



情緒演算法

文／張嘉銘

我的研究領域是人工智慧管理系統 (ISO 42001)。這個標準的核心在於系統越強大越複雜時，越需要透明與負責的應對機制。某次，正要對頑皮的兒子理智斷線時，我突然自問：如果我是 AI，我的「情緒演算法」是否失控了？我嘗試將專業中的管理

精神帶入親子相處。●建立「預警系統」透明的溝通，ISO 42001 標準強調 AI 的透明度。當孩子屢勸不聽，我感覺胸口一把火正要往上竄時，我不再直接爆發，而是給孩子「效能監測報告」。我冷靜的說：「爸爸現在的情緒負載已經達到百分之八十，如果你繼續尖

叫，我的系統可能會因為超載而切換到『吼叫模式』，請幫我降低一點壓力。」孩子聽到這種「數據化」的警告，往往因為新鮮所以安靜下來，我也藉此爭取深呼吸的時間。●進行「影響評估」開發 AI 前，必須先做「系統衝擊評估」，我把這招用在對孩子發火前。吼孩子

，雖然能換來短暫的安靜，但對孩子的心靈有長期負面影響。當我意識到「吼叫」是低成本，低效能的處理方式時，我更傾向於對孩子解釋我的「決策邏輯」：因為你弄壞了重要物品，爸爸感到很心痛。●失敗後的「持續改進」AI 標準承認系統可能出錯，但重點在於如何「持續

改進」。若我不小心吼孩子，睡前會與孩子進行「故障檢討」。我會承認：「爸爸系統故障了，對不起。」接著與孩子討論，當「資料異常」（他不聽話）時，我們可以用什麼更溫和的信號來溝通。原來，父母也須學會「管理系統」，好讓愛在理性的保護下，不再輕易被劃傷。

親子練習課

很多父母來找我，說孩子愛頂嘴，叫不動，情緒反應大，沉迷手機……其實，孩子真正缺的不是規矩，而是連結。現代家庭裡，大人都很忙。忙工作，忙生活，忙焦慮，忙著成為「好父母」。但有時候，我們太努力想把孩子教好，反而忘了先讓孩子感受到「你對我來說，是重要的」。

孩子需要被看見

有個媽媽曾無奈的對我

說：「老師，我真的很想，不知道孩子到底要什麼。我已經很努力了，但他就是不滿意。」我只輕輕問一句：「你最近有沒有真正靠近他？不是提醒功課，不是糾正行為，而只是單純陪他？」她沉默了很久。眼眶慢慢紅了。她說：「好像很久沒有了。」孩子不像大人，能清楚表達內心。他們不會說：「媽媽，我最近覺得你好像不在我身邊。」

「爸爸，我很想被你注意。」孩子只能用行為說話。於是，越孤單的孩子，越容易吵鬧；越沒被理解的孩子，情緒越大；越缺乏陪伴的孩子，越容易用衝突吸引注意。父母會問：「他為什麼偏偏用這種方式？」因為對孩子來說，「被罵」比「被忽略」好。至少爸媽生氣時，眼睛是看向他的。這是讓人

看見孩子的情緒需求

文／楊世華（親職溝通工作者） 圖／達志影像



，被看見，被接納時，他比較願意合作；但當孩子長期感到孤單、壓抑或不被理解，行為就容易「出問題」。

用衝突引起關注

很多時候，出問題是孩子的內在正在發出訊號。我遇過一個國中男孩，老師說他上課坐不住，常搗蛋，回家總和父親衝突。後來我才知道他父親工作非常忙，每天很晚回家。即使回到家，也是滑手機或處理公事。而那個孩子其實不是叛逆，只是很想念爸爸。十幾歲的男孩，不知道怎麼說，於是，他用讓爸爸生氣的方式，換取關注

。因為只有鬧得爸爸才會真正看著他。很多孩子的「問題行為」，其實藏著深深的渴望：「你可以聽我說嗎？」「你能不要只看到我的錯嗎？」當孩子感受到自己在父母心中有位置時，他不必用那麼大的情緒證明自己的存在。所以，不是急著改變孩子，而是重新回到關係裡。陪孩子吃一頓飯，睡前聽他說幾句話，在他表現不好時，理解，而不是立刻責備。這些事對孩子來說，可能是「原來我值得被愛」。真正被看見的孩子，不須一直用「不聽話」來證明自己存在。