



正向教養 實戰練習

21個句型、6種生氣控制法、30天每天一個練習，
溫和且堅定的正向教養不是理想，
而是「可以做得好」的行動。

鼓勵孩子不要只是說「你好棒」

- ① **描述性的鼓勵**：我注意到／我發現_____。
例如：我注意到／我發現你今天穿了新鞋子。
這是最簡單，卻也是最常被忘記的鼓勵，不一定要帶入個人的評價，也不一定要刻意講什麼好聽的話，單純是讓孩子感受到他被看見了，有人注意到他的不一樣，就能建立連結。
- ② **肯定特質與能力的鼓勵**：你真是個_____（正向特質形容詞）的孩子 + 具體行為描述。
例句：你真是個認真的孩子，把字寫得整整齊齊。
- ③ **感謝式的鼓勵**：感謝你／謝謝你的_____（具體行為 + 貢獻）。
例如：感謝你／謝謝你剛剛自己玩，讓媽媽可以早點把事情完成。
有時，對孩子表達具體的感謝就是最好的鼓勵方式，不一定非得要給獎品。
- ④ **看重努力與進步的鼓勵**：描述表現 + 指出具體觀察到的努力或進步。
例句：你不用媽媽幫忙，自己就能穿好衣服，真的是進步很多。
- ⑤ **授權式的鼓勵**：陳述支持信心的客觀證據 + 我相信你_____。
例句：你每天出門都願意練習穿鞋，我相信你很快就能學會的。
這種賦予力量的鼓勵，會讓孩子感受到更有力量。

用提問取代命令

學習當個「提問型家長」，而非「命令型家長」。
用詢問取代告知，可以促進孩子思考如何解決問題，並讓他們感受自己擁有能力。

- ① 你需要什麼？
- ② 你對此有什麼感受？
- ③ 你現在想做什麼？
- ④ 我怎樣才能幫到你？
- ⑤ 你需要我為你做些什麼呢？
- ⑥ 你覺得怎樣才可以解決問題呢？

命令型家長這樣說	提問型家長這樣說
去刷牙	你該怎麼做，才會讓牙齒保持乾淨？
不要忘了帶外套	如果不想外出著涼，需要帶些什麼呢？
別跟弟弟打架	去和弟弟商量一下，你們怎樣才能解決這個問題？
快去把地板擦乾淨	喔喔，你覺得現在應該如何清理打翻的牛奶？



當孩子做的和你想的不一樣時

學習溫和且堅定的語彙，
有助於避免不尊重的言語，並且能強化合作。
留意練習重點是使用「但」這個字。

- ① **同理感受**：我知道你想繼續玩，但現在是晚餐時間嘍。
- ② **表現理解**：我知道你想看電視勝過做功課，但作業需要先做喔。
- ③ **用不激化對抗的方式表達期望**：使用「當……的時候，我們就可以……」的句型（例如：當你刷完牙後，我們就可以一起講故事），這比用「除非你……，否則我就……」的句型好。
- ④ **提出詢問**：你是想自己做這件事，還是想要／需要我的幫助？
- ⑤ **邀請合作**：我不能強迫你，但我需要你的幫忙，我才曉得該如何做。
- ⑥ **轉移及重新導向**：你不需要刷牙，但我不想要付牙醫帳單。我們來比賽誰先到達浴室！
- ⑦ **有限的選擇**：我知道你還想玩，但現在已經到了上床時間，你想聽一個還是兩個故事？
- ⑧ **達成協議**：如果我讓你……那你什麼時候能……？
- ⑨ **拿出行動來表達，不要光說**：減少爭辯，平靜的牽起孩子的手，展示給他看該做的事情，或是直接帶他去該去的地方。
- ⑩ **溫和的跳針式重複**：我愛你，但答案是不行。



練習 1

在小孩不聽話當下，父母常控制不住情緒飆罵，但又經常在吼完後立刻後悔。有些話換個方式說，孩子會更願意和你合作。

21個句型和孩子好好說話

文／邱紹雯 參考資料／《正面管教家長講師培訓指南》、《跟阿德勒學正向教養》、《看見孩子的亮點》

3. 認識與表達情緒

平時可以用情緒臉譜來幫助孩子識別臉上的不同表情，及所代表的不同情緒，而同樣的喜、怒、哀、樂 4 種感受，也可以帶孩子練習寫出所有可能對應的情緒詞彙，例如：平靜、興奮、喜悅、輕鬆、激勵人心的；生氣、憤怒、憎恨、恥辱、吃驚的；崩潰、傷心、被拒絕的、放棄、失望的。

除了辨識情緒，也要教導孩子如何透過合宜的方式，表達內心的情緒、想法及需求。練習的句型可以是：我感覺_____（情緒詞彙，如：很煩躁）+ 是因為_____（原因，如：公園裡人好多又好擠）+ 我希望_____（提出需求，如：媽媽趕快帶我回家）。無論大人、小孩都應該學習這樣的表達，一方面幫助自己釋放情緒，另一方面可以幫助別人了解自己的感受及期望，進而促使良性的互動。



4. 製作「憤怒選擇輪」

邀請孩子製作自己的「憤怒選擇輪」。請孩子分享一些不好的表達怒氣方式，在白板上寫下來。家長與孩子再一起腦力激盪表達怒氣適當的方法，在圓餅圖的每個區塊上，寫下所有適合抒發怒氣的方案，例如：畫出你的感覺、打抱枕出氣、搗碎黏土、關在房間大叫等。當孩子發怒時，詢問在選擇輪上找出表達怒氣的方法，是否對他有幫助？

5. 大人的情緒覺察練習

大人試著記錄下完整一週生氣的時間點、原因、當時正在煩心的事情，找出最容易讓自己大吼失控的時間點，可能是在早上急急忙忙出門前，或是自己工作壓力大、外來事務打擾的時刻等，察覺自己的情緒地雷，將有助於揪出大人容易將情緒遷怒在孩子身上的點，找出改進之道。

6. 發脾氣後的關係修復

若不小心失控對孩子發了脾氣，別沮喪，透過下列步驟和孩子重新修復關係，找回連結。請相信：孩子是非常願意原諒大人的。

整合

讓自己冷靜下來，修復關係前必須找回理性的自我。

承認

以負責的態度承認錯誤。例句：剛剛我語氣太凶，對你不够尊重，是我的不對。

重新連結

重新連結和孩子之間的關係。例句：我會那麼生氣，都是因為媽媽很在意你。

和好

向孩子表達自己的歉意。例句：我很抱歉……

解決

共同找出雙方都滿意的解決方案。例句：以後，我會……（承諾改變）。

1. 設立「積極暫停區」

「積極暫停區」目的在協助孩子找到一個讓他們心情變好，能獲得自我調節，而非受苦與反省作為的地方。讓孩子選擇去那裡，而非要求去那冷靜。

在孩子心情好時，與他一起建立專屬的「積極暫停區」，讓孩子決定設在哪裡，以及決定這個區域的擺設，可以放心愛的娃娃、繪本或畫具等，甚至為這個區域取一個特別的名字。

在孩子出現不當行為或受情緒困擾時，詢問他：「讓你去 _____ 區，對你會有幫助嗎？」也可告訴孩子：「如果你需要，我會陪著你一起去。」

或許，家長也需要有自己的暫停區，當孩子的行為真令人發怒時，你也可以說：「我想我需要暫停一下，等下再說」，然後示範給孩子看，暫停其實不是件壞事，等彼此心情好轉後，再來找尋解決方案。

* 此方法不適用 3 歲以下小孩。若孩子年紀不足以創造自己的積極暫停區，他就無法理解暫停法的用處。

2. 了解大腦的運作，建立生氣暗號

利用手掌向孩子介紹大腦結構，解釋理性時及生氣時大腦的運作狀態。親子間可以據此建立提醒生氣的暗號：將握拳的手，4 指向上攤開，象徵「你 / 我生氣囉」，提醒彼此，不要在生氣時試圖解決問題。

1. 理性時的大腦：代表手勢為拇指在內，被其餘 4 隻手指覆蓋（圖 1）。拇指象徵杏仁核，是掌管焦慮、急躁、驚嚇及恐懼等負面情緒的「情緒中樞」。其餘手指代表大腦皮質區，握拳時，意味著產生理性思考與行動。

圖 1 理性時的大腦示意



2. 生氣時的大腦：代表手勢為拇指橫放，4 指向上攤開（圖 2）。當前額皮質區無法運作時，拇指以外的 4 隻手指朝上張開（代表控制理性的腦蓋子掀開），拇指外露，代表直接刺激攻擊、逃避、恐懼的本能反應，無法理性思考。

圖 2 生氣時的大腦示意



練習 2

文 / 邱紹雯 參考資料 / 《正面管教家長講師培訓指南》

在每天親子相處中，雙方難免有生氣的時刻，雖然不可能做到完全不動怒，但可以練習如何適當表達怒氣，避免互相傷害。

6 個控制生氣的冷靜法



22 贏得孩子的合作。

- 表達理解孩子的想法與感受。
- 表達你的同理心，但不要容忍挑釁行為。
- 分享你曾有的感受或類似的行為。
- 一起專注在解決方案上。
- 分享你的想法與感受。當孩子感覺你願意傾聽後，就會聽你說話。

23 為孩子創造貢獻的機會。

例如：讓孩子參與餐飲計畫、烹調和清理等家務，當他們感到自己有貢獻時，就能感受到自己擁有能力、歸屬感與價值感。

24 提供有限的選擇。

提供你也可接受的選項，與孩子分享權力，最後加上「由你來決定」。

25 看著孩子的雙眼說話。

這代表尊重，也能讓你說話時更溫和。

26 確認孩子對事情的認知。

有時候可能不是問題行為，只是孩子的理解與你不同。

27 運用「我訊息」溝通，減少批評。

- 我感覺_____。
- 孩子行為對我造成_____影響。

28 記得「當孩子感覺更好時，他們會做得更好」。

請拋棄「羞辱、責罵」激將法。

29 練習跟孩子說「可以」，而非「不行」。

30 利用積極暫停。

避免權力鬥爭，等平靜後再專注於解決方案。

19 建立日常慣例表。

學齡前幼兒學習的最佳方式就是不斷重複與建立規律性，帶孩子建立日常慣例表，也有助於終結每日的催促與拖拉之爭。

每一件反覆發生的事情都可以建立慣例表，例如：上學的慣例表。帶孩子腦力激盪，想想從起床後到出門上學前需要做哪些事情，決定每件事情的先後順序與時間。

家長可以拍下孩子做每件事情的照片，並貼在事情的旁邊，或請孩子裝飾自己的慣例表。必須將慣例表張貼在家中明顯處，當他不知道該做什麼事情時，請他看看：「慣例表上，接下來該做什麼事情？」



14 每天 10 分鐘的「窩窩心」和「暖暖抱」時間。

每天睡前回饋給孩子今天的進步，對家庭的貢獻，及你的感受：「謝謝你今天和我一起生活著，媽媽感覺很幸福」。

15 勸 2 次無效後，請直接行動。

平靜的執行約定，或直接帶他去該去的地方。

16 練習溫和且堅定的語彙。

20 找出孩子不適當行為背後的錯誤信念。

21 秉持人事分離原則。
「教孩子正確規範」與「他不是好孩子」無關。

17 讓孩子參與設定限制，他們會更願意遵守規定。

18 積極傾聽。
孩子說話時，請「傾聽、點頭、微笑」，不要否定他提出的意見。

06 自然後果。

孩子透過體驗他們選擇造成的自然後果，以培養適應力與自我能力。

- 避免說教或說出「我早就告訴過你」。
- 表達理解與重視孩子的感受。
- 安慰，但不要出手相助。

07 把錯誤當成學習的機會。

請孩子分享每天所犯的一個錯誤，及從中學到了什麼。

08 花時間訓練。

把任務細分成一個個的小步驟，花時間訓練，而非期待孩子從我們的說教中自然學會生活技能。

09 家庭會議。

- 提前張貼議程，所有成員都可以提出討論事項。
- 會議時讓所有家庭成員圍坐著，看到彼此。
- 利用讚美展開會議，營造氣氛。
- 讓每個成員都能發言。
- 專注在解決方案上，而非責怪。



10 鼓勵付出的努力和過程，而不僅僅是結果。

11 幫孩子做他可以做到的事，孩子感受到的是無能，而不是愛。

12 不在生氣時解決問題。

察覺快生氣時，離開衝突現場，或是做 8 次深呼吸，撐過情緒海浪。

13 擁抱。

試著給他一個擁抱，輕拍後背說「我知道你好生氣（不斷重複）」，幫孩子穩定情緒。



01 確認好你的教養界線。

不要去想你做不到的設限，從能做到的先開始。

02 安排孩子的特殊時光。

安排與平時不同的特殊時光，讓孩子知道你對他的重視，並記得關上手機，享受和孩子在一起的時間。

03 再好的道理，沒有情感連結，孩子聽不進去。

04 看到孩子做錯事，先深吸一口氣說「我知道你不是故意的」。

05 認同孩子的感受。

不要試圖解救或說服孩子放棄感受，相信孩子有能力處理自己的情緒。

練習
3

沒有哪一種教養工具在所有時候或對每個小孩都管用，在自己的教養工具箱中多裝一些工具，有助面對孩子拋出的各項挑戰時，做出更好的決定。

文／邱紹雯 參考資料／《綠豆粉圓爸爸遇見阿德勒的九堂教養課》、《正面管教家長講師培訓指南》

一天一工具，30天改變親子關係