



自我覺察，掃描情緒地雷

以下表格以4天為範例，但建議讀者使用上以記錄一週最佳。寫下一週的內容後，接著使用色筆依情況圈出做分類。

- 紅圈** 找出最容易大吼的時間點
- 藍圈** 最容易改進避免大吼的點
- 綠圈** 自己情緒遷怒孩子身上的點

時間點	星期一上學前	星期三放學	星期四晚上	星期日睡前
對誰吼	張小寶	張大寶	又是張大寶	張小寶
吼之前我 正在……	我正在洗廚房 裡的鍋子	我大包小包買菜 回家準備煮飯	我在看韓劇 《來自星星的你》	我在客廳裡吃 水果
吼之前孩 子正在做 什麼……	應出門穿鞋，卻 坐在地上玩樂 高	寫作業不專心 寫，一下摺飛 機、一下玩橡 皮擦，講不聽	把一瓶好好的 優酪乳翻倒在 地上，一片混 亂	應該刷牙睡覺， 卻在玩神魔之 塔，玩超過約 定時間
孩子被吼 就……	哭鬧不穿鞋	竟然噙說「不然 你來寫」	說「上次你打翻， 我都没罵你」	不理我繼續玩
當下我正 在煩……	收到主管line，工 廠訂單沒趕上 要緊急開會	沒有	精采劇情被中 斷	剛剛婆婆忽然 說要來坐
孩子是否 渴、累、餓	沒有	應該都有	沒有	沒有
下次可以 怎麼改善	易出狀況的星 期一應準備快 速容易的早餐	孩子放學後先 給一點點心填 肚子	請他自己善後， 並告失明天沒 得喝的结果	玩超過該怎麼 辦的規則先討 論出來

早上最容易吼小孩，可能是出門很急迫，要瘋狂多工處理，小孩沒接到清楚指令，媽媽也沒有給緩衝，於是衝突不斷。

孩子放學後需要些小點心跟小休息，這很容易改善的點。

外來事務讓自己情緒煩躁，所以對孩子不專心感到生氣。