

國立斗六高級家事商業職業學校
109學年度第二學期 親職教育研習：
與孩子談情緒，說愛情--
常見的青少年情緒及情感議題



研習時間：110年3月28日（星期日）

9：20 - 11：20（2小時）

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主 講 人：張閔翔臨床心理師

祐晴心理成長中心心理治療所

國立斗六高級家事商業職業學校 109 學年度第二學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校一百零九學年度 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緒困擾及情感議題。
2. 提供家長陪伴處理青少年情緒困擾及情感議題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

伍、研習時間：一百一十年三月二十八日（週日）上午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
9:20~9:25	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓
9:25~11:20	祐晴心理成長中心 心理治療所 張閔翔 臨床心理師	與孩子談情緒，說愛情--- 常見的青少年情緒及情感 議題	依報名參加人 數安排適切場 地
11:20~	收穫滿行囊，回家囉~		

陸、研習地點：依報名參加人數安排適切場地

柒、研習主題：與孩子談情緒，說愛情--- 常見的青少年情緒及情感議題

捌、研習方式：專題講座

玖、活動經費：由相關下授經費或輔導室行政經費支應




80th
週年紀念
活動

與孩子談情緒·說愛情

青少年的情緒&情感議題

張閔翔 臨床心理師



張閔翔 臨床心理師

曾任	現任
<ul style="list-style-type: none"> 台中榮總嘉義/海橋分院 嘉義 臨床心理師 台灣體育大學兼任輔導老師 嘉義市臨床心理師公會總幹事 嘉義地方法院 家事調解委員 	<ul style="list-style-type: none"> 祐晴心理成長中心 中正大學兼任講師 中正大學兼任輔導老師
專長	聯絡方式
<ul style="list-style-type: none"> 心理家庭、遊戲治療、認知行為治療 兒童及青少年心理、注意力評估 兒童/青少年團體心理治療、學期報告評估 課程教育 自殺防治、壓力調適及情緒管理技巧 失親症治療、毒品防治教育、菸害防治教育 	<p>祐晴心理成長中心</p> <p>■聯絡電話：(05)2710955 0966422107</p> <p>■FB粉絲團： 祐晴心理成長中心</p>



大綱

- 親子溝通
- 情緒教育
- 情感議題



孩子的困擾

- 課業---考試與成績的煩惱，要面臨升學與就業的抉擇
- 同儕互動--被同學欺負、排擠
- 生理的困擾--身高、外貌、身材、痘痘
- 兩性問題--男女交往、親密行為
- 家庭關係--與父母、親人間的衝突
- 情緒困擾--憂鬱 焦慮 易怒
- 對自己及未來--不太認識自己，不知道自己可以做什麼？



溝通的7大哲學

1. 真誠的心
2. 情緒穩定
3. 同理心
4. 學會傾聽
5. 尊重對方
6. 多讚美 少批評
7. 適時的幽默感





親子溝通是？

- 與孩子傳遞訊息的過程
- 尋求共同瞭解
- 促進孩子的生活適應為目標
- 營造溫暖、和諧的互動關係
- 溝通包含：
 - 口語訊息
 - 非口語訊息



如何溝?如何通?

- **溝通**是讓雙方明白彼此的心意及表達自己想法
- 知己知彼,百戰百勝
 - 了解彼此的生活故事
 - 增加共同話題或興趣
 - 培養彼此的默契



親子溝通的準備

- **建立關係**為首要目標
- 了解孩子的**次文化及流行文化**
- 避免說教的角色
- 從孩子的“日常生活” · 開起話題
- 最大忌諱:否定否定的價值觀
- 必要時 · 對孩子做自我揭露
- 從生活中做 “**機會教育**”
- 觀念要夠大方、視野要大



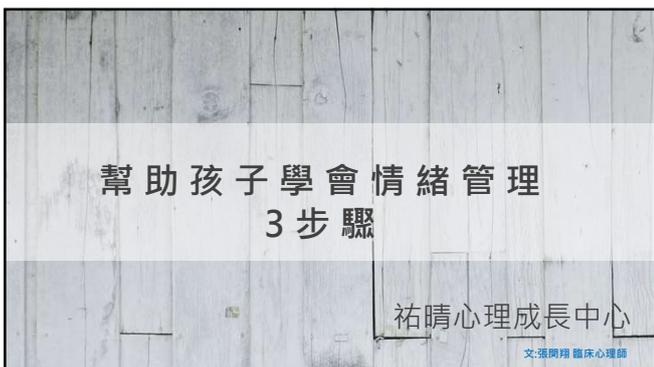
親子溝通的小建議(1)

- **並肩坐著**取代面對面。
- 隨時隨地用**言語讚許**他們的想法
- 在**活動空檔**和他們談 · 如:打球、車上、吃東西
- 讓他們適當的**發洩**。訓練自己傾聽他們情緒性的字眼。
- 以**正面**的態度問**特定問題**。你可以問:「你的爸媽怎麼說你抽菸的問題?」
- 用**開放式問句**鼓勵他們談他們的世界 · 如「林書豪怎麼說?」、「你那時候怎麼想?」



親子溝通的小建議(2)

- 善用“偶像”的正面影響，如：林書豪、韓團。
- 透過談**大範圍**的話題，建立起青少年談話的動機，如：電視節目、運動、音樂、美食，甚至政治。但話題內容應該正面，有助於了解彼此。
- 若他需要建議，做好準備，不要只給一個答案，給予多元的想法或可能性。
- 永記在心裡：孩子**敏感、易感、容易受傷害**。
- 接受某些不可能改變的事實。







1 看

察看情緒 辨識徵兆

- ☀️ 幫助孩子認識情緒，觀察自己的情緒、行為與生理反應之間的關係。
- ☀️ 例如：生氣時，會手握拳頭、呼吸變快、肌肉緊繃...等。

文：張開翔 臨床心理師



2 說

說出情緒 適當表達

- ☀️ 鼓勵孩子說出當下的情緒感受。例如：別人用手碰你，讓你很生氣。
- ☀️ 讓孩子知道自己是可以用適當表達情緒。例如：謝謝你願意跟我說你生氣了。

文：張開翔 臨床心理師



3 放鬆

練習放鬆 腹式呼吸

- ☀️ 與孩子討論可以讓自己放鬆或愉快的方法。例如：聽音樂、腹式呼吸、躺著休息、玩玩具...等
- ☀️ 記得每天都需要與孩子一起練習讓自己放鬆。

文：張開翔 臨床心理師

祐晴小筆記

- 從日常生活中練習，不要當孩子有情緒時才教育。
- 大人的親身示範也很重要。例如：說出當下自己的心情、示範腹式呼吸。
- 大人要先懂得情緒管理，才有機會教育孩子。

文：張開翔 臨床心理師

情緒障礙常見特徵

- **人際關係**：互動能力欠佳、經常發脾氣、攻擊他人，無法與周遭的人物建立較好的關係。
- **日常生活自理能力不足**：無法料理自己的生活
- **缺乏表達**：經常說些與情境無關的事情，常會用顯著尖銳或特別低沉的音調講話。
- **自我控制能力較弱**：喜怒無常，不合情境及時宜，多以**自傷**、攻擊、破壞...等呈現。

各年齡層的憂鬱表現

- **國小階段**
 - 難過、身體不適、疲倦、躁動、失眠、拒學
 - 以情緒和行為問題來表達或溝通
- **國中階段**
 - 對日常生活慣例易不耐煩、耍孤僻、對立或反抗、違反常規、逃學、逃家、行為問題
- **高中大專階段**
 - 睡眠問題、活動力低、體重或飲食改變、藥物濫用、性濫交、無望感、自殺意念與企圖
- ◆ **共通徵兆**
 - 學業變差、注意力分散
 - 易怒或激動、精神較差

憂鬱症9大症狀

資料來源：
精神疾病診斷與統計手冊 (DSM-IV) **憂鬱症量表 8**

- 憂鬱情緒：快樂不起來，煩躁，鬱悶
- 興趣與喜樂減少：對原本有興趣的事物都沒興趣
- 體重下降 (或增加)
- 失眠 (或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 精神遲滯 (或激動)：思考動作變緩慢
- 疲累失去活力：體力減弱，整天懶的動
- 沒價值感或有罪惡感：生活沒意義，自責難過，負面想法
- 無法專注或下決定：反應變慢，矛盾猶豫，無法專心
- 反覆想到死亡，有自殺意念，企圖或計畫

有4症狀以上 (包含前2項) 持續超過兩週

心事講出來專線

1925 依舊愛我
24小時免費

讓我們幫忙你/妳...



可以找誰幫忙呢?

導師/信任的老師

輔導老師

好朋友

醫師/心理師

張老師1980/
生命線1995

各縣市
心理衛生中心









家長的心理預防包

冷靜深呼吸

- 當孩子談戀愛時，莫急莫慌莫害怕，冷靜處理。
- 靜下心來，傾聽孩子對感情的想法及未來的規劃。

經驗分享

- 適時地分享家長的戀愛經驗，提供問題解決方法。
- 讓孩子了解他並不孤單，原來大家都曾練習愛情...



當孩子的後盾

- 與孩子站在同一陣線，尊重孩子的決定。
- 陪伴孩子面對愛情的議題，如：親密行為、分手...等。

尋求協助

- 若孩子不知如何開口時，幫忙孩子找到可分享的人。
- 如：信任的老師、親戚、好友或專業人員。

文/張國群 臨床心理師

當孩子有親密行為時...

保護自己

- 教導孩子如何保護自己，如：避孕。
- 拒絕不當的要求。

尊重他人

- 教導孩子尊重他人的身體自主權。
- 了解愛情 ≠ 性行為。

法律常識

- 讓孩子認識法律常識，避免觸法。
- 提供正確的性知識。

文/張國群 臨床心理師

當孩子面對分手時...

支持

- 支持孩子的決定&選擇。
- 與孩子討論處理方式。
- 與孩子分析優缺點。

陪伴

- 與孩子一同處理分手。
- 給予關心，避免說教。
- 陪伴孩子渡過情傷。

傾聽

- 鼓勵孩子說出心中感受。
- 用耳傾聽，不用嘴說。
- 適時地自身經驗分享。

文/張國群 臨床心理師

當孩子網路交友時...

**慎選
交友
程式**

- ◎ 觀察並了解孩子使用的交友程式。
- ◎ 與孩子討論安全性並分析其風險。

**保持
安全
距離**

- 教導孩子與網友保持安全距離。
- 若孩子與網友見面，家長需陪同。

**鼓勵
真實
人際**

- 鼓勵孩子參與生活中的社交活動。
- 增強孩子對自己的自信心。

文/張開輝 臨床心理師

祐晴小筆記



最重要的第一步，從小與孩子建立良好的溝通關係。傾聽與分享是有用的策略。

善用時事及孩子的次文化(如:偶像)，用舉例與孩子討論其想法與解決之道。

尊重孩子的決定，提供孩子彈性思考，避免以談戀愛來否定孩子的其他表現。

文/張開輝 臨床心理師



**感謝您的
聆 聽**

參考資料
 • 董式基金會
 • 世界衛生組織網站

性教育諮詢專線

02-2930-4090

(是你就你)



「月經一直沒來怎麼辦？」
「如何跟喜歡的人聊天？」
「發現內褲上有分泌物，我是不是生病了？」

對於性的好奇與問題，
難以向身旁周遭的人啟齒，卻又無法視而不見。

杏陵醫學基金會擁有專業訓練的輔導員，提供各式性議題的諮詢服務，包含：性知識、性行為、青少年身心發展、人際互動技巧、談性技巧、性騷擾&性侵害困擾、性相關疾病資訊。

如果你/妳有任何疑問想找人聊聊，請撥打02-2930-4090 (2930-是你就你)，以當地市話計費。我們等您的來電~

每週二 18:00-21:00

每週六 13:30-16:30

【服務對象】

20歲以下青少年
有青少年孩子的家長、
各級學校教師

教育部國民及學前教育署、杏陵基金會關心您！

另類的偽單親

李亞殷。聯合報，110年3月2日。

令人稱羨的朋友夫婦，愛情長跑多年後步入禮堂。渴望有孩子的兩人為了求子，可說是吃盡苦頭，而原本在事業上互補的最佳夥伴，在教養一事上出現巨大的分歧。

先生是放任派的，在以前的時代，每個家庭都不有錢，孩子們沒有資源可以補習，因此他認為讀書是自己的事，跟著教育體制走總不會錯。妻子的想法卻迥然相異，從幼童時期陪著讀書，她甚至比孩子更清楚重點，飲食照顧、才藝班接送等，讓身邊的朋友自嘆弗如。先生專注工作，太太負責照顧孩子，在一切順利時基本上不會有太多爭吵。這樣的一家人出去，都是別人羨慕的範本。

但人生總有變數，進入青春期的孩子，叛逆開始如脫韁野馬，夫妻倆身陷焦慮，許多人開始批評這個家庭。然而一路走來，以比較客觀的角度所想，最大的問題或許出在夫妻不同調。一個想要細心栽培，另一個想順其自然，在經濟狀況許可的情況下，通常是想栽培的那位勝出，安排孩子的課程、作息、餐飲等一切。很多時候，孩子成為悉心的照料者的展示品，展示對孩子的細心，另一個人沒有了聲音，只能配合。

但當孩子失控了，那個人也不能有聲音。因為從以前到現在，都是一個人的辛勞，另一人什麼都"不懂"。即使，想要幫忙或是反對，最後主要照顧者會用"你不明白"、"我覺得不是這樣"抑或是"中途放棄太可惜"而否決。於是主要照顧者一個人為了孩子的脫序焦慮，另一個人想幫忙卻無從著手。

我看過很多偽單親，因為家裡的父親或母親長年在外，或是不願意參與家中的事物。但，後來我發現，當夫妻對於學業或生活教育不同調的時候，也會造成另類的偽單親。有時我不禁想，這到底算是夫妻之間的問題，或是親子之間的呢？

青少年拿起鍋鏟，家人就坐了下來

連芯。張老師月刊 2015 年 10 月

你相信嗎，青少年在家多下廚，將有益於學業表現。這是加拿大校園食品營養教學計劃的新發現。在這項計劃中，許多學校給予六到八年級學生一堂約九十分鐘的食品營養教學過程，以互動方式來呈現食物中過量的鹽、糖和脂肪會如何影響人體。

不過，這項課程有一項更重要的任務，就是希望能夠提升家人共進晚餐的機率。因為有許多研究指出，家人共進晚餐，對成長中的孩童與青少年好處多多，像是可以提升學業表現、提升自尊心與心理健康，亦能降低從事危險行為的機率。

這項計劃的構想是，如果可以增加孩子願意進廚房分擔下廚的辛勞，就會提升家人在家晚餐的頻率。只不過，要孩子甘願拿起鍋鏟，談何容易。因此，在此課程中，除了從營養健康上增加孩子的動力，也設計互動式的內容，增進孩子準備食材與烹飪技巧，讓青春期的孩子更有信心走進廚房，克服這個年齡層最怕出糗的心理。

目前，這項計劃已獲得初步成效，參與課程學生的家庭，確實也都提高了共進晚餐的機率。其實，家人共進晚餐，受惠的不僅是青少年，對整個家庭的情感與健康也都有助益。

婚姻的面相

出處:張老師月刊 2017年12月

作者:李維榕(美國紐約家庭研究中心的家族治療教授)

沒有福相的婚姻，往往造成母親或父親把積壓在心中的負能量，毫無保留地發洩到下一代身上。

一個與母親瓜葛不斷的少女，經過一翻思量，終於對母親說：「我最怕的就是妳那毫無保留的情緒，讓我不得不死命抗拒！」

什麼是「毫無保留」的情緒？為何會被抗拒？

這並非一個關於情緒的問題，而是一個人際關係的問題！

情緒是屬於個人的，怎樣表達也是個人的選擇。但是一經表達，他便有了對象，對方怎樣接受或回應你的，就成為一種互動、一種交流形式，甚至是一種惡性循環。

這少女的母親，並非一個失控的人，相反地，她對別人都是談吐得體，唯獨對著女兒，全無界限，所有該說或不該說的話，都脫口而出。

「妳怎麼把頭髮剪成這樣？」「妳為什麼不穿裙子？男女不分，一點也不像個女孩？」「妳不知道天氣變冷了嗎？快來穿外套！」「…！」

這些本來是關心的話，不知怎地，一連串源源不絕地加起來，就成為壓力，讓人窒息。母親認為她表達的是關懷，孩子卻只感到空間被侵占！當然，無論孩子多大，父母都會繼續不停做出提點。問題是當父母自己活得不痛快時，他們內心的苦澀和焦慮，就會不自覺地混雜在一舉一動。因此，關心和愛，也會成為一種壓力。

父母與孩子的對話方式，往往都是帶種弦外之音。早期的家庭研究甚至認為，正正是這些弦外之音，造成孩子精神分裂症。這種論調也許過於誇張，但是有些話語的確很有殺傷力，讓你戰戰兢兢，甚至頭腦爆炸。近代的親子教育主張溝通，但是很多孩子提起溝通就談虎色變，有個十歲的孩子，用手在自己面前比劃一個大圈，對忙於與他接近的父親說：「不必溝通，保持距離最好！」

對這些孩子來說，父母所謂的溝通，就是要侵占他們的空間，必須自我防衛。與親密的人說話，其實並不容易，由於過於密切，一切都在預料中，說話的內容，遠不如說話的形式重要。與孩子說話都如此講究，夫妻間的對談，尤其敏感。

那天我在醫院的電梯碰到一對就診完畢的中年夫婦。女的拿著丈夫的藥，不停與他搭話。男人態度囂張，愛理不理，聲音都出自鼻孔。女的十分不是味道，但是又禁不住繼續去惹他，聲音愈說愈大，男人完全把她當作白癡。因為在公共地方，女的很不好意思，自言自語地為自己找下臺階。

當時我想，這女的真是說話無聊、自討無趣；但那男人實在無理，怎麼可以如此當眾奚落自己的老婆？

回頭一想，這也是很常見的一種夫妻搭配：無聊女人加大男人，慘不忍睹。其對比是另一種極端：小男人對女強人，被數落的體無完膚。這些例子都讓人驚心動魄，甚至懷疑自己是否活在文明社會。

我的一項重要研究就是要求父母談論一些他們尚未達到一致的題目，以便量度孩子面對他們談論時的生理反應。本來用意是探索孩子問題與父母關係的牽連，但是每次父母那半小時的交談，都會令我怵目驚心。這些夫婦包括老、中、青，在他們那一百五十個交談的樣本中，極少看到心平氣和的討論。話不投機，有的按錯門鈴；針鋒相對，專攻對方要害；或你追我跑，你死我活；或一面冷漠，嗤之以鼻；或完全不語，遁入冷戰。

原來夫婦交談可以如此令人沮喪，連我們研究人員看上去都十分為他們焦急，何況他們的孩子長年活在那種氣氛中，又怎能不生出各種毛病來。

有趣的是，無論談論的內容是什麼，夫妻對話都是一種舞蹈、一種陰陽互補，他們的表情和語氣，才是他們真正流露的訊息。

南懷瑾大師談「福報」時說：人到中年就會顯現出現世性格影響所致的面相。寬厚的人就一臉福相，柔和的人面相柔和，粗暴的人一臉兇相，品性不好的中年人往往一臉刻薄相。相由心生，我們都要為自己的面相負責。

我想，人的婚姻也應該有個面相，寬厚的婚姻有福相，柔和的婚姻有柔和相，粗暴的婚姻有兇相，品性不好的婚姻有刻薄相。這些婚姻的面相也是婚姻後期的產品，是朝夕相對，互相訓練形成的，絕非與生俱來，因此，我們也要對自己的婚姻面相負責。

要瞭解一個婚姻的面相，只要留心觀察一對夫妻的互動和交談，感受他們共同釋放出來的氣氛，不用半小時，十分鐘就可見端倪。如果我所收集的夫妻對話樣本是一個普遍社會現象，我們就要問，近代婚姻怎麼沾上那麼多戾氣？多少癡男怨女不能在執手相伴中找到滿足？

當然，我的資料都是來自孩子出了問題的家庭，正正是父母存有無法解決的矛盾，孩子才卡在他們的關係中，無法抽身。也正如那個少女對母親所說的，沒有福相的婚姻，往往造成母親或父親把積壓在心的負能量，毫無保留地發洩在下一代身上。

要改善婚姻面相，起碼要做到有禮貌，正如聖嚴法師所推廣的「禮儀環保」，也許只有這樣，我們才明白對自己的情緒要有保留，而不是任性而發！