

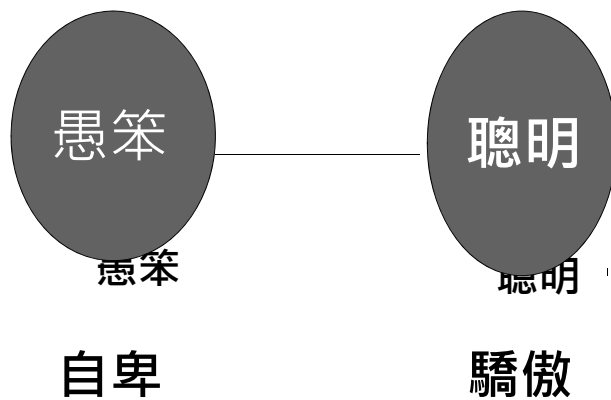
資優生的情緒認知

呂俐安臨床心理師

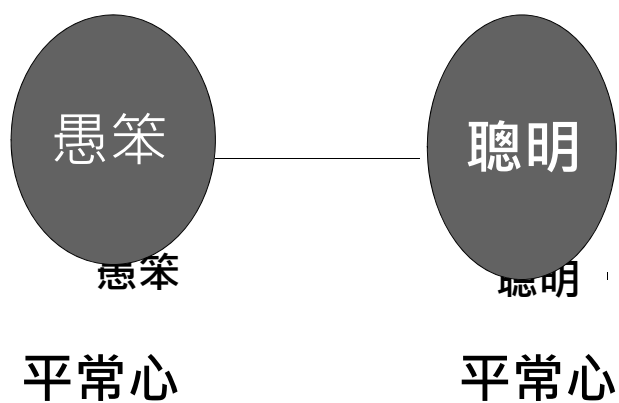
●A標記

- 資優生: 驕傲、壓力大、還好
- 資優生容易被期待要表現優異而衍生壓力。
- 同學的冷言冷語
- 父母師長過度的要求期待
- 自我要求
- 集中式資優班的競爭
- 國內外的研究發現（郭為藩，1979；Rodgers, 1979；Tsai, 1999），集中式資優班的學生自我概念傾向比較消極。

視框



視框



B期待過高的壓力

- 家長非常重視子女接受教育的情形，無不傾注所有心力在子女的教育或學習上，如：課後的補習、各式各樣的藝活動、課外閱讀物或物質的提供... 等，使資優生提早結束童年。
- 教師也可能對資優生要求過高，而未對學生的優異表現予以肯定，忽略了資優生仍是需增強的。
- 孩子自己本身也容易給自己過高的要求與期待。

C調適問題

- 大人常以符合、順從社會認定的角色來鼓勵資優生，這與資優批判、創新、反傳統的本質發生衝突，因此即使他們表面順從，隱藏在內心的卻是壓抑、懷疑、不服與不適的感受。

- 資優生的身心智力發展不一致的差異比普通生大，他們在某一方面的發展非常快，但是其他方面較慢(Sliverman, 1993)。他們常關心價值、意義以及社會事件等問題，但是在心理社會的發展卻尚未成熟的足以應付這些問題。
- 尤其是越資優的兒童（IQ145 以上），越容易導致身心發展的不平衡。智商 160 以上的資優生和同儕的相處可能有特別的問題，形成「社會孤立」，這樣的困難在 4-9 歲間特別明顯（郭靜姿，2000）。

D、人際問題

- 為了要在同儕文化中獲得認同，資優生可能戴上面具把資優特質掩蓋住，並將其改變為同儕能認定的、接受的。譬如，為了要被同儕接納認同而表現出低自尊、隱藏真實的感受及情緒等。
- Jenkins-Fruendman 與 Murphy(1987)認為對大多數的資優生來說，被鑑定出「能力優異」會使他們變的更脆弱，而不是給予他們力量（薛育青，2005）。

- 善於表達與愛發問
- 資優生善於表達自己對事物的看法，能夠充分使用豐富、艱澀而精準的語句、詞彙、典故或金句，同時，具備完善的組織、歸納、分析與邏輯推理等能力。
- 然而，他們也容易耐不住性子，急於反映出心中的想法，而忽略當下的情境到底適不適合。
- 批判性的思維能力也是資優特質之一，特別是與自己看法不一致時，他們易拋出問題，甚至挑戰權威而不畏懼。只是，這樣的態度，卻容易在班上被視為是驕傲、愛現、甚或對立、反抗。
-

總結

- 壓力的管理
- 提升挫折容忍度
- 建立合理正向的自我概念
- 情緒管理
- 人際因應
- 對資優生情意發展是相當需要的。
- 換言之，資優生的EQ發展要能跟上IQ的表現

IQ 與 EQ的組合

- 1) IQ ↑ EQ ↑
- 2) IQ ↑ EQ ↓
- 3) IQ ↓ EQ ↑
- 4) IQ ↓ EQ ↓

認知(IQ) v.s. 社會認知(EQ)

認知(IQ)：

一個人理解、學習、儲存及運用知識的能力。

社會認知/心智理論/EQ：

瞭解自己與他人內在想法、情緒及意圖動機等能力

A.神經質的完美主義

- 神經質的完美主義會追求不可能的目標及不切實際的標準，會用自我的成就和努力去評定自我價值，為不存在的完美而奮鬥，缺乏內在的自我覺察。同時，神經質的完美主義是憂鬱症的高危險因子。
- 有時不僅會「嚴以待己」，甚至「嚴以待人」，導致在同儕的人際互動上，漸漸出現了問題。

B.情緒--高焦慮

- 害怕犯錯
- 害怕表現不好
- 害怕不知如何回應等

C人際關係

- 困擾資優生的一些議題中，他們所選的 第一個優先順序是：建立和維持同儕關係。
- 某些孩子因與他人有不同的觀念或心理態度，常使得言行突出或不合時宜，有著不被瞭解的痛苦，也常使人處於孤立的狀態。

社會認知- 心智理論 (Theory of mind)

定義:

無法了解內在(自己與別人)的想法、感受與意圖，不會察言觀色，較難了解別人的立場，常讓人覺得他很「木頭（白目）」。

情緒管理/人際關係/生活適應/自我成長

認知(IQ) v.s. 社會認知(EQ)

認知(IQ)：

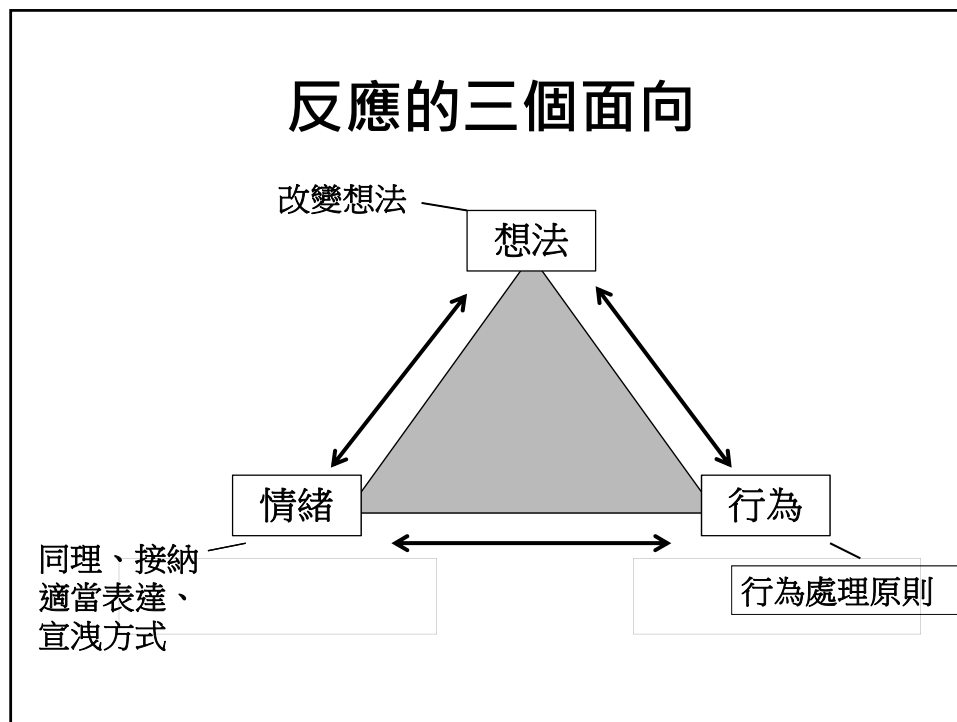
一個人理解、學習、儲存及運用知識的能力。

社會認知/心智理論/EQ：

瞭解自己與他人內在想法、情緒及意圖動機等能力

**心理結構——
認知、情緒與行為**

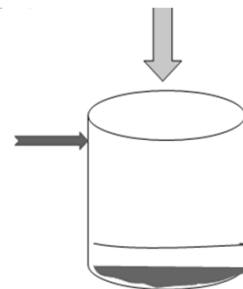
反應的三個面向

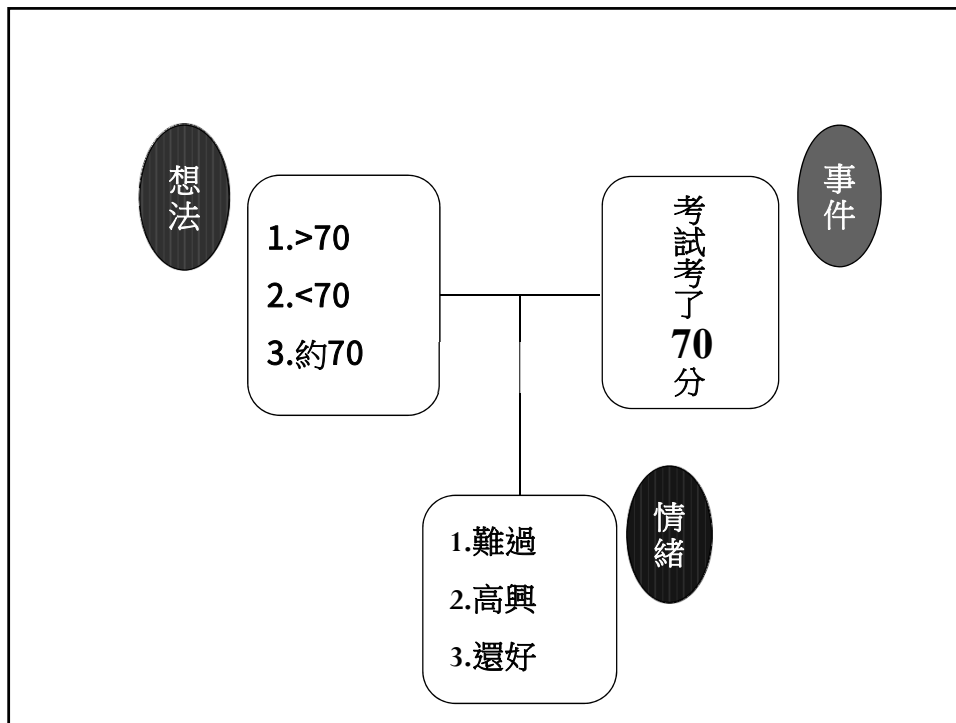


情緒與行為

事件：
5歲的姊姊很嫉妒三歲的弟弟

於是她就找機會偷打了弟弟



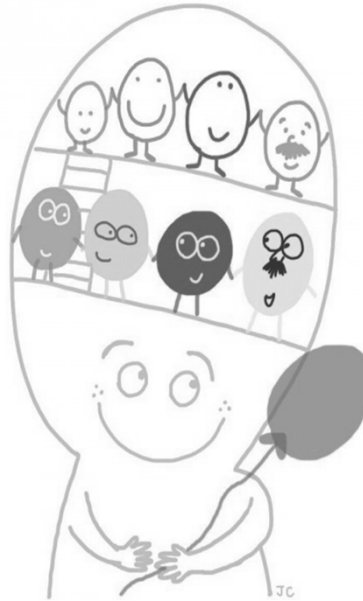


大人如何面對孩子的情緒

大腦像是個兩層樓的房子

樓上(前額葉)：負責思考、解決問題、管理情緒、同理別人
(IQ+EQ)

樓下(杏仁核)：確保生命安全，情緒反應，像是害怕、生氣、難過等等。



教孩子跟情緒做朋友

樓上、樓下要一起合作才能應付危險、思考做好的決定、調節情緒、好好的學習、跟同學好好相處。



教孩子跟情緒做朋友

當我們失控時，容易把大腦房子掀起來，此時樓上、樓下無法溝通，房子裡只剩下樓下的人，「房子被樓下的人們佔領了！」



教孩子跟情緒做朋友

『我發飆了』--意思是說我非常非常的生氣，氣到要爆炸了，這並不十分正確，真正的事應該是說『前額葉當機了』，所以你唯一可以做的事就是『爆發』(理智線斷了)



冷靜



a. 前額葉能做出聰明的決定。

b. 杏仁核容易做出會後悔的決定。



緩和情緒妙方

安撫

抱一抱、哭一哭

轉移
注意力

玩玩具、去散步、塗鴉畫畫、
看書、聽音樂等

運動

如：球類運動、游泳、跑步、
騎腳踏車等

緩和
妙方

一個人靜一靜、忍者龜、紅黃
綠燈

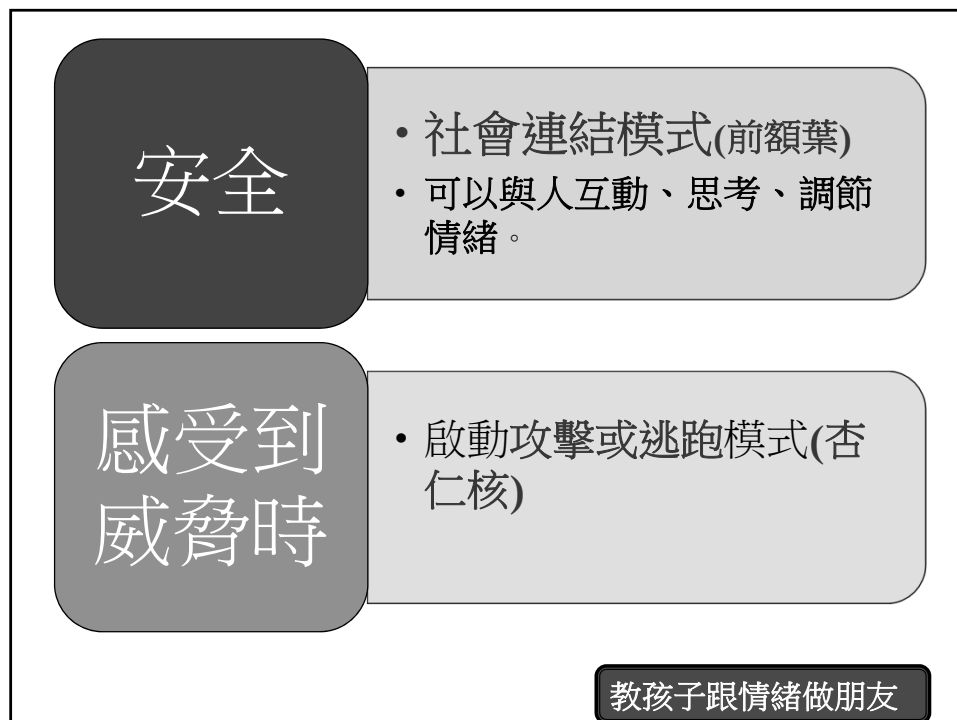
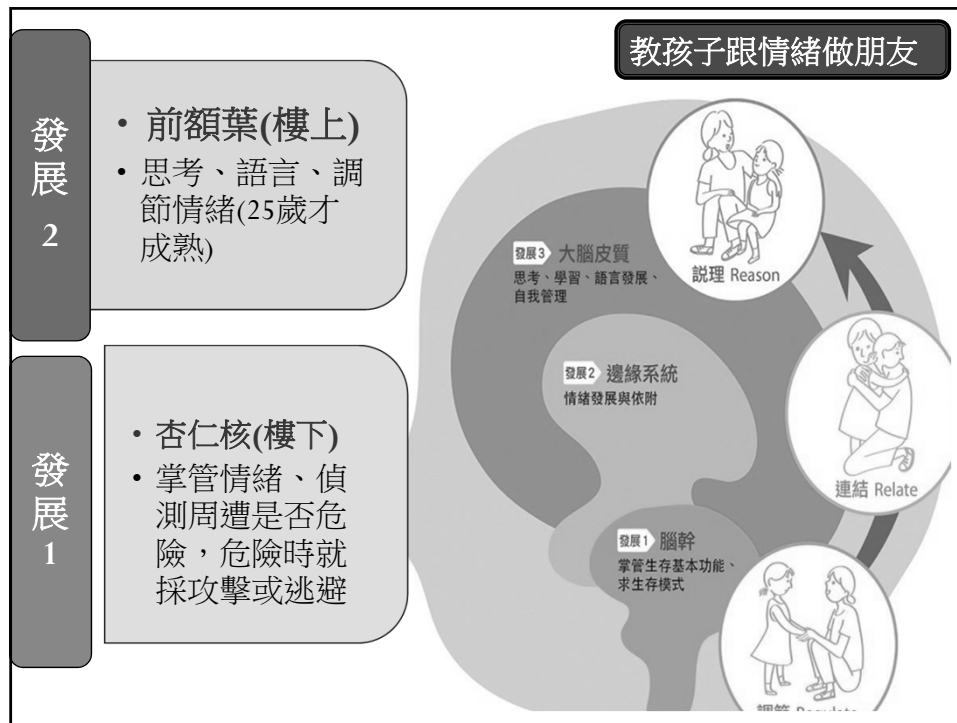
放鬆

數數字、泡澡、冥想、
縮放功

2調節

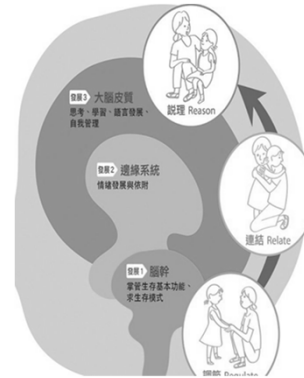
語言表達
、思考

寫日記、跟老師或父母談談、
情緒日誌、念口號



面對孩子的問題時

- 當孩子出現情緒化的反應時，
- 這時需要先安撫孩子的下層腦。
- 三個步驟：
- 1同理（Relate）、
- 2調節情緒（杏仁核）、
- 3再說理、改變想法
- （前額葉）。



教孩子跟情緒做朋友

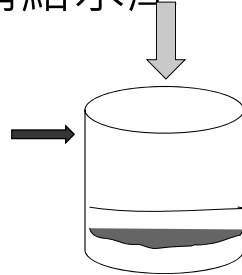
情緒管理

治標(2調節)— 找到情緒適當的紓解管道
或是適當的表達

治本(3再說理)— 合理的想法
修正情緒背後不合理的想法

2情緒調節：治標—找到適當的紓解管道

情緒水庫



治標—找到適當的紓解管道

原始的表達方式

壓抑—壓抑、皺眉、吸允、憋嘴…..

直接宣洩-- 哭、大叫、拳打腳踢、摔東西、
打人…等

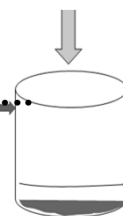
適當的紓解及表達方式

1.預防、安撫、轉移注意力…

2.動態的活動-走走、跳跳、丟丟球.

3.靜態的活動—畫畫、玩玩具、靜一靜….

4.語言表達—同理接納



治本

改變想法

3再說理

- 步驟一：找到原來的想法
- 步驟二：替代性想法，簡潔有力的『口號』
- 步驟三：說服
- 步驟四：練習--角色扮演
 - 外在控制
 - 大聲說
 - 步驟五 小聲說
 - 步驟六 內在語言

受挫力/完美主義

【低挫折忍受度現象】

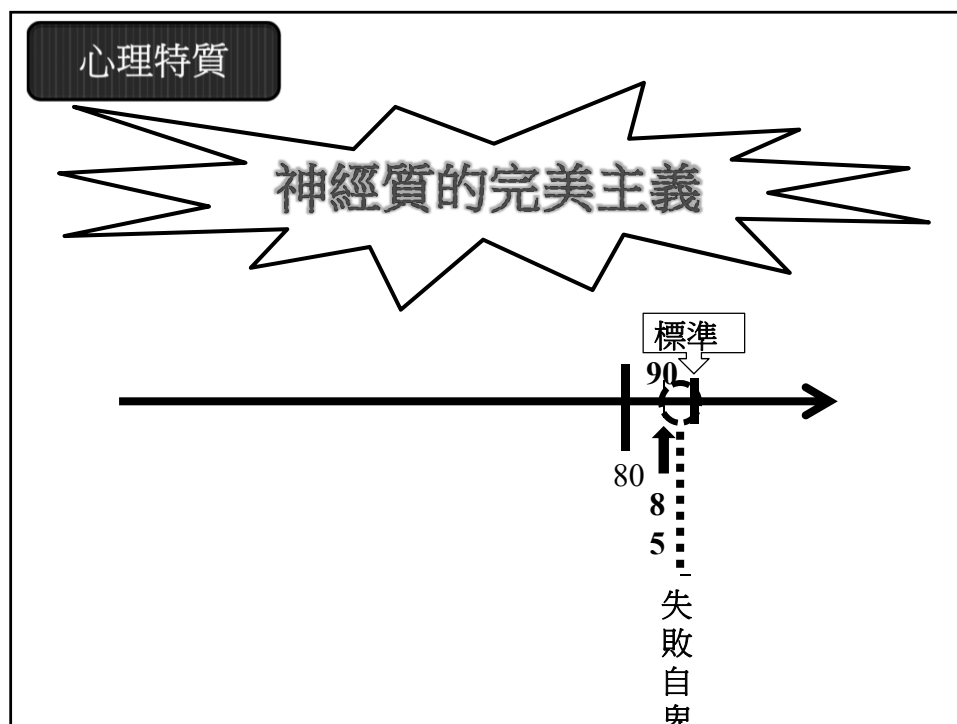
- 無法忍受做不好或做錯(完美主義)
- 不能接受批評(無法面對失敗)
- 無法接受別人表現的比他好(不能輸)
- 想要的東西要立即得到(不能等待)
- 不能忍受不舒服（生理、情緒）

常見低受挫力內在想法

-
- 一些低挫折忍受度背後常見的不合理的想法：
- 「做好一件事是理所當然的，不能犯錯」
- 「我需要一直很舒適」
- 「無法忍受(不舒服的情緒)」
- 「凡事要順著我的意」
- 「輸很丟臉」

如何提升孩子的挫折忍受力

- 一、增進孩子的自信心
- 二、為孩子立界線
- 三、有足夠的成功經驗
- 四、對”挫折、失敗、犯錯、輸贏”有正確的想法。
- 五、適當的挫折經驗。
- 六、能夠適度承受不舒服的情緒
- 七、避免神經質的完美主義



介入的方法—完美主義

- * 需訂定合理的標準
- * 教導他對錯誤「聰明的思考」
- * 對努力而非成果加以鼓勵和讚美
- * 幫助他成為一個輸的起的人
- * 樹立犯錯的榜樣
- * 設立認錯時間
- * 創造一些家庭格言
- * 促進健康的自尊

Thank you !