

情緒腦力大作戰：用欣賞和引導， 培養孩子獨立自主又溫柔善良

在互動關係裡重視感受、需求、期待，
推動孩子的真善美、成長與韌性

杜家興臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

歡迎大家來上

杜老師的課！

要有觀念

要有技巧

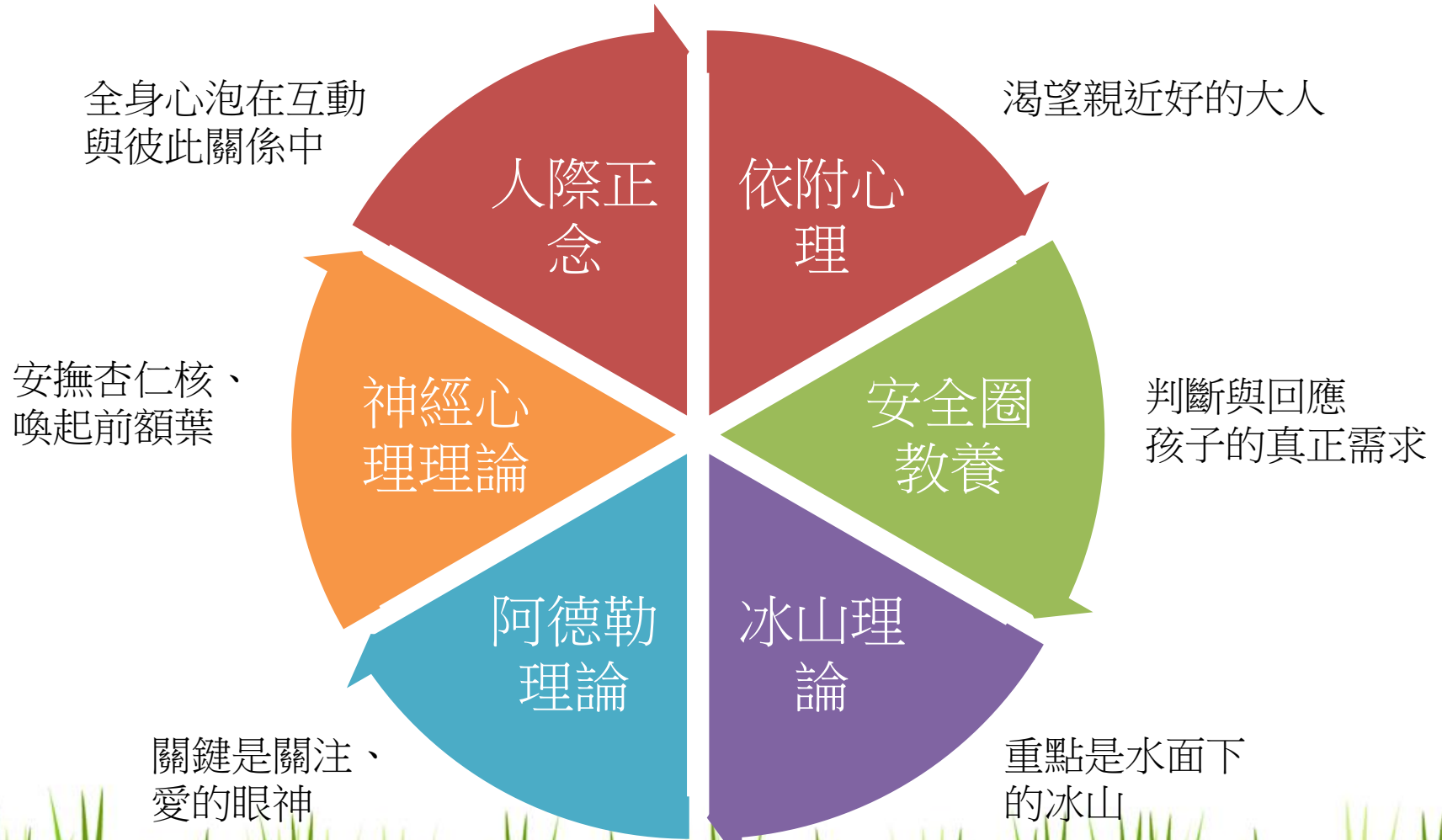
要不斷練習

要掌握竅門

要有正向力量



您要知道的知識



我要保護我的心，勝過保護一切， 因為一生的幸福是由心決定！

感謝自己，撥出時間來學習/練習

感謝周遭夥伴，參與跟分享

感謝這個場地，和所有幫助的力量

感謝所有老師，傳承跟教導



BRAIN



MIND

青少年想對父母說的10種心聲

希望父母能夠更好地理解和支持他們

1. 請跟我交談、理解我，而不是單向地對我說教。
2. 給我一次出錯的機會。
3. 相信我的能力----尊重我，跟我說我 **可以**做到。
4. 推開你並不代表我不愛你 - 我只是 **需要**這段時間。
5. 我比你知道的更努力。
6. 把我當成我正在成為的那種大人，而不是我正在擺脫的稚氣。
7. 請聽我說話，我有很多想說的。
8. 我對未來感到興奮，但也很害怕。
9. 不要放棄我，我需要你。
10. 請無條件地愛我。

我們的家庭規則

為每個人創造一個幸福、安全、友善的家！

充分傾聽

- 讓別人說完了再說話

輪流說話

- 給別人時間

保持誠實

- 請友善地表達你的意思

表示尊重

- 用言語、表情和行動

使用友善的聲音

- 不要大喊大叫或使用粗魯的語氣

管好你的雙手雙腳

- 不要隨便碰觸他人或物品，尊重個人空間

使用親切的名稱

- 不用貶抑的稱呼

花時間一起相處

- 讓家庭時間變得有意義

家庭目標：每天以善意和尊重對待彼此。

22條家庭規則

1. 始終以**尊重**的方式交談 - 即使意見不合
2. 餐桌上**不使用手機** - 真正的交流才重要
3. 當你犯錯時要**道歉** - 在愛當中沒有自負
4. 慶祝彼此的勝利 - **無論大小**
5. **不要比較** - 每位家庭成員都是獨一無二的
6. 要保守**家庭秘密**
7. 不用請求，就**主動彼此幫忙**
8. **花時間在一起**，用心在場勝過貴重禮物
9. 做出反應之前，先**好好聆聽**。
10. **表達感激**，而不僅僅是期待。
11. **團結一致** - 尤其是在困難時期。
12. 道別前一定要說「**我愛你**」
13. 支持彼此的夢想，**無論多卑微**
14. **說實話**，即使難以啟齒
15. 經常**一起歡笑** - 幽默具有療癒的作用
16. 尊重彼此的**空間和隱私**
17. 吵架時永遠不要提起**過去的錯誤**
18. **保持忠誠** - 家是你的避風港
19. **以身作則**，而不是只說空話
20. 定期**一起禱告**或反思
21. 要保護彼此公開的**聲譽**
22. **盡快原諒** - 愛比自尊更重要

讓孩子看見你積極實踐生命功課...



做你喜歡的事



朝著目標認真努力



善待自己和其他人



懂得休息



在必須的時候道歉



修通問題或障礙



放鬆搞笑玩得開心



去嘗試或學習新事物



照顧好自己的健康

關係導向的親子互動

帶著“不知道”的態度，著重對行為本身做出恰當的反應，父母便能夠很好地接納當前的情況和解決孩子的行為問題

減少憤怒

避免否定
避免判斷

接納孩子的
內心世界

維護
親子關係

關注感受
理解與陪伴

看到孩子苦惱掙扎時的關心用語

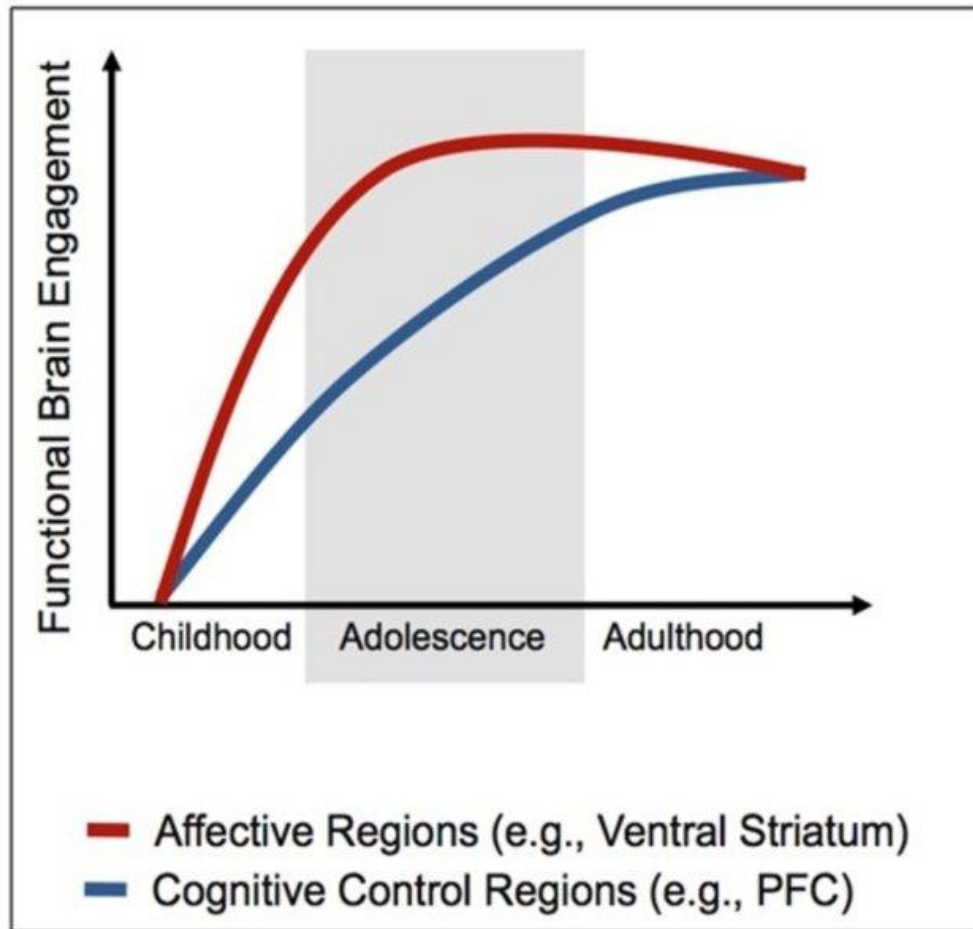
- 「我看得出你現在很煎熬，正遇到了很不容易/很艱難的時期。有需要的話，我都在這裡。」
- 「這裡是一個很安全、可以分享的空間。你可以告訴我任何事情...我都在這裡，會好好聆聽你的心聲。」
- 「雖然有時候我們都會不知道自己為什麼會有這樣的感受，但這些感受都是真實存在的。」



- 「這對你來說真的很難/很不容易。我能看出來你很努力/很迷惘。」
- 「當我想到我的悲傷時，我感覺自己就像樹懶一樣，整個人、心思、動作都慢慢的。如果用某種動物來代表你的感受，會是什麼動物呢？」



青少年大腦發育失衡模型



情感性、獎賞相關的活化回路（紅線）比較早發展，以及**認知控制（藍線）**相對來說發展得比較晚但比較持久，這兩項發展特徵導致了青春期中神經生理面的失衡（由灰色框表示）。

How We Lose It

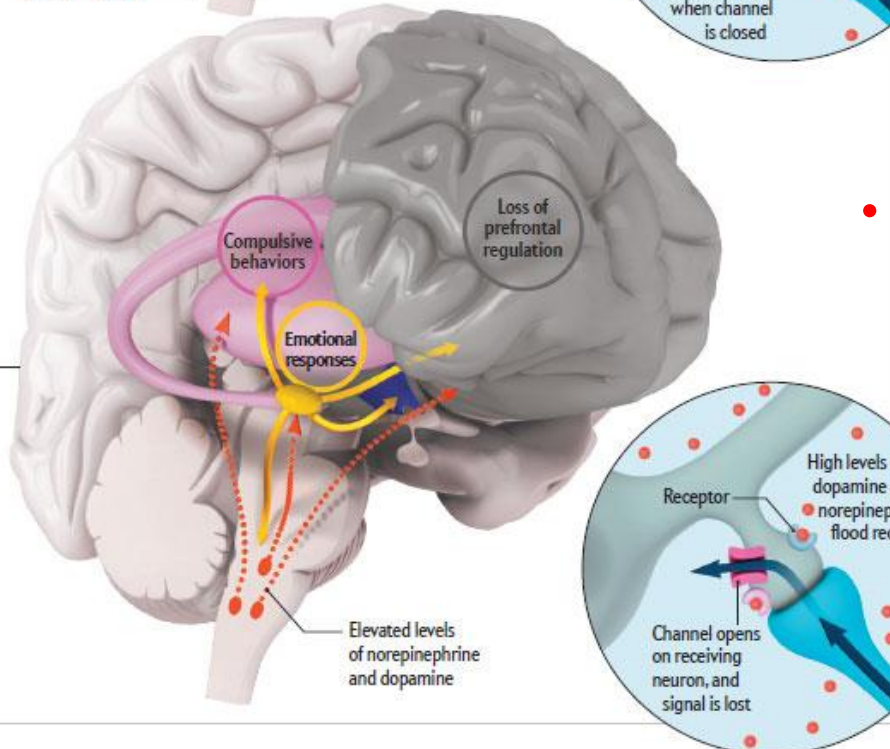
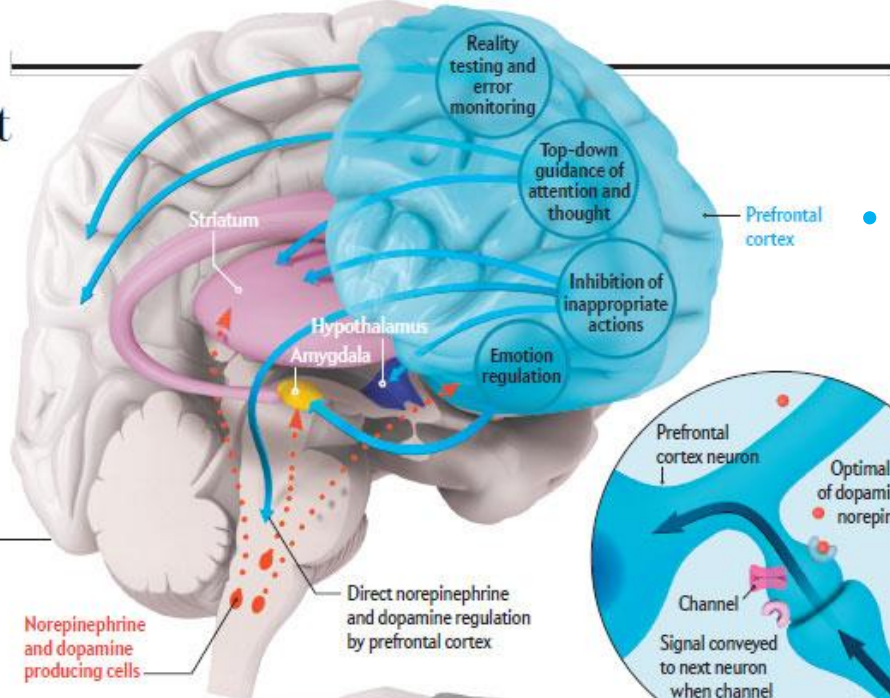
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).



1號額葉回路

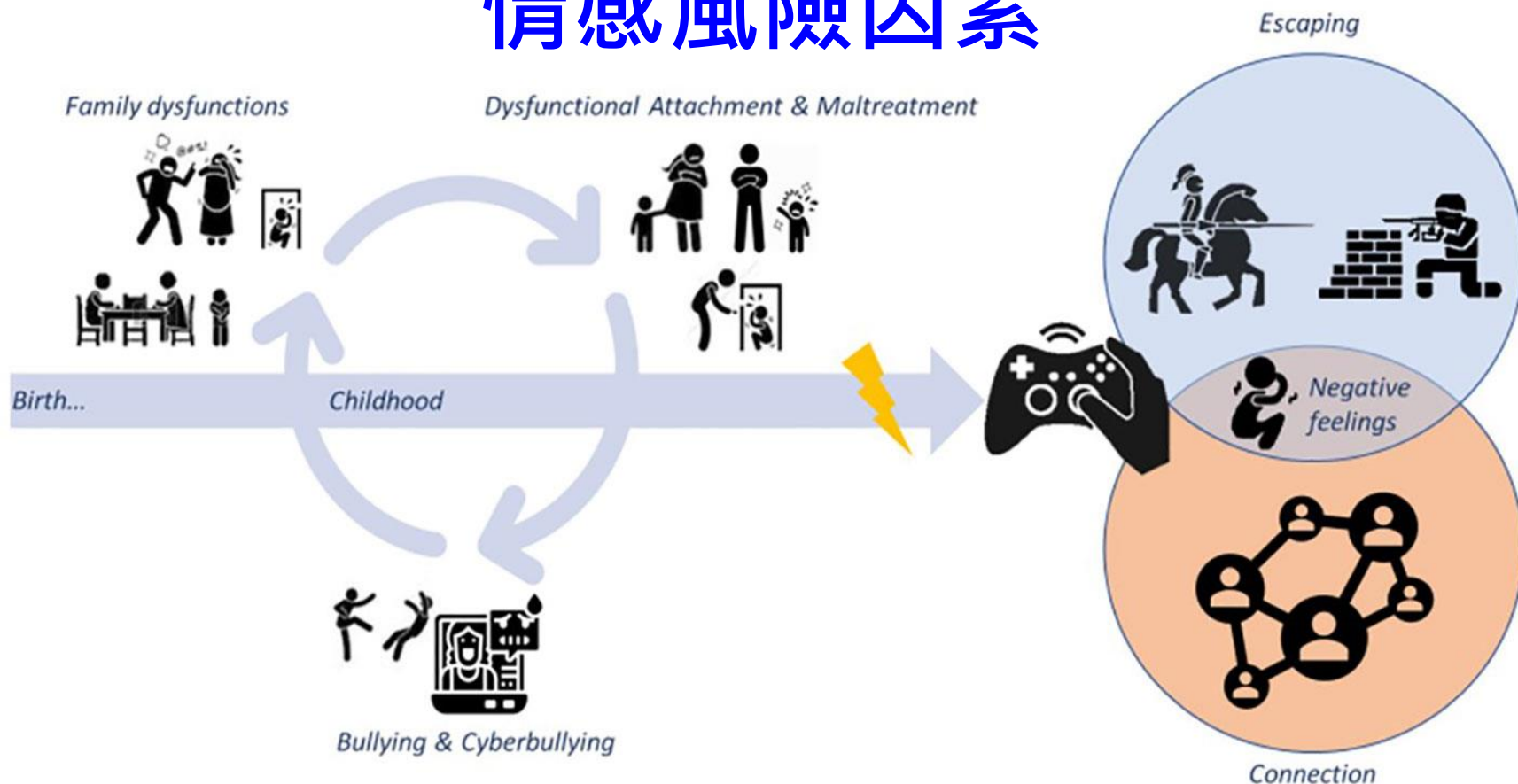
- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

正念 小心撞擊：正念以及大腦如何運作 中文字幕

網路遊戲障礙症的早年人際關係和 情感風險因素



童年和青春期的**人際關係動力**被認為可以調節 IGD 的發作和軌跡。在社會風險因素中，**家庭問題、親子關係失調、虐待、欺凌和網絡欺凌**在 IGD 的發病機制中具有相關作用。這些因素可能會促使青少年通過逃入控制論世界來“逃避”現實世界，而**遊戲可能代表一種應對策略**，由兒童/青少年實施以逃避在家庭和社會環境中產生的不愉快情緒。

圖片：<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00423/full>

臉書社團：正念教育---杜家興臨床心理師

協助孩子學會自我引導



我會弄清楚、找出
來該怎麼做



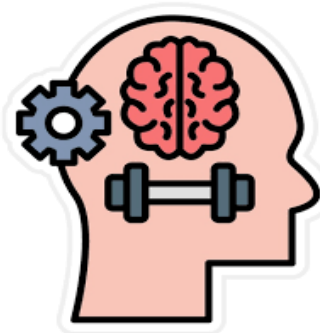
我正走在好的方向/
方法/步驟上



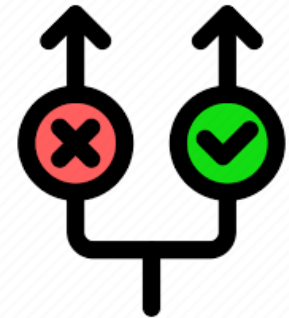
我總是可以進步，
所以我會繼續努力



這需要一些時間和
努力，我做得到的！



我要訓練我的大腦，學
會專注/串連/取捨/承受
力/相信/跨越/推理



第一個方法沒有效，我
會嘗試另一個方法

面對困難、複雜的人事物

杜心理師自我對話的秘訣



- 讓我先做...就好



- 太好了，原來我做得到/受得了



- 不然，我再來挑戰看看，先做...就好

分數，親子關係的魔王關



考完了

- 欣賞自己答對的部分，抱著滿意的心情去放鬆

發考卷

- 回想自己做得好的地方
- 有種不甘願/慶幸/開心

懊惱/自卑時...

- 接受自己的不足，關住自己還可以繼續嘗試、可以控制的部分

杜心理師的親子互動秘訣整理

- 全心傾聽孩子
- 幫忙說出孩子的感受/在意的部分/期待/需求
 - 我注意到你好像有……的心情
 - 我注意到其實你很在意……這部分
 - 我聽起來你好像很期待……
 - 我猜猜看，你覺得自己很需要……
- 指出並同理...現實/限制、兩難/落差
- 表達支持與陪伴（不急著進入「解決」階段）

反思型教育的要素



改善親子關係五大關鍵

建立安全溝通的基礎

打基礎

給鼓勵

親子關係
的
改善秘訣

用心聽

給予正向回饋與鼓勵

積極聆聽與回應技巧，
讓孩子體會到自己的想
法被重視

引導表達需求與情緒

說心情

會商量

設定界線與規則，
但提供選擇

• 1. 建立安全溝通的基礎

原則：避免責備、批評和命令，用平和、尊重的語氣進行交流

方法1、使用「我語句」表達自己的感受與需求，而非指責孩子。

例：我很擔心你最近的行為，我希望能了解你的想法。」

方法2、避免「你總是/你永遠…」等絕對語句，避免引起孩子的防衛心。

- 2. 採用積極聆聽與回應技巧，讓孩子知道自己的想法被重視

- 方法1、重述孩子的話語，確認理解

- 例：「你說你很想自由，但又不想我太操控，你是這個意思嗎？」

- 方法2、表達你所理解到的孩子感受

- 例：「我知道你現在很想有自己的空間，這讓我很心疼，也希望能找到一個雙方都可以接受的解決方式。」

• 3. 設定界線與規則，但提供選擇

明確說明父母的底線，讓孩子有自主權與參與感
例：「我想到你的需求是多跟朋友一起相處，想晚一點，想要自己看當下狀況來決定回家的時間。而我想了想自己的期待，就目前的狀況，我的期待是最晚不超過九點。雖然跟朋友在一起對你很重要，也會捨不得離開，這也是一種需要學習的人生功課之一。我們都來練習彼此尊重這個約定，如何？」

• 4. 引導表達需求與情緒

教孩子用「我感覺」句子表達自己

例：「我覺得很擔心，因為你一直沒有跟我說話。
我希望透過說出來的方式，你會舒服一些。」

例：「我猜想你內心應該很苦惱，因為你這個人
看起來很累很緊繃。我希望你能找個你信任又比較懂的人聊聊，讓你自己有個努力的方向。」

• 5. 給予正向回饋與鼓勵

鼓勵孩子表達自己，並對其進步給予讚美

例：「我很高興你今天願意和我分享你的想法，這讓我感受到我們可以一起討論問題。」

例：「剛剛你能說出你的想法和你重視事情，這讓我更瞭解到你，雖然你是我的孩子，我也對你有一些觀察和瞭解，但每個人總是不斷成長與變化的。我很喜歡我們兩個人可以這樣沒有負擔的聊聊，沒有一定要在這個時候決定什麼，希望這個聊聊天，可以對你有一些幫助。」

"我-陳述句"的四個步驟和範例

我感到 I Feel...

- 描述你對某個行為或情況的感受

何時 When...

- 以無指責的方式描述引發你感受的行為

因為 Because...

- 說明這個行為對你的影響

(我的需求 My Needs)

- 表達你希望對方改變的行為

• 範例:

- 我感到很失望
- 當你再次因為偷竊而被警察逮捕
- 因為這讓我擔心你的未來
- 我希望你能夠意識到這種行為的嚴重後果，並願意接受輔導尋求改變

"我-陳述句"的四個步驟和範例

我感到 I Feel...

- 描述你對某個行為或情況的感受

何時 When...

- 以無指責的方式描述引發你感受的行為

因為 Because...

- 說明這個行為對你的影響

(我的需求 My Needs)

- 表達你希望對方改變的行為

• 範例:

- 我感到很沮喪
- 當你屢次違反家規，不聽我們的勸告
- 因為這讓我覺得我們的努力白費了
- 我希望你能夠主動與我們溝通，共同制定可行的改正計畫

"我-陳述句"的四個步驟和範例

我感到 I Feel...

- 描述你對某個行為或情況的感受

何時 When...

- 以無指責的方式描述引發你感受的行為

因為 Because...

- 說明這個行為對你的影響

(我的需求 My Needs)

- 表達你希望對方改變的行為

• 範例:

- 我感到很擔心
- 當你拒絕接受輔導課程
- 因為這讓我害怕你無法順利重新融入社會
- 我希望你能夠配合專業人士的建議, 積極尋求改變的機會

"我-陳述句"的四個步驟和範例

我感到 I Feel...

- 描述你對某個行為或情況的感受

何時 When...

- 以無指責的方式描述引發你感受的行為

因為 Because...

- 說明這個行為對你的影響

(我的需求 My Needs)

- 表達你希望對方改變的行為

• 範例:

- 我感到很沮喪
- 當你因為藥物濫用而再次被捕
- 因為這讓我擔心你的健康和安安全
- 我希望你能夠戒除毒癮, 重建健康的生活方式

有效溝通促進「健康的我」

- 研究表明，在生命早期，只要有一份關懷、安全的關係，就可以使壓力經驗造成的長期影響變得有所不同。
 - 陪伴與傾聽讓你安心述說
 - 確認與同理你的內在經驗
 - 辨認你內心的情感和需求
 - 一起發現與探索矛盾兩難
 - 確認價值理念並行動實踐



杜心理師漏斗型溝通

管教孩童前，先問自己三個問題

1. 為什麼小孩會這麼做？

2. 我想要教給孩子什麼？

3. 如何教孩子是最好的方式？

阿德勒學派認為孩子不良行為背後的可能需求/目標

尋求注意

心聲：注意我，
讓我做有用的人

- 孩子認為只有在大家注意他的時候，他才在世界上佔有一席之地。

尋求權力

心聲：讓我幫忙，
給我選擇！

- 孩子認為只有權力可以證明自己的重要，明顯具有攻擊傾向。

尋求報復

心聲：我很受傷，
請重視我的感受！

- 孩子認為生命對他不公平，沒有人會喜歡他，所以傷害別人才能在社會中找到自己的地位。

自覺無能

心聲：不要放棄我，
教我如何踏出一小步

- 這種孩子表現出無法勝任的樣子，避免可能失利的情況。

青春期的還有以下另外的目的



找刺激



表現優越感



尋求同儕的接
納



「任何錯誤行為目的」都適用的鼓勵句

- 你是否願意和我一起想辦法，看看如何改善成績？願意的話，你想如何開始？
- 在你把這些工具放好之後，我們再繼續進行下一個活動。
- 讓我們先這樣試行一週，之後再評估效果。
- 你可以再試一次。
- 我準備好再試試看時，會讓你知知道。
- 我很想知道你為何會如此難過、生氣、受傷、煩躁.....
- 哇！你真的很生氣、難過、煩躁.....想跟我談一談嗎？
- 我感覺_____，因為_____，我希望_____。
- 鉛筆。安靜。等一會。休息。（運用「單詞法」！）
- 我可以看出這對你很重要。
- 我可以看出你在這上面花了多少心力與時間。

鼓勵清單(1)

過度尋求關注

- 陪他們一起走到學校
- 吃中餐時，坐在他們旁邊
- 欣賞他們說的故事
- 跟他們說話

爭奪權力

- 詢問他們的想法
- 讓他們成為排長
- 請他們負責一項活動或打掃工作
- 請他們幫忙指導另一名同學的功課

鼓勵清單(2)

報復

- 告訴他們，如果你傷害到他們的情感，你非常抱歉
- 當他們的朋友
- 邀請他們參加你的生日派對
- 稱讚他們

自暴自棄

- 讓他們以自己擅長的部分幫助他人
- 告訴他們，他們很好
- 請另一位同學與他合作
- 告訴他們，數學對你來說也很難

範例演練

方案的核心在於：

- 用**尊重與理解**取代指責與要求。
- 建立更協調的溝通模式。
- 讓孩子感受到**被聽見與尊重**，增加親子之間的信任與情感連結。

情境：有效的溝通技巧

- **原本對話**

母親：又是那群人在找你？你到底要走到什麼時候才學乖？

孩子：關你什麼事？我活得好好的！

- **示範對話**

母親：好像有一群人一直聯絡你，我看你好像心情不太平靜，是怎麼了嗎？

孩子：就有些人煩，不要問。

母親：好的，我不會逼你。只是希望你知道我會擔心，是因為我真的在乎你的安危。

孩子：我沒事，別煩。

母親：好啊，有時心煩的時候很需要自己獨自冷靜一下。過幾天如果想個人聊聊，我很樂意傾聽與瞭解你。

孩子：…好啦，等我過幾天心情好一點再找妳說。

情境：規則與界限設定

- 原本對話

父親：我說過十點回家，你現在是挑戰我的底線嗎？

孩子：反正我去哪也不關你事！

- 示範對話

父親：這個時間讓我感到擔心，所以我有些猶豫。一方面我知道你現在需要自己的空間，另一方面我又想確認你的安全，所以在想我們可以如何有個彼此都能接受的約定。

孩子：你只會規定我，根本不懂我。

父親：好抱歉我先前的說話方式讓你有這麼不舒服的感覺。我願意學習聽你說，也一起討論如何在你想要的自由和我們的擔憂之間找到一個初步的平衡？

孩子：我就不想每天報備。

父親：我們可以試試「週末彈性安排」和「平日報備」，給你信任也讓我們放心。你願意試試嗎？

孩子：……好吧，我試一次看看。

情境：正向管教與獎懲策略

• 原本對話

母親：你又偷東西了！我真的受夠你這種行為！

孩子：我就爛，你不喜歡我就滾！

• 示範對話

母親：我知道你最近的行為，讓我很擔心。以前我不瞭解為什麼妳要這麼做，但現在學到了，人的行為背後總是有許多考慮甚至是不得已的原因，可以談談是什麼讓你選擇那麼做嗎？

孩子：反正說了你也不會懂。

母親：以前我沒有注意到自己太著急了，讓你留下這樣不舒服的感覺，真抱歉。有許多事情我並不懂，但我想試著理解你。你能給我一些機會讓我聽聽看、試著瞭解你的為難、你的選擇。

孩子：我沒錢買那雙鞋，我身旁很多人都有。

母親：原來是這樣，你希望自己能夠跟朋友們一樣，才能被當成一國的。我好奇一下，想知道是什麼讓你認為..你的朋友們會因為鞋子的款式而不接納你。也許我們也可以想想看有什麼辦法讓你可以買到你滿意的鞋款，像是我贊助一點，你也找一份臨時兼職打工，怎麼樣？

孩子：你的贊助加上我打工好像可以試看看。而我也可以好好想想，我的朋友是不是真的會因為鞋子就看不起我、不接納我。

情境：親子互動和情感連結

• 原本對話

父親：你這樣只會讓大家看不起你，你想一輩子都這樣混嗎？

孩子：你才看不起我，根本沒關心過！

• 示範對話

父親：我今天在學校門口看到你有點悶悶的，發生了什麼事？

孩子：你又要說我交錯朋友了？

父親：抱歉讓你這麼以為。其實我只是想表達我擔心你，因為我想到我過去也遇到鳥人鳥事的時候，總是希望有個人可以說說心裡的悶，所以我不是要批評你，只是想說能陪陪你。

孩子：我真的不知道自己該怎麼辦。

父親：聽起來你最近過得很不順。也許我們聊聊心裡的想法，可以的話，再來想想可以怎麼辦。先來準備一些飲料再來聊聊，你想喝什麼？

孩子：好啊，先來訂好喝的飲料。

情境：壓力與情緒管理

- 原本對話

母親：你怎麼這麼暴躁？我們只是問你而已！

孩子：閉嘴！你們根本沒想聽我說！

- 示範對話

母親：我知道你最近容易生氣，有沒有什麼讓你壓力很大？

孩子：都煩死了，學校、家裡、什麼都爛。

母親：謝謝你願意說出口，讓我知道。可以的話我們可以多聊一點，交換心得和經驗，也可以去找人諮商？

孩子：我不想跟陌生人講話。

母親：那我們每天散步散辦，十五分鐘就好，隨意聊天或沈默走路也可以。你願意嗎？

孩子：要你不碎唸，可以試試。

情境：出門就如同失蹤

- 原本對話

父母：你幹嘛又不跟我說話！快點回來！

青少年：你不要管我！

- 示範對話

父母：我注意到最近你很少跟我說話，我有點擔心我們的關係變得很疏離，希望你能說說你最近的生活，看遇到什麼樣的人事物？

青少年：嗯…我只是覺得你一直在管我，我想自己做事。

父母：原來是這樣，謝謝你告訴我。被管的感覺很不好瘦。很抱歉我的表達讓你有這樣的不舒服感覺。真是傷腦筋，我的本意並不是要妨礙你，只是希望知道你過得平安順利，也希望你能找到自己舒服的方式。如果你希望多點自由，我們可以一起討論規則，讓你有更多自主權，你覺得可以嗎？

情境：規定晚回家的時間

- 原本對話

父母：你又遲回家，快點給我說明白！

青少年：我不想我爸媽管我！

- 示範對話

父母：我注意到你昨天晚上比較晚回來，我有點擔心你。你願意跟我分享一下你今天晚上的安排嗎？

青少年：嗯…我跟朋友玩了一點時間，沒想到會這麼晚。

父母：我知道你想跟朋友出去，我也希望你能多點自由。或許我們可以討論一個合理的回家時間，讓你既可以跟朋友玩，也不用太擔心規則，你覺得如何？

情境：拒絕父母的挑選規則

- 原本對話

父母：你一定要每天讀書，不然就不准出門！

青少年：我不要，我不喜歡被管這麼嚴！

- 示範對話：

父母：我知道你想有更多自主的時間，我也希望你學習計劃時間，讓我們可以一起制定一個學習和休閒的安排，你覺得怎樣？

青少年：我想跟朋友出去，也想多點休息時間。

父母：我明白你的需要，也希望你有朋友和休息的時間。我們可以一起討論出一個既可以完成學業又有休閒的計畫，讓你有更多自主空間，你覺得怎樣？

實例：表達情緒與感受到的壓力

- 原本對話

父母：你怎麼又生氣了？快點改變你的態度！

青少年：我就是不想理你！

- 示範對話

父母：我看到你剛才很煩惱，所以想跟你說說話，我知道你內心有很多煩惱。你願意告訴我讓你不苦惱的地方嗎？

青少年：我只是覺得你一直逼我做事情，很煩。

父母：我了解你現在很不舒服，這讓我也很難過。我原本是想幫助你，但或許我表達得不好，讓你感到不舒服。我想要嘗試仔細聽你是怎麼想的，如果你願意，我們再來一起尋找可能的解決方法。

實例：孩子想加入不熟悉的朋友圈

- 原本對話

父母：你根本不知道他們是什麼人，怎麼可以跟這些人在一起！

青少年：我就是想跟朋友一起玩，不要管我。

- 示範對話：

父母：我知道你很想多認識一些朋友，這對青春期的的人來說很自然。可以聊聊怎麼會想認識這些人的呢？

青少年：他們都還不錯啦，就是平常玩個遊戲而已。

父母：看來你們之間有關於這個遊戲的共同興趣和話題可以聊，這樣聊起來比較有感覺。只是，因為是陌生的人，你可以跟我聊聊你跟哪些人比較了得來？他們都是怎麼樣的人？

實例：孩子不願意說交友細節

- 原本對話

父母：你都不跟我們說朋友的事情，是不是交了壞朋友？你是不是在交壞朋友！

青少年：我不想跟你說！你不要管！

- 示範對話：

父母：我知道你感覺我們在管你，但我只是想了解你交的朋友，確保你平安快樂。你可以幫助我也來認識他們都是怎樣的人，可以跟我介紹介紹嗎？

青少年：他們都還不錯啦，也沒什麼事。

父母：我非常相信你有判斷力，也希望你知道我這樣是因為在乎你。我們可以一邊了解你的朋友，一邊讓你知道我們的擔心，你覺得怎樣？像是，關於回家時間比較晚，你跟你的朋友們通常都是怎麼想的、都是怎麼處理的呢？

實例：孩子因為交友問題產生爭執

• 原本對話

父母：為什麼你一定要跟那個人交朋友？他有什麼好處？不要再跟他聯絡！

青少年：我就是想跟他當朋友，不想被你控制！

• 示範對話：

父母：我看到你很在意那個朋友，也知道你想交朋友，這點我很理解。只是我擔心他可能會對你有不好的影響，讓我們討論一下，找出一個對你好的交友方式，你願意嗎？

青少年：我覺得你太過頭了，不管我交朋友怎樣，你都不信我。

父母：抱歉，我這麼說好像有點武斷認為這個朋友很不差勁。我想我太擔心了，我想請你幫忙我，可以的話，多跟我簡單聊聊你跟這個朋友的相處，簡單聊聊就好，也許多一些認識之後，我也可以跟你一樣感覺到這個朋友的好。

幫助孩子冷靜下來的7種方法

- 讓我們一起做幾次緩和的呼吸
- 我在這裡呢，你現在是安全的
- 現在有一些不好的情緒，是可以的。
- 我們一起去到我們的平靜空間
- 想要一個報報還是一點自己的空間
- 你正在盡力而為
- 讓我們形容看看自己現在的感受

不再說「冷靜」的其他說法

不再說	取代說法	為什麼有效	上課情境
「冷靜點」	「我就在這裡陪著你」	傳達安全和在場；有助於一起調節	有名學生在課間休息過後感到被壓垮、受不了了。在他身旁跪下來，跟他溫柔地說話
「你沒事吧」	「我知道這對你來說很難」	不要忽視，而是驗證他們的情緒狀態	有個孩子在輸了一場遊戲之後大哭——表達同理而不是拍拍了事
「別哭了」	「你可以哭，我會幫助你度過這個」	允許情緒的表達，並展現支持	有名學生因犯了錯而不知所措——給予空間去感受自己然後逐漸恢復
「放輕鬆」	「讓我們一起嘗試看呼吸技巧」	提供一種調節工具而不是下命令	在呼吸時給予提示「如同聞著香味，吹滅蠟燭」

不再說「冷靜」的其他說法

不再說	取代說法	為什麼有效	上課情境
「沒什麼好難過的」	「你的感受很重要，能跟我多說一點嗎」	鼓勵溝通而不是將溝通關閉	有名學生對小組討論時的不同意義見感到沮喪——驗證這些感受
「別生氣」	「感到生氣是可以的，我們可以做些來幫助你呢？」	使憤怒被看成是可以有的常態，然後邀請進入問題解決	在轉換期間，有一名學生變得機動煩躁——給予學生一些工具來做出反應
「夠了喔！」	「讓我們暫停休息一下，看看你身體的狀況」	從控制轉向自我覺察；培育體內感知 (interoception)	當坐著上課期間，有一名學生大聲喧嘩——請溫柔地引導他到一個能冷靜下來的地方
「你過度反應了」	「現在好像有很強烈的感受。讓我們一起先度過這個狀況。」	幫助他們感受到被支持，而不是被評判	在某次小考後，有個孩子感到恐慌——承認孩子的不知所措，然後給予支持

讓受過度刺激的孩子冷靜下來的策略

用以支持情緒調節的溫和且覺察感覺的方法

被過度刺激的徵兆	你可能會注意到	冷靜策略	為什麼有幫助
躲在桌子底下，摀住耳朵哭泣	感官感覺（噪音、光線、觸覺）超過負荷	提供降噪耳機或一個安靜的空間	減少感官上的輸入並且創造安全感
雙腳剝步，坐立不安，攀爬樣	想透過動作來自我安撫	提供體力活（推牆、搬書）	能產生身體本體的感覺而使神經系統逐漸平靜下來
展現出攻擊性或大叫	戰逃反應	保持冷靜，少說話，引導到一個使人冷靜的角落	示範如何調節並且避免讓局勢升溫
僵住或當機樣，茫然凝視著	感官感覺或情緒上受到過度刺激	溫和地引導某個偏好的感官感覺工具（如絨毛玩具）	提供非語言方面的安撫，並發出安全的訊號

我的孩子為什麼會頂嘴

頂嘴不是反抗——而是進步中的成長。

5-10歲

- 就像樹苗一樣，他們需要溫柔的引導和堅定的支持。
- 頂嘴 = 測試極限 + 需要重新定向

11-13歲

- 就像枝繁葉茂的樹木一樣，它們伸展、探索。
- 頂嘴 = 身分認同的搜尋 + 測試界線

14-18歲

- 就像長成的樹木一樣，它們尋求光明和空間。
- 頂嘴 = 維護獨立性 + 渴望尊重

• 你的角色？

做一個穩健的園丁——修剪、支撐並引導生長。

頂嘴不是針對你個人的 ——而是一項**權力測試**

不要直接反彈反應，要深思回應。

保持冷靜。
不要隨著他們的
挫敗感起舞。

當狀況不再有建設
性的時候，就離開。

在設定限制之後，
要避免爭論。

- 記住：在某個決策之後的爭論，是在告訴孩子們：
只要堅持不懈就能取得勝利。冷靜的跳脫而不陷入，
就能結束鬥爭，並能塑造自我控制的能力。

應付頂嘴的12種方法



請再嘗試看看
更好的方法。

你現在的方式，
讓我不能真正瞭解
你的意思。

你跟我講話和相處
的方式，非常重要
喔。

應付頂嘴的12種方法



當你友善地詢問我，
我會更願意聽、也更
懂你的意思。

我知道你真的
生氣了。

你有挫折的感覺，
是可以的。

應付頂嘴的12種方法



我不會讓你.....
(中性描述孩子不好的行為或表現方式)

我知道這這個狀況
讓你有很強烈的感覺。

不管怎樣我都會在
這裡等著你。

應付頂嘴的12種方法



我很樂意為你解釋
為什麼是
這樣的決定。

我也很需要撥一點
時間給我自己。

我們總是能一起
把狀況弄清楚。

親子對話改善秘訣五步驟

針對國中生家長面臨的教養困境，建議運用以下這五大解決招式，配合系統化的步驟來提升教養品質

招式一：解決行為 ——判斷行為目的

國中生常見的頂嘴、滑手機或不寫功課，在海面上看是「偏差行為」，但在海面下隱藏的是對「歸屬感」與「自我價值」的深層需。

• 如何運用

家長應先檢視自己的感受。看見行為背後的需要，是解決衝突的唯一鑰匙。

- 如果你感到被滋擾或煩躁，孩子可能在獲取注意；
- 如果你感到生氣或權威受挑戰，孩子是在爭奪權力；
- 如果你感到痛心，孩子是在報復；
- 如果你感到絕望想放棄，孩子則是處於自暴自棄。

招式二：不回應情緒 ——處理父母的負面情緒

「帶著負面情緒教養孩子，比不教養還可怕」。國中生的大腦正處於劇烈變動期，前額葉（理性腦）尚未發育成熟，容易產生衝動行為。

• 如何運用：

— 當感覺自己快要「理智線斷掉」時，必須立刻執行「親子分離」。家長可以先去「冷靜區」做些放鬆活動（如運動、看孩子照片），等自己恢復平靜後，再回頭處理孩子的問題。

招式三：執行約定

——釐清問題歸屬

在界限模糊的關係中，雙方容易互相干涉或卸責¹⁷。區分「問題屬於誰」能讓家長教養更輕鬆。

• 如何運用

- **屬於孩子的問題**：如學業壓力或與同學吵架。家長應運用「反映傾聽」，像鏡子一樣同理孩子的感受，而非急著代為解決。
- **屬於父母的問題**：如孩子半夜玩電腦吵到父母睡覺。家長應運用「我訊息」（描述行為、感受與影響），具體傳達自己的困擾，而非指責孩子。
- **親子共同的問題**：如零用錢或家事分配。應運用「親子雙贏策略」共同討論。

招式四：事後說理 ——採取行為結果

國中生極度討厭被命令或說教。透過讓孩子承擔行為的「結果」，比傳統賞罰更有效。

• 如何運用：

- 自然行為結果：在安全無虞下，讓孩子體驗「慢吞吞就會遲到」的結果。
- 合理行為結果：事先與孩子達成協議，若違反約定則承擔相關責任（如弄壞筆電需賠償修繕費）。執行時必須「溫和且堅定」，且結果要與行為相關、合情合理。

招式五：約法三章

——隨時鼓勵正面行為

「孩子需要鼓勵，如同植物需要灌溉」。

• 如何運用：

- 區分「讚美」與「鼓勵」。不要只讚美特質（如：你很聰明），那會讓孩子依賴外在評價。
- 要具體描述正面行為並給予鼓勵（如：我看見你花很多時間複習，你一定很有成就感），這能協助國中生建立自信，並在錯誤中學習。

這五招的核心心法是「先連結情感，再糾正行為」。
當孩子感受到被接納與理解後，他們才會有心理空間
注入正面的教誨能量。

判斷教養問題的所有權歸屬 (Problem Ownership)

這是提升教養效率的核心步驟。
父母可以透過以下標準與指標來快速
判斷問題是屬於孩子的、父母的，還
是雙方共有的

1. 核心判斷標準：誰的需求被剝奪？

- 判斷問題歸屬最直接的方式是問自己兩個問題
 - 誰被這個問題所影響？
 - 誰的需求因為這個問題而被剝奪？
- 若滿足以下條件，問題屬於「孩子」
 - ✓ 孩子的行為並未實質干擾到父母或他人的生活與需求。
 - ✓ 孩子的行為並未涉及健康、安危的疑慮。

例子：

孩子因為考試沒考好而沮喪、孩子與好朋友吵架感到難過、孩子忘記帶作業到學校、孩子因為賴床導致上學遲到而被老師處罰。在這些情況下，承擔後果與感到困擾的主體是孩子，而非父母。

2. 觀察情緒狀態（行為窗口）

透過觀察親子雙方的情緒反應，也可以判斷問題的所有權

問題屬於孩子

- 當孩子正處於負面情緒（如挫折、憂鬱、焦慮），而父母的心情相對平靜、客觀時。此時父母應扮演「協助者」，運用反映傾聽來同理孩子。

問題屬於父母

- 當孩子的行為干擾了父母的需求（如：孩子半夜玩電腦太吵影響父母睡覺、孩子未經同意擅動父母東西），導致父母感到煩躁、惱怒或擔憂安全時。此時父母應主動介入，運用「我訊息」表達感受與困擾。

3. 排除父母常犯的「誤判迷思」

許多父母會不自覺地將孩子的問題攬在自己身上，這通常源於以下迷思

- 將父母的「焦慮」誤認為「被影響」

例如孩子不讀書，父母感到焦慮，便認為是「自己的問題」而強行介入。事實上，若孩子不讀書並未實質剝奪父母的需求，這仍屬於孩子的問題，父母應讓孩子承擔「自然的行為結果」。

- 過度承擔教養責任

認為孩子能力不足、經驗不夠，所以必須代為執行（如：幫孩子檢查書包有無帶齊、幫孩子擦掉寫不漂亮的字）。這種做法會剝奪孩子練習負責與解決問題的機會。

- 健康與安全除外

雖然孩子不穿外套、不刷牙看似是孩子的事，但若涉及長期健康損害或立即性危險，問題所有權會轉歸於父母，父母有責任介入約束。

如何運用「反映傾聽」來改善與青春期中生孩子的對話？

運用**反映傾聽**是改善與國中生溝通的核心技巧，其精髓在於父母像一面鏡子，**如實反映孩子內心的感受與想法**，而不帶任何評判、建議或糾正。

這種方式能讓正處於大腦「**施工期**」且情感脆弱的國中生感到被理解與接納，進而促發其理性腦（前額葉）重新運作。

1. 確保正確的傾聽時機

反映傾聽並非隨時適用，父母需先進行問題所有權的判斷：

- 屬於孩子的問題

- 當孩子出現負面情緒（如挫折、傷心、憤怒），但並未實質干擾到父母的需求時，是傾聽的最佳時機。

- 父母須保持冷靜

- 傾聽前請先檢視自己是否平心靜氣且有充裕時間。帶著負面情緒教養孩子比不教養還可怕，若父母感到生氣，應先執行「積極暫停」處理自己的情緒。

2. 反映傾聽的核心公式

反映傾聽的運作模式為：傾聽訊息 → 解讀意義 → 確認核實。

- **觀察事實與感受**

放下手中事務，全身心關注孩子的言語與肢體語言，並簡要複述其關鍵事實與情緒。

- **運用「疑問句」核實**

使用詢問而非肯定的語氣，讓孩子感受到尊重，並有機會修正父母的誤解。

範例：「你好像很生氣，因為你覺得老師對你不公平？」（反映情緒）

範例：「聽起來你現在很沮喪，是因為你需要朋友的認可嗎？」（反映需要）

3. 應對國中生教養困境的實戰運用

針對國中生常見的對話困境，反映傾聽的處理方式如下：

- **應對頂嘴與挑釁：不要回應該頂嘴的內容。**

父母可先反映其情緒：「哇！聽起來你現在真的很生氣。」待雙方冷靜後再進行後續溝通。

- **當孩子不願開口時：運用「私密傾聽」。**

只是靜靜坐在孩子附近，不強迫發問，當孩子感受到你願意傾聽且不加評斷時，他反而可能自然開啟話頭。

- **協助釐清思緒**

國中生情緒起伏大時思考常是混亂的。透過反映傾聽，孩子能像在鏡中看見自己，重新評估自己的所思所為是否合理，進而自主找出問題癥結。

4. 絕對要避免的「溝通絆腳石」

在孩子處於情緒波動時，給予建議、說教、責備或安慰，都會阻礙溝通並削弱親子關係。

- **避免說：**

「你這什麼態度？」、「你不應該這樣想。」
「我早跟你說過了。」

- **堅持：**

— 先連結情感（傾聽與同理），再糾正行為。孩子在感覺良好時，才能做得更好。

反映傾聽雖然看似簡單，但要忍住「不說教、不給建議」需要大量的練習。

情境一：學業表現

——考不好的挫折與自我懷疑

背景

孩子拿到考卷，成績不如預期，憤怒地把考卷揉成一團丟在桌上。

心理師提醒：當孩子出現負面情緒但未干擾父母時，問題所有權屬於孩子，此時是反映傾聽的最佳時機。



情境一：學業表現

——考不好的挫折與自我懷疑

孩子：「煩死了！這什麼爛題目，我讀那麼久結果考這什麼分數？努力根本沒用！」

家長（反映情緒）：「你現在覺得很挫折，因為你付出了很多努力，結果卻不如你的預期？」（解讀情緒並核實）

孩子：「對啊，老師考的那些細節我都沒讀到，這考試根本是在整人。」

家長（反映感受）：「聽起來你感到很不公平，覺得自己的心血沒有被正確地反映在成績上？」（反映內心感受）

孩子：「真的很討厭，下次我不想再花這麼多時間讀了，反正讀了也考不好。」

家長（反映想法）：「因為這次的結果讓你感到很無力，所以你開始懷疑繼續努力的意義？」（反映思考邏輯）

孩子：（沈默片刻，語氣稍微放緩）「.....也不是不想讀，只是覺得很累。」

家長（連結情感）：「嗯，我看見了你的疲累。你需要休息一下，等情緒好一點後，我們再來看看需要什麼協助嗎？」（先連結，再評估解決方案）

情境二：手機使用問題

——追求放鬆與主權之爭

背景：

孩子放學回家手機不離手，已超過約定時間，當家長提醒時，孩子表現出不耐煩。

心理師提醒：當孩子的行為影響到家長（如違反協議）時，所有權歸屬於父母或雙方。建議先用「我訊息」表達困擾，若孩子抗拒，再換檔進入反映傾聽來化解對立。



情境二：手機使用問題

——追求放鬆與主權之爭

家長（我訊息）：「我看到你從回家到現在已經使用了兩小時手機，我感到擔心，因為我看重你的作息平衡。我們之前的約定是現在要休息了。」

孩子：「厚！我才剛開始看耶，妳們真的很煩，每次都要管我的手機！」

家長（切換反映傾聽）：「聽起來你現在很生氣，是因為你需要一點放鬆的空間，而不希望被打擾嗎？」（猜測需要）

孩子：「我整天在學校壓力很大、又要補習，回來看個影片放鬆一下也不行喔？」

家長（反映感受）：「原來在學校忙了一整天，你覺得看手機影片是對你來說最快、也最重要的放鬆方式？」（體會孩子的世界）

孩子：「對啊，不然我要幹嘛？同學也都在線上，我不看就跟他們沒話題。」

家長（反映需要）：「所以除了放鬆，你也希望能跟同學保持聯繫，那是你覺得很有歸屬感的部分？」（點出深層需求）

孩子：（情緒較平復）「.....我也知道時間到了，再給我看五分鐘就好。」

家長（重啟討論）：「好，我聽到了。那我們是否願意依照雙方的需要，重新討論出一份你既能放鬆，我們也能安心的作息安排？」（運用親子雙贏策略）

心理師的實戰技巧小結

閉上嘴巴少說，
打開耳朵用心聽

- 傾聽是拉近親子距離的魔法，先釋放孩子的負面情緒，才裝得進正面的教誨。

避免「溝通絆腳石」

- 在反映傾聽時，絕對不要加入說教、建議或責備（例如：『誰叫你不早點讀』），否則孩子會立刻關閉對話空間。

確認核實

- 結尾使用疑問句，讓孩子感受到尊重，並賦予他們權力來釐清自己的真實心意。

當您能看見行為背後的需要時，
孩子會因為感受到被理解而願意與您合作，而非對抗。

「腦力激盪練習單」

根據阿德勒正向教養、非暴力溝通（NVC）與
STEP 高效能父母學 的核心精神所設計。

建議在與**國中生**進行這項練習前，請確保雙方
都處於「前額葉皮質（理性腦）」運作的狀態。

如果感到理智線即將斷裂，請先啟動「積極暫停」，讓大腦降溫。

【學業挑戰與成長心態】腦力激盪單

協助孩子從考不好的挫折中，運用「成長型思維」找回歸屬感與自我價值。

● 設計目標：第一步：我的情緒與需要

- 當我看到這份成績單時，我的感受是：（例如：挫折、無力、遺憾）
- 因為我內心的需要是：（例如：自我成長、能力的肯定、父母的支持）

● 第二步：釐清問題所有權

這份成績不理想，主要影響的是誰？（ 我自己 父母 雙方）

這屬於：（ 我的問題：我需要支持 親子共同問題：我們需要討論讀書環境）

● 第三步：瘋狂腦力激盪區（不限任何想法，越多越好）

● 第四步：方案評估（運用 3R1H 法則）

- 方案是否與學業相關（Related）？
- 方案對彼此是否尊重（Respectful）？
- 要求是否合理（Reasonable）？
- 對未來的學習是否有幫助（Helpful）？

● 第五步：試行計畫（一週為期）

我們一致同意採取的方案是： _____

我對自己有信心，我相信我可以嘗試： _____

【數位平衡與自主權】腦力激盪單

區分「使用手機」這項策略與背後「放鬆/社交」的需要，達成雙贏協議

- **第一步：心靈對話 (解讀行為密碼)**

當我想一直滑手機時，我真實的需要是：（例如：放鬆壓力、與朋友連結）

家長表達「我訊息」：當我看到手機使用超時，我感到擔心，因為我看重你的作息與健康。

- **第二步：界定核心衝突**

我的需求：_____ vs. 父母的需求：

- **第三步：雙贏腦力激盪區 (創意發想，不帶評判)**

（範例：制定新的日常慣例表、晚餐時間不放手機、週末放寬限制）

- **第四步：共同承諾與執行 (貫徹執行)**

我們決定的「螢幕協議」是：_____

如果我沒遵守，合理的行為結果是：（例如：明天停用半天）

心理師小提醒：父母也要以身作則，共同維護家的「無電子產品區」。

臨床心理師給父母的實戰技巧指引

放棄「勝過孩子」的想法

- 腦力激盪的目的在於「贏得孩子」的合作，而非講贏孩子、讓孩子知錯。

詢問而非告知

- 多用啟發性提問，例如「你認為這週的計畫要怎麼調整會更好？」。

看見微小的進步

- 即便計畫沒能百分百達成，也要針對努力的過程給予「鼓勵」而非「讚美」。

當孩子能參與解決方案的討論時，他們會感受到自己是有能力的，並更樂於執行這項屬於他自己的決定。