

## 學習相愛，暖心對話

學生家庭諮詢與親子關係溝通

2023/3/8 戴秉珊

### 家庭教育暨輔導知能研習

1

## 大腦的經驗盲目現象

- 大腦幫助我們避開兇惡:杏仁核
- 大腦的奧妙→正向回應需要終生學習

2

## SEL情感教育的目標

- 自我管理：調節自己的情緒，觀點和行為
- 自我意識：認識自己的情緒，達到樂觀成長的正向態度
- 負責的決策：根據社會規範和道德標準考量自己與他人的益處
- 關係技巧：健康的人際與親密關係，建立良好的互動，學會溝通與傾聽的能力
- 社會意識：能夠同理他人，尊重不同背景與文化的人們

3

## SEL情感教育教什麼？

1. 情緒：平衡、調節、管理
2. 同理：善待他人、了解他人感受
3. 表達：透過藝術、音樂、娛樂表達自我
4. 感謝：讚賞與感謝
5. 韌性：增強情緒力與克服困難
6. 連結：與他人有和諧的互動
7. 包容：營造尊重與接納他人的環境

4

## 情緒是大腦的產物

- 透過觀察，我們可以發現孩子的情緒來源
- 情緒是大腦透過身體與預測後的產物
  1. 過去的經驗記憶
  2. 過去的處理方式
  3. 觀察他人的行為
  4. 自己和他人對事件的解讀

5

## 負面情緒是珍貴的保護機制

- 痛才會醫治、傷心才有機會求救
- 陪伴學生察覺自己的傷痛和害怕
 

傷心、生氣、憤怒、忌妒、無奈、失望、焦慮都是正常的情緒會斷斷續續、一波波的出現  
任何人都可能遇到困境  
覺察需要練習

6

## 找到引發情緒的刺激源

- 外在
  1. 人
  2. 事
  3. 物
- 內在
  1. 身體
  2. 生理
  3. 記憶與想像

7

## 釐清我們的動機

- 當動機被滿足或阻礙，就會產生情緒
- 動機被滿足，引發正向情緒
- 動機被阻礙，引發負向情緒
- 越重要的動機，被滿足或阻礙，就會產生越強烈的情緒

8

## 大腦的自動反應與預測

- 對失敗的反應影響(幼兒園觀察)
- 大腦判定，你做不到
- 你相信了，你會感到無助
- 然後很快放棄，甚至不去嘗試

9

## 幫助孩子感到幸福與滿足



10

## 關於渴望與期待

- 想要是明確的，但期待與渴望更深沉

安全感	愛與關懷	被看見	被欣賞	展現自我	存在感	產生連結
安全 不擔憂 信賴	關懷 扶持 愛的能力	被看見 被理解 被聽見 感動 撫觸 同理	愛與被愛 肯定 欣賞 尊敬	展現自己 成長學習 創造 身分認同 有影響力 感到優秀 發揮自我	被認真對待 被重視 覺得有貢獻 達成目標 找到使命 自我價值	歸屬感 情感連結 他人親近 他人溝通 建立關係 他人談心 宗教

11

## 幫助孩子建立正向思考的大腦

- 每天寫下3件值得感恩的事
- 每天想一件開心愉快的事(整個過程都要想)
- 每天在FB/IG各種平台上對他人留下正向回應、讚美和鼓勵的話語
- 持續21天

12

## 不可能不想，就清楚地想一想

- 請你不要出現負面的想法，那是不可能的!!
- 負面想法，何時出現?
- 認清為何會有這樣的想法?
- 想清楚後，就去做其他的事
- 不要重覆想事件的整個過程
- 不是不要想，而是不要無限強化和擴張
- 想原因和各種可能，但不是負面的細節

13

## 覺察就能減壓:啟動SOS模式

- 跳出現況(Step back)
  - 放慢腳步、轉移焦點、離開環境/現場
  - 自我提醒、深呼吸、洗澡、觀察、計數...
- 重新定位(Orient)
  - 壓力→生存腦；放鬆→學習腦
  - 找到人生的重要目的、方向調整重新前進
- 自我檢查(Shelf-check)
  - 覺察身體和情緒的狀況
  - 頭痛、緊繃、臉紅、冒汗、疲勞、憤怒、焦慮、緊張

14

## TED推薦影片：不受情緒的擺佈

- Lisa Feldman Barrett ( 2017 )
- 講題：你並非受情緒所擺佈  
[https://www.ted.com/talks/lisa\\_feldman\\_barrett\\_you\\_aren\\_t\\_at\\_the\\_mercy\\_of\\_your\\_emotions\\_your\\_brain\\_creates\\_them?language=zh-tw#t-1093952](https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them?language=zh-tw#t-1093952)
- 陳永儀(2016)
- 講題:沒有「負面能量」是好事嗎?  
需要重新認識的「情緒反應」  
[https://www.youtube.com/watch?v=uij4zibW8\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=uij4zibW8_M)
- 蓋伊·溫奇(2015)
- 為何我們都需要情緒急救  
<https://www.youtube.com/watch?v=ohWOVIR-HAE>

15

## 家長是人，不是神

在孩子面前必須言行一致？

不必偽裝自己，喪失人的真實性  
大人也會因為心情和所處情況的不同

PE.T的基本理念:前後不一致是無可避免的  
「家長可以前後矛盾」不代表為所欲為。

告訴孩子因人、事、地有差異

16

## 家長是人，不是神

必須慈祥和善，力行愛的教育？  
希望扮演好父母的形象，表面裝出接受孩子的行為  
「虛假的接受」孩子是敏感的

PE.T重要理念：當無法接受孩子的行為時，絕不假裝接受。

17

## 家長是人，不是神

接受孩子的個人，但拒絕他的行為？

「我喜歡你，但我不喜歡你這個行為。」  
似乎個人和他的行為是可以分開的但這是不真實的

PE.T理念：孩子會從父母對他行為接受的多寡，來判斷父母是否肯定他這個「人」。

18

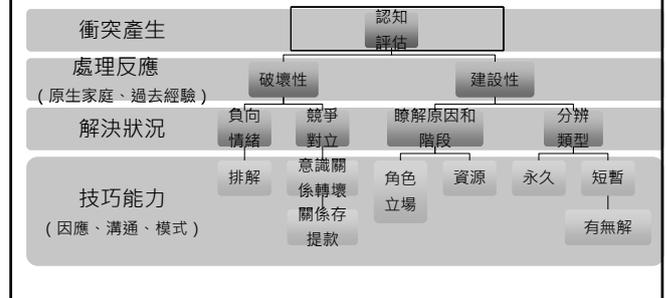
## 教養的關鍵類型

### 開明權威

- 高期望 (合理的期待)
- 高指導 (明確的示範)
- 高要求 (具體的界線)
- 高回應 (耐心的理解)

19

## 溝通衝突處理學習模式



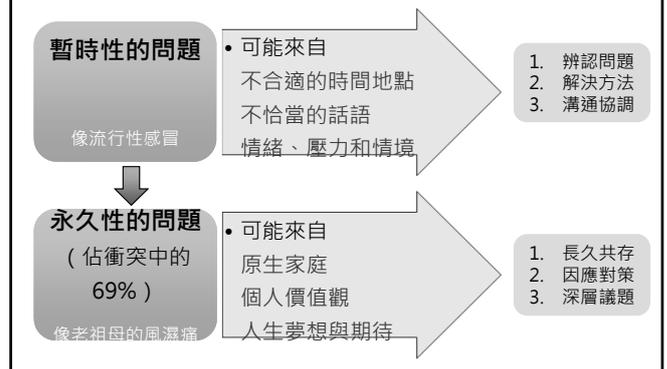
20

## 建設性VS.破壞性衝突

項目	建設性模式	破壞性模式
議題	澄清、確認	翻舊帳、岔開話題
感受	表達正負面感受	只表達負面感受
訊息	提供完整的訊息	選擇性提出訊息
焦點	集中議題而非個人	集中個人而非議題
責備	接受互相責備	只責備對方
認知	放在共識上	放在差異上
改變	願意改變	不想改變，擴大衝突
結果	雙贏	一輸一贏、雙輸
親密感	因衝突增加	因衝突減弱
態度	建立互信	產生懷疑

21

## 辨識關係中的衝突



22

## 觀點來自：符號和看事情的角度

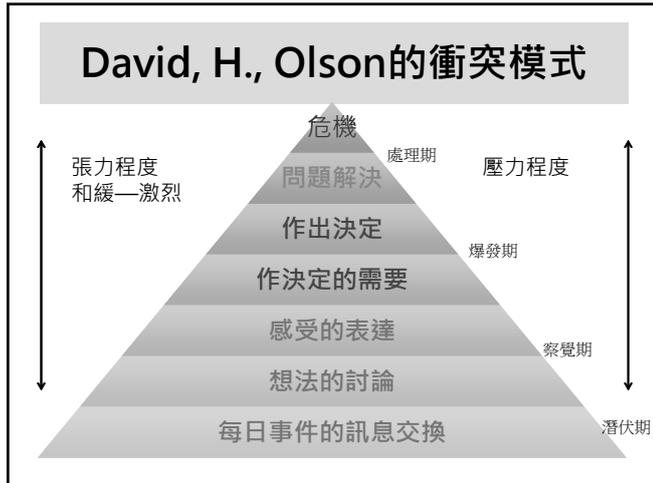
- 具有象徵和表達意義的都是一種符號
- 人在互動中以符號來表達想法和價值
- 代表的意義是人與人互動所賦予的
- 每個人過去的經歷與互動可能不同

23

## 衝突可能產生的原因

- 目標
- 利益
- 感受
- 觀點
- 想法
- 價值觀
- 角色期待
- 溝通不良
- 權力

24



25

### David, H., Olson的衝突模式

1. 從生活到抱怨
2. 從抱怨到衝突
3. 從衝突到解決

- 看見並面對警示

26

### 抱怨後→看見彼此需求和期待

1. 換個角度和立場思考
2. 看見彼此的需求和期待
3. 幫助別人了解你的需求和期待：
  - 告訴對方你的需求和期待，不“只是”抱怨
  - 把籠統的需求和期待具體化

換個  
立場

看見差異

幫助彼此

27

### 溝通:幫助孩子成功回應你

- 小秘訣一：告訴孩子你正在做的或期待的
  - 1-1. 你不要一天到晚嫌我囉蘇
  - 1-2. 我希望你可以看見我在哪些部分....的關心
- 小秘訣二：把籠統要求具體化
  - 1-1. 你為什麼不告訴我你在想什麼
  - 1-2. 我希望當你難過的時候，你可以告訴我，或許我可以給你一些回應和支持，或是帶你出去走走
- 小秘訣三：21次鼓勵和增強養成正向習慣

28

### 溫和VS.尖銳的開場

- 爭執前三分鐘可以預測衝突的結果
  - 言語攻擊→生氣結尾
  - 抱怨但不攻擊不批評→增加討論收場

29

### 尖銳開場 + 衝突四騎士

- 衝突四騎士
  1. 批評：籠統且負面的言語
  2. 輕蔑：諷刺、挖苦、辱罵、嘲笑、嗤之以鼻
  3. 防衛：問題在你，不在我
  4. 相應不理：耳邊風、不理對方

30

## 溫和開場秘方

1. 抱怨但不攻擊：可以具體質問不用負面話語
2. 句子以我為開頭：以我為開頭，不易起防備心
3. 描述事件不評斷：勿責怪，只描述事件本身
4. 陳述清楚：幫助對方成功滿足自己的需求
5. 措辭客氣：注意口氣和肢體動作  
加上『請』和『如果....我會很感激』
6. 不累積不滿：不要壓抑自己不說出問題

31

## 轉換與調適的方法

- 衝突嚴重時無法聽進他人的解釋
- 平復情緒至少20分鐘
- 心跳每分鐘超過一百下不容易彼此對話
- 可以接受轉移注意力的事
  - 平躺、深呼吸、放鬆肌肉、冥想
  - 衝突後轉換情境再討論

32

## 包容缺點與看見愛

- 接受缺點才可能和解，否則只想改變對方
- 只看缺點與不足，衝突就難化解
- 只有感受到愛，才有機會改變（關係存款）

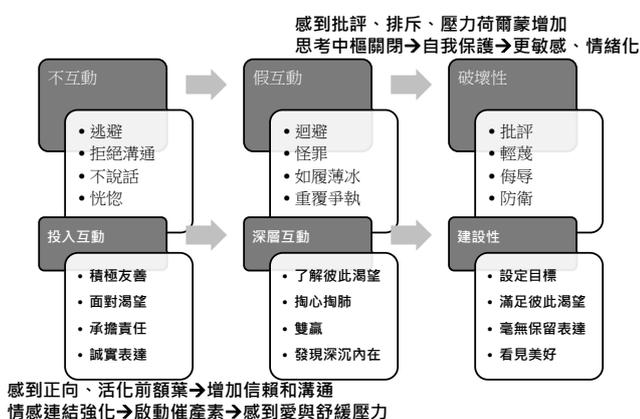
33

## 達到共識與妥協

- 共識不是改變對方而是彼此調整
- 忍讓並非退讓，而是防止關係繼續惡化
- 處理衝突要學會接受對方的影響
- 不是言聽計從也非一意孤行
- 站在不同角度客觀的思考解決方案

34

## 互動變化區間(1次負面需要5次正面來中和)



35

## 溝通的技巧

- 曾經為了什麼事溝通過？
  - 溝通不只是告知對方我們的想法，更需要澄清彼此的立場
- 溝通三步驟
- 一：告知
  - 二：增加足夠訊息
  - 三：同理、澄清、再確認

36