

國立斗六家事商業職業學校
107學年度第一學期 親職教育研習

如何陪伴孩子好好

愛自己愛別人

--- 常見的青少年情感議題之處理



研習手冊

主辦單位：國立斗六家商 輔導室

研習時間：107年9月30日(星期日)下午

研習地點：行政大樓五樓視聽教室

國立斗六高級家事商業職業學校 107 學年度 親職教育研習

目錄

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

貳、講師介紹 * * * * * 2

參、講綱 ☺ 3

肆、親職教育佳文分享 *☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺ 6

* 父母的「心理控制」，養出屈就的孩子

* 以同理心待人

* 我要如何重新敲開你心門

伍、親職教育研習回饋單 * * * * * 10

陸、QR code 掃描教學 *☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺;:*♥+↘*☺ 11

柒、筆記欄 ☺ 12

國立斗六高級家事商業職業學校 107 學年度 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情感議題。
2. 提供家長陪伴處理青少年情感議題的實務知能與應對技巧。
3. 提供家長如何與學校師長溝通與協同合作處理孩子情感議題之實務技巧。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長

伍、研習時間：一百零七年九月三十日（週日）下午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
13:20~13:30	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓五樓 視聽教室
13:30~15:20	國立臺南大學輔導中心 呂孟育心理師	如何陪伴孩子好好愛 自己愛別人？ —— 常見的青少年情感 議題之處理	國立斗六家商 行政大樓五樓 視聽教室
15:20~	收穫滿行囊，回家囉～		

陸、研習地點：國立斗六家商 行政大樓五樓 視聽教室

柒、研習主題：如何陪伴孩子好好愛自己愛別人？

—— 常見的青少年情感議題之處理

捌、研習方式：專題講座

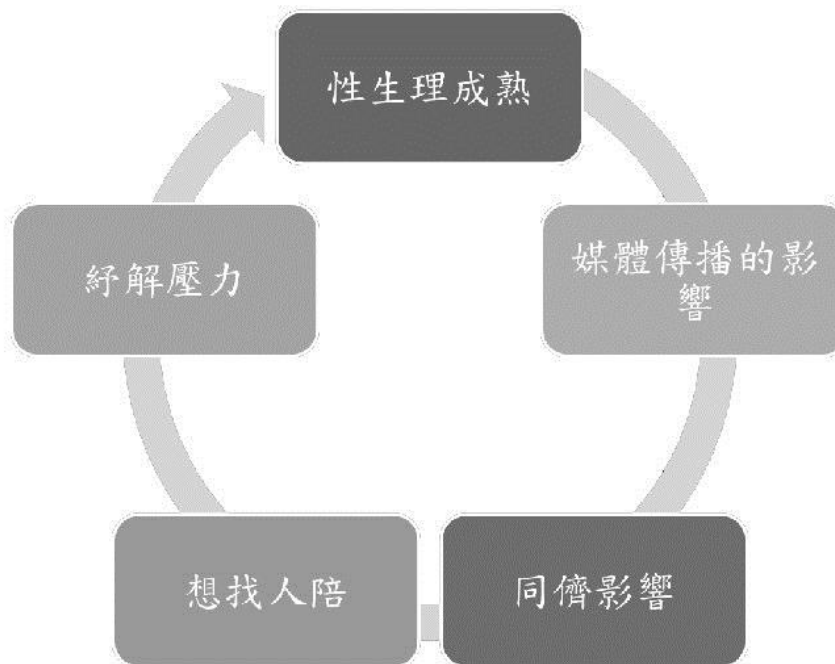
玖、活動經費：由相關下授經費支應

如何陪伴孩子好好愛自己愛別人？

-常見的青少年情感議題之處理

呂孟育 諮商心理師

一、 青少年為什麼想談戀愛



(一) 性生理成熟：

- 青少年常見性議題：身體發展、性傾向/性別認同、身體界線、親密關係、探索性行為。
- 性生理發展所代表的不僅是身體的變化，更是認知形式的轉變。孩子在身體變化的同時，也將展開自我的追尋歷程：對自我的認同、人際關係的探求、未來人生的想像和思索。

(二) 媒體傳播的影響：

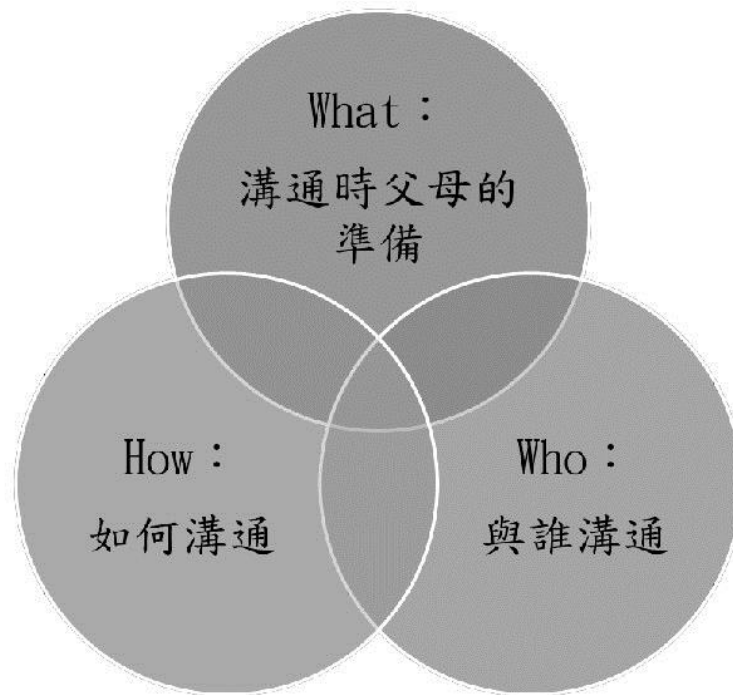
- 對愛情的迷思：你愛我應該就要照我的想法做、我一定可以改變他、我的付出一定會有回報…等。

- 青少年感情關係常見議題：速食愛情、危險性行為、親密關係暴力/控制。
 - (三) 同儕影響
 - (四) 想找人陪
 - 家庭長期疏忽或衝突→孩子易試圖從愛情關係得到溫暖與慰藉。
 - (五) 紓解壓力
 - 熱戀期的化學反應。
- 二、 如何與青少年討論情感議題
- (一) 家長自己對情感議題的想法
 - (二) 了解孩子對情感議題的想法：
 - 平時就可透過「間接」討論。
 - 越逃避討論/阻止，孩子越容易透容易隱瞞、自行找尋不恰當的訊息學習(例如 A 片)。
 - 家長不一定要當什麼都懂的專家，可以當一個願意陪伴孩子找答案的夥伴。
 - (三) 與孩子討論的四法寶：



三、 讓學校成為家長教養路上的好夥伴

- (一) 平時與班級導師建立良好的溝通管道
- (二) 與學校老師合作的三原則：2W1H



父母的「心理控制」，養出屈就的孩子

張老師月刊 2014 年 12 月

青春期青少年的一項發展大任務是：在關係中發展自主(自行推理、表現自信)和親密(表露情感、發展連結)中找到平衡點；既能溶入群體、發展友伴關係，又不至於完全被同儕牽著鼻子走。因為，有許多青少年在這兩端反覆摸索、調整。

近期的一則美國長期研究，發現了某些青少年會特別在這兩端跌跌撞撞，不論在友誼關係或愛情關係中，都很難找到平衡，而這種情況至少維持八年，甚至還會延續到成人前期。

這些青少年有一個共通點，即父母在十三歲時習慣以「心理控制」的方式與他們互動。所謂「心理控制」，指的是以引發罪惡感、焦慮，或以愛為籌碼，若孩子不聽話即撤回愛，或是冷漠以待，對孩子的行為和想望進行控制。

在青少年階段，上述方式會讓青少年在自己的想望和父母的欲求之間備感壓力，通常最後會屈就自己來附和父母。但是，這樣的模式會讓青少年在關鍵的「轉大人」時期，沒有機會學習和練習自己做決定，而出門在外也容易顯現相同模式：附和同儕、受男女朋友控制。因此，其發展自主與親密的能力會遠遠落後同儕。

過去也有其他針對青少年發展自主和親密平衡的研究。資料顯示，這方面發展有困難的青少年，在關係中比較容易採取敵對、暴力，或破壞自己的自主性。也有研究顯示，這類型的青少年，在成年期的親密關係中，容易感到憂鬱和寂寞。

以同理心待人

作者：李欣

出處：聯合報 日期：106年9月13日

住家附近的區域醫院是家人最常就診的地方，並固定給某科的主任醫師看診，選擇的主因自然是借重他的資深經歷，但常面臨讓人難以消化的情況：他的態度極為漠然，醫病之間的冷漠互動令人在生病不舒服的心情下更加沮喪。

良醫總賦予人「懸壺濟世」、「仁心仁術」的印象，病人在醫療過程中倘若不斷感受到不被同理的挫折，我認為這樣的醫者只存有醫術罷了。

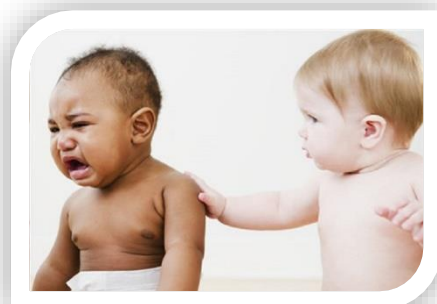
某次與在同一間醫院服務的朋友聚會，我向她抱怨這名醫師給人的不良印象，朋友恰好與該醫師頗為熟識，聽完她講述該醫師背後的故事，我心中累積的不快立刻釋然。

多年前，醫師十九歲的獨子突然罹患腦部罕見疾病，在台灣始終無法獲得有效的治療，他傾注所有的財力，把兒子送到美國醫治，最終仍無法救回兒子的性命，自此鬱鬱不樂。身為醫師卻無法治療最親愛的家人，是多麼大的打擊，又是多麼深的痛苦啊？

此後我再赴這位醫師的診，信賴他的醫術和醫德，他的臉似乎不再那麼難以親近了。想必是我調整了心態，看別人的感覺也就不一樣了。

與陌生人接觸時，若遇到臉色不悅或態度惡劣的人，我開始先行轉念：他或許正經歷人生難關、或許剛和家人吵完架、或許失業中……嘗試為他人找理由或以同理心看待他人的心情，很快就能澆息內心受對方影響而產生的硝煙味。我實踐這樣的處事態度，也與朋友分享這套人生哲學，我不再像從前那般容易因他人的話語感到不悅，朋友亦回饋他們在力行這套思維的經驗中，避免了不少可能的衝突。

用不同的角度閱讀別人的臉，這個世界需要更多「理解」與「包容」，人與人之間若能秉持這樣的同理心，生活的氣氛是否就能更融洽？在人生的顛簸過程中，便不再只有孤單；能設身處地為他人想，其實是圓融自己的人生。



懺悔不是特效藥 ---

我要如何重新敲開你心門

撰文/呂秋遠/兼任東吳大學兼任助理教授

魅麗雜誌第 114 期

看著這個人自由來去感情中，卻又不受到任何處罰與拘束，當然會覺得不舒服。

讀者來函

律師你好，我是一位曾經外遇的紀錄不良老公。我還深愛著老婆。幾年來我努力彌補，用力對老婆好，但她的回應很冷淡，言語間有時還會譏諷我，請問麗絲，有什麼辦法扭轉這樣的感情狀態？

呂麗絲說：

外遇很可恥，而且道歉沒用。

面對一個曾經被背叛過的人而言，原諒，口頭說說容易，但是真正做起來困難。或許當下會因為小孩、公婆、父母的說情，願意不在法律上提告，但是當夜深人靜、午夜夢迴時，種種不甘就容易浮上心頭，這就是原諒但不能體諒的最佳註解。

過去每一個謊 都是心頭無法拔出的刺

她，不是不願意原諒，而是很難體諒。然而體諒，卻又是婚姻生活中，最重要的元素之一。你可以理解了嗎？事實上，在決定不提告的那一剎那，或許配偶早已原諒你，但是她的原諒，其實就像是針刺在心頭，拔出來流血，不拔出來內傷，進退維谷、左右為難，因為她或許會突然想起某一天你對她說的謊，你跟她說加班，但是地點不在公司，而是在汽車旅館。這種椎心刺痛，不是三、五年這麼簡單，說原諒就原諒。

所以，你要扭轉這段感情，並不是這麼容易，因為背叛是最難體諒的一件事。你自己就必須先展現「體諒」的「決心」，我之所以說「體諒」，是因為你必須體諒她對於你的不信任、憎惡、排斥等等行為，她不是故意的，只是她不這麼做，就無法繼續下去，她的情緒必須有出口。

告第三者不見得就能處理情緒上的洩洪點，她就是無法這麼輕易的放下而已。至於「決心」，則是你不能抱怨、不能說「你到底還想怎樣」、對於她的查勤、防備等行為，你必須要充分的配合與理解，畢竟是你要她原諒，她大可拋下這段感情繼續往前進，但是你卻讓她必須留在原地。

處理完情緒，才有和解的可能性。所以你必須要有決心，否則，這段感情將會無以為繼。

放棄是一種勇氣 犯錯的人也要照顧自己的情緒

當一段時間經過，或許是一年、三年、五年，或許她逐漸往前緩慢的移動了，這時候你才可以稍微鬆口氣。請記得，她不會忘記，但是她會開始願意相信。這段時間需要很多的耐性與小心，你不能有怨懟，不然就乾脆放棄。

是的，放棄。有時候放棄也是一種勇氣。如果你真的已經無法繼續，這時候不見得一定需要委屈自己。原配對你的情緒，不是故意的，是不由自己的，然而如果對你已經造成生活上的嚴重影響，不如就放棄，畢竟破鏡重圓這種事，需要非常細心的修補，不是每個人都能做得到。可以，恭喜你，不行，祝福你。

人生，還是必須照顧自己的情緒，不見得一定要委曲求全，即使犯錯，也是如此。

國立斗六家商 107 學年度第一學期 親職教育研習回饋單

主題為：如何陪伴孩子好好愛自己愛別人？-常見的青少年情感議題之處理

講師：國立臺南大學輔導中心 呂孟育心理師

日期：107.09.30

親愛的爸爸、媽媽您們好：

陪伴青少年子女健康快樂的成長，真是喜怒哀樂點滴在心頭……

為了多瞭解青少年孩子、為了提升與青少年子女的互動溝通，還特地撥冗參加這場「親職教育研習」，讓我們有機會一起學習如何引導青少年期的孩子走過這個人生重要的轉折階段！輔導室由衷感佩……

希望今天這場經驗交流的聚會，能讓您「了解青少年的情感議題、開始構思如何陪伴孩子好好愛自己愛別人」！

最後，在活動結束之前，請您填寫此份回饋表，幫助我們瞭解這次活動有哪些滿意或不足的地方，使得我們有檢討改進的空間，並期待下次有緣再一起交流分享～～

請手機掃描 QR code 填寫



最後，輔導室十分歡迎各位爸爸媽媽，有任何與子女互動上的煩惱，都不用客氣的與導師或輔導室聯絡討論！！【輔導室諮詢專線：05-5322147*160、161】

★謝謝您的慷慨填寫！期待下次再見面囉～★

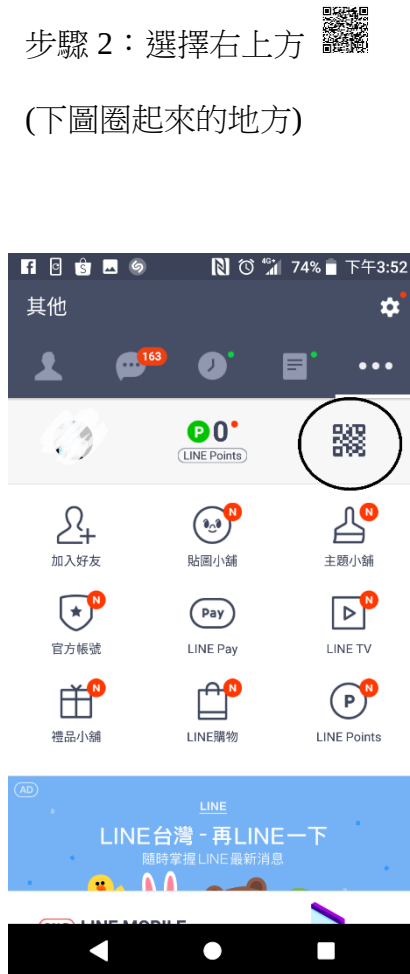
QR code 掃描教學

方法一:使用 line

步驟 1：打開 line 後選擇
右上方「…」(下圖圈起來
的地方)



步驟 2：選擇右上方
(下圖圈起來的地方)



步驟 3：手機對準上一頁
的 QR code，出現以下畫
面後按開啟

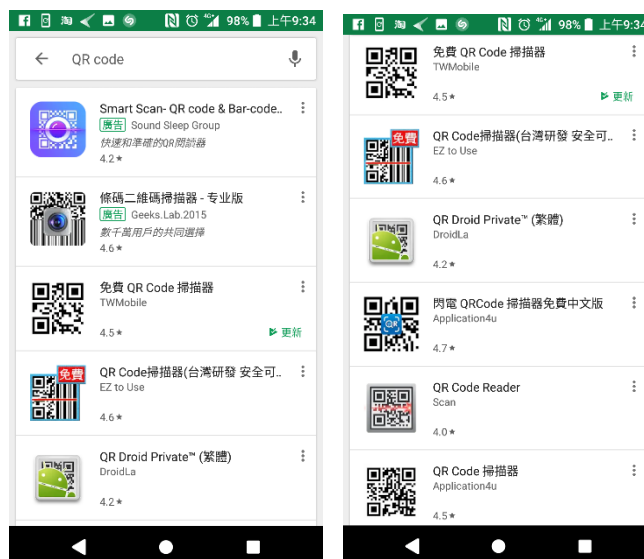


方法二:下載 QR code 掃描 APP 軟體

步驟 1：打開手機
Play 商店，輸入
「QR code」搜索



步驟 2：下載軟體(如下圖，擇一即可)，打
開後對準上一頁 QRcode 圖，然後按開啟



步驟 3：下載
後打開軟體對
準上一頁
QRcode 圖，然
後按開啟



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey lines. In the top right corner, there is a colorful illustration featuring a yellow sun with orange rays, two blue clouds, and a small pink flower-like shape. The rest of the page is empty except for the lines.

