰山下的隱藏需求

自我防衛、選擇表現出較剛強的情緒是我們的本能，因為我們都不想受傷。
但我們真正的需求其實藏在底下，而且常常是不願意面對或者是難以覺察的。



照顧情緒之對話步驟：

- 1 中性態度描述客觀事件
- 2 猜測其2-3個感覺/情緒詞彙
- 3 猜測情緒原因/內心想法或期待



1 客觀事件

你在地上
扭來扭去

2 感覺/情緒詞彙

你好心煩、感覺討厭

3 原因/內在想法/期待

你不知道怎麼辦，
只好哭了



練習時間

來練習一下！如何使用情感反映來回答呢？

1. 我昨天被我爸打了一頓
2. 我長得超級醜
3. 我爸媽很討厭，只會逼我讀書
4. 我很煩，乾脆去死一死好了
5. 同學都不想跟我一組

解答（非只有一種答案）

來練習一下！如何使用情感反映來回答呢？我的回答

1. 你很傷心，也難過自己沒把事情做好
2. 你對你的外在很在意，也很失望
3. 你很挫折，好像父母只在乎課業
4. 你覺得很無助，而且不知道怎麼改善
5. 你好煩惱分組，讓你無所適從、尷尬

策略四：短時距代幣制度



策略五：認可策略



認可情緒



可以這樣說「能好好說出自己的感覺，很重要喔」
「生氣、難過都有原因的，很有意義喔！」
「你有這種感覺，很合理啊！」

減少這樣說「你很會生氣誼，根本沒辦法談啊」
「你太誇張了吧！沒必要這樣想」
「不要一直唸，你應該感恩了吧！」



認可行為背後的意涵



可以這樣說「發生什麼事，可以直接跟我說嗎？」
「我猜你會這樣做，應該有什麼原因吧！」
「發生了什麼事，才會讓你這樣做呢？」

減少這樣說「你又這樣了！到底在想什麼啊」
「同樣的事為什麼一直反覆，根本沒用啊」
「你再這樣，我就不理你了」



策略六：支持與鼓勵



<說出孩子的努力並激勵>

1. 試試看！你可以的。
2. 你做得很好，就是這樣！
3. 你非常用心與努力！
4. 我看到你一直在努力著。
5. 再嘗試看看，你會成功的！
6. 你只需要再努力一點，就能想通這個問題！
7. 再花點時間，你一定會知道該怎麼做的！
8. 就快完成了。
9. 你很有毅力、堅持到底！
10. 漸入佳境囉！
11. 你越來越清楚該怎麼做了！
12. 你一定一直在練習。
13. 你的想法超棒，很有創造力。
14. 你超會解決問題的！
15. 你真是○○○的專家！
16. 我知道這好難，但就快成功了！
17. 我知道這對很難，但你可以冷靜的面對挑戰，超了不起。
18. 在你遇到困難時，你保持冷靜面對它！
19. 我相信你一定可以做到！

<鼓勵說出感受&想法>

20. 你能把自己的感覺說出來，這樣做得很好。
21. 聽到你說出你的感受，這很棒喔！
22. 你有好多很有創意的點子耶！
23. 我很樂意聽你說你的想法！
24. 分享你的感覺很棒！
25. 我喜歡你的看法。
26. 好棒的想法！



<說出具體的結果>

27. 事實證明你做得非常好！
28. 你的表現真的超棒的！
29. 獲得你期待的結果了。
30. 我很為你今天的表現感到驕傲！
31. 我相信你會為自己感到驕傲！
32. 簡直沒有任何事可以阻擋你的決心！
33. 現在你學會了○○○。
34. 你進步超多的。
35. 你解決了問題。
36. 你真的是讓我印象深刻！

<鼓勵合作>

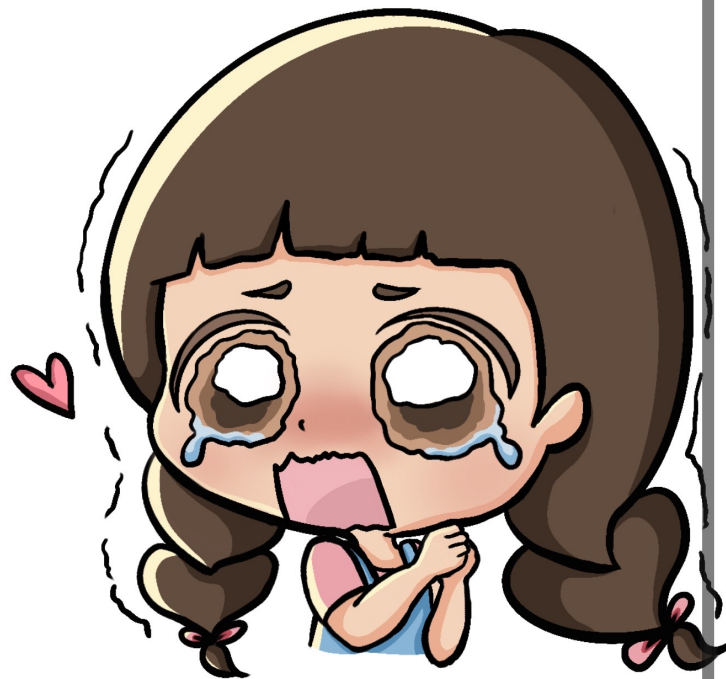
37. 想想看你們是如何互相幫助、共同完成挑戰的。
38. 我想你們倆可以一起解決這個問題。
39. 因為你們合作無間，完成的速度更快了。
40. 出色的合作，恭喜你們！

<鼓勵>

41. 動作「豎起大拇指」。
42. 你表現得很好。
43. 就是這樣做的！
44. 你把○○○處理得很好喔！
45. 超了不起的！
46. 你做到了！
47. 你完成了！
48. 你太棒了！
49. 恭喜你！
50. 超棒的！

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

記得常常 稱讚孩子





稱讚孩子的五要四不⚠

要稱讚過程

著重在過程、策略與努力，
如「你拼圖的方法很棒耶！」

回饋要有料

針對表現給予明確的回饋

看自我成長

著重在孩子個人的表現



期待要合理

稱讚應建立在可被達到的標準上

要給予鼓勵

以鼓勵協助孩子培養自身評估力
像「你的房間很乾淨！」

VS

不稱讚天生

避免稱讚天生的(如外表、聰明)
強調可學習、改變的特質

不跟別人比

避免與他人比較



不做過高或過低的期待

避免設立過高或過低的標準

不過度獎賞

避免稱讚後有過多的其他獎賞
(如金錢)，以免失去稱讚的真義



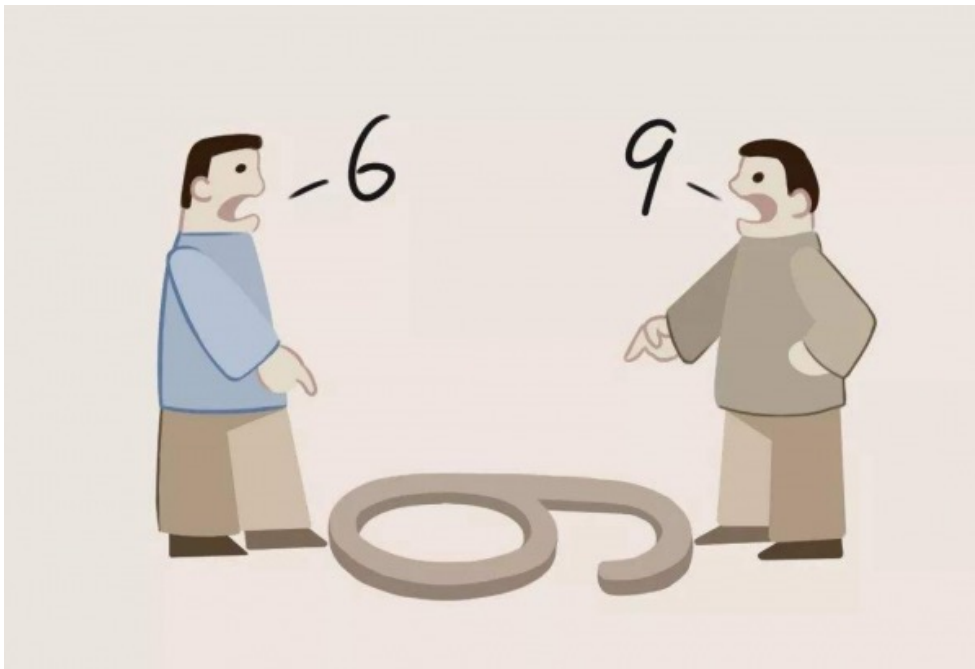
但又不能 隨意稱讚



策略七：打破慣性/思考原委



策略八：鼓勵孩子多方思考

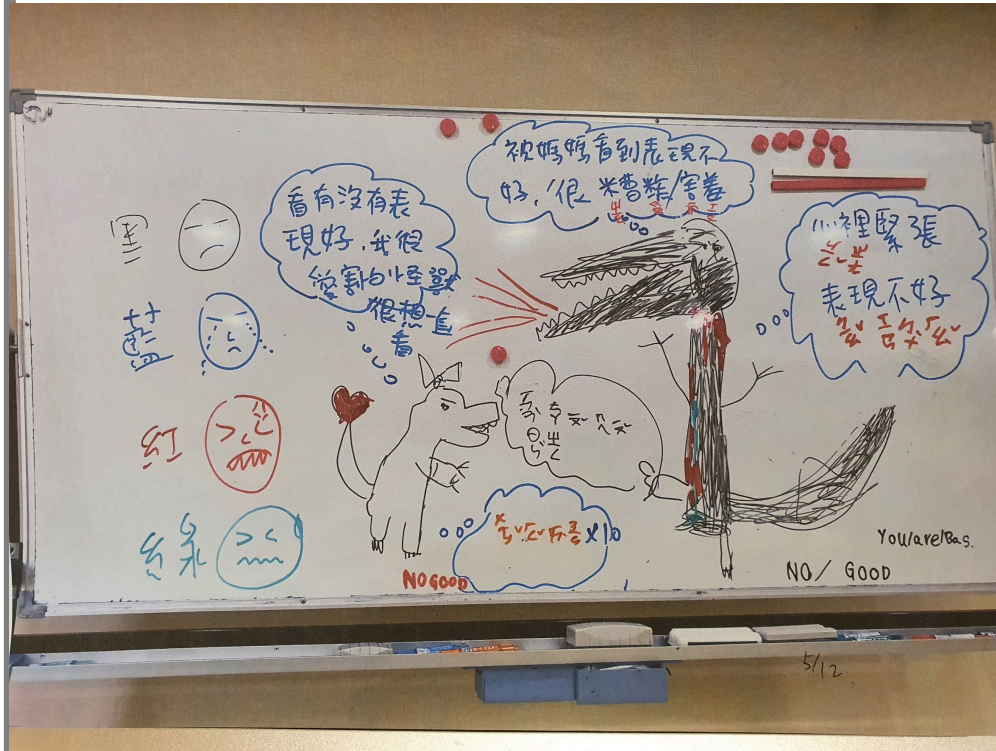


人生事其實只是彼此的立場不同



鐵達尼號沉沒，對當時在船上
廚房裡的龍蝦而言簡直是奇蹟

以繪圖/思考泡泡的方式來討論負向想法



好壞角度的思考



好的一面：

1. _____
2. _____
3. _____



壞的一面：

1. _____
2. _____
3. _____

自我好壞角度的思考



好的一面：

1. _____
2. _____
3. _____



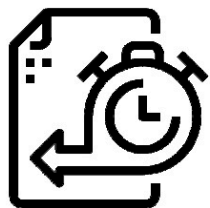
壞的一面：

1. _____
2. _____
3. _____

思考行為及其行為後果的連結

心^{ㄒㄩㄣˊ}智^{ㄓˋ}回^{ㄏㄨㄟˊ}憶^{ㄩˋ}與^{ㄩˇ}預^{ㄩˋ}期^{ㄘㄩˋ}練^{ㄌㄢˊ}習^{ㄒㄩˊ}單^{ㄇㄢˊ}

過^{ㄍㄨㄛˋ}去^{ㄑㄩˋ}



想^{ㄒㄩㄤˊ}想^{ㄒㄩㄤˊ}看^{ㄎㄢˋ}

先^{ㄒㄩㄢˊ}前^{ㄑㄩㄢˊ}、剛^{ㄍㄨㄥˊ}
剛^{ㄍㄨㄥˊ}發^{ㄈㄚˊ}生^{ㄕㄨㄥˊ}什^{ㄕㄨˊ}
麼^{ㄇㄛˊ}事^{ㄕㄨˊ}？

我^{ㄨㄛˊ}有^{ㄩˇ}類^{ㄌㄟˊ}似^{ㄕㄩˊ}
經^{ㄍㄨㄥˊ}驗^{ㄩㄣˊ}嗎^{ㄇㄚˊ}？

現^{ㄒㄩㄢˊ}在^{ㄗㄞˊ}

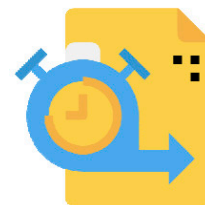


想^{ㄒㄩㄤˊ}想^{ㄒㄩㄤˊ}看^{ㄎㄢˋ}

現^{ㄒㄩㄢˊ}在^{ㄗㄞˊ}發^{ㄈㄚˊ}生^{ㄕㄨㄥˊ}
什^{ㄕㄨˊ}麼^{ㄇㄛˊ}事^{ㄕㄨˊ}？

我^{ㄨㄛˊ}跟^{ㄍㄨㄥˊ}別^{ㄌㄩˊ}人^{ㄖㄣˊ}
的^{ㄉㄜˊ}想^{ㄒㄩㄤˊ}法^{ㄈㄚˊ}、
感^{ㄍㄨㄥˊ}覺^{ㄅㄞˊ}呢^{ㄋㄟ}？

未^{ㄨㄟˊ}來^{ㄌㄞˊ}



想^{ㄒㄩㄤˊ}想^{ㄒㄩㄤˊ}看^{ㄎㄢˋ}

未^{ㄨㄟˊ}來^{ㄌㄞˊ}可^{ㄎㄜˊ}能^{ㄋㄥˊ}
發^{ㄈㄚˊ}生^{ㄕㄨㄥˊ}什^{ㄕㄨˊ}
麼^{ㄇㄛˊ}事^{ㄕㄨˊ}？

我^{ㄨㄛˊ}怎^{ㄗㄞˊ}麼^{ㄇㄛˊ}做^{ㄘㄩㄣˊ}
比^{ㄅㄣˊ}較^{ㄇㄞˊ}好^{ㄏㄠˊ}？

蔡^{ㄘㄞˊ}百^{ㄅㄞˊ}祥^{ㄒㄩㄤˊ} x ADHD
兒^{ㄉㄨㄣˊ}童^{ㄊㄨㄥˊ}臨^{ㄌㄩㄣˊ}床^{ㄅㄞˊ}心^{ㄒㄩㄤˊ}理^{ㄌㄩˊ}師^{ㄕㄨˊ}

引導自省（中年級以上適用）



不知道
自己有什麼
狀況



搞錯自己
的狀況



知道自己的
狀況，但不
在乎自己怎
麼了



在意自己怎
麼了，但無
法適當回應

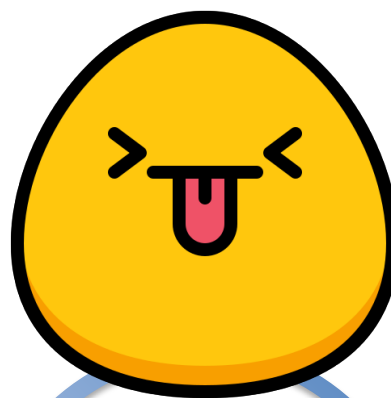
自我覺察練習



長大
成熟



生活
經驗



模仿
學習



刻意
討論

我也會有同理心

同理心就是站在別人的角度，瞭解別人的感受。小朋友可以透過以下步驟來練習，完成之後就可以讓你更清楚別人的感受，

記得要常常和同儕一起練習！

小朋友聞到很臭的味道

你覺得他會感覺_____

你曾經有這種感覺嗎？ ☐ 有 ☐ 沒有

有

在什麼時候有這種感覺呢？

當你擁有這種感覺，

你怎麼讓自己感覺好一點？

那你覺得可以怎麼安慰他？



有位小朋友手突然很痛

你覺得他會感覺_____

你曾經有這種感覺嗎？ ☐ 有 ☐ 沒有

在什麼時候有這種感覺呢？

當你擁有這種感覺，

你怎麼讓自己感覺好一點？

那你覺得可以怎麼安慰他？



有煩心找蔡心

我也會有同理心

同理心就是站在別人的角度，瞭解別人的感受。小朋友可以透過以下步驟來練習，完成之後就可以讓你更清楚別人的感受，

記得要常常和同儕一起練習！

有人開心出遊卻碰到下大雨

你覺得他會感覺_____

你曾經有這種感覺嗎？ ☐ 有 ☐ 沒有

有

在什麼時候有這種感覺呢？

當你擁有這種感覺，

你怎麼讓自己感覺好一點？

那你覺得可以怎麼安慰他？



小朋友喜歡的樹突然葉子掉光

你覺得他會感覺_____

你曾經有這種感覺嗎？ ☐ 有 ☐ 沒有

在什麼時候有這種感覺呢？

當你擁有這種感覺，

你怎麼讓自己感覺好一點？

那你覺得可以怎麼安慰他？



有煩心找蔡心

策略九：練習情緒處理策略

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

全集中 好心情之呼吸
利用呼吸法來打擊壞心情吧！



壹之型
水面斬擊
慢慢
深呼吸



貳之型
水車
喝口水
漱漱口



參之型
流流舞
遠離讓我
感到煩躁的
人事物



肆之型
打擊之潮
向老師要求
出公差
擦黑板



伍之型
早天的甘露
想像在一個
平靜、溫暖
安全的環境



陸之型
扭轉漩渦
在紙上
塗鴉、畫畫
或塗色



柒之型
雲(na)波紋突刺
伸展身體、
挺胸、
手臂向上延伸



捌之型
瀧壺
看著朋友或
老師，等等
找他們幫忙



玖之型
水流飛沫
跟自己說
「犯錯沒關係」
幫自己打打氣



拾之型
生生流轉
在心裡想一想
三件會讓自己
開心的事



拾壹之型
風平浪靜
找個安靜的
地方待著或
休息一下



有煩心找蔡心

克服自己在學校 20 心理感覺不舒服 招

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



□ 深呼吸

□ 捏捏橡皮擦，或其他的東西
幫助自己放鬆

□ 喝口水
休息一下

□ 用最大的力氣推牆壁，然後放鬆身體

□ 畫畫、塗鴉、著色

□ 想像一個平靜、放鬆、安全與自在的情境

□ 主動幫忙清潔教室、座位或外掃環境

□ 提醒自己，犯錯是沒有關係的

□ 伸展身體

□ 用耳機聽聽放鬆的音樂

□ 如果老師沒辦法立刻解決我的問題，那就將我的感受和想法寫下來

發展一套跟老師之間的秘密暗號，讓老師知道我需要幫忙

□ 遠離那些讓我感到煩躁的人事物

□ 向老師要求出去走走

□ 向老師要求出公差、幫老師的忙

□ 在可以讓自己放鬆的角落休息3-5分鐘

□ 當感到難受時，請老師或同學幫忙

□ 想一想或寫下三件讓自己開心的事

□ 去圖書館或在安靜的地方閱讀、休息一下

□ 如果周遭有能支持我或讓我放鬆的人，看看向他們





情緒 桌遊

對話策略十：堅定原則



想好底線，徹底執行

1. 我們有兩個選擇
2. 沒關係，我等你想一下
3. 重複描述
4. 減少憤怒/高壓式口氣
5. 從孩子小或簡單的開始
6. 內在歷程與行為表現分開看

對話策略十一：有空時訓練



特殊兒童的任何策略前提：就醫

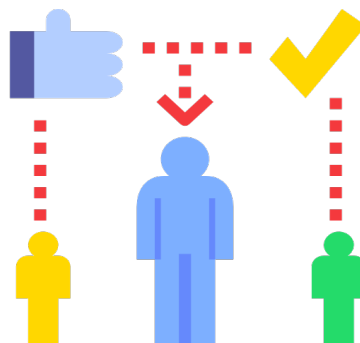


特殊兒童之介入黃金三角



藥物
治療

改善
核心症狀



非藥物
治療

大腦練習、
處理延伸問題



環境
策略
整合

家庭/學校協
助維持效果



問題引導卡

1. 說出最近讓你有此心情的事
2. 說出一個有此心情後，發生的好事
3. 說出一個有此心情後，發生的壞事
4. 說出一個有此心情時，常說的話
5. 說出一個有此心情時，常做的動作
6. 說出一個當別人有此心情時，你可以說的話

購買資訊





蔡^チ心^{シン}

難^ナ過^ゴ： _____ 個^コ

生^シ氣^キ： _____ 個^コ

煩^{ワザ}惱^{ノウ}： _____ 個^コ

驚^{ヒヤ}訝^ヤ： _____ 個^コ

高^{タカ}興^{キョウ}： _____ 個^コ

蔡^チ蔡^チ子^コ

難^ナ過^ゴ： _____ 個^コ

生^シ氣^キ： _____ 個^コ

煩^{ワザ}惱^{ノウ}： _____ 個^コ

驚^{ヒヤ}訝^ヤ： _____ 個^コ

高^{タカ}興^{キョウ}： _____ 個^コ

有煩心找蔡心



蔡^チ心^{シン}

害^{ガイ}怕^パ： _____ 個^コ

噁^{ハク}心^{シン}： _____ 個^コ

疑^ギ惑^{ダク}： _____ 個^コ

害^{ガイ}羞^{シウ}： _____ 個^コ

緊^{キン}張^{チヤウ}： _____ 個^コ

蔡^チ蔡^チ子^コ

害^{ガイ}怕^パ： _____ 個^コ

噁^{ハク}心^{シン}： _____ 個^コ

疑^ギ惑^{ダク}： _____ 個^コ

害^{ガイ}羞^{シウ}： _____ 個^コ

緊^{キン}張^{チヤウ}： _____ 個^コ

有煩心找蔡心

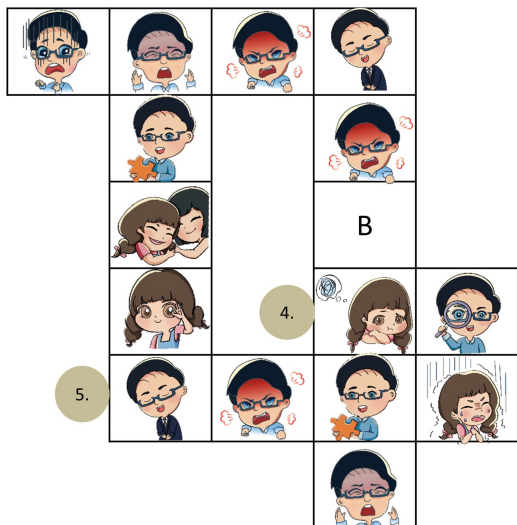
題目

有煩心找蔡心

1.

2.

3.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

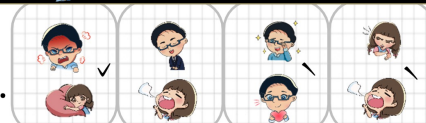
題目

有煩心找蔡心

1.



2.



3.



4.



5.



A



B



C



D



E



F



G



H



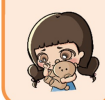
I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z



密碼對照表

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

ㄅ



ㄆ



ㄇ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



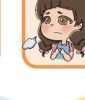
ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



ㄏ



密碼對照表

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

人生成熟需要時間



多多照顧學生的心情
問問學生的觀點想法
給良善時間空間**發酵**

輔導的三階段

平常可以多做的



1. 初級關心

2. 深入輔導

3. 進階轉案

使用輔導策略



找專業的精神科醫師、心理師



轉介時可以說的話

謝謝你讓我知道這一些，但我也不是諮商輔導的專家，要面對這樣的事情好困難，我們一起去輔導室或者找心理師、精神科醫師談一談好嗎？

班級經營的務實原則



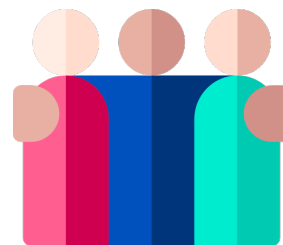
1. 老師接受並
歡迎每個學生



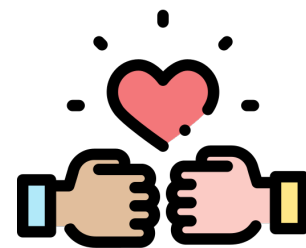
2. 明確班級
原則



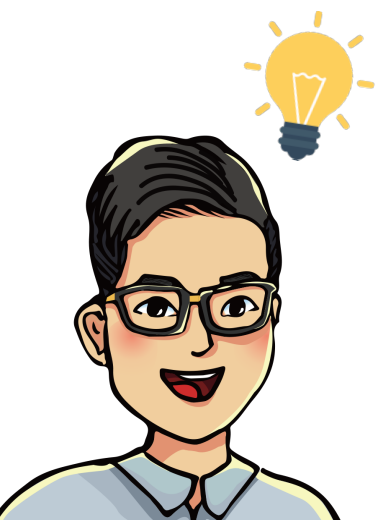
3. 班級情感
凝聚



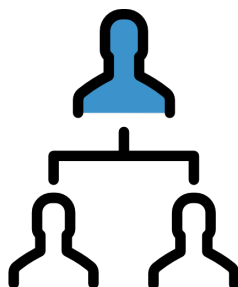
4. 學生的核心
朋友不用多



5. 理解有益於
同理心的培養



6. 幫孩子創造
成功的經驗



7. 打散班級動
力，強迫分組



8. 獎勵友善
與助人行為



9. 提前預告/
避免臨時變動

學習課堂上的務實建議

1. 適當靠近

(清醒點好嗎?)



2. 觀察是否自我刺激

(有在上課嗎?)



3. 留意座位距離

(有在放空嗎?)



4. 課程內容是否太難

(真的聽得懂嗎?)



5. 尋找舞台

(讓他表現一下!)



6. 考慮替代性活動

(不要弄別人好嗎?)



7. 建立上課S.O.P.

(給予安全感)



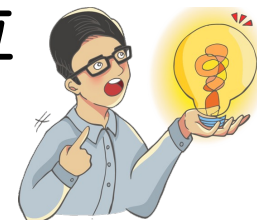
8. 處理突發事件

(大家都在看喔?)



9. 安排在第4或5順位

(多讓他參考幾次)



請以月為單位，
留意**微**改變

大人需被稱讚
長期**好**合作



最後小提醒

保密原則

不評價

心理上的界線

（學生是學生，你是你，
你可以聽他說，但無法逼
著他改變）

危機通報

留意「情感稀缺」的互動

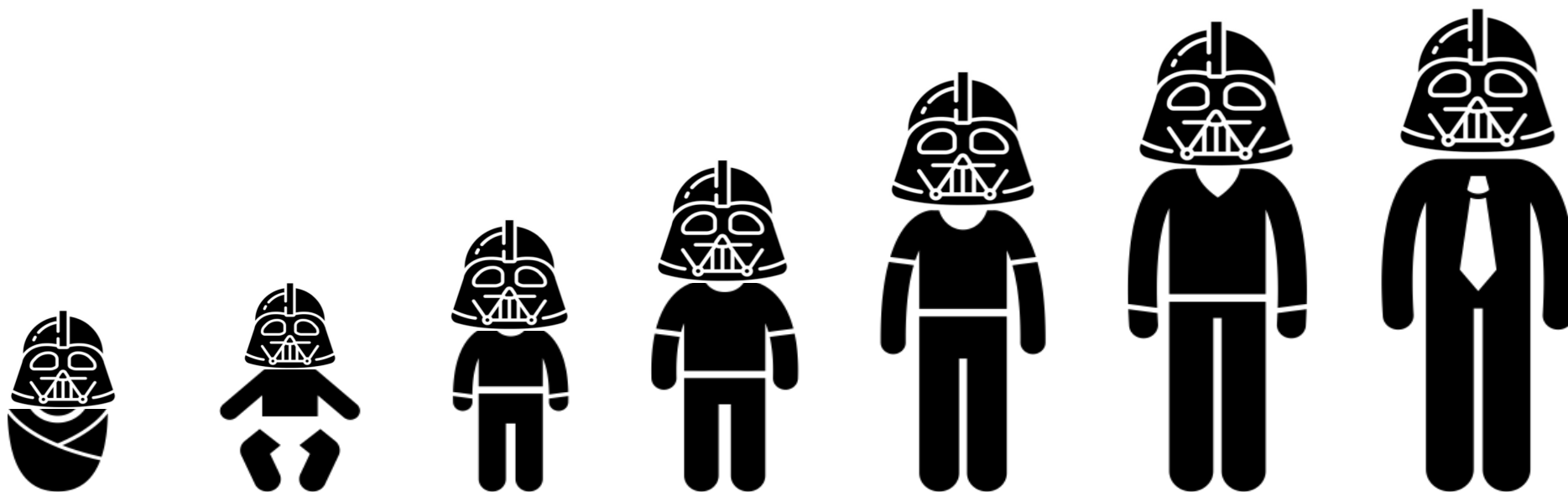


然而…

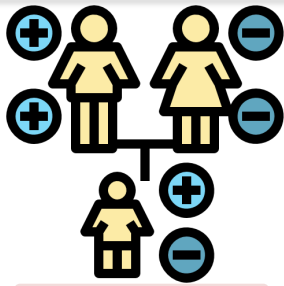


老師有時會抗拒，
不想理解輔導策略，
或是覺得根本沒用。

做不到時，先理解自己



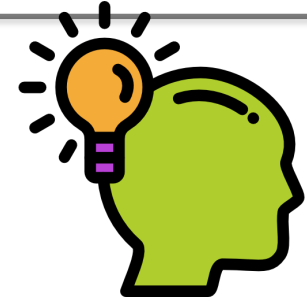
從大人開始的原因



傳承



彈性



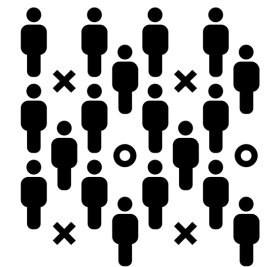
理性



下降情緒



跟自己和解



接受真實反應

「目的不是找戰犯，絕不是要過去的人事物找架吵或面質，而是通常有機會覺察過去，很多事情比較能輕輕放下，實際上大部分的長輩也盡力了，很多時候只是時代的悲劇」

老師自我反思的問題：彼此分享

你成長過程有遇過特殊生嗎？經驗如何呢？

師長怎麼處理的呢？你喜歡嗎？為什麼呢？

描述你兒時父母與師長怎麼管教你呢？

描述你父母與師長怎麼回應你的情緒？

你父母或師長怎麼做，來讓你感到心服口服？



你就是那位改變孩子一生的
超棒老師



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

蔡心設計與監製之兒童產品

小白蔡心有限公司出版



訂購網址

品項	我的心情 我決定	情緒貼紙	換你說囉 (雙語)	情緒 對對碰	抓狂總動 員 (雙語)
目的	情緒辨識/表達 與基本介紹	增加情緒認知 趣味與遊戲性	練習社交對話、 人際互動	專注力練習、 情緒分享	練習正向情緒 處理技巧
內容	25張情緒表情 卡、摘要、處 理原則	84張貼紙，男 女都有	216張卡片，包 含題目與答案	57張操作卡 問題、靜坐卡 個一，摘要	60張操作卡片、 六個抓狂的角色
特色	最好看的中英 人臉圖，有男 女版本	正負情緒都有， 可隨意黏貼	使用答案來回 答題目，多人 適用	中文唯一一套 結合專注力與 情緒之教材	全台灣第一套 「實作性」 情緒處理教材
售價	420元 含稅	35元 含稅	680元 含稅	550元 含稅	690元 含稅
教材 外觀					

尾聲

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



蔡百祥臨床心理師

3.1 萬位追蹤者 · 正在追蹤 107 人

Line : @doi8333v



孩子是有靈魂的生命，需要父母與師長細心的愛，才得以抵抗受傷與茁壯。