

107 學年度第二學期



親職教育知能研習

如何陪伴孩子
安頓高職生活
探索未來生涯

★ 課程時間：108 年 3 月 23 日（星期六）

★ 課程地點：斗六家商行政大樓五樓校史室

★ 主 講 人：曾琬雅 諮商心理師

親職教育研習

目錄

壹、親職教育研習實施計畫 *☺;:*♥+*☺;:*♥+*☺;:*♥+*☺ 1[illegible]

參、親職教育佳文分享 *☺;*♥+☺*☺;*♥+☺*☺;*♥+☺*☺;*♥+☺* 6

* 依附在摸索的青春孤獨(摘錄章節)

＊婚姻是傷，關係是藥

＊豬是被罵出來的

* EQ 輔導，從關照情緒開始（摘錄部分章節）

[illegible]

國立斗六高級家事商業職業學校 107 學年度第二學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校一百零七學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：希望講座帶給與會家長以下知能：

1. 瞭解高中職青少年常見的學習生活適應與生涯發展疑惑議題
(價值觀、心理需求)。
2. 提供家長陪伴處理青少年學習生活適應(例如：人際)與生涯探索的實務知能與應對技巧。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長自由報名參加

伍、研習時間：一百零八年三月二十三日(週六)上午。時程安排如下表：

活動 時間	主講人	主題	地點
9:10~9:15	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓
9:15~11:10	雲林區輔導諮商中心及雲 嘉地區多所大專院校兼任 曾琬雅 諮商心理師	如何陪伴孩子安頓高 職生活、探索未來生 涯	依報名參加人 數安排適切場 地
11:10~	收穫滿行囊，回家囉～		

陸、研習主題：如何陪伴孩子安頓高職生活、探索未來生涯

柒、研習方式：專題講座

捌、活動經費：由相關下授經費支應

研習講綱(一)



溝通溝通!真的有通嗎???

- 你是怎麼說的??

我的教養/溝通方式來自於……

- 我們的原生家庭(包括上一代家庭)對我們的行為與態度有顯著的影響
- 父母往往重複他們成長過程中所熟悉的模式，即使知道這些模式是功能不良的

- 身為心理師，和青少年工作時，最常聽到……
- 你/妳對孩子的期待是?

親子衝突的產生I

- 親子衝突(破壞親子關係)哪裡來?!
- [破壞親子關係的100句話](#)
(取材自呂麗絲著《一百句給父母說好話》一書)

1. 為什麼教你這麼久，你還不會。
2. 成績那麼差，以後怎麼辦。
3. 為什麼講不聽!

了解自己的孩子-精神需求

- 孩子的心理需求
- 孩子的情緒變化
- 孩子的困頓煩惱

—我的孩子有哪些這部分的需求呢?

—身為父母，了解孩子這些精神上的需求困難點在哪?

親子衝突的產生II

- 頻率不配搭，收不到的父母的愛
- 與孩子的溝通問題
- 缺乏相互思考彼此的立場

研習講綱(二)

親子衝突的言不由衷

- 感受不到的愛：父母的耳提面命
- 努力試圖讓孩子學規矩：孩子的心聲需要被傾聽，鼓勵並讓孩子表達他的看法與意願
- 擔心取代了同理心：相信孩子的智慧，並提供孩子展現智慧的機會
- 情緒當道，理智擺一邊：父母有情緒時，緩和自己比處理孩子的溝通問題要來得急迫
- 少了認錯的台階：不論是父母或孩子，不對的一方就應該道歉

- 對於孩子的未來，你/妳的期待占？ %
孩子的期待占？ %

說話的方式

有時我們在溝通時會不自覺的用『否定式』、『命令式』、或『上對下』的說話方式

例如：『你錯了，你錯了，話不能這麼說』或是『哎呀，跟你說過多少次了，你這樣做不行啦，你怎麼那麼笨，跟你講你都不聽』

一般來說，孩子都不喜歡『被批評、被否定』

有人說……

只要負責唸書就好，會有什麼壓力

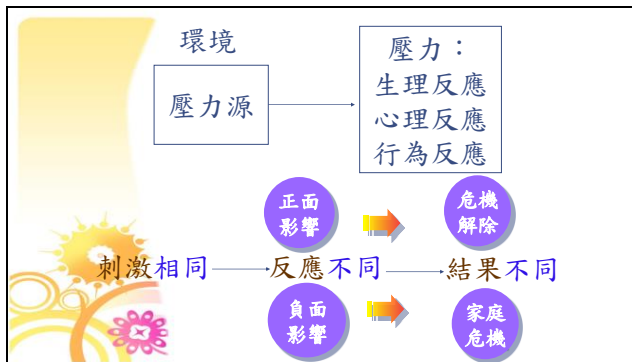
「少年不識愁滋味，為賦新辭強說愁」，真是這樣嗎？

貼近此時此刻的溝通方式

1. 先反映你看到的情緒、狀態
2. 不要問為什麼？針對孩子在意的想法回應
3. 可以適時的以「我」訊息來表露
4. 尋求共同接受的改變契機並討論解決方法

我真的懂他/她的壓力嗎???

研習講綱(三)



- 規律的生活
- 時間管理技巧
- 適當的休閒活動/運動
- 鼓勵、打氣
- 穩定的關係及支持陪伴

如何和他/她們一起走過
壓力鍋階段

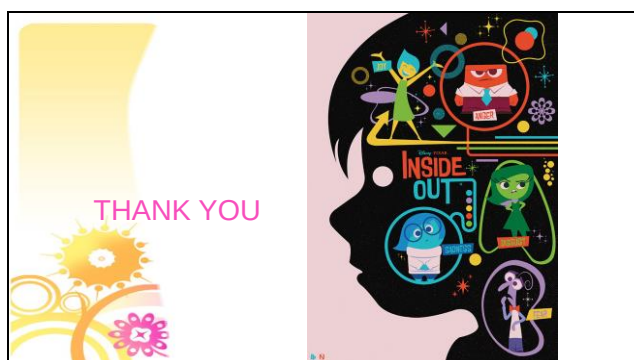
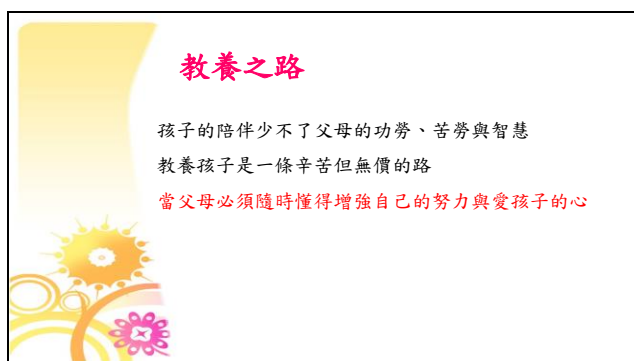
處理衝突五部曲

- 第一步 辨識情緒
- 第二步 暫停對話
- 第三步 離開現場
- 第四步 客觀分析
- 第五步 對症下藥

健康行為

練習：從孩子的行為裡看出優點

研習講綱(四)



親職佳文(一)

依附在摸索的青春孤獨(摘錄章節)

王浩一，文字工作者。

出處書名：孤獨管理-一個人一生最核心的課題。

2018年6月出版。

高中女生已經在摸索「疏離家人，挖掘感受」，她們發展的進度比男生早，那是源於內心深處的自我需求，無法描述，卻又自然萌發的深沉呼喊。

一個人會出生兩次，第一次是胎生兒離開母親的子宮，第二次是離開父母親的思想子宮，你可稱呼「青春反叛期」，這個時期他們正在建立新的價值，建構一個懵懂的世界和我。

這個過渡期，就是從童年走向獨立人格的「漸層色」，慢慢轉型。

年輕的「中二病」是一種成長過程，那是孤獨人生的初體驗。

有時候，有人會以「中二病」：青春的次過渡期、一些徵兆來說明這個階段的迷失。「中二病」從字面上解讀的話，彷彿是個只有中學二年級才有機會感染的過渡性疾病。那是正值青春期的學生，為了想要表現而經常做出自以為是的舉動，以急於表現自己來獲得別人認同，甚至有人要他人刮目相看的心態，並陶醉在自己的幻想當中。

來查看中二病的「症頭檢核表」，那是從更早的「同儕認同階段」之後，想要表現比同齡的同伴「更不一樣，而且在思想上、才氣上高人一等」，他們刻意不盲從流行，選擇小眾路線，以顯得自己的不俗；甚至有「反社會」言論，深覺只有這樣，自己才是個與其他凡夫俗子不同的人，而且獨特。

於是，有人開始讚美莫名滋味的黑咖啡，有人說要作詞作曲了，讀了兩篇社論開始大談社會是齷齪的，看了世界新聞便直斷美國是邪惡帝國，對母親吼叫「請尊重我的隱私權」，開始傷感太陽底下沒有真正「懂自己」的人……其實，這些都是無傷大雅的舉止。只是，當他們在網路發表幼稚言論，刷存在感之際，甚至捏造一些非事實來自我吹噓，認同帶有不良

氣息表現，才帥、才潮。可是，他們大都又個性膽小。

「中二病」隨著年紀增長，到了高中時「病徵」少了，對世界的嘶吼也少了，頂多剩下一些潛質。那些莫名「嚮往大人的舉止，又鄙棄大人世界」的矛盾言行漸漸退潮。但是，面對自己莫生的生理變化，又產生新的心理問題，一些說不清楚的情愫往往盤據心頭。這些心情，還是屬於「青春反叛期」的一部分。有些人的體型、外觀已經是「大人」了，內心卻還住著「不適應大人世界的小孩」，開始對自己容貌沒有信心，渴望友情的強度，或是虛無的愛情，與父母相處開始有些挫折感。

他們處在「根與翅膀」之間，拔河；舒適窩與流浪之間，兩難。

除了希望顯現自己的不同與不凡，卻又矛盾地在同儕中尋找認同，如果有些平日相好的人際關係變得疏離，往往視為挫敗。可能會滋生出背叛、嫉妒、憎恨、自憐等等以前陌生的情緒。當人際關係困擾太久，內心的孤寂感除了沉重，也會慢慢內觀鬱悶，一手共鳴的歌曲可以整天盤旋在腦海。沒有自信的肢體動作，開始透露他已經陷入空虛困境，因為失落感的高度膨脹。有些人則會在熱鬧的場合，在歡聚的時光，偶爾萌發一種空虛寂寞，淡淡幽幽，或是排山倒海而來。「黑暗汪洋中的孤單」是共同感受……這是青春孤獨！他們人生的孤獨初體驗。

他們不懂得求助，自己開始摸索這種空虛感，向黑洞般吞噬過去所熟悉的知覺。如果會向父母師長求助，那些訊息也顯得細微；他們會強化跟朋友同學相處的時間，減少獨處，即使浪費時間也無所謂；他們不喜歡家族的聚會，卻慌亂地一個人自處，無法平靜。這些過程的內心轉折，如果有人向他們解釋原因，青春的莫名孤獨很快就跨了過來。可是，他們常常面對的是，已經忘了初衷的過來人，這些人會畫錯重點地「說教」，或是僅僅表示這是太無聊才會有的感覺。

鮮少有人會告訴他們「這不是寂寞，這是孤獨」、「孤獨，是完美人生非常重要的朋友」、「那是青春美妙的禮物」。更進一步，帶著輕鬆但是慎重地說：我們要認識孤獨，要開始學習「獨處的能力」。

什麼是寂寞？什麼是孤獨？孤寂又是什麼？

法國作家蒙田(Michel Montaigne)：「我們必須保留僻室一處，只屬於我們自己，能隨時進出；那裡有真正的自由，我們在哪裡避隱，也在那裡孤獨。」

親職佳文(二)

婚姻是傷，關係是藥

賈紅鶯教授，家族治療專業。

張老師月刊，2018.10.

面對婚姻的難，治療師可以開出很多藥方，我認為最好、最正確、最有效的，其實是個案告訴我什麼是他們婚姻的解藥。

我看著夫妻倆你來我往，妻子覺得先生不能幫她，覺得自己人生一切的不如意都是因為先生。問題是，妻子所說的困難是工作上的困難，已經到了需要專業者協助的程度。看到先生無奈，對妻子心生恐懼，而這恐懼又讓妻子更為憤怒；妻子越憤怒，先生越恐懼，兩個人都很想要逃開。這樣的婚姻，已經變成妻子除了工作之外，另一個主要的壓力。

妻子糾結在自己未能滿足的需要裡，通常是原生家庭的需要，親情的斷裂或錯繆。

我見過有父親早逝的，也有父親成癮的，女兒很早就停止當孩子，變成照顧父親的大人，心裡的孩子也擱置起來，直到有一天，公主遇上王子。王子只要一展雄風，讓我來救妳，公主便以為王子可以保護她，他們也以為可以「彼此過著幸福快樂的生活」。直到有一天，公主發現她想要的，王子其實都沒有辦法給她，而她想要什麼？她自己也不一定清楚。

王子開始想要逃離婚姻城堡，向外逃離的路徑可能是工作，可能是外遇（精神的，肉體的），或是其他不同形式的逃離—網路、酒……其他各種的癮。

沒有長大的公主

多年前我見到美美，一個逃避原生家庭壓力的都市公主，和認識的原住民先生私奔到偏鄉，一口氣生了四個孩子。我看到治療室裡天真爛漫的美美和滿臉焦慮的先生，雖然主訴是先生的酒癮，但我很同情地對先生說：「其實你有五個孩子。」

先生驚訝地看著我，點點頭。最困難的是眼前這位大女孩—妻子，而他們才上小學的大女兒，正在家中協助照顧剛出生的妹妹。

這個家，母親才是沒有長大的公主，她和原生家庭的恩怨用婚姻來切斷（cut off），

但是這樣的方式切不斷，理還亂。男人千萬不要逞強，去搭救這樣的落難公主；先生承受不了妻子的需求，躲到酒癮裡，成了病人，妻子當然更生氣，卻不知道丈夫的病因也與自己有關，不自覺地複製了她最想要逃離的原生家庭。

眼前的這位妻子怡玲，真是聰慧，她說：「我在他（丈夫）身上尋找父愛。」

我問：「父親怎麼了？」她開始痛哭。常聽人說，父親是女兒的前世情人。如果這個「情人」突然遭難，或去世、或忽略、或暴力，甚至家內性騷擾、性侵，那麼對將來真正今世情人的影響，無遠弗屆。

有人說，夫妻的枕頭不是雙人枕頭，是六個人，另外加上丈夫的父母和妻子的父母。公主自己的覺醒很重要。我告訴怡玲：「妳現在在他（丈夫）身上是要不到這些的。妳可以接受嗎？」怡玲用憤怒的聲音說：「可以。」其實她不能接受，這也是他們痛苦的地方。

原生家庭的傷與樂

缺少的父愛，其實應該去跟父親要，不是在丈夫身上得到。但是很多個個案就是無法跟父親要到啊，怎麼辦呢？我覺得還是要讓個案去要，他們才能真正地接受要也要不到。

怎麼去跟該負責的人要失去的愛，就是治療的旅程。

治療就是帶著妻子，冤有頭、債有主地去找，該負責的人要負責。這些該負責的人不一定能出現在治療室，但是治療師可以用很多方式創造他們與個案的對話。

家族治療中常用的循環性問句，就是很好的方法。

「如果父親在這裡，妳最想對他說的是什麼？」

「如果父親在這裡，聽到妳這些話。他會怎麼回答？」

夫妻之間的問題，除了夫妻雙方，也和各自的原生家庭有關。只是妻子找錯了還債的對象。

先生畢竟不是父親，在父親身上受傷、缺乏的，仍然要回到父親身上面對。先生也許偶爾可以補償未滿足的需求，但畢竟先生不是父親，若是他成了父親，他也不會是丈夫—有可能去當別人的丈夫了。

面對婚姻的難，治療師可以開出很多藥方，各門各派，各說其是。我認為最好、最正確、最有效的，其實是個案告訴我什麼是他們婚姻的解藥。

就如怡玲說的，她在丈夫身上「尋找父愛」。答案就在個案身上，他們才是真正瞭解自己生命的專家。治療師的專業是要幫助他們勇敢成為自己生活的專家，不再把自己的責任放在錯誤的人身上，如丈夫、妻子，甚至孩子。

丈夫不需要成為妻子的父親，但是**成為夫妻，就需要瞭解妻子已經發出的求助聲**，聽她說她失去的父愛，就是很好的開始。

「什麼父愛？！」治療的尾聲，眼前木訥、沉默、有些恐懼的先生，竟然理直氣壯地問妻子。

妻子似乎被丈夫的理直氣壯嚇到了……他們真正的對話才要開始。這是怡玲自己找到解藥，我衷心相信是一帖良藥。解藥不在婚姻，在原生家庭。

當然，並不是每個婚姻的解藥都在原生家庭，那麼其他的會是什麼呢？仔細聽，個案已經告訴你了，只是治療師有沒有聽懂，聽懂了才能一起找到解藥。

（此文摘錄自《關係是傷也是藥：家族治療二十八年的反思筆記》，張老師文化出版）

親職佳文(三)

豬是被罵出來的

作者:洪蘭(作者為中央大學認知神經科學研究所講座教授)

出處:聯合報 日期 107 年 11 月 6 日

有一天放學時，我在公車站聽到一個媽媽在罵孩子：「你豬啊？什麼都不會，就只會耍寶！」

孩子反唇相稽說：「就是因為什麼都不會，我只好耍寶！」

聽到他們的對話，我有點難過，因為耍寶的孩子是可憐的，他們臉在笑，其實心在哭，人都盼望別人的認同與友誼，嘲笑自己其實是最不得已的方法。我們應該要同情他，而不是責罵他。

研究發現大部分的人在成長的過程中，都有不被人注意的經驗：或許是因為功課不好、家世不好、長得不好…，總之就是一無是處，別人的眼光都在他人身上，不在自己身上。因此很多孩子會為了博取老師和同學的注意，而去耍寶。

這種徬徨，不知道自己是誰的痛苦，連拿過美國心理學會（APA）最大獎的 Judy Harris 都說，如果人生可以重來過，她希望跳過青春期的，直接成為大人。

因此這個媽媽應該找出孩子的長處，幫助他把長處發展出來，一旦有了自信，他就不必要耍寶了。但是如果不能也沒關係，人生沒有白走的路。美國好幾個著名專欄作家都在回憶錄中說，他們當年因為耍寶，才走上幽默作家之路。

聯合報「包可華（Art Buchwald）專欄」（何凡翻譯）的作者便是一例。他在孤兒院長大，一切都不能和有父母的同學相比，連身上的衣服都是別人不要的救濟衣，他不願被別人憐憫，就只有先發制人，在別人嘲笑他之前，先嘲笑自己。

另一個是大衛·貝瑞（David Barry）。他在念中學時，功課不好，運動也不行（在美國運動員比功課好的學生更吸引女生注意），想打籃球，身材不夠高，想踢足球，身體不夠壯，什麼都不行，只有靠耍寶來引起女生注意。每次別人大笑，他內心都在淌血，恨自己文不文、武不武，一無是處。他成名後，有一次上電視接受專訪，不經意說出了真心話：「我終於可以不必靠嘲笑自己來引起別人注意了」。

真正的自信來自同儕對你長期的肯定，不是早期輔導手冊上說的：早上起來對著鏡子大叫三聲「我最棒」、「我最好」，我就會有自信，那是自欺欺人，沒有實質的虛張聲勢，被戳

破後，傷害更大。青少年是從父母的眼睛、老師的眼睛和同學的眼睛來看他自己是誰，所以這個時候大人的態度最重要。

有一個媽媽說兒子的導師天天在班上跟學生抱怨校長不公平，把全校最爛的班級給她教。她的孩子聽久了，便認為自己比不上別班的同學，功課開始一落千丈，對學習不再感興趣。她問該怎麼辦？

我也不知道，看起來只有轉班或轉校一途，因為六〇年代的心理學有個自我實現（self-fulfillment）的實驗，如果每天罵孩子是豬，孩子最後會變成豬。所以英國諺語「父母對孩子的態度決定他的命運」。孩子小時候可以成為任何他想成為的人，我們大人的手把他塑造成最後的他。

如果每一句負面的話，需要四句正向的話才能抵消它的影響，我們怎麼可以動不動就罵孩子是豬而不期待他變成豬呢？

親職佳文(四)

EQ 輔導，從關照情緒開始（摘錄部分章節）

楊俐容，親職教育工作者。

張老師月刊，2018.10。

「孩子一進門就把書包往地上一擺，拿出一本書來重重地摔在桌上，氣呼呼的說：『這本書真無聊……』原來這是老師指定閱讀的課外讀物，孩子今天得完成心得報告哪！」

「這個場景對於家有青少年的父母來說，應該是家常便飯吧！功課多、同學煩、老師不上道、父母不講理……孩子不滿的事情可多著哪！」

「這些畫面都很真實；父母苦口婆心、孩子偏偏不領情，最後不歡而散。不過，我實在不懂，這樣的處理到底出了什麼樣的差錯？」

「我常聽到家長抱怨，他們總說自己都有好好跟孩子溝通，都是屢溝不通才生氣，屢勸不聽才罵人。」

「就是啊！哪像以前的父母，孩子敢說做功課無聊、讀書沒意義，父母就直接指責孩子懶惰、耍賴，哪需要這麼大費周章，最後還不是又回到原點。」

「所以才會有父母難為的說法啊！其實，關鍵就在於以前沒有進行情緒輔導。」

「怎麼說？」

「先來解析一下，從孩子的表情，應該看得出來孩子有情緒吧？」

「臉色這麼臭，不就是情緒都寫在臉上了嗎？」

「那麼，你認為媽媽有處理孩子的情緒嗎？」

「有啊！媽媽說：怎麼會？這本書很有趣啊！不就是在安撫孩子嗎？」

「那現在試著角色扮演一下，當你跟朋友抱怨工作很煩時，朋友回應你：『怎麼會？這工作很有趣啊！』或者你抱怨配偶不體貼，朋友說：『你真是人在福中不知福，你老婆（老公）夠好了……』你會覺得心情好多了嗎？」

「我懂了！被對方這麼一說，好像連自己情緒不好都錯了一樣；這樣聽起來比較像勸告，完全達不到安撫情緒的效果。心情不好時，最討厭這種回應了，感覺就像罪加一等，簡直是落井下石啊！」

「其實多數父母都是出於善意，但如果被自己的擔憂焦慮或需求期望所蒙蔽，就會出現像

這樣的回應。」

「什麼意思？」

「聽到孩子抱怨功課無聊時，通常父母心中馬上會升起一股焦慮，擔心孩子覺得無聊就不讀書了。告訴孩子這事很有趣，是希望孩子認同、轉念，回應父母：『嗯，你說得有道理，這本書真的很有趣。』然後……」

「哈哈，我知道！然後，孩子就乖乖去讀書，媽媽的煩惱解決了，從此過著快樂幸福的日子！」

「看起來你已經有所體會了。父母對孩子的愛無庸置疑，但如果對情緒沒有覺察、無法體會，就會不自覺地想用說理的方式來改變孩子的情緒，解決父母的困擾。特別是在高度追求學業成就的社會裡，只要碰到跟學習有關，親子衝突的情景便常會出現。」

「情緒無法被說服，唯有透過被理解、被接納的歷程，才能獲得安撫和紓解。雖然媽媽一開始並沒有生氣、指責，但孩子每一次的情緒表達都被否定，慢慢地就會關起溝通的大門。而且，更令人遺憾的是，這樣的互動不只會造成親子關係漸行漸遠，孩子還會錯失從對談中舒緩情緒、釐清問題，找到解決方法的良機；換句話說，孩子無法從生活中的情緒事件汲取養分，可能逐漸養成壓抑情緒的習慣，甚至累積多了而導致情緒暴衝的現象！」



筆言己捌



筆記欄

