

# 講座內容：

## 第五讲：学当“情绪小管家” - 上

這次的講題將分為上、下部分講解孩子的情緒管理。無論是大人或者是小孩這是一個持續的課題。整個情緒小管家的講題總結為三部分，上半段主要分享兩個重點，其中分包括介紹情商的定義（EQ）以及情商當中的情緒。當我們重視智商的時候情商可以讓我們有生活幸福感。以“冰山模型”來理解情緒的結構。通過分類的行為表現來判斷情緒問題。最後提醒父母面對孩子的情緒時的“四不要”來更好處理小孩的情緒問題。

## 第六讲：学当“情绪小管家” - 下

本讲重点：父母如何培养孩子的情商。通过数例告诉我们：“好种”在“好土”中才能结出果实，在和谐的家庭生活环境下，父母对待孩子的负面情绪，通过采取“认同”、“陪伴”等方法 and 手段，让孩子在经历人生挫折、学会等待、甚至失败的过程中得到历练，学会自己去思考和处理情绪的能力，乃是孩子的责任。

## 第七讲：好男十好女=好婚姻？ - 上

婚姻要好，需「先情後理」：先講心情，後講道理。先處理感覺，再處理事件。

### （一）認識情，認識理

1. 夫妻相處的挫折常常是因為兩人不能一致（理）及不能連結（情）。
2. 「不能連結」是感到兩人之間有隔膜、或是感到不舒服、不想與對方合作或相處，也就是關係不好。
3. 不能一致不是問題。不能連結才是問題，因它會傷害我們。

### （二）建立夫妻連結

1. 人們常常在事情（理）上往來，卻忽略了感覺（情）層面。
2. 大家看法可以不一樣，但要‘感覺上好’。
3. 感覺上不好，二人的連結和合作就不能實現。
4. 感覺上好，雖然看法不一樣，仍能連結。

結論- 「先情後理」= 先對對方情緒有關注、有承托，就是留意到對方的感覺，並說出他的感覺。說出對方的感覺後，才說事情方面的道理。