



情緒教育從小啟動

探觸孩子的內心世界

陳質采、呂俐安 合著



 信誼

宋維村醫師、穆佩芬教授
熱情推薦

兒童的情緒發展

人的情緒發展，包括情緒的經驗、表達、理解和調節能力，在兒童期，青少年和成年期經歷了增長和變化；與神經、社會文化、認知和行為的發展息息相關。

嬰幼兒的情緒發展

或許您很難相信，三週大的寶寶已經會模仿大人的表情！當您在寶寶面前張大嘴巴時，他們也會試圖跟著做。到了寶寶三、四個月大的時候，更容易引發這樣的模仿行為，這是寶寶情緒發展的前身。就拿微笑來說，寶寶的微笑行為分兩個階段：一、在寶寶成長的前兩個月內，會出現不受外在影響的自發性微笑，為「內源性微笑」（endogenous smiling）。二、寶寶滿四個月後，開始受外在因素影響，如媽媽或照顧者的刺激，而出現「外源性微笑」（exogenous smiling）。

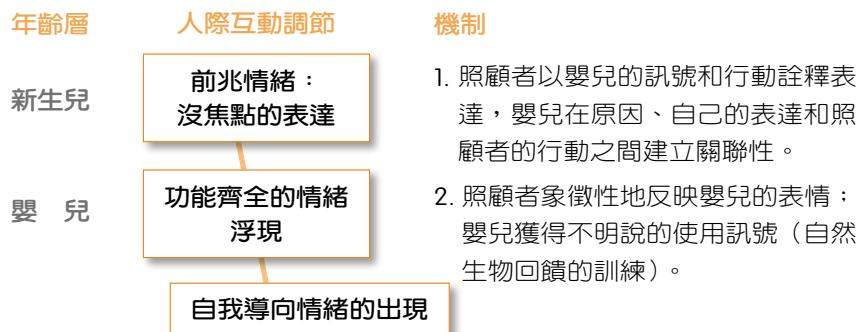
在寶寶成長的第一年，情緒較為原始、變化大，受內在的刺激如飢餓影響較多；不過隨著心智的成長，九個月大的寶寶，情緒會越來越受外在環境影響，比如媽媽逗弄時，處於飢餓中的寶寶也可能會微笑。

嬰幼兒的情緒表現其實比我們想像的更豐富呢！四～五月大時，他們就會選擇性對熟悉的臉孔、其他嬰兒及主要照顧者微笑，開始進行正向的情感交流。二歲時也會依照父母或照顧者的線索來反應新事物。他們會在玩躲貓貓時躲起來逗弄父母，以擁抱和親吻父母來表達愛、以哭鬧尖叫來

表達抗議，對陌生人的反應也越來越明顯。

嬰幼兒對特定情緒的經驗、表達，以及引發這些情緒門檻的獨特性被稱為氣質或情緒特徵。照顧者是孩子心智及社會情緒發展最主要的刺激來源，透過彼此溫暖可預期的互動，得以拓展嬰幼兒社會情緒的發展與處理能力。

嬰兒的情緒發展概略圖一（參考自Manfred Holodynski, 2013）



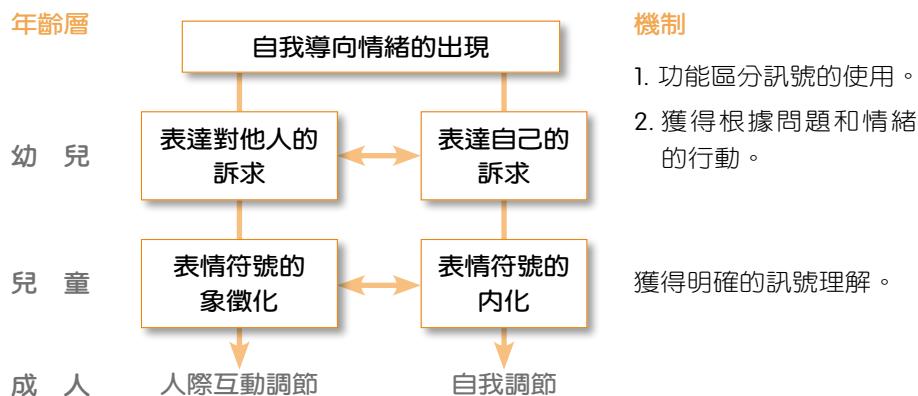
兒童的情緒辨識和學習

兒童的情緒和認知能力是平行發展，對事物感到興趣的情緒表現促進探索和認知發展；主動的社交性微笑和其他喜悅的情緒表現促進與主要照顧者的社交互動和健康依附關係；悲傷的情緒表現增進同理心和助人的行為，而憤怒的表情則表示抗議和不適。

兒童的情緒發展，從完全依賴到自主，大致經歷三個主要階段：一、

幼兒時期在與照顧者的互動中，從新生兒的前兆情緒開始出現與情緒相關的表達訊號。二、從學齡前開始，在以表達訊號作為內在中介的人際互動中學習，自我調節情緒的能力浮現。三、情緒表達訊號的內化和情緒處理的心智平台浮現。

兒童的情緒發展概略圖二 (參考自Manfred Holodynski, 2013)



因此，學步期的孩子，經歷了額葉和大腦邊緣系統迴路的快速成熟，出現自我意識，在爭取自主的過程中，憤怒和反抗的表達增加了，更透過區分自我與他人的能力，也促進了基本的同理行為和道德理解。二歲後期的幼兒則會出現對他人的負面訊號的反應，而他們對自己的負面行為也有特定的情緒反應。另伴隨自我概念出現的，還有羞恥、尷尬、內疚等自我意識的情緒。部分自我意識的情緒，如驕傲和內疚等，要等到幼兒學習到行為的內化標準概念後，才會出現。

情緒概念： 喜怒哀樂是什麼？

兒童對情緒的瞭解能力是情緒發展的重大課題。從混沌不明到能辨識各種情緒，孩子逐步建構自己的情緒草圖，學習辨認情緒反應，從而學會瞭解情境，控制情緒。

兒童對情緒的認知

孩子對情緒的認知是什麼呢？譬如說到「快樂」的時候，孩子可以指出圖片中表情快樂的人嗎？他可以告訴你一件快樂的事嗎？

Merry Bullock 和 James A. Russell 兩位學者把兒童的情緒概念分四個層次：

- 一、嬰兒開始發展接收他人表情的能力，觀察他人臉色、聲音、姿態的改變。
- 二、嬰兒開始尋找臉部表情意涵的情緒。
- 三、兒童開始把這樣的意涵拓展至所發生的情境背景。
- 四、結合情緒的表情、情境及文字，兒童開始建構心中的情緒草圖。

隨著孩子進入學前班，他們開始標示自己的情緒，並依家中有關情緒的交談來促進對基本情緒的理解。幼兒首先區分出





快樂的情緒，然後是悲傷、憤怒和恐懼等負面情緒。幼兒藉助他人臉部表情的改變來學習辨識這些情緒，進入大班後，他們開始理解情緒的情境決定因素，學習一些更複雜的情緒如：嫉妒、煩惱、輕鬆等，這些情緒若不輔以情境背景，很難單純以臉部表情來辨識。

快樂是什麼？

所有的情緒經驗如快樂、難過和害怕等，涉及生理反應（如快樂時心跳增加和杏仁核的激活）、反應傾向（快樂時奔跑、想再玩等行動），透過大腦檢測這些狀態來產生有意識的體驗。

在《我的情緒遊戲書》第一單元的活動就以這樣的理念來設計。孩子可以從不同的情境中學習辨識不同的表情訊號，如快樂、難過等情緒。

下方的活動練習是為了讓孩子對所述情緒的生理反應和反應傾向有初步的認識，成人也可以跟孩童討論他們形容這些類似情緒的日常用語，如開心、歡樂等，讓學童學習更多元的認識這些與情緒相關的詞彙。

情緒的混合及分化

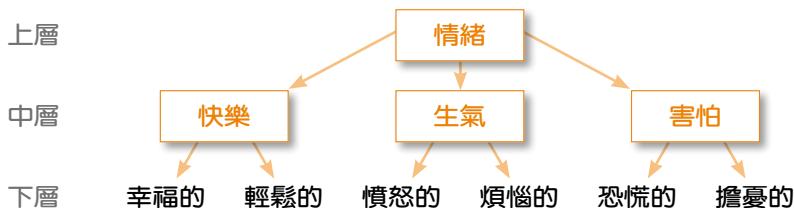
隨著年齡增長，除了對單一情緒概念的瞭解，在社會化的發展過程，孩子對情緒的理解及概念變得複雜了！他們明白兩種情緒可以先後次序存

在，譬如被爸爸打，一開始會很生氣，過一陣子又會變得很難過。到九歲到十一歲時，孩子就可以明白「我對老師又愛又怕」是甚麼意思了。綜合 Harter & Buddin, Reissland, Donaldson & Westerman 等學者的研究，混合情緒概念的發展可分四個階段：

- 一、一個情境只能產生一種情緒反應（學前兒童）。
- 二、兒童認為兩種感覺可以先後次序存在（約六歲）。
- 三、兒童認為人可以同時有兩種情緒反應（約九歲）。
- 四、兒童認為可以對同一對象產生混合情緒反應（約十一歲）。

這些發展和成長，讓情緒更細膩的分化，情感表達變得更豐富。Jones, Mervis 和 Rosch 等學者將情緒歸納成三個層級，越上層的情緒界限越清楚，下層的情緒則比較容易混淆。情緒原本就有許多模糊地帶，又是個體的主觀感受，因此如何摒除對與錯的判斷，學習自在地分享與處理感受就很重要了。

情緒概念圖表



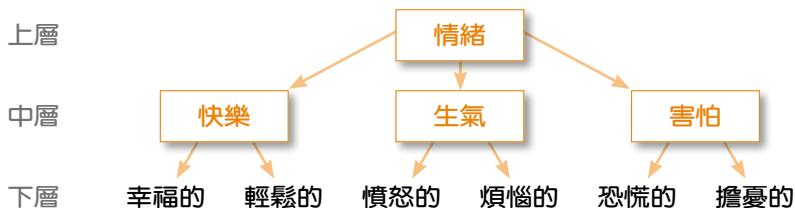
註：Merry Bullock & James A. Russell, Harter & Buddin, Reissland, Donaldson & Westerman

在，譬如被爸爸打，一開始會很生氣，過一陣子又會變得很難過。到九歲到十一歲時，孩子就可以明白「我對老師又愛又怕」是甚麼意思了。綜合 Harter & Buddin, Reissland, Donaldson & Westerman 等學者的研究，混合情緒概念的發展可分四個階段：

- 一、一個情境只能產生一種情緒反應（學前兒童）。
- 二、兒童認為兩種感覺可以先後次序存在（約六歲）。
- 三、兒童認為人可以同時有兩種情緒反應（約九歲）。
- 四、兒童認為可以對同一對象產生混合情緒反應（約十一歲）。

這些發展和成長，讓情緒更細膩的分化，情感表達變得更豐富。Jones, Mervis 和 Rosch 等學者將情緒歸納成三個層級，越上層的情緒界限越清楚，下層的情緒則比較容易混淆。情緒原本就有許多模糊地帶，又是個體的主觀感受，因此如何摒除對與錯的判斷，學習自在地分享與處理感受就很重要了。

情緒概念圖表



註：Merry Bullock & James A. Russell, Harter & Buddin, Reissland, Donaldson & Westerman