

孩子心靈危機更嚴重 5步驟管理情緒



小檔案

布雷克特 (Marc Brackett)

出生	1969年
現職	耶魯大學兒童研究中心教授、情緒素養中心創辦人
學歷	美國新罕布夏大學心理學博士
地位	投入情緒研究25年，發表175篇學術文章，暢銷書《讓感受自由》已被翻譯為25種語言

座上賓，常受邀演講與提供諮詢。

亮眼成績背後其實藏著一段辛酸故事：他幼時與父母處不好，曾被鄰居住性侵，在學校被霸凌、患有暴食症與成績低落，一路在他人的質疑與批評中長大。不知道如何表達自身處境，他選擇把自己關起來，或向他人怒吼，用極端方式反擊世界。

所幸，他的舅舅馬文為他的生命帶來曙光。任教職的馬文很重視孩子的情緒，成為第一個真正關心布雷克特狀況、好奇他真實感受的人，他第一次有機會訴說感受與釋放情緒。

推廣RULER，不只是向馬文致敬，同時是與自己的童年和解。他希望全球所有人都能體會正視與表達真實感受的療癒效果，別再刻意忽視與壓抑感受。

聽聞台灣教育部將正式推廣SEL（社會情緒學習），他滿心期

這個名字。

精瘦、黑框眼鏡搭配上梳油頭，五十六歲的他投入情緒研究二十五年，是耶魯大學兒童研究中心教授。不僅創辦該校的情緒素養中心，同時是全球社會情緒學習最重要機構「課業、社交與情緒學習組織」（CASEL）董事。

布雷克特深信，當人們具備情緒素養，才能發揮潛力並拿出好表現，為此開發出教學系統「RULER」（見81頁），幫助人們從辨識情緒開始，學會表達與調節情緒。獲得「EQ」一詞的提出者、耶魯大學前校長蘇必德背書盛讚。

全球已有五千多所學校採用這套工具，遍布美、澳、中、英等地，超過四百萬名孩子上過這門課。研究發現，導入它不僅能改善校園氛圍，減少霸凌與攻擊行為，學生學業成績同時明顯提升。

布雷克特不只受學界歡迎，更是Google、Meta與微軟等知名企業的

待，同時透露自己其實與台灣關係匪淺。以下是專訪摘要：



世界充滿各種不確定，人們因為政治紛擾、財務壓力或人際衝突等，更容易經歷不安感受與情緒波動。

個人很難解決地緣政治或氣候變遷等大問題，得試著從人際關係與內在著手，懂得管理自身情緒因此變得格外重要。

好的方法並非壓抑情緒，而是學會認識與表達它，從中找到行動的空間。當一個人感到疲倦、無聊和有壓力時，能做多清楚的思考與決策？情緒影響人們的健康與生活實在太深。

讓感受自由，大人小孩都要學

管理情緒不容易，光辨識與表達都很难。台灣與許多亞洲國家相同，深受儒家價值影響，習慣以集體和諧為優先，不太鼓勵公開表達個人情緒。這樣的狀況在西方國家同樣常見。

美國人喜歡問候彼此「What's up?」或「How's it going?」，對方通常





怎麼調節情緒？RULER 5步驟



資料來源：《讓感受自由》

我的書曾提到一段故事：一九四六年，美國國會鑑於太多孩子營養不良，通過了一項兩黨都有共識的全國學校午餐法案。數十年過去，挨餓的孩子變少，卻面對嚴重的心靈危機，我們有責任提供支持與幫助。是時候再去餵養我們的孩子了。

當人們能體驗和表達所有情緒，有能力針對不同情緒收斂與放鬆，便有機會獲得更大的幸福感。我今年將出版的新書《處理感受》(Dealing with Feeling, 暫譯)便聚焦一系列調節情緒的方法與策略。

當我說出這段話後，大家不再擔心自己看起來脆弱，能真誠分享自身想法與擔憂。這反而能加速工作，我也不用再偽裝自己很冷靜完美，因為這並非過度思考，而是有智慧地運用自己的情緒。

當我聽完這段話後，大家不再擔心自己看起來脆弱，能真誠分享自身想法與擔憂。這反而能加速工作，我也不用再偽裝自己很冷靜完美，因為這並非過度思考，而是有智慧地運用自己的情緒。

當我說出這段話後，大家不再擔心自己看起來脆弱，能真誠分享自身想法與擔憂。這反而能加速工作，我也不用再偽裝自己很冷靜完美，因為這並非過度思考，而是有智慧地運用自己的情緒。

當我說出這段話後，大家不再擔心自己看起來脆弱，能真誠分享自身想法與擔憂。這反而能加速工作，我也不用再偽裝自己很冷靜完美，因為這並非過度思考，而是有智慧地運用自己的情緒。

當我說出這段話後，大家不再擔心自己看起來脆弱，能真誠分享自身想法與擔憂。這反而能加速工作，我也不用再偽裝自己很冷靜完美，因為這並非過度思考，而是有智慧地運用自己的情緒。

當我說出這段話後，大家不再擔心自己看起來脆弱，能真誠分享自身想法與擔憂。這反而能加速工作，我也不用再偽裝自己很冷靜完美，因為這並非過度思考，而是有智慧地運用自己的情緒。

隨著網路、社群媒體和聊天機器人普及，情況正逐漸惡化，人們習慣傳送文字訊息，輕易避開面對面談話的壓力，表達與應對情緒的能力更進一步弱化。

挑戰艱鉅，但並非束手無策。我所帶領的耶魯大學情緒素養中心發展出教學方法「RULER」，

這套系統源自我過去對情緒的研究，幫助人們培養 SEL 技能。

RULER 是五個英文字母的縮寫，是培養

情緒素養的五個步驟，與 SEL 重視的五大面向有所呼應。藉由推廣這套工具，我期待世人能重視情緒的價值，有智慧地調節情緒進而改善生活。

全球許多學校採用 RULER，但這不只對孩子重要，對大人同樣如此。

成人想與孩子好好相處，請學會不帶評價地接近孩子、成為一位真正的聆聽者，並展現真誠的關懷與同理心。

知易行難，因為我們過去早就內建許多偏見與預設，比如男生不該哭，或脆弱是羞恥的，放下先入為主的情緒判斷最重要。

大人同時可藉 RULER 來成為榜樣。如孩子惡意頂嘴時，可以告訴他，「兒子，爸爸現在很生氣，你剛剛說的話不太友善。我正在深

情緒沒有好壞之分，如我們感到「焦慮」，其實是因為在乎某事，期待一個好結果。

辨識與表達情緒並不容易，往往需要勇氣。舉個職場常見的例子，許多領導者擔心被看扁，不太願意表達真實情緒，但許多時候坦率地表達情緒，反而會有好效果。

疫情期間大學停課，我的團隊面臨極大壓力與恐懼，我選擇坦白，告訴他們我同樣為這段特別時期感到緊張，希望大家一起討論怎麼幫助彼此度過這段日子。

呼吸，想著要怎麼跟你談這件事，而不讓自己太激動。一邊表達一邊說出處理過程，孩子便能從中學習。親子關係改善外，許多大人也能察覺焦慮，便能自問有什麼方式取代，如散步、喝水、打電話給朋友。他最後成功戒菸，讓我非常感動。

善自身生活。一位曾有菸癮的人告訴我，他發現是焦慮讓他想抽菸。當他

簡短回答「還好」或「ok」，或者根本什麼也不說，只是點個頭。整個世界對訴說感受有些恐懼，我因此將我的第一本書取名為《讓感受自由》。