

## 單元六

# 擁抱孩子・從心出發

親密的親子關係

鄭如安

### 單元主題

1. 認識關係的變化
2. 親子關係建立與維持
3. 親子關係提升

## 主題一 認識關係的變化

### 一、教養也要跟著孩子的成長而不斷地調整

教養是一個大學問，因為我們面對的是一個一直在成長一直在變化的個體。教養孩子讓我們的生命更豐富更多采多姿。但這些豐富與多采多姿要我們去經營與耕耘。

我常說任何一種「關係」都會隨著時間的進展而有變化。

試想一段情侶在一起時的互動，到了論及婚嫁時的互動、新婚時的互動、有了第一個孩子、第二個孩子、孩子開始上學了、孩子離家讀書或工作了……，試問這個過程你和你的另一半的互動是不是也不斷地在變化。若你們都一直維持著原來的互動模式，我可以肯定地說你們的互動與關係經常就會有摩擦、衝突甚至出現問題。

親子關係更是如此，孩子在學齡前、讀小學、讀國中……，他一直在成長，您對待他的態度要不要也跟著改變呢？我們常說青少年是人生的一個狂飆期，為什麼本來乖巧甚至會黏在旁邊的孩子變得如此有意見有情緒呢？

因為孩子長大了，你們的互動也要跟著有所調整才能維持好的關係。

### 二、尊重與接受孩子的「自主需求」

自主需求則是一種自己可以決定與獨立的需求，即使是小孩也有當家作主的需求，像剛學會走路的小孩，對周遭的世界充滿好奇，所以就到處摸到處跑，你若將他限制的緊緊的，他是會想掙脫與抗拒的。孩子越大這種需求當然就愈強，因此，在安全及孩子能力可以的條件下，父母真的要給孩子自主的空間與機會。若孩子被限制管控太多，一開始通常會是抗議、生氣到憤怒，接下來就會不服從管教、不聽話不配合。若還是被父母壓抑住了，他可能將這些情緒轉而內射，麻痺、忽略自己的感受，更嚴重的就會自我放棄或自我傷害。

過去輔導過一個資優的中學生，為對家長及老師過於嚴格控制的管教表達心中的不滿，他就在一個重要考試時故意不寫交白卷。這種行為就是很強烈的表達抗議，宣示我需要「自主」。其它像不服管教、頂撞、違規…等情事，其實都是永遠在表達我要自主。若家長或老師沒能看到孩子的這個自主需求，一味地指責與限制，只會讓事情更惡化。我們若沒能尊重與接受孩子的「自主需求」，與孩子在這方面得到平衡，各種管教技巧是很難奏效的。

### 三、自主的過程就是在學習負責任

「提供及創造一個適當的情境給孩子，讓孩子可以充分的自主行動」。選擇及決定是人成長過程中一個很重要的學習課題。因為做選擇與決定就是在學習為自己的行為負責，但各位朋友你知道嗎，當孩子在1~3歲的這一個階段，他從嬰兒的沒有辦法自主行動，學會坐、爬到走路時，他發現他可以自主的做很多事情時，他開始要探索這個世界，他也發

現自己可以不依賴大人去做一些事情，他想自己嘗試在食衣住行間做一些自己想做的事情，他有好多好多想探索的事情。但畢竟他年紀好小，所以，經常會被制止或限制孩子的某些行，可是這又剝奪了他學習與成長的機會。到了青春期的孩子，又是進入第二次的要自主階段，所以，他有很多事情也是自己要自己決定，不希望爸媽干涉太多。

面對孩子追求自主時的你該怎麼辦呢？這就是這週要給大家的每週一句「提供及創造一個適當的情境給孩子，讓孩子可以充分的自主行動」，當然不可能讓孩子百分百的想做什麼就做什麼！但當家長的要「提供及創造一個適當的情境給孩子，讓孩子可以充分的自主行動」，這也讓孩子有一個成長與學習的機會。

只是何謂一個「適當的情境」，這就很有個別差異囉，這個「適當」還會隨著孩子的性別與年齡不同而有不同，因此，針對這個話題，大家可以坐下來好好的聊囉！

#### 四、活動設計

活動名稱：媽媽！你還愛我嗎？

活動目標：瞭解親子互動與親子關係的能正確地將傾聽與注意的概念落實在日常生活中

活動時間：1-2小時

進行方式：講義閱讀、分享、團體討論、角色扮演、影片欣賞

需要時間	活動步驟	使用材料
5~10分鐘	■熱身活動：選情緒、分享心情	情緒臉譜
20~30分鐘	■分享前述內容「尊重與接受孩子的「自主需求」的概念。	
20~30分鐘	■配合繪本：永遠愛你及講義一進行分享與討論。 你印象最深刻的是哪一段？為什麼？ 你的孩子正處在哪一個階段？ 分享繪本中的孩子為什麼會有「交奇怪的朋友」、「穿奇怪的衣服」、「聽奇怪的音樂」？ 若可以修改繪本內容，你最想修改哪一段？	
20~30分鐘	■討論： (1)孩子的哪些時候最常說「我自己會！」、「我知道」「不用擔心我」？ (2)反思當你的孩子在追求「自主」時，是什麼讓你無法讓他自主。 (3)「提供及創造一個適當的情境給孩子，讓孩子可以充分的自主行動」，你覺得你可以讓你的孩子做哪些決定呢？	
20~30分鐘	■角色扮演 (1)家長模擬孩子常表達「我自己會！」、「我知道」「不用擔心我」的情境？ (2)講師回應 「所以，你要告訴爸爸(媽媽)這件事情你會自己負責任的做好…」 「既然這樣，你願意告訴我，你會怎麼做嗎？」 (3)交換角色 (4)討論	書籤：「提供及創造一個適當的情境給孩子，讓孩子可以充分的自主行動」
3~5分鐘	■增能家長： 每位家長為自己選一張能量語句，帶領者也為每位家長選一張能量語句。	
		能量語句



## 五、學習評量

題 目	原 因 說 明
( × ) 1、 “我自己知道” ，是表示孩子需要你跟著她做這件事情	
( × ) 2、太讓孩子自主，會讓孩子為所欲為	
( × ) 3、孩子長大了，就什麼事都不要管了，免得親子間常衝突	

## 主題二 親子關係建立與維持

在瞭解孩子隨著成長與成熟之後，您跟孩子的互動也要有所調整。尤其是要做到「尊重與接受孩子的「自主需求」。

在有這樣的認識前提之下，我們再來談談如何建立與維持一個好的親子關係。今天就來跟大家分享，孩子為什麼會出現讓我們無法接受或生氣的行為呢？很多家長不解，當小孩表現出不被允許及不被接受的行為時，常會換來大人們的提醒、責罵、訓誡甚至處罰，被責罵處罰之後理當不會再出現這種所謂「不好的行為」才對！但為什麼孩子還是經常出現那些「不好的行為」呢？

相信大家都有類似這樣的經驗，經常叫孩子吃飯吃快一點，叫他趕緊去洗澡，催促他動作快一點…等等，可是這些孩子的行為並沒有因為家長的提醒而變得符合家長的期待。甚而更嚴重的出現偷竊、說謊、打人、不寫功課、翹課…等行為，這些行為換來更嚴厲的責罵或體罰，但怎麼還是不見孩子修正改變呢？！

### 一、先停止無效的管教方法

孩子這些生活的小習慣或嚴重的偏差行為，多少都存在於每個家庭中，若您發現針對孩子的某個小毛病或行為超過三次的處罰都不見改善時，首先是先停止之前那些無效的管教方法！因為您的這些「提醒、責罵、訓誡甚至處罰」若是有效，這些小毛病或偏差行為早就修正了。當超過三次無效時，若您繼續的提醒、責罵、訓誡甚至處罰，都會變成是在「注意」及「強化」那些孩子「沒有」做到的行為。

再來要怎麼做呢？我沒有標準的答案，但我可以給各位爸媽一個思考的方向。就是在平常的生活互動中轉而開始去注意到小明其他「有做到」的行為。

「老公，小明今天一回到家就把襪子脫掉，並丟到籃子裡」

「喔！真的喔！小明開始做到很多我們要求他做到的行為囉！」

「老公！你看姐姐已經吃了三口飯了」

「嗯！我有看到，真的，又再吃第四口了」

綜上，我們得到一個結論就是在平常的生活中，「我們要將焦點去注意到孩子有做到的行為。」

### 二、在平常的互動上就要能滿足孩子的「親密需求」

「我們要將焦點去注意到孩子有做到的行為。」是一個平日與孩子互動的基本原則或方法。若你的孩子經常出現一些嚴重的情緒或行為困擾，如嚴重賴皮、易怒、大聲哭鬧、拔毛、咬指甲、極度沒有安全感…等的困擾時，可能就不再只是注意孩子有做到的行為就可以。

每位家長或老師可能要深入的思考，孩子那些不斷重複出現讓您困擾的行為背後，可能有哪些的心理需求呢？因我堅信孩子的每個行為背後都有他的動機、期待或渴望。當孩子內在的這些動機、期待或渴望被瞭解被滿足時，不僅會讓親子或師生關係變的更好，孩子還會因為這樣而更成長。

基本上，每位孩子內在都有兩個很基本的心理需求，就是「親密的需求」和「自主的需求」。前面講義已經介紹了「自主需求」的概念，在此僅介紹「親密需求」。親密的需求就是一種被看到、被注意。當然正向的親密需求就是被滋養、被照顧，但孩子有時為了被看到、被注意，若得不到正向的親密需求，他就轉而要「被責罵」、「被處罰」的負向親密需求。致使他被注意到、被看到了！

由此可知，孩子為了滿足親密的需求，若得不到正向的注意與看到時，他會怎麼辦？

情境一：小明三歲，一個人乖乖的吃早餐，媽媽忙著照顧未滿一歲的弟弟。

接下來，小明吃飽了，一個人不曉得做什麼？

「媽媽！你來陪我玩！」

媽媽忙著照顧弟弟，沒能理會小明。

「媽媽！你來陪我玩！」聲音開始變大了！

媽媽仍沒能理會小明

「媽媽！你來陪我玩！」小明開始大聲哭泣了

「等一下啦！」媽媽總算有理會了！

各位讀者，您覺得接下來小明會安靜嗎？當然不會。通常接下來，小明會開始更大聲地哭泣，甚至做出一些不好的行為，如丟碗筷、躺在地上…。直到媽媽過去。有些媽媽會過去安撫小明，有些則是加以責罵，或是有安撫也有責罵。這樣的事件通常結束在你過去之後…，不管你是過去安撫或是責罵，

在上述過程中，小明渴望得到媽媽的注意與看到（親密需求），但一直都得不到，直到大聲哭鬧之後，媽媽開始注意與看到了！事件之所以會結束，就是因為，媽媽過去的責罵或安撫，滿足了他「親密」的需求，但同時也讓小明學會了就是要大聲哭鬧才能得到親密的需求。

各位家長老師，你有看懂我要表達的概念嗎？不管是安撫或是責罵都已滿足了孩子親密的需求。

因此，請各位家長老師省思一下，你的孩子若有哭鬧、賴皮、手足競爭、拔毛、咬指甲…等情緒或行為的背後，有沒有是要滿足他自身內在「親密的需求」呢？

若有這種感覺，請記得！你要在小明沒出現不好行為之前，就用你的行動滿足小明的親密需求。就前述小明例子而言，你就要再找出更多時間陪陪小明，當他親密需求充分滿足到時，你在忙於照顧弟弟時，他就比較不會在那邊也吵著要你陪。

最後，我要再次說明在平常與孩子的互動過程中，當我們的管教方式沒有效果時，請記得先停止無效的管教方法，我們要學習將焦點去注意到孩子有做到的行為。當孩子出現較嚴重的情緒或行為困擾時，請反思一下這些行為背後的動機、期待與渴望是什麼？孩子在追求「親密的需求」或「自主的需求」呢？我們是不是略了這兩個基本需求呢？我們要學習看到、注意到孩子的「親密需求」，以及尊重與接受孩子的「自主需求」。

### 三、活動設計

活動名稱：媽媽！你還愛我嗎？

活動目標：1. 瞭解親子互動與親子關係  
2. 能正確地將傾聽與注意的概念落實在日程生活中

活動時間：1～2小時

進行方式：講義閱讀、分享、團體討論、角色扮演、影片欣賞

需要時間	活動步驟	使用材料
5～10分鐘	■熱身活動：選情緒、分享心情	情緒臉譜
20～30分鐘	■配合繪本：搬過來、搬過去及配合繪本進行分享與討論。 (1)你印象最深刻的是哪一段？為什麼？ (2)如果鱷魚和長頸鹿都只注意到自己的需求，在互動上會造成什麼困擾？ (3)他們之所以能很自在的住在一起，是因為新的方法可以做到什麼？ (4)若可以修改繪本內容，你最想修改哪一段？	繪本：搬過來、搬過去
20～30分鐘	■討論： (1)孩子的哪些行為，一直是沒有改善的？你過去都是用什麼樣的方法在矯正這些行為？ (2)若真的要停止過去的管教方法，你做得到嗎？有哪些的困難？ (3)分享平常孩子有做到的行為？	「先停止無效的管教方法」
20～30分鐘	■角色扮演 (1)家長分享孩子有做到的行為。 (2)帶領者模擬或演出孩子有做到的行為 (3)家長將孩子有做到的行為以口語反應出來。 「媽媽有看到將曬乾的衣服收到房間裡。」 「我有注意到你現在晚上十點就上床睡覺了。」 (4)討論	「在平常的互動上就要能滿足孩子的『親密需求』」
3～5分鐘	■增能家長： 每位家長為自己選一張能量語句，帶領者也為每位家長選一張能量語句。	能量語句

#### 四、學習評量

題 目	原 因 說 明
( × ) 1、越是不聽話的孩子，越不能給予溫柔的肯定與讚美	
( × ) 2、孩子做了基本該做的事情時，不需要給予鼓勵	
( × ) 3、孩子長大了，對於親子間親密的互動會很不自在，所以，不要有親密的互動	

### 主題三 親子關係提升

親子間的正向互動是可藉由一些行為，如擁抱、撫摸、微笑、視線接觸來表現和傳達愛心，並滿足孩子的需要，使得親子之間彼此感受到安全感及親密感。在這個小節要探討親子關係的提升，就是要在前面幾個基本概念為基礎之下，介紹一些親子互動的活動，期待能透過實際的親子互動，滿足兒童的親密性和一致性的需求，讓親子都能重新去體驗一種被尊重、被照顧的接觸。

整個親子互動的活動的設計是依據依附關係理論，認為一個好的互動關係應具有接近(proximity)、互惠(reciprocity)及投入(commitment)等屬性，接近性意指親子之間能有正向的接觸，父母能了解孩子的需求和情緒狀態，同時又能適度讓兒童獨立，使其瞭解自己和別人及環境的不同。互惠是指父母能敏感地瞭解孩子的需求，同時孩子對於父母的表現也能有所回應。投入指的是父母能以孩子為中心，為其建構一個安全的環境，並且找到一個適合自己的親職角色(Booth & Koller, 2001)。

Marschak (1960, 1967) 更依此三個屬性概念建構成結構性(structure)、參與性(engagement)、撫育性(nurture)和挑戰性(challenge)等四個具體的親子互動向度，故本小節就是要每位帶領者能夠建構一個好玩的、生動及有趣的情境，並設計包含結構、參與、撫育和挑戰等四種不同向度的活動引導親子互動。

#### 一、有效的鼓勵

(一) 表達欣賞與鼓勵：對於孩子的表現要表示欣賞、鼓勵…而不是批判、評價。

「你很努力地要打開那個瓶子。」

「你想到一個辦法。」

「你知道自己想要怎麼玩它。」

「聽起來，你知道很多關於鯨魚的事。」

(二) 強調過程：

我們太容易以孩子表現的結果來論斷，但在這邊我們要更優先注意孩子「好」的過程。我們常對於孩子專心、努力的過程都忽略了，或在30分鐘中專心的20分鐘給予忽略，卻責罵其10分鐘不專心的行為，或看到又寫錯了的結果，而否定剛才專心寫作業的過程。

人無法一步登天的，多去肯定孩子，但不是要在孩子100分時才肯定，當他有一點小的改變時，就要聚焦在這小的改變，因為小小的進步和改變會帶來大的進步。

要做到上述的要求，就是要學習看到孩子過程「好」的行為。

「我看到你剛才還拿起字典查生字，然後將錯的字改過來」

「我看到你昨天有讀社會課本，還請姊姊考你問題，我喜歡你這樣的學習態度」

「你剛才一直想把積木排更高一點，試了好幾次，都在第12層左右時倒了！但你仍想再排高一點」

## 二、合宜的接觸

### (一) 生理的接觸

人都需要有正向、適切及溫暖的照顧，而且這種需求是不因年齡的增長而不需要。即使成人也是很需要的，尤其當一個人面對壓力、挫折時，適切的身體接觸有時是勝過一切口語的安慰。

我們的孩子尚在成長中，因此當然更需要我們的鼓勵和照顧，適切的生理接觸，如拍拍肩膀、握握手、溫暖的擁抱都是需要的。不要以為孩子長大了就不需要，只是要換個方式，知道嗎！

### (二) 心理的接觸

心理的接觸指的就是表達我們的瞭解與接納，先分享一個觀念：人是可以有情緒的，例如生氣、高興、難過，你不能不准孩子生氣、難過…，因為這就他當下的情緒！不要否定他！

只是有時候會對兒童的那些情緒覺得疑惑、不耐煩或生氣，是因為實在是覺得他們太拗了、不講道理、或是故意的…。

現在提供各位一個方法試試看，當然這方法不是指在孩子正有情緒的使用，而是平常時就試著用，也就是試著將孩子心理的想法和心情用口語講出來，但不能笑他或虧他更不要責罵！

媽媽：「你很高興你能把這個接起來了。」

孩子：「媽媽你看。」（拿給媽媽看）

媽媽：「你很興奮你能把這個做好，也想讓媽媽知道你的快樂。」

大人：「你很生氣，拼圖老是拼不好。」

孩子：「討厭死了，我不玩了。」（把拼圖丟出去）

大人：「你非常地生氣，費那麼大的勁還是拼不出來，讓你氣到不想再玩了。」

## 三、有效的規範

真正的愛是一種有規範的愛，因此，我們有時會教導孩子一些規定也會要求他們遵守。很多父母會生氣也都是因為孩子不遵從規定，或是陽奉陰違而生氣。因此在此介紹幾個要能有效規範孩子，需注意的地方。

### (一) 配合孩子的認知：

請省思一下我們的規定和說明，孩子是不是真的聽懂了！夠不夠具體，例如要認真、要專心、要讀書，其實都很抽象。我們的規範在一開始表達時能越具體越能讓孩子有所依據去遵行。

### (二) 瞭解孩子當下的狀況：

身心的狀況通常會影響孩子接受到的訊息，例外就是，要表達時最好是能讓孩子看著我們的臉，例如孩子專心的看電視時，你若講出來的話恐怕都沒被孩子接受進去！因此，在下一個規定時，請也注意孩子的身心狀況和環境因素。

### (三) 協助或確定他們能達成：

一個任務或規定給了孩子後，不代表父母就是等著驗收成果。一個負責任的父母是要在過程中協助孩子成功完成我們的規定，例如要求孩子寫完一篇評量，是要下達規定之後，要去瞭解他有無困難，是否能達成，若有困難還要協助其完成或調整規定內容。總之，若你發現你的孩子在某些點上，始終無法如你所期待的完成你的規定，那務必請你陪他一次，你可能發現他真的困難！

### (四) 明確的表達：

指的就是要具體，合於他們的認知。經常是人、事、時、地、物的方式描述。

## 四、專心的參與

要求孩子能專心的讀書寫功課，那先讓孩子感受到我們專心的陪伴，什麼才稱得上專心的與孩子在一起，我常用這個口訣：「停、看、聽」。意思就是說，你要先將手邊的事情停下來，看著你的孩子，聽著他說的話。很簡單！對不對？先從我們的親子互動關係過程中好好的練習。同時還要你們再注意以下幾點：

### (一) 豐富的表情

豐富的表情也是一種專心和感興趣的象徵。自然的跟隨著遊戲內容，將你內在自發的心情表露出來。要做好這個要求，一定要心情靜下來！

### (二) 跟隨孩子的步調

在陪著孩子互動時，記得！我們不是在完成一個任務，我們是在陪孩子！即使有些遊戲是有目標的，但我們的重點是要跟孩子有一個愉快的互動經驗，因此，不要催促兒童改變、趕快玩、動作快…，是要跟著兒童的步調。

### (三) 趣味性

每個遊戲都是有趣的，端看你是否願意以一顆輕鬆的心來參與！也看你是否願意放下你的身段，抱著一顆童心來玩！

## 五、適切地由孩子作主

我很喜歡「適切地由孩子做決定」，因為這是一種選擇與負責的學習，希望我們的孩子懂得負責，那就在平常試著讓他們可在某些事情上，可以做決定！因為當他做了選擇與決定時，他就是在學習為他的決定負責！因此，一個有效能的父母不會所有的事情都一手包，而是有些事情是讓孩子做決定。在親子互動遊戲過程中，我們先從以下幾點做學習。然後再把你的體驗用到日常生活中。

### (一) 容許選擇：

容許選擇是一種絕對的容許，當兒童選擇不玩、用不同的方式玩或對玩具做其他定義時，我們仍然尊重他的選擇，我們仍然很專心的陪在兒童身邊。當然他要畫畫、拼圖、積木…，都可以。孩子安靜的坐在前面，還沒決定要玩什麼，你可以說：



「小明，我看到你安靜的坐在那邊，還沒決定要玩什麼」

小明拿著一個積木當成飛機在空中飛來飛去，你可以說：

「有一架飛機，在空中咻咻的飛來飛去」

「在這邊你想玩什麼，就可以玩什麼」

## (二) 鼓勵決定：

在遊戲室中兒童是可以自己決定一切的，所以要鼓勵兒童作決定。例如兒童問：「老師，房子要塗紅色還是藍色的？」我們會回答：「你想要畫什麼顏色，就可以畫什麼顏色，在這邊你可以決定一切。」

## 六、活動設計

活動名稱：認識優質的親子互動

活動目標：1. 瞭解好的親子互動可以提升親子關係

2. 能正確地執行各種親子互動遊戲

活動時間：1～2小時

進行方式：講義閱讀、分享、團體討論、角色扮演、影片欣賞

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
5～10分鐘	■熱身活動：選情緒、分享心情	情緒臉譜
30～40分鐘	■介紹好的親子互動內涵。 「有效的鼓勵」、「合宜的接觸」 「有效的規範」、「專心的參與」 「適切地由孩子作主」	將「有效的鼓勵」 「合宜的接觸」 「有效的規範」 「專心的參與」 「適切地由孩子作主」
20～30分鐘	■討論： 這五個互動內涵，自認唯有做到的是哪些？ 哪些又是最難執行的？	印製成講義
30～40分鐘	■活動介紹 根據家長或孩子的屬性，介紹下述某一項或幾項活動，引領親子互動。 討論： 分享活動進行完之後的感受，並給予親子回饋。	學習活動1～4 (詳見附件一)
3～5分鐘	■增能家長： 每位家長為自己選一張能量語句，帶領者也為每位家長選一張能量語句。	能量語句

## 七、學習評量

根據四個向度來評估家長的學習效能。以1-5分來評估，分數越高表示做的越好。

- (一) 親子互動過程中，親方能適切的撫育行為，能瞭解和照顧到孩子生理、心理的需求。
- (二) 親子互動過程中，親方能適切的參與與兒童互動，兒童也樂於親方的加入。
- (三) 親子互動過程中，親方能適切的提出規範與規則，兒童也能遵守與配合。
- (四) 親子互動過程中，親子互動時可以有愉悅快樂的互動。
- (五) 親子互動過程中，親方容許孩子可以有自己的決定與選擇。

★學習活動詳見附件一

## 應用教材

### 一、繪本

- (一) 永遠愛你(作者：Robert Munsch/出版社：和英)
- (二) 搬過來，搬過去(作者：達妮拉·庫洛特/出版社：少年兒童出版社)

### 二、卡片：

- (一) 親子心語書籤（參考圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化
- (二) 能量語句（圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）

### 三、學習活動

### 四、學習評量

## 參考文獻

- 方素珍譯寫（2007）。搬過來，搬過去。台北：三之三文化。
- 林芳萍譯（1999）。永遠愛你(原作者：Robert Munsch)。台北：和英。
- 鄭如安主編（2012）。圖卡媒材在遊戲治療上之應用。高雄：麗文文化。
- Booth, P. B., & Koller, T. J. (2001). Training parents of failure-to-attach children. In J. M. Briesmeister & C. E. Schaefer (Eds.)(2nd ed.), Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problem (308-342). New York: John Wiley & Sons.
- Marschak, M. (1960). A method for evaluating child-parent interaction under controlled conditions. Journal of Genetic Psychology, 97, 3-22.
- Marschak, M. (1967). Imitation and participation in normal and disturbed young boys in interaction with their parents. Journal of Clinical Psychology, 23(4), 421-427.

## 附件一：學習活動

### 一、活動名稱：「黑白切」

(一) 活動過程簡述：先就指導語做說明，然後詢問家長有無疑問。  
告知遊戲規則

(二) 向度歸類：參與性

(三) 預估時間：10～15分鐘左右

(四) 所需材料：無。

(五) 指導語：

以下的活動，需要你和孩子一起來完成。我們希望能從此活動來更瞭解你們。這不是什麼測試、檢查，純粹只是一個活動，希望你以平常在家裡和孩子的互動方式進行，越和真實生活的互動方式相同越好，不要有壓力和包袱。

現在要你和你的孩子一起來完成下列工作。以下是我們的提示：

1. 一個活動時間大概是15分鐘以內，會因人而有所差異，並沒有嚴格規定。
2. 你們的活動名稱是「黑白切」。
3. 你們在這段時間內，就是要一起玩「黑白切」。
4. 先猜拳！分出輸贏後。兩人一起念「男生女生配」，然後贏的人以手指頭猜輸的人頭會點向「上、下、左、右」的哪個方向！若沒猜中，則繼續伐拳。
5. 若贏的人猜中，則繼續以5根手指頭的任一根，點向輸的人頭上，讓輸的人猜！若猜中則繼續伐拳！若連續沒猜中3次，則要受罰。
6. 怎麼罰？罰什麼？由你們自己決定！
7. 結束的時間，若我沒提出來，則可以由你們做決定！
8. 其它未說明事宜，都可以由你自己決定！

若仍有不清楚地方，請不要客氣的提出來。

謝謝你們的合作

### 二、活動名稱：「相互餵食」

(一) 活動過程簡述：先就指導語做說明，然後詢問家長有無疑問。

(二) 向度歸類：撫育性

(三) 預估時間：10分鐘左右

(四) 所需材料：事先準備好食品點心

(五) 指導語：

以下的活動，需要你和孩子一起來完成。我們希望能從此活動來更瞭解你們。這不是什麼測試、檢查，純粹只是一個活動，希望你以平常在家裡和孩子的互動方式進行，越和真實生活的互動方式相同越好，不要有壓力和包袱。

現在要你和你的孩子一起來完成下列工作。以下是我們的提示：

1. 時間大概是10～15分鐘，會因人而有所差異，並沒有嚴格規定。
2. 你們的活動名稱是「相互餵食」。
3. 活動的目標是要你們親子互相照顧對方，互相將我們為你們準備的食品，很適切的提供給對方。
4. 記得是要你們相互的照顧對方，將食品很適切給對方吃。
5. 何時結束此項活動，由你們兩位自己決定，然後告知我們。
6. 其它未說明事宜，都可以由你自己決定！

若仍有不清楚地方，請不要客氣的提出來。

謝謝你們的合作

### 三、活動名稱：「百寶盒」

(一) 理念基礎：盒子基本上就是一種容器，具有接納與包容的象徵。因此建構一個所謂的百寶箱，然後放置一些孩子喜歡、具有紀念性的物件或每次用漂亮的卡片、便條紙寫下來的感受、回饋…，讓孩子從親方處得到一個小卡片、物件，然後寫下日期，再放入百寶盒中。如此逐漸的建構成一個親子儀式，是會有令人驚喜的效果。

(二) 活動過程簡述：先就指導語做說明

1. 提供一個瓶子或盒子，引導親子利用藝術媒材和各種裝飾品，彩妝美化這個盒子或瓶子。
2. 引導親子為這個盒子或瓶子命名
3. 根據親子的互動給回饋

(三) 向度歸類：撫育、參與

(四) 預估時間：30鐘左右

(五) 所需材料：素面盒子（或瓶子）、畫圖媒材、各種裝飾品

(六) 指導語：

現在要你和你的孩子一起來完成下列工作。以下是我們的提示：

1. 請你們建構一個所謂的「百寶盒」，可以利用我們所為你們準備的各種材料。
2. 請你們相互討論，因為這個盒子會一直放進你們的東西。
3. 希望你們以一種虔誠、恭敬的心來為這個盒子裝扮。相信這盒子也會替你們帶來幸運。
4. 完成後，請你們為這個盒子命一個名字。
5. 引導孩子整理。
6. 相互感謝、擁抱

★其他類似活動：「折星星做心願瓶」、擔憂瓶（快樂瓶）

若仍有不清楚地方，請不要客氣的提出來。

謝謝你們的合作

#### 四、活動名稱：「請你聽我這樣做」

(一) 理念基礎：親子間本就不是完全有對等的權力，但隨著孩子的成長，親方開始要有更多的空見及自主給孩子。因此「請你聽我這樣做」是以遊戲的方式，微調一個自主及權力的架構，也讓親方體會，口語的溝通仍是有很多盲點。加上運用繪畫媒材的創作，也可以引導雙方共同為作品命名和編撰一則故事。

(二) 活動過程簡述：先就指導語說明，然後則是去調整引導親子的互動。

1. 引導敘說比較親子兩張圖的差異
2. 諮商師根據親子的互動給回饋

(三) 向度歸類：權力控制、參與

(四) 預估時間：30鐘左右

(五) 所需材料：2份完全一樣的繪畫媒材

(六) 指導語：

現在要你和你的孩子一起來完成下列工作。以下是我們的提示：

1. 請你們背對背的坐下來。你們可以自行決定是由誰先開始。
2. 每個人輪流跟著對方的指示完成你們的作品。
3. 活動的目標是要看你們兩人在完全一樣的指令下，所畫出來的作品有無差異。
4. 完成後，一起欣賞雙方的作品，並發表感想。
5. 相互感謝、擁抱

若仍有不清楚地方，請不要客氣的提出來。

謝謝你們的合作

### 學習評量一：媽媽！你還愛我嗎？

題 目	原 因 說 明
( ) 1、“我自己知道”，是表示孩子需要你跟著她做這件事情	
( ) 2、太讓孩子自主，會讓孩子為所欲為	
( ) 3、孩子長大了，就什麼事都不要管了，免得親子間常衝突	

### 學習評量二：媽媽！你還愛我嗎？

題 目	原 因 說 明
( ) 1、越是不聽話的孩子，越不能給予溫柔的肯定與讚美	
( ) 2、孩子做了基本該做的事情時，不需要給予鼓勵	
( ) 3、孩子長大了，對於親子間親密的互動會很不自在，所以，不要有親密的互動	

## 單元七

# 有效教養・從傾聽開始

## 教養與溝通技巧

鄭如安

### 單元主題

1. 傾聽與注意
2. 同理與情緒
3. 鼓勵、糾正、處罰的技巧運用

要能辨識出孩子行為的問題與成因，其實就是要瞭解孩子行為背後的原因。

我常說每個孩子行為的背後都有他的原因、動機、渴望或需求。若我們沒能了解這些原因、動機、渴望或需求，就無法有很好的溝通，也無法正確的解讀孩子的言行，那就很難有很優質的親子關係。為了要讓父母親學習到如何不再只是看到孩子表面外在的行為，而是能更進一步瞭解到他們內在的原因、動機、渴望或需求，那就必須要學習「傾聽」與「注意」，然後會做到正確的同理，有效的鼓勵與懲罰那就能建立很優質的關係。

---

## 主題一 傾聽與注意

---

### 一、聽聽我！看看我！我會更靠近你！

今天要分享的是「傾聽除了『聽』之外，更要『看』孩子的行為」、「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來。」。

這是兩個很簡單的概念，但卻是相當重要且具實用價值的兩句話。傾聽與注意其實是一貫的，也是培養優質親子關係的一個基礎。

#### 1. 滿足「每個人都需要被聽到、被注意到」的心理需求

首先大家要知道一個基本概念就是「每個人都需要被聽到、被注意到」，試想如果你穿了一套新洋裝或燙了一個新髮型到公司時，若都沒有人發現你穿了一套新洋裝或燙了一個新髮型，你是不是會覺得很失落，甚至會有點難過呢？另外，若一個人在公司或某個團體中，像空氣般的沒被注意到，他會有成就感或滿滿的工作動力嗎？我想是沒有的！

#### 2. 傾聽是滿足此心理需求的第一步

當一個人表現出好的行為或言行而被注意到時，他這個好的行為或言行就會保留且持續出現，因他的這個「好行為」被「注意」到了。當一個人在分享或訴說著一件事情時，他其實就是需要有人專心的聽他講，有時只要專心聽他講完就夠了。因你的「傾聽」也滿足了他被「注意」的心理需求。

#### 3. 看到並「口頭具體反應」孩子有做到的行為是第二步

我們只要都去注意到孩子好的行為，那個行為不僅會被保留下來，也可能觸動孩子更有自尊而使得其他的行為也做好。你經常開始注意到孩子有做到的行為，孩子當然就會越來越有自信。所以，當你看孩子在寫回家作業時，你過去檢視他的行為時，要怎麼說呢？

「小明！媽媽有看到你已經寫了五行了！」

「小明，你很專心的一筆一畫的寫喔！我有看到，第三行的字寫的好工整喔！」

若你是小明聽了上述的言語，會有何感受呢？我相信是正向且能觸動孩子向善向上的動力的！現在，你可能會對於這句話「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來。」「傾聽除了『聽』之外，更要『看』孩子的行為」，有更多的體會與瞭解了吧！



## 二、看到我的「好」，我就會以「好」來回應你

「傾聽與注意」你做對了嗎？！

請將焦點放在孩子「有做到的行為」

爸媽經常叫孩子吃飯吃快一點，叫他趕緊去洗澡，催促他動作快一點…等等，可是孩子的行為並沒有因為家長的提醒而變得符合家長的期待。為什麼？因你的這些催促都滿足了孩子「被注意」的需求。而且那些行為都是孩子「沒有」做到的行為。

這些生活小細節都存在於每個家庭中，若要調整這些小毛病，首先是先不要再講了、不要再念了！

再來要怎麼做呢？我沒有標準的答案，但我可以給各位爸媽一個思考的方向。

就是一件事情的成功、完成都是一個「結果」，「結果」當然很重要，但若每件事情都用「結果」來衡量好壞，那也會很容易讓人有挫折。怎麼說呢？因要達到一個好的結果，其實不是很快也不是很容易的！畢竟每件事情的學習都是「從不會、不熟練、熟練到專精」的一個過程，在過程中就一直被強調還沒達到、還不夠好、還不行！那這個往目標前進的過程，先接受到的都是挫折，那會很容易因為挫折而選擇放棄或逃避的，孩子的自我就會變的很沒信心。

對小孩而言，什麼事情都是一個新的學習、新的開始，對任何一個新的學習，都不可能很快地達到一個標準。那多數的父母就會不斷地提醒、叮嚀、告知，甚至後來可能會以指責、訓誡、處罰的方式來要求孩子盡快達到標準，或有一個合於父母期待的結果。

我也常聽到父母埋怨說「只要他（孩子）喜歡的事情，好比玩玩具就很投入，沒興趣的事情就拖拖拉拉的！」這句話講得一點都沒錯，因為當一個人做事情得到樂趣或成就感時，他就會更願意投入。那怎樣可以讓孩子有成就感呢？很簡單！就是我們這個單元的主題：請將焦點放在孩子「有做到的行為」。

★情境：孩子在寫國語生字功課

不鼓勵的反應方式：「小明！你看都寫了30分鐘了！趕緊把剩下的五行生字寫完。」

「小明！你看姐姐都寫完了，你還不專心地趕快寫。」

「小明！媽媽講了很多次了！字要寫在格子內，不要超出格子來，那幾個字擦掉重寫。」

鼓勵的反應方式：「小明！你已經寫了八行字了！媽媽有看到。」

「有！這個『國』字筆畫很多，你都寫在格子內，我有看到，表示你在寫的時候有很專心。」

「只剩五行了，你專心地寫很快就可以寫完，然後就可以像姐姐一樣的去玩了。」

從上述的例子以及這單元想要傳遞的概念是，當我們開始每件事情都試著請將焦點放在孩子「有做到的行為」時，我們的孩子會越來越有自信，他也會很有成就感，因為都被我們正向注意到了！由此可知，若日常生活的一些事情都需要你不斷地提醒、甚至責罵，

孩子才能把事情做好時，或許先調整一下自己的態度與情緒，轉換成不斷地將孩子「有做到的行為」、「已經做了的事情」反應出來，讓孩子感受到我們有看到「他已經做了的部分」。

綜上，我們得到一個結論就是「我們要忽略孩子那些不被你接納的行為，但同時你要將焦點去注意到孩子其它有做到的行為。」

### 三、情緒是需要被完全地接納

親子輕鬆開心的互動，親密適切的身體互動，情感的交流培養出一個快樂健康的孩子。

但若當父母的沒能適當的接受孩子的訊息，對孩子的反應完全不理不睬，亦即你都「不注意」、「不反應」孩子的行為或情緒時。

孩子就開始轉變了！

孩子就開始轉變了！

因為！孩子需要你的傾聽與注意！

但

若你一直還是「不注意」、「不反應」

看！孩子的情緒與行為就開始變了！

越變越嚴重！越變越激烈！

## 四、活動設計

活動名稱：聽聽我！看看我！

活動目標：學習傾聽與注意的概念能正確地將傾聽與注意的概念落實在日程生活中

活動時間：1～2小時

進行方式：講義閱讀、分享、團體討論、角色扮演、影片欣賞

需要時間	活動步驟	使用材料
5～10分鐘	■熱身活動：選情緒、分享心情	情緒臉譜
20～30分鐘	■分享前述內容「傾聽除了『聽』之外，更要『看』孩子的行為」、「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來。」的概念	影片：still face 將內容印製成講義一、二、三 書籤：「傾聽除了『聽』之外，更要『看』孩子的行為」
20～30分鐘	■配合影片及講義三進行分享與討論。 孩子為什麼轉變？ 當媽媽都沒有反應時，孩子一開始的行為是在做什麼？ 後來又變成怎樣的情緒與行為？ 是什麼造成孩子的轉變？	書籤：「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來」書籤
20～30分鐘	■討論： (1)孩子最常惹你生氣的行為？ (2)反思在這樣的行為互動過程中，你都焦點在「好」的行為或「不好」的行為？ (3)有可能將焦點轉移到「好」的行為嗎？ (4)在最常惹你生氣的行為互動中，孩子有哪些「好」的行為變我們忽略了？	學習評量
20～30分鐘	■角色扮演，練習用口語講出孩子有做到的行為。 (1)舉出日常生活中，最喜歡但卻都沒有反應給孩子的某些行為？ (2)運用角色扮演方式，練習口頭具體的反應給孩子。	
3～5分鐘	■增能家長： 每位家長為自己選一張能量語句，帶領者也為每位家長選一張能量語句。	能量語句

## 五、學習評量

### (一) 是非題

題 目	原 因 說 明
(×) 1、「你很乖」、「你很聽話」這兩句讚美的話，講得很具體明確。	
(×) 2、一個新的行為養成，需要不斷地被注意被肯定，而這個注意就是常說他好乖、好聽話、好聰明	

### (二) 問題討論

「傾聽除了『聽』之外，更要『看』孩子的行為」

請練習將下述孩子的行為以口語反應出來

1. 孩子將疊疊樂疊的很高很高，然後將它們推倒。

反應：

2. 孩子在梳嬰兒娃娃的頭髮。

反應：

3. 孩子將功課作業拿了出來，也開始在寫功課了。

反應：

「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來」

1. 分享一則日常生活中，孩子有做到的行為。

並模擬孩子就在面前，請您將這些孩子有做到的行為反應出來。

媽媽（爸爸）有看到……（具體行為）

2. 分享一則日常生活中，您希望孩子能培養起來的行為。

## 主題二 同理與情緒

### 一、情緒是要百分百被接納的

所謂「情緒是要百分百被接納的」這句話的內涵，其實就是要我們學習「反映」孩子的情緒。

「我知道你很難過」

「你看來，你好開心喔！」

「你一直搖頭一直搖頭，好像很難過的樣子！」

「你瞪大了眼睛，好生氣喔！」

我們可以根據孩子的表情、行為及身體語言來判斷出孩子的情緒，我們就是將感受到的孩子情緒反應出來哪就對了！

完全不理會孩子的情緒會讓孩子有失落與孤單感

「情緒是要百分百被接納的」，當孩子有情緒、情感的反應時，不管是正向或負向的情緒，請父母親記得都要回應孩子的情緒，因一個人的情緒感受沒有被回應是會有很失落的感覺。這也是同理心的基本要求。

同理在人際溝通及親子互動中，是非常重要的一個技巧，也是一種態度。所以，只要是與人有關的專業都強調「同理」的重要。但每個人在運用同理心時，卻也常出現一些迷思或謬誤。

### 二、「同理」反應的幾個謬誤

同理的目的不是讓孩子的情緒消失

相信每位父母要回應孩子正向的情緒感受不會是困難的。很多父母親比較困擾的是當孩子出現負向的情緒時，當我們在回應孩子負向情緒的同時，是不是也在增強他的負向情緒。

這的確是很好的一個問題。要強調的是「接納孩子的情緒，不代表同意他的行為」。現在的挑戰是，很多父母回應了孩子負向的情緒時，孩子的行為及情緒不見得會平靜下來，導致很多爸媽就會軟硬兼施地想安撫或壓抑孩子的情緒，但卻不是反應孩子的情緒。

「小明！不要哭了！爸爸下次帶你去\*\*玩」

「小明！不可以賴皮！要聽話，你最乖了！」

「小明！你每次都這樣吵！煩死了！再哭！回家就修理你！」

這些「不要哭了！」、「不可以賴皮！」「每次都這樣吵！」…其實都沒有反應出孩子的情緒，甚至否定、拒絕孩子的情緒！這都違反了我們「情緒是要百分百被接納的」的理念。上述這些反應當然都不是「同理」。

因此，越是用這種方法帶領孩子，就會覺得孩子越來越難帶，自己也帶的很挫折。因為最基本的同理都沒有做到啊！但很多父母也會質疑，孩子哪有那麼好帶，哪有說只要同理同理，孩子就可以情緒平穩了！

這個質疑很一針見血地反應出很多人並沒有將同理學到透徹。亦即，當我們同理反應了孩子的情緒之後，若孩子的情緒與行為都沒有緩解或有所調整。我還要繼續同理嗎？

請注意！請注意！

做出正確的同理之後，請不要再一直反應他的負向情緒。

孩子的負向情緒常伴隨著一些哭、鬧、賴皮、生氣…等等的行為，多數的父母是受不了孩子負向情緒伴隨而來的那些負向行為。

大家明白了嗎？

上述「不要哭了！」、「不可以賴皮！」「每次都這樣吵！」…其實都是在強調孩子的負向情緒所伴隨的行為，又還記得吧！前面有提到「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來。」。因此，「不要哭了！」、「不可以賴皮！」「每次都這樣吵！」…這些反應不僅不是同理，還是在注意及強調孩子的負向行為。

這樣的差異若你能領悟與明白，你才有可能瞭解何謂「同理」。這也是我一直強調的「情緒是要百分百被接納的」，同時大家也要明白「同理孩子的情緒，不代表同意孩子的行為」。

有關這部分，我們大人經常也都被混淆了，那孩子當然就是更無法釐清他的負向情緒及其伴隨的負向行為了。

所以我才會強調，若爸媽反應孩子的情緒超過兩次以上，而孩子的情緒與行為都沒有緩解或修正時，請不要再有太多的反應，亦即不要再想各種軟硬兼施的方法了，因為，這時過多的反應都會強化了孩子的負向行為。其實正確的同理只要1~2次就夠了。若反應太多次孩子的負向情緒，間接地，已不知不覺的在鼓勵孩子繼續表現那些負向情緒所伴隨的負向行為了！

因此，若你一直反應一直反應孩子的情緒，孩子的情緒就會越來越大、負向情緒的時間也會拖的更長。當孩子的情緒與行為都無法緩解或修正時，可能就要採取夠積極的設限方式，這在下一個主題會分享。

在此單元所要強調的是「同理」與「情緒」在人際互動及親子關係上的重要性。當我們平常就能適切的同理到孩子的情緒，能夠接住與瞭解孩子的情緒，孩子的情緒會很快的得到調整。

孩子的負向情緒或其行為會變的很激烈，多半是因為平常我們忽略、否定或拒絕孩子情緒，因為「不理會孩子的情緒會讓孩子有失落與孤單感」，這個失落與孤單會帶來更強烈的情緒。

### 三、奶奶與孫女影片

奶奶與孫女互動中，最讓你印象深刻的是哪一個部分。

奶奶的微笑給你的感受是什麼？請你完成下列的句子

你覺得奶奶的微笑就像是…

你覺得奶奶的微笑就像是…

你覺得奶奶的微笑就像是…

你覺得奶奶的微笑就像是…

同理看似容易，其實也不是很簡單的，要做好同理是要很用心、很認真的聆聽孩子、看到他內在的心理需求，所以，真的做到了同理時你就會感受到同理的力量。

從另一部卡通短片，你感受到的同理又是什麼呢？

不要再說同理事沒有效的，而是要反思自己該如何做好同理。

#### 四、活動設計

活動名稱：同理的內涵與作用

活動目標：1. 瞭解同理與情緒在親子互動上的重要性  
2. 認識「同理」的正確概念與常見的謬誤  
3. 能做到正確的同理及運用到日常生活的親子互動

活動時間：1～2小時

進行方式：講義閱讀、分享、團體討論、角色扮演、影片欣賞

需要時間	活動步驟	使用材料
5～10分鐘	■熱身活動：選情緒	情緒臉譜
20～30分鐘	■分享講義四、五內容「情緒是要百分百被接納的」、「不理會孩子的情緒會讓孩子有失落與孤單感」、「同理的目的不是讓孩子的情緒消失」、「做出正確的同理之後，請不要再一直反應他的負向情緒。」等概念。	將前述內印製成講義四、五 書籤：「同理不代表同意」 「情緒是要百分百被接納的」 學習評量
20～30分鐘	■配合影片及講義六進行分享與討論。 (1)奶奶看到孩子的什麼心理需求 (2)奶奶的微笑象徵著什麼？ (3)孩子在學舞過程造遇到什麼樣的挫折或挑戰，他有哪些的情緒？ (4)孩子面對挑戰與壓力的力量是來自哪裡？ (5)同理心是什麼？	影片： 只要你努力與瞭解同理心影片
20～30分鐘	■討論： (1)用自己的話分享對同理的認識與領悟。 (2)試分享最近一次孩子有情緒的例子，並說出孩子當時內在的需求是什麼？	
20～30分鐘	■角色扮演，練習用口語做出同理的反應。 (1)舉出日常生活中，孩子容易有情緒的一個實際例子，並說出當下孩子的情緒及其心理需求時什麼？ (2)運用角色扮演方式，練習同理的反應給孩子。	
3～5分鐘	■增能家長： 每位家長為自己選一張能量語句，帶領者也為每位家長選一張能量語句。	



## 五、學習評量

### (一) 是非題

題 目	原 因 說 明
( × ) 1、同理是很重要的一個表達對對方瞭解的反應技巧，所以要不斷對孩子做同理。	
( × ) 2、同理就是同意了孩子的要求。	

### (二) 問題討論

1. 分享一則您自己最近一個讓自己傷心、生氣或難過的事件。

情境：

-----

當下的情緒：

-----

當下內在的心理需求為何？

-----

2. 請舉出日常生活中，孩子容易有情緒的一個實際例子，並說出當下孩子的情緒及其心理需求時什麼？

情境：

-----

孩子有的情緒：

-----

孩子當下的內在心理需求是什麼？

-----

### 主題三 鼓勵、糾正、處罰的技巧運用

前述兩個概念是建立優質親子關係的基本功，做的越落實，正向的效果自然就更會彰顯出來。但在孩子成長過程中，難免還會遇到一些事情讓我們非常生氣、擔心、難過…，甚至有時還需要很嚴厲的糾正或懲罰。因此，在有了前兩個主題的介紹之後，在此要來討論一下如何有效的鼓勵、糾正與處罰孩子。

#### 一、如何做好「鼓勵」

鼓勵與讚美都是在反應孩子好的行為，也都一直很鼓勵父母親要常鼓勵與讚美孩子。但這邊要針對「鼓勵」、與「讚美」做一釐清。

在前面的講義已經特別強調「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來」，同時也要求父母親要看到並「口頭具體反應」孩子有做到的行為。這也呼應了我所強調的鼓勵的內涵，也就是說一個有效的鼓勵是要將孩子的那個好行為具體的講出來。

且看以下親子可能的對話。

「你要用功讀書」

「有啦！我會用功啦！」

「要聽話要乖！」

「我很乖，我很聽話了！」

這些「用功」「聽話」「乖」都很抽象，讀書一小時或是兩小時才叫用功呢？什麼才叫聽話、才叫乖呢！每個人主觀的標準都很不一樣的！由此可知，即使要鼓勵讚美孩子也都要很具體。

「爸爸有看到你將脫掉的鞋子放進鞋櫃中」

「媽媽看到你有把碗放進洗碗槽中」

「爸爸有注意到你在考試前，就主動開始寫練習本。難怪你這次成績進步到前三名」

以上的描述才符合一個好的鼓勵的內涵，他不僅是具體，也常是將好的行為過程做了描述，這樣的鼓勵至少包括兩個內涵

1. 表示父母親非常關注到孩子。所以都知道也看到孩子的行為。
2. 很具體的孩子知道是做了怎樣的行為才被鼓勵。

#### 二、「成功建立孩子的規範有賴於情緒穩定，用詞簡潔具體易懂，規則明確一致。」

相信每位父母親都曾被孩子的言行發怒、擔憂或傷心過。尤其是講過很多次的言行又犯了，或那種會帶來生命財產危險及傷害的行為，例如「玩瓦斯爐的爐火」，「講罵好幾次了，哥哥又拿著棒子打弟弟的頭」、「爬到窗戶上往樓下看」、「在客廳踢球」…等，這些言行都會觸發父母親很大的情緒，我想父母親的這些情緒反應都是正常的，也是一種正常的即時反應。但我們要一直這樣的生氣下去而不見改善嗎？！

今天在此就要跟大家分享，期待透過這個分享能讓你的情緒更平穩且能有效的規範孩子的某些言行。有三個原則，說明如下：

### （一）先穩定情緒

當你的情緒是很強烈的反應時，多數的孩子會被你的情緒所震懾，他可能也受到驚嚇，所以，事情當下你所表達的內容，可能是告訴他正確的言行、知識，或是你的擔心與心疼，他可能都沒聽進去。因他只接受到你的強烈情緒反應。對於某些行為他或許不再出現了，其實這是他受到驚嚇後的膽怯、退縮的反應。有更多的行為他會再次出現，原因就是當下他其實只接受到你的情緒。

所以，要傳遞一個明確的規範，不見得是在事情發生的當下，而是在事情發生之後沒多久，當你變的比較平靜的心理狀態下再來處理。亦即，情緒當下先不處理事情，心情平穩下來後再來處理。

### （二）用詞簡潔具體易懂

溝通不是一件容易的事情，不管孩子多大，不要以為我們講得話他們都聽懂了。不是他們不聽話喔，而是你講得跟他想的可能是不一樣的！所以請用詞簡潔具體易懂，甚至要配合實際的帶領做一次才會有效。學校教學常需要應用很多教材、輔助工具及練習的道理就在這裡，絕對不要以為講了之後，孩子就懂了。教孩子有時沒什麼撇步，就是帶著他做，再配合你簡潔具體的說明。另外就是，在建立孩子某個規範時，不要說道理及長篇大論喔！那會失去焦點，孩子聽了很多，結果是什麼也沒進到他的腦子及心理。

具體：「九點以前要在床上躺好！」

陪伴：「來！你坐在這邊寫功課，爸爸就坐在你旁邊」

帶著做：「跟爸爸一起將垃圾拿去垃圾車」

記得！在孩子做到了我們的要求時，請立即的「口頭具體反應」孩子有做到的行為。

「我有看到你在九點以前就躺好了！」

「我看到你已經寫了五行的生字了！」

「恩！你今天和爸爸一起完成到垃圾工作！」

### （三）規則明確一致

我想這個道理大家都知道，今天要求先洗手才能吃飯，以後也都是相同的要求，也不要爸爸有要求，媽媽就不必這樣做！那都會很難建立有效的規範，「不要讓你的管教像月亮，初一、十五不一樣」，那孩子就很難有所遵循。簡單說就是要明確一致，

慢慢來，一次要求一個規範，記得「成功建立孩子的規範有賴於情緒穩定，用詞簡潔具體易懂，規則明確一致。」

### 三、活動設計

活動名稱：有效的鼓勵與規範

活動目標：1. 瞭解鼓勵的內涵與在親子互動上的重要性  
2. 能瞭解有效規範孩子行為的內涵  
3. 能有效地做到規範孩子的行為

活動時間：1～2小時

進行方式：講義閱讀、分享、團體討論、角色扮演、影片欣賞

需要時間	活動步驟	使用材料
5～10分鐘	■熱身活動：選情緒	情緒臉譜
20～30分鐘	■分享講義內容「父母的管教理念與規則要一致，孩子才會有所依循。」 「成功建立孩子的規範有賴於情緒穩定，語氣平緩，用詞簡潔易懂，規則明確一致。」等概念。	書籤：「父母的管教理念與規則要一致，孩子才會有所依循。」 「成功建立孩子的規範有賴於情緒穩定，語氣平緩，用詞簡潔易懂，規則明確一致。」
20～30分鐘	■繪本「點」欣賞與討論 (1)繪本中的老師的哪個行為最符合「鼓勵」的內涵？ (2)這個鼓勵產生怎樣的結果？	繪本：「點」的欣賞
20～30分鐘	■討論 (1)用自己的話分享對鼓勵的認識與領悟。 (2)試分享最近一次成功或失敗規範孩子的例子，並說出成功或失敗的關鍵因素？	
20～30分鐘	■角色扮演，練習用口語做出鼓勵與有效的規範。 (1)舉出日常生活中，孩子的一個好行為，並練習對他「鼓勵」。 (2)運用角色扮演方式，練習有效的規範的反應給孩子。	
3～5分鐘	■增能家長： 每位家長為自己選一張能量語句，帶領者也為每位家長選一張能量語句。	

#### 四、學習評量

題 目	原 因 說 明
( × ) 1、我經常將你好乖、你好聽話、掛在嘴邊讚美孩子，師一種很好的親子互動。	
( × ) 2、規範孩子的行為時，重點是要告訴他們這些規範的原因。.	

## 應用教材

### 一、影片

- (一) Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick/來源網站：<https://reurl.cc/7KADb>
- (二) Tronick's Still Face Paradigm/來源網站：<https://reurl.cc/EVNR1>
- (三) 只要你努力/來源網站：<https://reurl.cc/9DApx>
- (四) 同理心的力量/來源網站：<https://reurl.cc/rEbRy>

### 二、卡片：

- (一) 能量語句（圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）
- (二) 情緒臉譜（參考圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）

## 參考文獻

黃筱茵譯（2007）。點（原作者：彼得·雷諾茲）。台北：和英。

鄭如安主編（2012）。圖卡媒材在遊戲治療上之應用。高雄：麗文文化。

## 學習評量一：聽聽我！看看我！

### (一) 是非題

題 目	原 因 說 明
( ) 1、「你很乖」、「你很聽話」這兩句讚美的話，講得很具體明確。	
( ) 2、一個新的行為養成，需要不斷地被注意被肯定，而這個注意就是常說他好乖、好聽話、好聰明	

### (二) 問題討論

傾聽除了『聽』之外，更要『看』孩子的行為」請練習將下述孩子的行為以口語反應出來

孩子將疊疊樂疊的很高很高，然後將它們推倒。

反應：

-----

孩子在梳嬰兒娃娃的頭髮。

反應：

-----

孩子將功課作業拿了出來，也開始在寫功課了。

反應：

-----

「注意到孩子的什麼行為，那個行為就會被保留下來」

分享一則日常生活中，孩子有做到的行為。並模擬孩子就在面前，請您將這些孩子有做到的行為反應出來。

媽媽（爸爸）有看到……（具體行為）

-----

享一則日常生活中，您希望孩子能培養起來的行為。

-----

## 學習評量二：同理的內涵與作用

### (一) 是非題

題 目	原 因 說 明
( ) 1、同理是很重要的一個表達對對方瞭解的反應技巧，所以要不斷對孩子做同理。	
( ) 2、同理就是同意了孩子的要求。	

### (二) 問題討論

1. 分享一則您自己最近一個讓自己傷心、生氣或難過的事件。

情境：

-----

當下的情緒：

-----

當下內在的心理需求為何？

-----

2. 請舉出日常生活中，孩子容易有情緒的一個實際例子，並說出當下孩子的情緒及其心理需求時什麼？

情境：

-----

孩子有的情緒：

-----

孩子當下的內在心理需求是什麼？

-----



### 學習評量三：有效的鼓勵與規範

題 目	原 因 說 明
( ) 1、我經常將你好乖、你好聽話、掛在嘴邊讚美孩子，是一種很好的親子互動。	
( ) 2、規範孩子的行為時，重點是要告訴他們這些規範的原因。	

## 單元八

# 孩子的第一個老師

性別與價值觀

包慧明

### 單元主題

1. 我是誰？
2. 隱形城堡

## 主題一 我是誰？

每一個人打從一出生開始，就在這個世界上有了自己存在的「位置」，接著展開了人生的發展歷程。在這過程中，個人不斷地與環境中的人、事、物產生互動，這時就更需要找到自己的「定位」；於是「自我探索」的旅程也開始了，對孩子而言，生命的探索過程大都是從家庭開始。

孩子在成長過程中，透過家庭中重要他人〈父母或祖父母等親人〉的養育教導，逐漸發展出自我概念，到了青春期關於“我”是誰？這問題的解答，則影響到孩子的「自我肯定」及「自信」的發展，根據筆者從事青少年輔導多年的經驗發現，倘若孩子在自我概念的形塑過程中，家庭系統及親職功能未給與健康的照顧與支持，那麼到了青春期就容易產生自我意識薄弱、價值扭曲等現象出現。

案例：

當社工員在電話中告訴我，小莉已被尋獲可以去探望她後，我立即和小莉的阿公趕到了收容單位。小莉是單親隨父的國三女孩，距離她「中輟」至今也有一個多月了，這期間僅片段的從同學口中得知她的訊息，據說是跟了網友一起走，但行蹤不明。於是我透過各種方法尋找，知道她偶爾會出現在同學的FB上，就上FB展開關愛的呼喚，而她卻到處閃躲，但最後還是警察伯伯比較厲害，把她帶回來了。

見到我，她也只是淡淡地笑了一下：「老師好」，我從她清秀的臉龐上看到幾分桀傲不遜的樣子，禁不住輕蹙起了眉頭；於是問她這些日子是怎麼過的？談起男網友，在小莉心目中卻是一個會關心她，供她生活帶她玩樂，會買她喜歡的東西給她的好情人。好過阿公，好過爸爸，她寧願跟著這在網路上才認識不久的陌生男人走！

輔導員來通知「會談時間」到了，小莉起身離開前對我說：「老師，我討厭爸爸，他一定會去跟對方要錢！」我的心痛了起來，為什麼一朵才要綻放青春之美的小花，要受到這樣的蹂躪？難道她不該是受到親人好好教導、好好疼惜的孩子嗎？當我走出會談室，這時卻聽到阿公在旁說：「還好沒把肚子搞大，她爸爸已經在跟對方談賠償金的事。」

### 一、生命中無可取代的重要他人

#### (一) 父母是孩子的第一個老師

對學齡前的孩子來說，從出生到入學前的時間，大都是在家裡受父母〈親人〉照顧成長的。嬰兒從一出生開始，每天睜開眼睛，這個世界就在等著他來探索學習。因此，從學習各種生存的技能，到學習適應生活環境，從學習避開各種危機，到學習分辨好人、壞人，不都是父母親該負起的教導責任嗎？

於是，父母親以身教、以言教、以可取得的各種資源，來教育他們的孩子，欣賞這個世界的美好，如何去辨識周遭環境是否安全？是否有潛伏的危機？…。然而，扮演好一個「父母」的角色哪有這麼容易！所以，很多人是「當了父母後，才開始學習做父母的」，但這都不嫌遲，只要你願意學習，你就會是孩子的好老師。

所以，父母親是需要不斷學習的，否則你會發現，永遠跟不上那不斷問你「為什麼這樣？為什麼那樣？」，急著探索這世界的孩子。

## (二)「龍生龍、鳳生鳳，老鼠生的兒子會打洞」

孩子跟著父母親一起生活，每天跟在身邊轉呀轉的，父母的一舉一動全看在眼裡，別以為孩子小不懂事，在他還不會說話表達的時候，就已經會聽會看了！

有一回筆者到一位醫生朋友家中做客，他那才三歲的兒子在一邊玩著爸爸的「生財工具」－聽診器。只見這小娃兒竟有模有樣的，拿著聽診器學起他爸爸要幫我看病；當下逗得我們哈哈大笑，尤其那做爸爸的笑得可開心了，感覺就好像已經看到孩子的將來了。

在我擔任教職多年的經驗中，曾針對「男女生在家協助做家务的比例，及家事由父親或母親做的比例」做過非正式的調查，可以預見的結果還是，女生仍佔家務勞動的較大比例。

生活中類似這樣的例子比比皆是，孩子透過父母親學習到了性別角色的相關議題，透過觀察模仿父母的工作，觸摸到了職業的外框；但孩子只會吸收不會過濾，也還不會做選擇。他也還不能深一層的去探討：父母親對於自身的性別角色及職業是否能帶給孩子正確良好的示範，導引孩子走上「正途」。

## (三) 價值觀的建立與內化

「價值觀」其實是一種取捨的選擇，俗話說「魚與熊掌不可兼得」。對於成年人來說「追逐名利」與「家庭幸福」，在蹺蹺板的兩端很難找到平衡點的；「賺很多錢」和「多花時間陪伴孩子」，為人父母的你，要選擇哪一樣呢？「狂歡享樂」與「努力打拼」哪一樣為你的人生比較重要呢？「重男輕女」還是「男孩女孩都是寶」，會不會影響你對孩子的管教態度呢？於是你的選擇慢慢形成了一種生活的態度，而這樣的生活態度，也會透過教養傳遞給孩子。

如果孩子在進入青春期前，從家庭教育中未能培養出正確的價值觀〈生活態度〉，在家庭中未能得到父母親愛的滋養，那麼，到了青春期，面對同儕及網路世界中許多「新奇搞怪」的玩意兒，就容易失去抵抗力而跟著跑，甚或有些父母自己也在做不當的示範而不自知；那我們又如何期待正值「反叛期」的孩子，行為舉止能夠乖乖的不「走鐘」。

筆者在學校曾處理過這樣的案例：

國中一年級的男生，躲在廁所吸菸被發現，學務處請家長到校會談處理，於是出現了以下的對話：

父：「不許吸菸！」

子：「你自己還不是每天都在吸菸！」

父：「小孩子吸甚麼菸！未成年不可以吸菸！」

聽了這段對話，老師們當場臉上三條線！因為這位父親表面上斥責孩子，其實已暗自發了一張「吸菸許可證」〈只要你成年就可以了！〉

為人父母不可不戒之！慎之！因為，我們是孩子的一面鏡子，是他模仿學習的榜樣，也是孩子的第一個老師。

#### (四) 當親職功能失衡時

小莉，就是典型「親職功能失衡」下的犧牲品，父母親在她三歲左右分手，父親帶走了弟弟，小莉跟著母親及同居男友生活了幾年，母親一直沒有固定的工作，小莉上國中後的兩次「中輟」都與母親的生活作息紊亂有關，國二下時母親因癌症過逝，小莉於是隨父一起生活。

父親曾表示，小莉的母親給孩子灌輸了很多不正確的觀念及壞習慣，造成他在管教上的困難；但在小莉的印象中，父親和同居女友因工作忙碌常常不在家，脾氣又很不好，父女倆常發生爭執，之後小莉愈來愈不喜歡待在家裡，在學校也沒甚麼朋友，這時網路世界填補了小莉內心空缺的一角。

小莉並不知道她用自己的「身體」和對方交換的短暫愉悅，其實已帶給她自己身心靈的傷害，若再不即時的介入安置輔導，恐怕在她年輕的心裡，已然把「性」和金錢綁在一起，形成扭曲的價值觀。

「親職功能失衡」並不都是因為父或母「缺席」才有的問題，很多時候是來自於父母親態度上的冷漠、忽視而造成的；也有來自父母親本身不良的行為示範、不當的管教、情緒失控、甚至暴力相向而導致。

當「親職功能失衡」時，相對的就會導致孩子身心理發展上的創傷，愈多這樣的父母，帶來的社會問題也就愈大，尤其是對青春期的孩子衝擊更大。

青春期的孩子，隨著生心理的急速發展，自我探索的欲求也越大，巴不得父母能少管他一點，而此時同儕及網路世界的吸引力，又常造成親子間的張力；然而這個時期也是各種價值觀，及自我概念建立的重要時期，到底孩子在跟那些人交往？網友裡面有沒有隱藏著「壞人」？我們在社會新聞中常見青少年誤交網友的悲慘下場，甚至國中女生上網做「援交妹」……等等，都是令父母擔心的。

除了網路世界，現實生活中也到處充斥著物質的誘惑，眼看著別人有新奇的玩意兒，自然也想跟進擁有，於是在還沒有能力賺錢的年齡，就開始了過度消費的行為，當消費超出了負荷，那麼「壞人」的機會就來了，試問「援交妹」的背後是誰在操控呢？是誰把男孩帶進幫派，供他吃喝花用呢？

關心孩子的父母會怎麼做？請父母回答下列問題：

1. 你每天會花至少十分鐘和孩子談話聊天
2. 你會和孩子討論使用網路的問題及訂下規範
3. 你認識孩子最好的朋友，或知道孩子有哪些朋友
4. 孩子出門前你會問清楚：「去哪裡？」、「和誰一起？」、「甚麼時候回來？」
5. 你認識孩子最要好的朋友的家長

上述問題你的回答如果都為「是」，那麼恭喜你，你和孩子之間的親子關係是良好的，你的孩子到了青春期，行為應該不至於「走鐘」。

所以，父母的及時發現，適時引導，孩子才能從父母身上，學習到正確「性別角色」的認同，建立正確的「價值觀」，並邁向健康的自我探索之路。

## 二、活動設計

### 活動1

活動名稱：大手牽小手—愛的傳承

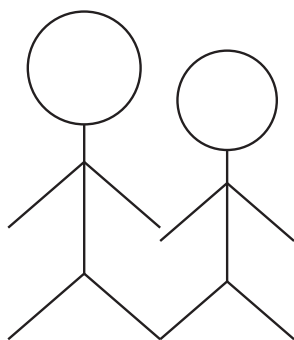
活動目標：認知「親職教育」的重要，覺察父母的言行，對子女所產生的影響。

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
10分鐘	■教師說明「親職教育」對子女的影響。	學習評量
	■小組分享：〈先填寫學習單，再分享〉	
30分鐘	a.你覺得子女在個性或生活習慣上哪些地方最像你？ b.想為孩子做些甚麼？ ■教師總結	

學習評量：



一、你覺得子女在個性或生活習慣上哪些地方最像你？

---

---

二、為了幫助孩子健康快樂，平安順利的成長，你最想送給他的禮物是甚麼？

1. 每天發現他一個優點，稱讚他
2. 減少責罵他的次數
3. 和他分享自己的成長故事，幫助他了解你
4. 每天至少撥出30分鐘陪伴他〈聊天、看電視、上網〉
5. 每天都要仔細看孩子的聯絡簿，並簽名
6. 只要他有進步就立刻稱讚他鼓勵他
7. 當他闖禍時，陪伴他協助他解決問題
8. 給他一個愛的抱抱
9. 相信他是一個好孩子
10. 假日安排全家出遊休閒度假

## 活動2

活動名稱：我的珍寶

活動目標：了解「價值觀」對個人生涯發展的影響。

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	■引起動機 教師先講兩則人物故事： 例：白雪公主/惡皇后帶出價值觀取向： 愛心、助人/美貌、權利	故事可自由取材，故事題材， 須能清楚對比出兩種不同的價值觀為主。
20分鐘	■發「尋寶圖」，每位學員從圖中，選出三樣 他自己認為最重要的珍寶。	「尋寶圖」清單(詳見附件一)
10分鐘	■在小組中每人秀出自己的珍寶，並說明為什麼會選這三樣，對自己為什麼那麼重要。 ■再選出三樣是要送給子女的珍寶，並說明為什麼對孩子是重要的。 ■教師總結。 ■說明如何填寫學習單。	

### 學習評量

一、從「尋寶圖」中，我選出的是哪三樣珍寶？

-----

二、為什麼我會選這三樣？對我有甚麼重要性？

-----

-----

三、選給子女的三樣和選給自己的有甚麼不同？為什麼選這三樣珍寶

-----

-----

-----



## 主題二 隱形城堡

童話故事中的王子和公主，總是被保護在固若金湯的城堡中，由厚厚的城牆拉出一條保護線防止壞人的入侵，同樣的是現代的孩子在父母心目中的地位，不也正是像公主和王子一樣的重要嗎？因此，保護孩子不被侵犯的那道城牆，就必須由父母來為孩子構築了。

當孩子還在幼兒期時，活動範圍總離不開父母的視線，這時父母的臨在就是孩子的城堡；但隨著孩子一天天的長大，探索世界的欲求，也將帶著孩子離開父母的保護傘，那麼這道避免孩子被侵犯的城牆，要怎麼來構築呢？這時就是親職教育發揮功能的時候了，父母須透過不斷的叮囑、各種的機會教育來教導孩子：如何守規範、如何避險、什麼時候該說“不”，甚麼時候該“逃開”現場，可以保護自己的資源在哪裡？……等等，這些就像是一道隱形的城牆，是孩子可以帶著走的保護傘。

### 一、身體界線

界線——是一種「領域感」，而「領域感」也是生物本能，來自於自我保護的生存本能。「領域感」就好像劃出一座隱形的城堡在護著自己。當幼兒開始發展「我」概念時，會發現他在和別人互動中就已開始畫界限了，我們會聽到類似的對話：「這是我的…，這是你的…」。

順著這條「界線」，孩子在父母的教導下，逐漸學會了所謂的「禮儀」及「規範」。

而「禮儀」及「規範」也是人際關係中，非常重要的遊戲規則。「保持距離，以策安全」這句話，用在人際互動中，就要來衡量一下，到底要保持多少「距離」才算是安全呢？其實，關係「親疏」，是判斷距離的一個基準，從孩子還很小的時候，父母親就會教導他「遠離」陌生人，以策安全。等到孩子逐漸成長，到了學會自己洗澡的時候（大約6，7歲），父母親也要「離」手了，因為這個男〈女〉孩開始有了獨立自主、性別差異的概念，他也要和父母親保持距離了。此時正是和孩子談性別「身體界線」的好時機。教導孩子知道，自己身體上的那些部位是不給碰的，這不僅是「禮貌」也是自我保護。

### 二、身體權

孩子大概在兩歲左右就開始慢慢地知道，自己到底是男生還是女生？

這樣的認知，一方面來自於父母的教養，也就是父母親在生活中，對待男孩及女孩的方式是不同的；另一方面則是來自孩子對觸摸自己身體的發現，原來男孩子〈女孩子〉的身體是長這樣的，而更加確認自己是男生〈女生〉。

青春期開始，孩子的身心理產生了急遽的變化。在生理上，由於體內性荷爾蒙的大量分泌，第一性徵〈男孩會射精、女孩來月經〉及第二性徵〈男孩長肌肉，女孩長胸部〉開始出現，此時小男生開始逐漸長成大男人的身形，而小女生開始有了成熟女人的體態。

然而，令父母們擔心的麻煩事來了，隨著「性徵」的出現，跟著來的現象是「性吸引力」，青春期的孩子在此時是具有「製造生命的能力」，卻沒有「養育生命的實力」，關於「性」這個議題，到底該怎麼教才恰當呢？

目前在學校的「健康教育」課程，除了會教孩子認識及瞭解自己的身體生理結構，也會透過各種管道及資源幫助孩子們建立正確的「性」觀念。但，即便如此，父母親仍然是家中那最貼近孩子的「老師」。

當女孩第一次來月經時，母親如能藉由「咖啡時間」或「下午茶時間」，輕鬆地和孩子談些相關話題，在這樣的氛圍下比較能避免「訓話式」的對談；例如，來月經時的衛教小常識，如何做好自我保護，異性相處的話題，母親自己身為女性的經驗分享…等等；從中建立起孩子尊重、珍視、保護自己的身體，也要孩子同樣去尊重別人的身體，這就是一種「身體權」的概念。

男孩的話題，當然最好是由父親出面，和兒子來個“男人幫”的談話，一樣要教導的是兩性相處的態度，尊重、珍視、保護自己的身體，也發展對別人同樣尊重的態度。

我們現今所處的大環境中，處處充滿了物質上的誘惑，而無遠弗屆的網路世界，更是有難以阻擋的聲色犬馬，傳統價值正逐漸崩解，這就已夠令人憂心了，孩子們卻偏喜歡沉浸在電腦螢幕前；資訊的發達讓電腦成了孩子的老師，他們也的確從中學到許多先進知識；但父母的「親權」是無可取代的，如何培養孩子正確的價值觀、人生目標，學會自我保護，尊重他人，更學會如何分辨、抗拒不良的人、事、物的誘惑，這都要靠孩子的第一個老師「父母」，從小一路陪伴並負起教導的責任，才能幫助他們健康、快樂的成長。

### 三、活動設計

活動名稱：隱形城堡

活動目標：認識自己的身體界線，學習以正確的方法教導子女兩性互動的準則。

活動時間：30分鐘

進行方式：

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
10分鐘	■教師在黑板上事先勾勒出兩個基本人形〈與學習單上相同〉，引導學生思考正確的社交禮儀該注意的要點。	學習評量
20分鐘	■個人先將自己的看法填入於學習單。	
	■進行分組討論：針對 男生、女生二個層面探討尊重的行為。	
	■小組報告。	

#### 四、學習評量

##### ■ 兩性禮儀：紳士和淑女

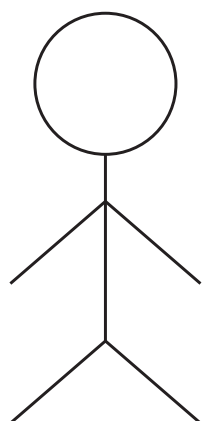
男女生因身體構造上的不同，身體接觸上的界線也會不同，在兩性互相尊重的原則之下，男女生都應該尊重彼此的感受。下面有二個圖形，想一想把你認為可以或不可以碰觸的部份填寫出。

可碰觸

---

---

---



不可碰觸

---

---

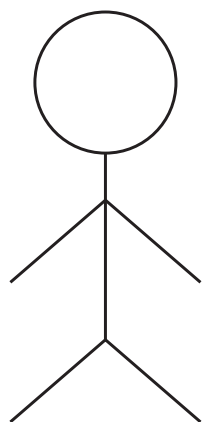
---

可碰觸

---

---

---



不可碰觸

---

---

---

## 應用教材

一、「尋寶圖」清單

二、學習評量

## 參考文獻

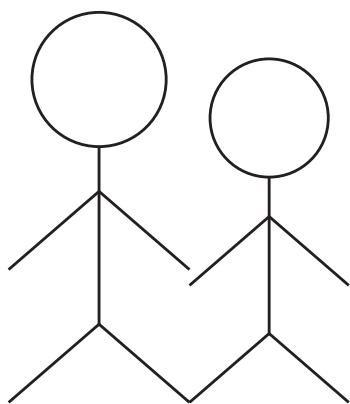
張春興（2000）。現代心理學。台北：東華書局。

古黃守廉、姜元御、曾幼涵、陳亭君、李美芳、黃立欣譯（2014）發展心理學：兒童發展（原作者：Laura E. Berk）。台北：雙葉。

### 附件一：「尋寶圖」清單



### 學習評量一：大手牽小手—愛的傳承



1. 你覺得子女在個性或生活習慣上哪些地方最像你？

---

---

2. 為了幫助孩子健康快樂，平安順利的成長，你最想送給他的禮物是甚麼？

- (1) 每天發現他一個優點，稱讚他
- (2) 減少責罵他的次數
- (3) 和他分享自己的成長故事，幫助他了解你
- (4) 每天至少撥出30分鐘陪伴他〈聊天、看電視、上網〉
- (5) 每天都要仔細看孩子的聯絡簿，並簽名
- (6) 只要他有進步就立刻稱讚他鼓勵他
- (7) 當他闖禍時，陪伴他協助他解決問題
- (8) 給他一個愛的抱抱
- (9) 相信他是一個好孩子
- (10) 假日安排全家出遊休閒度假

## 學習評量二：我的珍寶

1. 從「尋寶圖」中，我選出的是哪三樣珍寶？

---

---

2. 為什麼我會選這三樣？對我有甚麼重要性？

---

---

3. 選給子女的三樣和選給自己的有甚麼不同？為什麼選這三樣珍寶給子女？

---

---

---

★「尋寶圖」清單詳見該單元附件一

## 學習評量一：大手牽小手—愛的傳承

### ■ 兩性禮儀：紳士和淑女

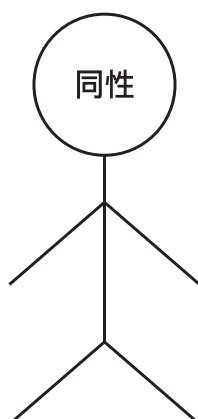
男女生因身體構造上的不同，身體接觸上的界線也會不同，在兩性互相尊重的原則之下，男女生都應該尊重彼此的感受。下面有二個圖形，想一想把你認為可以或不可以碰觸的部份填寫出。

可碰觸

---

---

---



不可碰觸

---

---

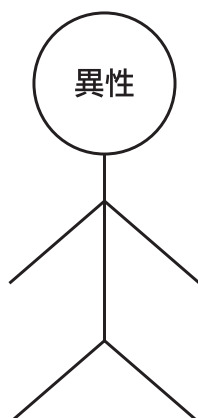
---

可碰觸

---

---

---



不可碰觸

---

---

---

## 單元九

# 資源運用

## 我的資源地圖

林倩怡

### 單元主題

1. 資源的重要性；為何要建立資源連結
2. 資源介紹；如何資源連結



每個家庭生活階段為了執行該階段的家庭任務，或多或少會遇到生活中的困難，而在教養孩子的過程中，也因為隨著孩子年齡的成長，照顧者便會面臨不同的挑戰，我們大多數照顧者都是根據自己的經驗教養孩子，當孩子出現的問題或狀況超出我們可以處理的經驗時，我們可能不知道怎麼辦，便會產生壓力或危機。其實，沒有人是天生的照顧者，我們可以透過學習、透過別人的經驗和幫助，讓我們面對教養的問題更有能力。

另外，現階段您可能面臨孩子被安置的問題，或許您感到錯愕，不知道整個系統會如何處理這件事，那麼您可以從哪裡著手保護孩子？社工究竟可以幫什麼忙？要做哪些事？這些問題將會在以下的章節中為您介紹。

---

## 主題一 資源的重要性；為何要建立資源連結

---

每個照顧者都不是完美的，面對教養孩子的考驗，我們需要依賴更多力量的協助，這其實是很簡單的概念，但卻是我們不習慣的方式。

### 一、面臨壓力或危機時，容易產生壓力累積現象

壓力源可能是身體或情緒上，內在或外在所產生的。不同的身體和情緒刺激、以及內在衝突都會造成壓力。壓力可能從重要生活事件中產生，例如：工作上的不順利、教養孩子、家人生病、離婚事件等等。

當壓力便成有害的情形時，便會混和一些症狀出現，包括：

1. 身體上：厭食、疲勞、運動神經遲鈍、頭痛、心悸、消化不良、胃痛、失眠、肌肉緊繃、心不在焉…等。
2. 情緒上：生氣、恐懼、沮喪、難過、恐慌…等。
3. 行為上：責備他人、否認、批評、酗酒、抽菸、不信任、遠離他人、注意力無法集中…等。

沒有人能對壓力免疫，但有些人能有效的抵抗壓力，其中一項重要的有效因子就是運用許多資源解決問題，並在這種關係中得到支持的滿足。

### 二、資源連結的幫助

資源是我們生活中的人際關係或社會網絡，是他人在幫助我們時所提供的援助功能。資源的功能包括：情感支持、尊重支持、資訊支持、實質支持，所以資源能提供多項的支持，當我們遇到問題或壓力時，適當的資源介入，不管提供的是有形或無形的協助，都能提升我們因應壓力或問題的能力，避免問題嚴重化。

### 三、活動設計

#### 活動1

活動名稱：合作的力量

活動目標：體會合作的重要；延伸至理解資源協助的好處

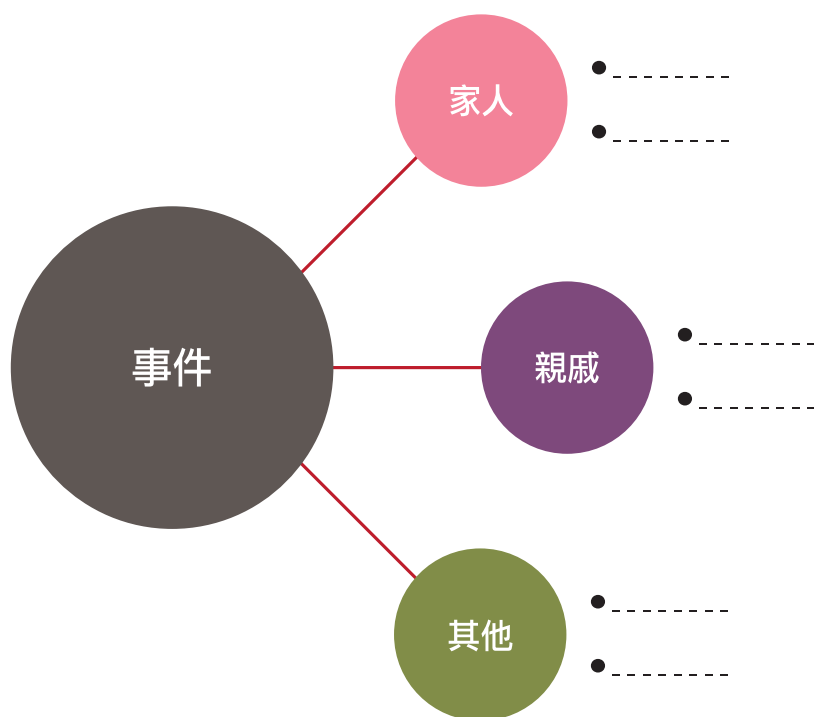
活動時間：約1小時

進行方式：團體分享、體驗遊戲、團體討論

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
3分鐘	■互相認識	
7分鐘	<p>■暖場故事：</p> <p>古利和古拉【故事大意：古利和古拉兩隻小野鼠在撿栗子的時候，發現路上有一顆非常大顆的蛋，他們商討要怎麼料理蛋，後來達成共識，就開始合力要搬蛋，但實在太大了.....，兩人只好一人拖鍋子一人滾鍋蓋合力打蛋、做蛋糕...】</p> <p>■提問：</p> <p>想想我們日常生活中，有哪些事需要大家一起做才能完成的？</p>	繪本：古利和古拉
10分鐘	<p>■體驗遊戲---幾隻小鳥幾隻腳</p> <p>指導語：大家站在報紙旁邊，等到我說『幾隻小鳥幾隻腳』的時候，請大家站到報紙上。（人數多就分組，人數不多就不分組）</p> <p>例如：5隻小鳥4隻腳，成員要合作站在報紙上，並協商哪4隻腳要踩著。</p> <p>延伸：帶領者可以逐漸將紙張縮小，讓成員想辦法如何互相扶持可以站立在縮小的報紙中。</p>	報紙(張數依人數而定)
10分鐘	■分享體驗遊戲的感受。	
25分鐘	<p>■討論：</p> <p>(1)成員做了哪些事讓團隊可以達成目標？</p> <p>(2)這樣的行為互動過程中的感受為何？</p> <p>(3)在我的家庭中有哪些好的合作經驗/資源協助經驗？</p>	
5分鐘	■帶領者統整團體的討論並給予成員回饋。	

#### 四、學習評量

(一) 在我的家庭中有哪些好的合作經驗/資源協助經驗？



(二) 是非題

- 1 (○) 沒有人是天生的父母，所以我可以重新學習怎樣當個稱職的照顧者。
- 2 (×) 接受別人的幫助是一件丟臉的事。
- 3 (○) 當我感覺有壓力的時候，我可以找人說說我的壓力。
- 4 (×) 每個人難免都會遇到困難，有些事情大家一起合作比較容易解決問題。

## 主題二 資源介紹；如何資源連結

### 一、資源介紹

#### (一) 資源的類型分為

1. 個人資源：  
包括個人知識、特質、技巧、健康、教育程度、自我概念等。
2. 家庭資源：
  - (1) 家庭內在資源：包括家庭成員的知識、特質、技巧、健康、信仰、經濟能力，家庭系統資源包括婚姻狀況、家庭凝聚力、情感與支持、家庭處理壓力方式等。
  - (2) 家庭外在資源：包括親戚、鄰居、同事、營利機構、非營利機構、政府資源等。
3. 社區資源：
  - (1) 有形的資源：硬體的、物質的、直接的資源；例如：活動中心、生活物資等。
  - (2) 無形的資源：軟體的、精神的、間接的資源；例如：社區活動、教會教友等。
4. 社會資源：
  - (1) 社會福利資源：包括人力、物力、財力的社會福利制度。
  - (2) 一般資源：包括一般生活上、物質上、精神上需要的各項人力、物力財力的支援。

#### (二) 資源與支持

社會支持簡單的說是指個人透過人際互動，自己感覺到獲得了情緒、被關愛、實質上資源的支持，增進家庭的適應能力和生活福祉。

社會支持來源包括家人、親戚、朋友、鄰居、同事等非正式社會支持，另一種是正式社會支持來源，如政府、民間組織。

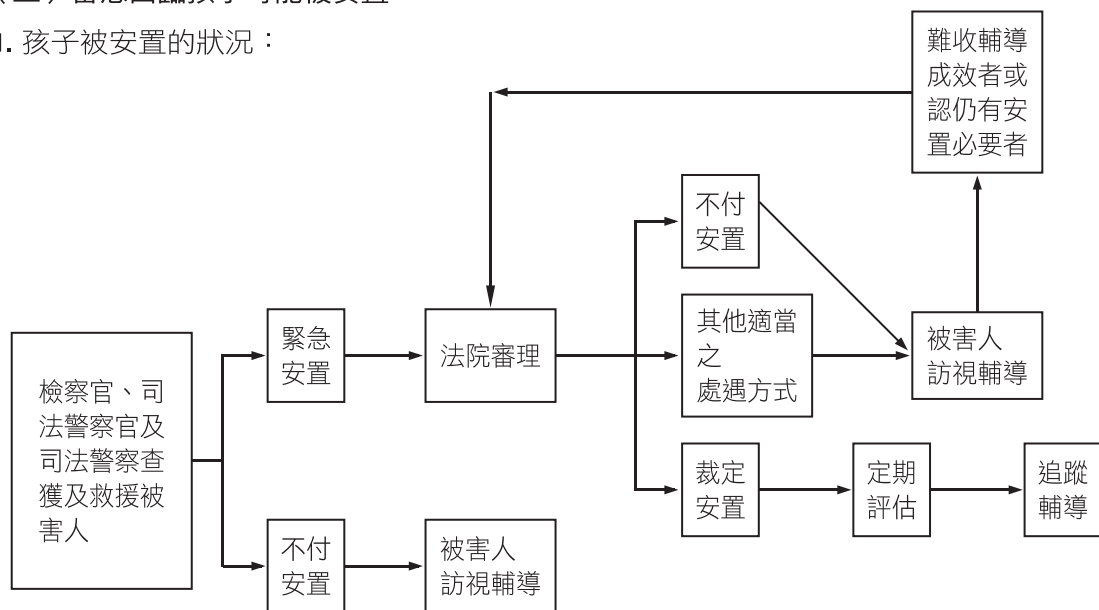
社會支持的功能包括：

1. 促進個人情緒上的穩定。
2. 解除個人困難情境、消除壓力。
3. 減緩壓力對個人身心方面的傷害。
4. 解除個人物質上的缺乏。

支持系統有助於你應付壓力，社會支持系統是個人及家庭調適的重要因子，建立良好的社會關係才能擁有更多的資源來處理家庭所要面對的問題與挑戰。

### （三）當您面臨孩子可能被安置

#### 1. 孩子被安置的狀況：



#### 2. 您可以怎麼幫助孩子：

- (1) 您需要有保護孩子的具體計畫，讓社工及法院瞭解您有能力保護孩子可以返家由您照顧、遠離危險環境，並請您配合後續的追蹤輔導服務。這份計畫的擬定需要可執行，您可以請教社工、律師協助您規劃。
- (2) 您需要知道評估孩子返家或是安置，是持續進行的工作，每三個月一次的評估是為了確定孩子適合甚麼樣的協助，若是孩子安置中，您的保護計畫及行動可以協助孩子盡快返家，若是您在保護管教上仍有困難，仍可透過評估讓孩子得到其他協助。

#### 3. 社工將會怎麼幫助您：

- (1) 當您面對社工時，已經是社工通知您，孩子發生了性剝削事件，此時您可能有許多複雜的情緒，包括：難過、生氣、震驚、困惑…等，我們知道您處於壓力之下，整個事件的處理過程對您來說是陌生的，社工的角色可以提供您需要的資訊，幫助您了解社會福利體系會做些甚麼、相關流程會如何進行，協助您如何保護孩子、將孩子帶回來。
- (2) 您需要知道社工提供家庭處遇服務是為了幫助您及孩子能夠回歸家庭生活，包括您現在接受的親職教育課程，因此您需要配合這個服務計畫來幫助您和您的孩子達到安全、穩定的生活。

#### （四）社會福利資源整理

各縣市有資源上的差益，輔導人員需因地制宜做介紹，本教材整理大方向的社會福利資源供照顧者參考：

系 統	功 能	參考機構
醫療系統	■ 提供身體疾病診斷、治療、預防保健	診所、醫院、各縣市衛生所、中央健保局等。
勞工系統	■ 提供職業媒合、職業訓練	各縣市勞工就業輔導中心、職業訓練中心、111網路人力銀行等。
安置系統	■ 提供保護安置、教育輔導	中途學校等。
諮商輔導系統	■ 提供心理輔導、治療	各縣市家庭教育中心、生命線、張老師、諮商或社工工作室、各縣市民間團體等。
自我保護、法律諮詢系統	■ 提供人身安全維護、法律議題諮詢。	各地區警察局、各地區法律扶助基金會、各縣市及地方法院法律服務諮詢窗口等。
社政系統	■ 提供兒童少年保護服務、社會福利服務	各縣市政府社會處（局）、各縣市家庭暴力及性侵害防治中心等。
教育系統	■ 提供兒童少年知能、人際關係等學習場所	各縣市政府教育處(局)、各級學校輔導室或學生諮商中心。
非正式系統	■ 提供個人成長、心理支持、關懷陪伴	親友、同事、鄰居、各縣市育樂中心、各縣市社區大學、各縣市文化中心、宗教團體等。

## 二、如何資源連結

首先須要對自己、家庭、親友、同事以及社區資源先有所了解，平常可以將蒐集的資源資料建檔以備不時之需。然後思考自己家庭的需求，主動接觸，並且要與資源間保持聯繫。

另外，與資源間建立良好關係是讓資源可持續合作的重要關鍵，以下有幾點提醒：

### 1. 心態方面：

認識資源必須經營和維繫才能持續、瞭解與資源提供者間是合作關係、健康的看待自己是可以接受幫助的、瞭解資源提供者也有能力和功能的限制、珍惜有限的資源。

## 2. 行動方面：

主動與資源提供者接觸、參與家庭/家族/社區的活動、維持持續且穩定的聯繫以發展相互瞭解和信任。

資源會因人際的疏離無法維繫而逐漸流失，因此，資源維繫必須平常就下功夫，才能使資源的供給可以源源不絕。

面對家庭生命周期的每個階段都會有不同的困難和挑戰，除了個人的努力之外，更需要善用各項的內/外在、正式/非正式資源，讓家庭發揮更大的功能。各項資源的運用可以增加家庭的人力、物力、財力上的支持，藉此可以增加家庭因應壓力的能力，創造家庭的幸福。

## 三、活動設計

### 活動1

活動名稱：我的資源地圖

活動目標：1. 瞭解自己/家庭以及孩子的需求  
2. 繪製出個人或家庭的資源地圖

活動時間：1～2小時

進行方式：分享、繪圖、團體討論

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
2分鐘	■互相認識	
10分鐘	■暖場遊戲—彩色球 指導語：每個人拿◎顆不同顏色的球，心裏設定一個自己想要的顏色，當我說『開始』，每個人想辦法和其他人交換，將手上所有的球換成自己想要的那個顏色。	依人數準備同顏色的球 各數顆例如：5顆紅色、5顆黃色、5顆藍色、5顆綠色、5顆橘色…
10分鐘	■分享交換球的經驗和感受。	
20分鐘	■帶領者協助成員回顧課程內容，包括資源協助的重要性及幫助，延伸討論如何獲取資源。	
20分鐘	■引導成員思考自己以及家庭的需要；討論這些需求可以從自己/哪些機構/單位/人獲得	
30分鐘	■體驗活動—繪製資源地圖 請大家依據需求將自己的資源地圖畫出來。(範例)	一人一張圖畫紙 彩色筆 原子筆
30分鐘	■分享討論自己的地圖 ■帶領者統整團體的討論並給予成員回饋	

學習評量

★ 資源地圖範例：



★ 我的資源地圖：

Blank area for drawing the personal resource map.



## 活動2【適合個別輔導】

活動名稱：走向愛-迎接孩子

活動目標：繪製現階段個人的資源路徑

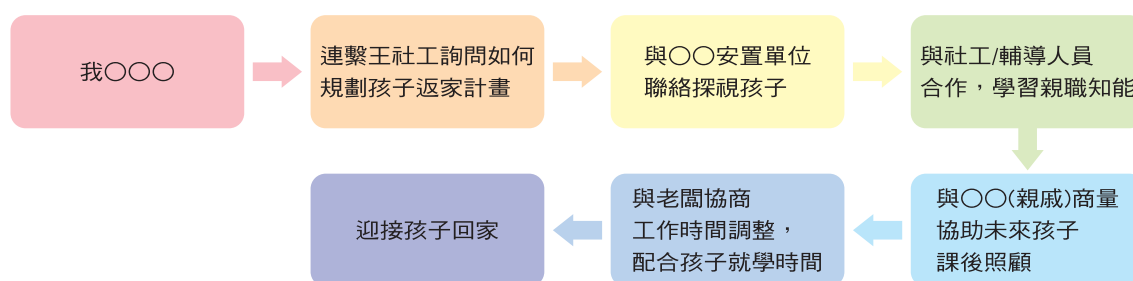
活動時間：40分鐘

進行方式：繪圖、討論

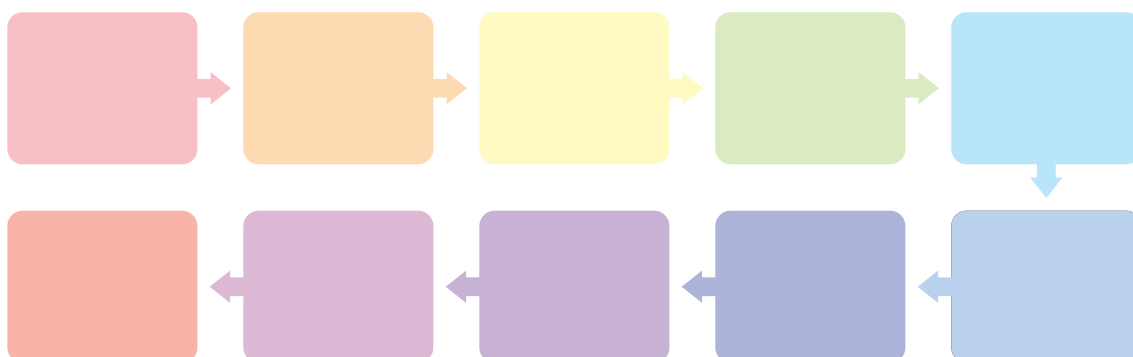
需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	■檢視孩子目前在處遇流程的哪個階段，與照顧者討論如何將孩子帶回來、需要有哪些預備。	一張圖畫紙 彩色筆 原子筆
30分鐘	■輔導人員指導照顧者，繪製資源路徑。(範例) ■分享討論自己的資源路徑圖。	

學習評量

★ 資源路徑圖範例：



★ 我的資源路徑圖：



### 活動3

活動名稱：石頭湯

活動目標：1. 看見突破藩籬、資源合作的結果  
2. 認知一切改變都在人的一念之間

活動時間：約45分鐘

進行方式：導讀、分享及討論

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
2分鐘	■互相認識	
8分鐘	■繪本導讀： 石頭湯【故事大意：描繪三名和尚來到一個遭天災、戰亂摧殘的村莊，村民互不相信、互不理睬，有智慧的和尚想出了一個巧妙的方法---用石頭煮湯，從過程中讓村民懂得施與捨，只要有一顆願意的心，運用每個人家中小小的資源，就可以煮出美味的石頭湯…】	繪本：石頭湯
25分鐘	■討論： (1)石頭湯究竟是怎麼開始的呢？ 大家分別做了甚麼？ (2)我的家庭石頭湯需要放些甚麼？ 去哪裡找到些材料？	
10分鐘	■帶領者統整團體的討論並給予成員回饋。	

### 學習評量

1. 我的家庭石頭湯需要放些甚麼？去哪裡找到些材料？



2. 是非題

- 1 (X) 家裏的家務事最好自己處理，以免麻煩別人。
- 2 (O) 我需要主動經營我的支持系統。
- 3 (O) 我可以得到別人的幫助，也可以成為別人的資源。
- 4 (X) 當我有需要幫助的時候，在和家人/親戚/朋友聯絡就好，平常不要聯絡以免打擾別人。

## 應用教材

### 一、繪本：

(一) 古利和古拉(作者：中川李枝子/出版社：信誼基金)

(二) 石頭湯(作者：強·穆特/出版社：小魯文化)

### 二、學習評量

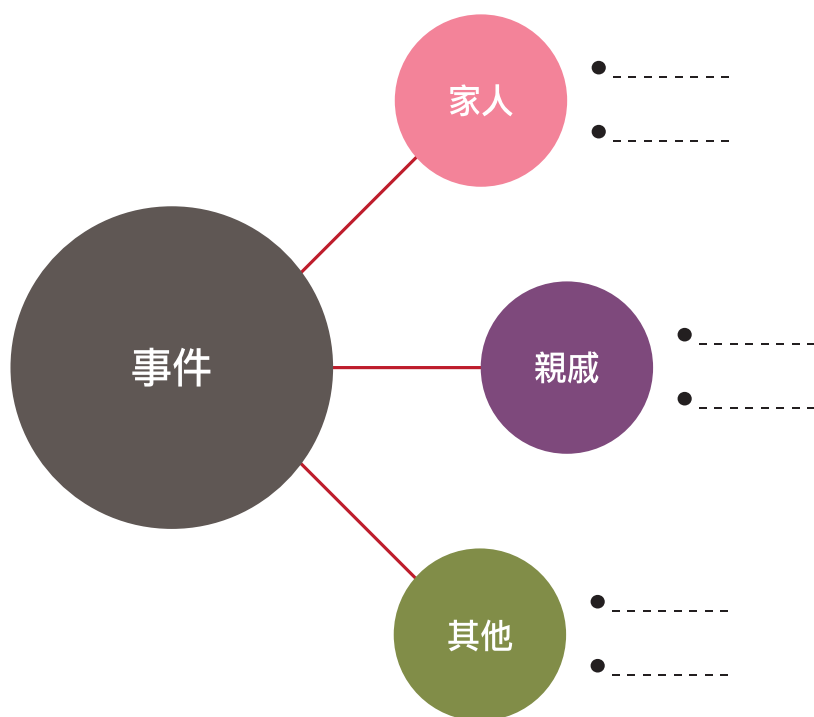
## 參考文獻

彭懷真等（2003）。強制性親職輔導教育教材。台中：中華民國幸福家庭促進協會。

王玠、李開敏、陳雪真譯（1998）。個案管理(原作者：J.R.Ballem&G.Mink)。台北：心理。

### 學習評量一：合作的力量

(一) 在我的家庭中有哪些好的合作經驗 / 資源協助經驗？



(二) 是非題

- 1 ( ) 沒有人是天生的父母，所以我可以重新學習怎樣當個稱職的照顧者。
- 2 ( ) 接受別人的幫助是一件丟臉的事。
- 3 ( ) 當我感覺有壓力的時候，我可以找人說說我的壓力。
- 4 ( ) 每個人難免都會遇到困難，有些事情大家一起合作比較容易解決問題。

## 學習評量二：我的資源地圖

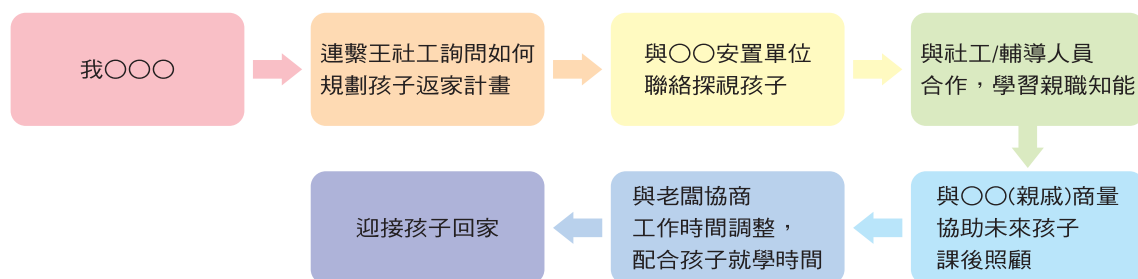
★ 資源地圖範例：



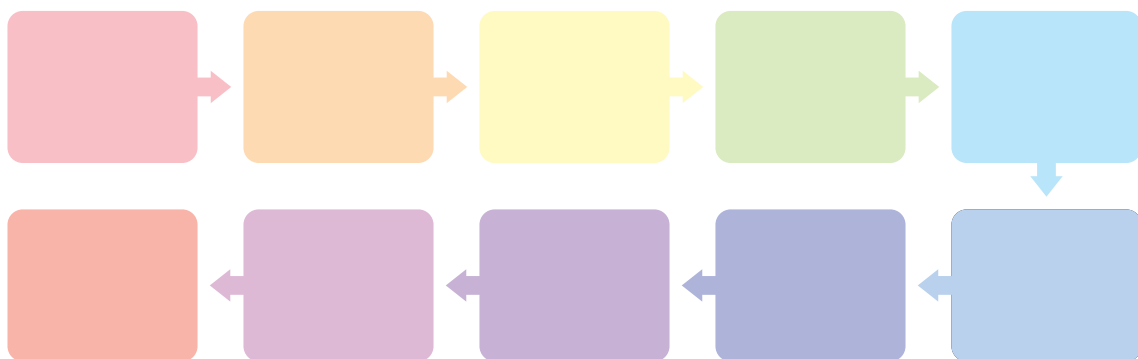
★ 我的資源地圖：

### 學習評量三：走向愛-迎接孩子【適合個別輔導】

#### ★ 資源路徑圖範例：



#### ★ 我的資源路徑圖：



#### 學習評量四：石頭湯

我的家庭石頭湯需要放些甚麼？去哪裡找到些材料？



#### 是非題

- 1 ( ) 家裏的家務事最好自己處理，以免麻煩別人。
- 2 ( ) 我需要主動經營我的支持系統。
- 3 ( ) 我可以得到別人的幫助，也可以成為別人的資源。
- 4 ( ) 當我有需要幫助的時候，在和家人/親戚/朋友聯絡就好，平常不要聯絡以免打擾別人。

## 單元十

# 甜蜜的負擔

## 夫妻關係對孩子的影響

邱慧輝

### 單元主題

1. 父母關係對孩子發展的影響
2. 夫妻關係經營
3. 夫妻關係衝突化解



## 主題一 父母關係對孩子發展的影響

### 一、爸爸媽媽，你們真的很重要！

當孩子在母親的懷孕開始，母親對自己身體的營養、心理健康的照顧就會大大的影響孩子，而當孩子出生的那一刻起，父母親通常是決定孩子所處環境的豐富或貧瘠的重要元素。

近年來腦神經科學發達，讓社會大眾對於一個出生嬰兒的成長與照顧品質有了更客觀且具體的證明。一個孩子從出生到三歲之間的腦神經細胞快速的增生，四歲是腦神經細胞數量的最高峰。而三到七歲之間，此時大腦為要建立資訊傳導的迴路，就會像要培養更有利於結果實的過程一樣，要修剪樹上多餘的枝葉，而修剪掉不常用到的突觸。而這個孩子所處的環境就決定那些神經細胞會發展得更好，更綿密，那些神經細胞因為不常使用，所以被修剪掉了。常處於安全健康環境的孩子，會產生愉快感的腦神經元發展會特別旺盛，焦躁不安的腦神經元會因為不常使用而萎縮。

研究指出提到剛出生嬰兒腦中神經元的發展，有50%受到遺傳的支配，但是有50%以上是受到學習經驗和環境的影響。因為我們大腦的發展是受到個人基因、環境、以及他人彼此交互作用的影響。個人與環境互動的經驗是快樂，滿足；或者是壓力、緊張、挫折不同的經驗，所造成的大腦發展的結果是大不相同的。

以馬斯洛(1943)提出的需求理論來看父母對孩子的影響。他認為一個人的生活中需要得到生理、安全、社會、尊重與自我實現這五種需求的滿足。需求會引發動機驅使我們朝向某個目標前進，來滿足自己在生理或心理的需求。當我們基本的需求得到滿足後，就會朝向更高層次需求的滿足。馬斯洛認為我們人體中這五種需求都會同時存在。只是當我們很餓的時候，我所有的注意力與思想都會受到食物的吸引，此時生理需求在主導的地位上。馬斯洛將驅動物質條件的滿足的生理與安全需求歸屬於低層次的需求。而將愛、自尊、與自我實現的需求歸類於高層次的需求。人在低層次的需求滿足之後，自動會尋求高層次需求的滿足。當人在生理與安全的需求被滿足之後，就會開始尋求愛與歸屬的滿足。當一個人的需求得到滿足，他就能更健康，當他的需求沒有獲得滿足時，他就可能因為在生活現實中的衝突、挫折、匱乏等狀況，而阻礙他的發展，可能導致失去自我，自我功能受到局限，潛能無法發揮，甚至嚴重的演變成身心疾患。

由此可見，父母親所提供的照顧環境對於一個孩子的發展有非常重大的影響。因為對一個剛出生無法獨立生活的嬰兒而言，父母親的影響大到足以關係孩子的生存。所以，父母親之間的互動關係也成了孩子在安全，以及愛與歸屬的需求上很重要的影響因素。從這個地方來看，父母親之間的互動關係是融洽、緊張、或是疏離，都會被嬰兒全方位的感官接收，因為嬰兒剛出生時，語言的發展尚未完成，所以他是運用所有的感官來接收訊息。當孩子接收這些刺激，腦部的功能就開始發揮功能。

近年來，由於性觀念的開放，家庭功能的瓦解，離婚率攀升，很多父母親在尚未預備好迎接新生兒時，就承擔了父母親職責。因此，要忙於調適自己的婚姻，又要照顧剛報到的家庭新成員，有可能在忙亂的生活壓力下，父母親輕忽自己的夫妻關係是孩子安全感的來源，且是孩子學習如何建立良好人際關係，學習如何解決人際衝突的典範。除了孩子，從各種感官的學習之外，腦神經科學的研究也提出相當客觀的證據，提醒父母親孩子處在父母衝突的高壓情境下可能產生的困境。科學研究證實長期過高的壓力與挫折會導致孩子海馬迴部位的神經死亡，也有可能導致血清張素降低，而這些影響不只是影響到孩子的記憶與學習能力，也可能因為血清素過低而導致情緒、衝動控制的降低。父母親的衝突除了影響孩子的腦部發展外，也影響到孩子在安全、愛、歸屬的滿足上受到極大的壓力與困難。當孩子在這些需求無法獲得足夠的滿足，那麼他就沒有心力再去追求其他更高層次的滿足。

相反的，如果父母親提供孩子一個恩愛愉悅的環境，孩子會感受到溫暖支持的環境，他的大腦會激發安全快樂相關腦部組織神經元的發展。孩子也會在低層次的需求得到足夠滿足的狀況下，有更多的空間去追求更高層次的需求。大部分的父母親都望子成龍，望女成鳳，但別忘了自己是孩子生命的重要舵手。所以，父母親要提供孩子良好的成長環境需要做到以下幾點：

- ★提供孩子足夠的營養飲食，包含蛋白質、纖維質、等。
- ★適切的滿足孩子在聽覺、視覺、觸覺…等各種感官上的需求。
- ★提供孩子穩定、安全的、與正向的情感支持的環境。
- ★為孩子預備愉悅的學習環境，避免過多的壓力。
- ★營造有趣的學習環境，提升孩子主動學習的意願。
- ★提供孩子豐富且多元的親友、同儕、與社區接觸的互動環境。
- ★允許孩子犯錯，也讓孩子有選擇及修正的機會。

## 二、父母親的“關係”教孩子什麼？

夫妻關係的經營對孩子而言是一種直接的示範，讓孩子知道如何與人建立關係。前面提到孩子來到這個世界上，他的學習經驗是透過所有的感官來學習的，所以不是父母親用什麼言語教導孩子，而是父母親的一言一行，包括父母親所塑造的家庭氣氛、行為舉止、行事風格都在教導孩子該如何做。所以在此提醒父母親，不要以為自己做好父親或母親的角色就好，卻輕忽夫妻之間的關係。因為夫妻關係的經營是孩子人際關係的典範。

很多人誤以為談到兩人的關係，就是指「我」跟「你」。但我們卻常常會發現我們身旁有許多人，丈夫是好人，妻子也是好人，而且他們都是很好的“父親”和“母親”。但是兩個人的夫妻關係好像不怎麼好。那是因為關係的元素除了「我」跟「你」之外，還有「我們」。即使我是好人，你是好人，兩個好人在一起，卻不見得會有好關係。只有當這兩個好人都願意與對方連結，才會產生「我們」的交集，也才有可能建立好的關係。所以好的關係連結就在於：我在意你，願意為你做你喜歡的事，你也在意我，願意為我做我喜

歡的事。很多人結了婚，仍在過單身生活，以自我為尊，並沒有預備好要為對方付出愛。健康美好的伴侶關係，最重要的是願意付出愛，而非只想得到愛。

要建構美好夫妻關係就是在願意體貼在意對方需求的基礎下，持續一來一往的互動而產生連結。當這樣的關係連結持續的交流，彼此的幸福感會帶來人的愛與歸屬的需求滿足。良好的伴侶關係是讓人的內心獲得足夠的安撫，人也透過安撫建立自我的價值感，及對他人的信任。在嬰幼兒時期，父母親抱著嬰兒讓他感受到安撫。長大後，孩子不再是靠著父母親抱著他來得到安撫，而是透過眼神的接觸、情感的交流、在關係中的邀請與回應來得到安撫。所以，20到40歲的成人需要學習親密。這樣的學習不是像小時候被父母抱在懷裡，透過肢體接觸得到安撫，而是透過人際互動與情感交流尋求心理上的安撫。

因此，長大後我們需要學習如何表達與回應，來得到我們所需要的安撫。當關係建立時，我們要將眼光從自己轉向對方。有時候當我們過於聚焦在個人的需要時，會忘記接觸他人，忽略對方的需求。這時對方就會感到失落，感到沒有被愛。所以關係的連結，不是聚焦在自己，而是找到與對方連結的管道。在實務工作中，常發現有很多夫妻不知道如何建立關係，也經常會發現他們雖然渴望好的關係，卻不知道該如何做。以致於雖然很愛對方，卻常感到挫折。因此，我們要從不同層次來看，去理解為何有些愛無法滿足對方；有些愛，卻能滋潤人心。筆者在此將愛分為：

- ★愛的動機
- ★愛的能力
- ★愛的智慧

很多時候，我們都有願意愛對方的心，這樣願意的心是愛的動機。動機能激發個人展現愛的能力。但是，從動機到能力，需要學習。很時，我們會聽到夫妻一方說：「我很愛她，但卻不知道該如何表達愛。」愛的動機很重要他會激發我們更多展現愛的行動。然而，要有好的關係連結，單單動機是不夠的，還需要學習具備愛的能力。

愛的能力需要培養。當父母親有愛的動機，用心努力去經營建立美滿的婚姻，愛的能力就在這過程中展現。孩子在父母恩愛的環境中也會耳濡目染的學習，更多培養愛的能力。當父母親的關係出現衝突時，父母親能夠勇於面對，並建設性的解決，父母就展現了愛的智慧，孩子也會在其中觀察並學習。相反的，如果父母對於自己的伴侶關係不知道如何經營，甚至讓這樣的關係帶來許多的衝突與困難，孩子也在這當中深深地受到影響，因為沒有一個好的榜樣，導致對關係建立感到焦慮與害怕，甚至是不信任，孩子也可能在這樣的衝突環境中，不知道該如何處理自己愛與歸屬的需求。

### (一) 活動設計

活動名稱：兩個好人，為何沒有好婚姻？

活動時間：1小時

進行方式：文章欣賞與討論、分上、下部分

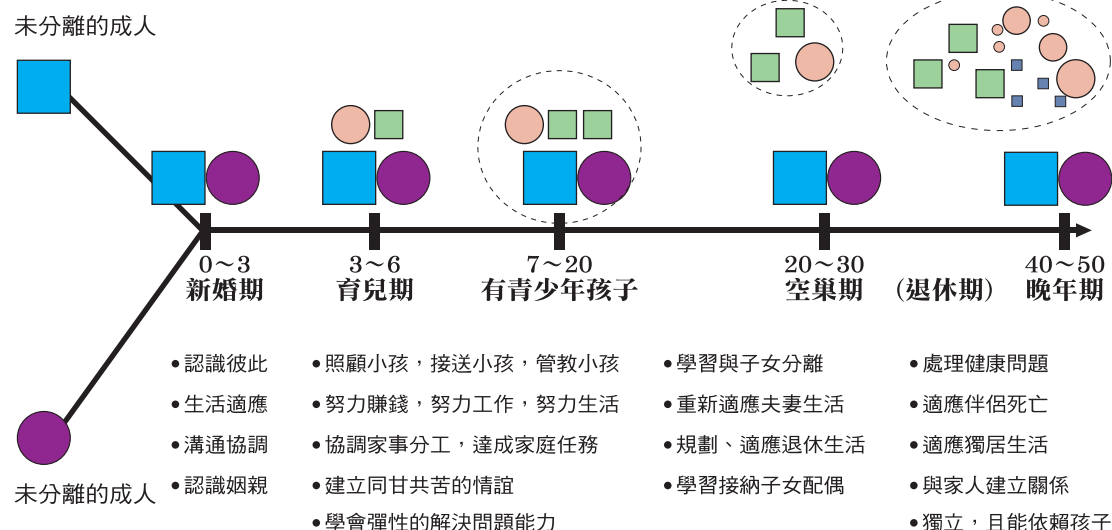
需要時間	活動步驟	使用材料
1分鐘	<b>■文章欣賞與討論（上）</b> 從文章可以看到，關係其實很簡單，就是陪伴。但要做到陪伴，需要學會一件很重要的事：就是懂得給對方所需要的，而不是給對方你自以為對方需要的。	兩個好人為什麼沒有好婚姻文章（上）
30分鐘	<b>■問題討論：</b> 1. 文章中的夫妻分別是好爸爸、好媽媽。可是為什麼兩人會不快樂？因為彼此忽略對方的需求。我們應該怎麼經營關係？關係的經營是要看到對方的需要。而每個人都不一樣，沒有一定的答案。最重要是你的家人、配偶，他的需要是什麼。 2. 請大家思考自己有哪些需要被照顧的地方？ 同時也想一想你最重要的家人，你覺得他的需要是什麼？你們對彼此關係最在意的是什麼？請各寫五項。 3. 分組討論：3人一組，練習分享你的需要。 <b>■文章欣賞（下）</b> 我們來看看文章中兩個好人為何沒有好婚姻（後半段） <b>■問題討論：</b> 1. 作者怎麼運用智慧讓彼此的關係改變，建立好的婚姻？你有沒有看到他們做了什麼？ 2. 放下自己，用心了解對方想要什麼。當對方走錯路時選擇順服。在關係裡我們需要學習付出。 <b>■結語：</b> 對於你最在意的關係，用心聆聽對方的需要。剛剛分享的過程裡，你可能是感覺到開心和快樂。因為我們需要別人知道我們的需要。但重要的是你的另一半、你的家人也需要你聽他們的需要。唯有這樣彼此才能建立關係，否則就會淪為兩個好人，卻沒有好婚姻。	兩個好人為什麼沒有好婚姻文章（下）

### 三、家庭發展與婚姻

生活並非一成不變，每一個人都會受到家人、社區、文化、甚至是整個國家制度與社會的影響。這些影響與生活交織出許多變化。自己的心思、家人的互動關係、孩子長大離家、父母親漸漸年邁、甚至國家政策的改變，這些生活周遭大大小小的事，都會隨時隨地影響著我們。生活改變了，幸福的感覺好像也在改變。有的變得越來越好，有的卻好像越來越不好，為什麼會這樣呢！？在談夫妻關係經營之前，我們要來看看這個會變化的現實世界。

你知道家庭有不同的發展階段，而每個階段也都有不同的發展任務嗎？家庭就像人會隨著年齡成長、變化，每個階段的發展任務也很不一樣。例如2歲的小孩，和22歲的成年人樣子長得不一樣，要承擔的任務也不一樣，期待被對待的方式也不一樣的。家庭的發展也是這樣，不同的發展階段面對不同的發展任務(邱慧輝，2017)。家庭一開始是由夫妻結婚組成，經過生兒養女的過程不斷的擴展，每一個階段都會產生不少的變化，當變化發生就會帶來生活上的壓力，夫妻關係也會因為要因應這些變化，而不斷的調整腳步，甚至需要許多的學習和努力，才能在瞬息萬變的過程中維持家的平衡與穩定。我們可以從下列圖表，發現一種似曾相識的感覺，家庭的發展的每一個階段，都需要面對許多不同的任務與挑戰。有的很辛苦，有的讓你覺得慶幸自己走得如此平順。如果建立家庭的夫妻能夠經營美好且健康的婚姻關係，彈性有智慧的面對每一個階段的任務與挑戰，他們會在家庭發展的過程，享受用心付出的美好關係。

#### 家庭生命發展圖



然而，有些家庭不是平順的走過每個家庭發展歷程。家庭面對各種不同的難題。因為家庭發展的階段任務不同，所面臨的問題也不一樣。這都考驗著父母親面對與處理階段任務的能力。接下來要探討幾個當前社會常出現的發展任務上的難題。



### (一) 性觀念開放

夫妻從新婚期的彼此調適，生活適應，學習如何溝通協調與衝突解決，是為育兒期作準備。因為當小孩出生之後，夫妻的角色與父母的角色開始並存，孩子所需要的照顧，對夫妻的身心與時間上造成頗大的負擔，它會影響到原有的夫妻互動模式。如果在新婚期沒有良好的溝通與衝突解決能力；那麼，在育兒期可能會因為家庭新成員的加入更多的調適壓力與照顧負擔，造成更大的衝突與困境。近年來，社會急遽的變化，有許多人將多種家庭發展任務壓縮在同一期間內，過多過複雜的壓力，加上當事人的預備不足，就要同時面對不同的發展任務的沉重壓力。當事人有可能身心難以負荷，加上難以掌握處理其他家庭成員的溝通協調，而面臨極大的危機。例如：“因為性觀念開放，20歲的小琪與男朋友認識不到三個月，就有了孩子，很快地奉子成婚。小琪就是將「未分離成人」、「新婚期」、與「育兒期」這三個階段的任務，擠在同一個時期面對，此時小琪不僅要調適自己懷孕、生產的身體適應。同時，也要面對自己20歲剛成為成人要學習獨力為自己做生涯規劃的壓力，還要適應在新婚期與先生溝通協調，以及姻親間的關係問題，還要處理育兒期照顧新生兒的體力負荷，經濟的壓力…等，在短時間湧入太多的任務，小琪有可能因為對階段任務的知能與資源不足，加上個人的彈性與因應能力有限，無法同時兼顧三個發展任務，而焦頭爛額。當這樣的狀況發生時，小琪也無法成為孩子的好典範，甚至無法勝任照顧者的角色，當然這對孩子的發展會造成極大的傷害。”

### (二) 離異家庭

另一個需要注意到子女照顧議題是離異家庭。因為社會的變化，離婚的議題不斷的攀升。離婚對許多家庭而言，會帶來極大的震盪，對夫妻雙方也可能會帶來許多的失落及如何面對未來的焦慮。研究指出離異家庭夫妻在離婚三至五年，關係就會開始出現緊張與衝突。當孩子面對父母親的衝突，長期處於高衝突的關係中，孩子的身心受到許多的攪擾。父母親在離婚過程中，如果稍有不慎，就容易聚焦在自己憤怒或失落的情緒，而無法顧及孩子的需要。父母親如何處理自己的婚姻衝突，也在教導孩子如何面對衝突。如果孩子的年齡還小，父母親是最重要的照顧者，高張力的衝突會影響孩子的腦神經的發展。當孩子的需求無法得到滿足，也會影響孩子的人格發展，這對孩子而言，有可能成為一生揮之不去的陰霾。離婚也容易衍生後續的重組家庭的議題。一個家庭建構的過程，單單因應不同的發展階段任務，就需要不斷的調整與因應。重組家庭的壓力又更多元、複雜、且需要更長的時間因應。這更考驗夫妻雙方的情感經營，以及經營家人關係的能力。因此，父母親在每個階段用心經營，保持彈性且勇於面對每個發展階段的壓力，是孩子很重要的保護傘，也是孩子健全身心發展的最大保障。

### (三) 活動設計

活動名稱：家庭角色

活動目標：認識自己扮演的角色，反思自己擁有的正向力量

活動時間：約1小時

進行方式：體驗遊戲、討論、分享

需要時間	活 動 步 驟	使用材料
5分鐘	■ 暖場引言	
30分鐘	■ 請先在家庭生命發展圖中找出自己的發展位置 ■ 找出自己多重角色的卡片 ■ 將卡片放在目前自己所處的家庭生命發展階段位置 ■ 討論： (1) 分享自己喜歡哪些角色？ 不喜歡哪些角色？ 為什麼？ (2) 不喜歡的角色中哪些可以改變？哪些無法改變？ (3) 我要怎麼扮演我不喜歡又不能改變的角色呢？ ■ 帶領者統整討論並給予成員回饋	角色卡片(詳見附件一) 家庭生命發展圖

## 主題二 愛的能力--夫妻關係經營

### 一、在發展過程中經歷美好婚姻

每個人決定走入婚姻建立家庭時，都對未來的家庭生活有著美麗的期盼。甚至很多人會認為就像童話故事一樣，從此公主與王子過著幸福快樂的日子。然而，當進入婚姻之後，因為生活中需要面對林林總總的現實生活重擔，有些人可能順利通過這些挑戰，有些人則調適不良。於是這讓許多進入婚姻的佳偶，開始學習與面對經營關係的挑戰，因為每個人都不同，不同的兩個人要如此近距離的相處，差異會帶來衝突。當衝突發生時考驗著這兩個相愛的人如何調適與解決彼此的落差與困境。過多美好的幻想並非家庭真實的面貌。家的真實面貌不只溫暖有愛，它也有衝突。唯有我們認識並接納家庭的衝突，調整我們的期待，勇於面對家庭中的種種挑戰，接納自己與對方的不完美。然後，在這許多的不完美中，為了共創美好的未來，學習勇敢面對困難，彼此支持成長，共創幸福的家。

幸福快樂的婚姻是在彼此有「共同建立美滿幸福家庭」的約定之後，持續努力以達成。這些努力需要透過以下四個要素，不斷深化才有可能達成幸福美滿的期待(Jack & Judith 1999，邱慧輝2017)。

- ◆彼此相愛：願意主動愛對方，顧念對方，並接受對方的愛。
- ◆彼此了解：了解自己也了解對方，才找到互相滿足之道。
- ◆彼此寬恕：當對方做錯時，或者只是讓你失望時，都需要透過寬恕，放下堅持；才能攜手同行。
- ◆彼此扶持：兩人共同扶持，一起成長，才能讓生活更豐富。

### 二、夫妻關係經營

夫妻關係與家人關係皆需不斷付出及經營，因此想經營好關係，除了瞭解自己要什麼，也要瞭解對方要什麼。就如前面所提，幸福的家就是需要用心彼此相愛，彼此了解，彼此扶持，彼此寬容。當我們用心不斷深化這些家人關係的元素與品質，我們就朝向幸福健康的生活邁進。

要建立幸福美滿的婚姻，不可忽略的是關係的建立。人與人的關係，是透過關係是透過一個邀請，一個回應，每一個瞬間累積的一來一往所建立。邀請與回應，有時候是一句話，是一個眼神，或一個動作。因此建立關係包含兩個歷程：

#### (一) 邀請

邀請，可以是一個問題、一個動作、一個眼神或是一個碰觸，任何我想和你連結的語言或非語言的都是。不管是含蓄或是熱情、開玩笑或用心陳述，甚至討論自己的內心感受，未來人生規劃、價值觀等都是一種邀請。

#### (二) 回應

有邀請就會有回應。回應是指當一方發出邀請時，另一方所做出的回應。回應包含了語言與非語言；正向與負向的方式的表達。邀請與回應這一來一往的過程，可以讓關係更增進，也有可能讓關係更下滑。很多人以為沒有講話，走開。不算回應，然而行為語言也



是一種語言。因此不管沉默、遠離、或正負向的言語表達，都是回應。而且要注意的是，沒有理會的回應對關係是一種頗具殺傷力的回應方式。當我說話時對方沒有理會，我會挫折，甚至生氣。很多人以為沒有說出自己的情緒或不舒服，只是沒有理會，就表示沒有惡意。然而，這種忽略式的回應，可能會帶來更困難的互動關係。例如父母親忙於工作，當孩子有需求時，父母親無暇照顧，孩子會覺得被忽略，甚至被遺棄，久而久之就不再尋求跟父母親之間的連結了。

那麼，想要維持一個良好的關係時，該有什麼樣的回應？當有人願意告訴你自己的心事，我們可以透過接納的回應來承接，這樣就有機會深化信任的關係。良好的情感回應需要包含三個重要的部分(1) 具備可近性，兩人有對的頻道，可以敞開心胸。(2) 具回應性，對方有需要時，我能敏銳的回應。(3) 真誠地投入，集中注意力參與在對方的邀請中（Sue Johnson，2018）。

因此，我們需要更多留心自己在關係中的回應，適當的邀請與回應會讓關係增溫，不當的邀請與回應可能破壞維持許久的美好關係。而這樣的邀請與回應，在我們的生活中經常會發生。

以李明與美娟為例，「當李明回家時，美娟看著他，微笑的跟他說：「你回來囉！」美娟發出邀請，此時李明的回應會決定兩人的關係如何變化。如果李明當作沒聽見走進自己的房間對美娟的問候相應不理，美娟的冒險得不到期待的回應，會覺得失落。」

這種忽略的態度，會削弱美娟下次發出邀請的意願，也會影響兩個人個關係。如果，李明聽到美娟的邀請，卻指責美娟到現在才煮菜，而且家裡亂七八糟。美娟的邀請沒有得到被接納回應，反倒遭受攻擊，美娟下次為了避免挫折或衝突，可能不再邀請李明。他們的關係可能就會在不知不覺中開始疏離。因此夫妻關係如果要經營得好，要注意當對方邀請時，我們有沒有在對的頻道，有沒有好的回應。否則可能不小心破壞了關係。


要有幸福美滿的關係，需要有好關係存款。升溫彼此關係最佳的回應方式是接納式的回應，也就是當美娟發出邀請時，李明能夠接納美娟的邀請正向的回應她。不同的接納會影響關係品質，會影響彼此的關係存款的額度。

- ◆被動的回應：李明的回應是：「嗯！」（平淡的語調，沒有眼神的接觸）。這是幾近被動的回應，雖然是接納式的回應，但對關係的存款很少。
- ◆低活力的回應：李明的回應是：「嗯！是啊！」（無力地回答，短暫的眼神接觸，就匆匆走進房間）。這是低活力的回應，雖比前一個回應好一些，但仍是存款有限。
- ◆留心的回應：李明走過去看著美娟，告訴他：「對啊！我今天在公司……」。這樣的回應是一種留心的回應，彼此間有許多交流。也會有較多的存款。
- ◆高活力的回應：李明走過去抱著美娟，告訴她：「對啊！你看我，我今天……」。這是一種高活力的回應，不只願意與對方有互動，還主動發出邀請。

成功的邀請與回應有助於建立健康穩定的關係。而且能提高情感的免疫力，對抗負面的攻擊。這是我們要去學習的事情。

### 三、學習評量

請檢視回顧你和你的重要關係人一整天的互動是什麼樣子？請你試著在下列的學習單中記錄你和家人關係的存款簿，藉此檢視每天我們在和家人互動時在關係存簿中會存入什麼，又會在什麼情況下提款。如何才能增進關係的連結，就需要運用你的智慧。

家人關係存款簿			
戶名：○○○先生/女士			
立帳銀行：○氏私人銀行			
			
日 期	存 款 摘 要	提 款 摘 要	結 餘
年 月 日			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
年 月 日			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
年 月 日			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## 主題三 愛的智慧--衝突化解

### 一、關係難道不能停格在幸福的高點嗎？

人與人關係是會發生變化的。有時，我們會很期待關係能停留在最美好的點，然而，真實的生活是不管多麼美好的關係，如果沒有好好經營，就會可能會往下滑。

大部分有過婚姻經驗的人都會知道，結婚之後從此過著幸福快樂的日子，原來不是那麼簡單。所以有人甚至說婚姻是愛情的墳墓。為什麼呢？真的是這樣嗎？結婚真這麼可怕嗎？其實當我們了解關係的歷程，我們不僅不需要害怕進入婚姻，我們甚至會因為理解，知道如何處理衝突，而好好掌握關係的變化。兩人關係就像在跳雙人舞，需要一進一退的搭配。人的內在有時期待緊密連結，有時希望獨處。當一方想要連結，另一方卻想要獨處時，衝突與失望就會產生。因為每個人的內心隨時都在變化，因此關係也會跟著變化。因此在婚姻中，我們需要理解衝突是隨時都可能發生的。因為只要變化就會帶來壓力，壓力也容易引發衝突。所以，衝突是無法避免的，關係能否維持在美好的那一刻，考驗的就是我們對於衝突與失望的處理。

當衝突發生，兩人的關係就可能從緊密的結合經歷分化與畫清界線的歷程。如果有建設性的協商，就有機會回復結合緊密的關係。因此，一個健康的關係並不是沒有衝突。而是，衝突發生了，能否修復並回到整合與結合的美好關係。當發生衝突，卻沒有建設性的解決，衝突的張力可能會讓關係停滯甚至惡化。很多夫妻，沒有學習如何化解衝突回歸親密整合的關係，而容許衝突在他們的關係中發酵。當停滯或惡化的時間過久，關係越來越冰冷僵化，而走向逃避階段，甚至結束。

所以，我們必須了解關係會變化。在關係的變化中，我可以讓它升溫，也可以讓它疏離。切記，我們自己是關係變化的主要推力。每個家庭都會發生衝突，再美好的婚姻也會產生衝突。因此在婚姻中努力的目標並非避免衝突，而是面對衝突時，如何讓衝突得到建設性的解決。當衝突建設性的解決，就可以修復關係，甚至深化彼此的了解，增加雙方的親密感。

### 二、溝通對關係的影響

溝通對關係的影響是非常大的。我們前面所提到的邀請與回應也溝通的一種。筆者在實務工作中，發現很多人平時不在意彼此關係的經營，等到有問題時，才說要好好溝通，此時卻發覺溝而不通。為什麼呢？溝通對關係有很深的影響，但溝通並非解決衝突的萬靈丹。在不同的時機點運用溝通產生的效果是相當不同的。前面提到，邀請與回應式溝通的一種，會影響我們的關係。我們隨時隨地都在邀請與回應。在不同的時機點溝通所發揮的效果不同，我們期待溝通有好的功效，就要了解溝通的時機點與溝通的功效。我們來看不同時機點溝通對關係的影響。

#### （一）建立感情時：

這是最重要且隨時要做的溝通。絕對不要等到衝突的時候才溝通。因為，溝通就是關係的安撫，它就像是關係中的存款。在兩人建立關係時溝通，存款最多，品質最佳。因此

，平時兩人建立關係時多溝通，夫妻之間最能夠理解對方的情緒，滿足對方的需要。

### (二) 家事分工，處理事務：

這是要經常練習的溝通時機。這類型的溝通較單純是基本的溝通學習過程。較少過去的不好的經驗，只是要建立共識決定事情要如何做。這是學習如何說與如何聽很重要的歷程。不管是生活的雜事、家事分工、或是一個大型的家庭聚會，都需要許多的協商與共識。因為，每一個人在描述事件時，腦中都有自己的畫面與期待；然而，即使我們在談同一件事，我的畫面可能跟你的畫面完全不一樣。有趣的是，我們經常會覺得自己說得很清楚，對方卻聽不明白。我們可能會因此而生氣。例如：要整理房間，我的想像是把東西擺整齊就好了，而對方的想像是除了東西擺整齊之外，還要桌子擦乾淨，地也要掃乾淨。所以，協商建立共識是很棒的溝通練習，因為須要來來回回的陳述自己的意見，確定雙方理解彼此的想法。兩人須要透過多次的確核更清楚傳遞訊息了解自己所要的與對方所想的落差，所協商出整理房間的標準，才能產生讓彼此都能滿足的共識。

### (三) 解決衝突：

這是一個情況複雜且需要審慎處理的溝通時機。通常當衝突發生時，我們常聽到一句忠告“要好好溝通！”。然而，小衝突還好，如果是衝突過大或者已經累積很久，當事人可能會發現衝突時，要溝通，好難！事實上等到衝突時才溝通，確實不容易。因為在衝突時，要讓溝通能順暢，需要先處理許多事。如果衝突發生後，沒有做任何事前的處理就急著溝通，可能會發現越說越不通！因為衝突時，難免會有情緒，所以要先覺察處理情緒。平和地處理彼此的差異，檢視自己的想法，釐清對方的需求是什麼，並接納彼此的差異。最後，才有機會協商彼此的共識。

#### (四) 學習評量

1. 我們可以檢視一下，當自己面對衝突時，通常會怎麼做？包含主動面對，被動面對，建設性解決或非建設性解決。你自己經常在哪裡呢？

(1) 當我面對衝突的時候，通常會做甚麼？

---

---

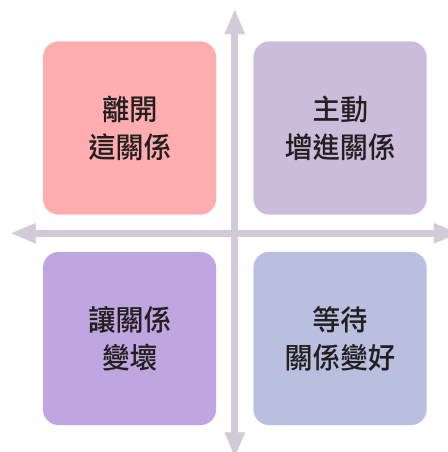
(2) 檢視我自己通常在哪個位置？

---

---

---

---



(3) 你喜歡這個位置嗎？如果你想要改變位置，可以做些甚麼？

---

---

2. 找你的配偶或孩子做存款，找一個安靜可以談話的地方，告訴他你欣賞的是甚麼？  
一定要記得平時的存款是最高品質的。請依下面指示進行練習：

面對面安靜坐下

眼睛注視對方

說『我很欣賞你的是…』

說『我很欣賞你的是…』

說『我很感激你的是…』

配偶或孩子的反應：

---

---

我的感受：

---

---

### 三、衝突解決

很多時候，我們等到衝突發生時，才驚覺溝通的重要性。然而，衝突時的溝通變得相當的不容易，因為要處理的事情太多。在溝通前須要先確定彼此的情緒的調整狀況，還要找出問題的癥結點，了解彼此的需要。等到釐清上述的重點之後，還要清楚表達自己的也要聽懂對方想法與需求，然後協商共識，找到解決之道。所以，等到衝突時才溝通，需要很多的耐性，以及良好的情緒控制與溝通技巧。

我們會發現，經常跟我們發生衝突的對象，是我們在意或要長久相處的人。我們不會跟路人甲或路人乙有衝突，因為他們跟我沒有關係，我也不需要花太多心思去管他做什麼。但是，面對我們在意的人，就不一樣了。我們衝突通常發生在互相依賴的對象上，當覺得彼此的目標、興趣、價值觀不同時，或者對方的回應讓我覺得不足時，衝突就發生了。然而，每個人的心思隨時都在變化，需求也很不一樣。當面對這些不一樣時，衝突就發生了。而且，因為對方是我在意的人；因此，當衝突發生時，就不容易釋懷。所以，當彼此的差異沒有找到任何協商的管道，越緊密的互動，越容易產生衝突。這樣的衝突在夫妻、親子、或家庭成員間經常出現。如果沒有建設性的處理衝突，那麼可能雙方會進入自己的解讀，以過去的經驗或想像解讀對方，讓關係變得更困難。

15歲的裕文和媽媽經常反覆出現同樣的困境。裕文常常抗議媽媽對他過於掌控，讓他快要窒息。媽媽卻認為裕文不懂事且不知感恩，讓她覺得很傷心。這一天，裕文要求媽媽讓他週末和朋友出去玩，媽媽答應他，並要求他在晚上十點以前回家，裕文也答應遵守規則。裕文出門時，媽媽叮嚀他出門要小心，要準時回家！裕文生氣了！控訴媽媽總是不相信他。裕文有一個想像：媽媽如果相信他，就不需要再次叮嚀。然而，媽媽認為叮嚀只是提醒，是愛裕文的表現。於是，兩人在各自的想像中，裕文覺得不被信任，媽媽覺得自己的愛心被踐踏，兩人的衝突又再次上演。

前面提到，等到衝突才要溝通，需要處理更多的事情也需要更多的技巧，因為化解衝突是一個複雜的過程。因此，要處理衝突，需要以下三個條件的相互配合。

#### （一）一顆願意的心

解決衝突的首要條件，是雙方都有一顆願意的心。願意重建關係，接納自己與對方的不同，願意盡力克服維繫關係可能面對的困境。

#### （二）反思自己與對方的需要

解決衝突的第二個條件，不只要了解與接納自己的需要，也需要了解與尊重對方的需要。很重要的是，在衝突中屬於自己的責任要承擔起來，並且勇於面對。如果是屬於對方的責任，就要還給對方。另外解決衝突很重要的是，針對此時此刻的問題做有效解決，不要將過去的情緒帶到現在的議題上。

### (三) 勇敢的面對問題

解決衝突要有一定的心理預備，有時候需要經過一些歷程，可能無法馬上達到自己心中所期待的結果。破壞容易，重建難。所以勇敢面對的首要是有耐心，給予合理的預期，能夠理性的面對衝突。在對方可以接納的範圍內，多介紹自己的想法與原委讓對方瞭解。彼此才能準確清楚知道對方的狀況。在面對衝突時，同理對方的情緒是很重要的步驟。當對方的情緒被接納，兩人的衝突就會降溫不少。最後是需要協商出彼此可以接納的方式，這樣的協商可能需要來來回回的討論，如果過於草率或便宜行事，會導致更多的誤會。

在實務工作中發現常見到一些人平時不經營關係，等到衝突時，就嚷嚷著要好好溝通解決！其實，這是很不智的作法。在關係中，平時的經營是很重要的存款。平時，有小衝突要學會如何解決，遇到大衝突就知道該如何面對。因此，養成在關係中清垃圾的習慣，學習面對小衝突，協商共識，重新修復關係，是很重要的練習。

### (四) 學習評量

過度的給予孩子權柄，或過度的約束，都可能導致衝突，此時應該怎麼化解呢？以裕文與媽媽互動的例子，想想媽媽和裕文的需要是甚麼，如何轉換想法？

情境	想法	感覺	需求	行為
裕文周末和朋友--	媽媽：	媽媽：	媽媽：	媽媽：
	裕文：	裕文：	裕文：	裕文：



## 應用教材

一、角色卡片

二、學習評量

## 參考文獻

鄭維瑄、楊康臨、黃郁婷譯（2004）。家庭壓力（原作者：Price,S.J.& Mckenry,P.C）。台北：五南。

羅靜玲譯（2010）。家庭：從基督教觀點探討當代家庭。新北：橄欖出版社。

陳皎眉（2013）。人際關係與人際溝通。台北：雙葉。

附件一：角色卡片

媽媽

媳婦

女兒

員工

主管

學生

姐姐

妹妹

伯母

爸爸

女婿

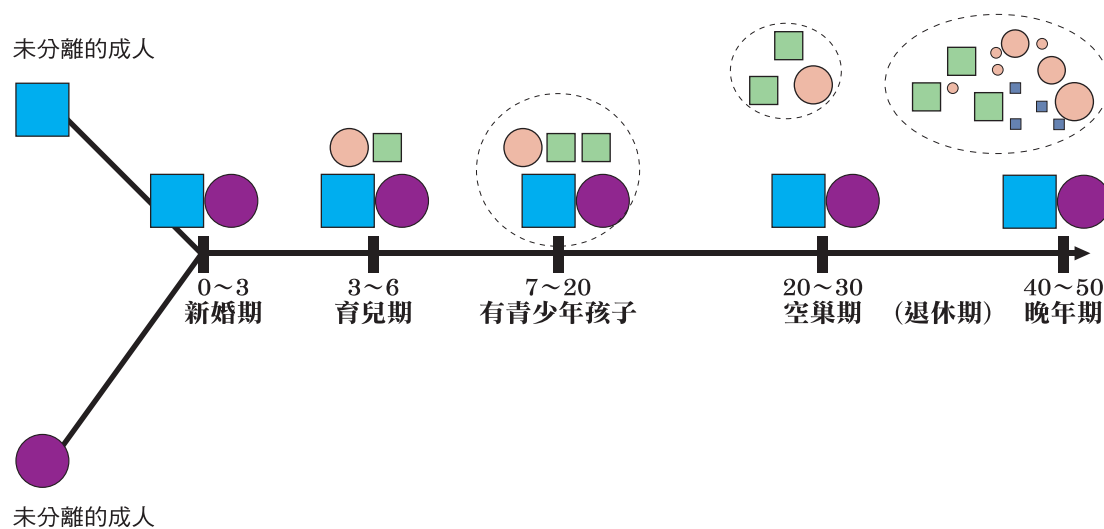
兒子

哥哥

弟弟

伯父

## 學習評量一：家庭生命發展圖



戀愛期：

---



---

新婚期：

---



---

育兒期：

---



---

教養期：

---



---

空巢期：

---



---


晩年期：

---



---

## 學習評量二：家人關係存款簿

家人關係存款簿 戶名：○○○先生/女士 立帳銀行：○氏私人銀行			
			
日 期	存 款 摘 要	提 款 摘 要	結 餘
年 月 日			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
年 月 日			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
年 月 日			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### 學習評量三：溝通對關係的影響

1. 我們可以檢視一下，當自己面對衝突時，通常會怎麼做？包含主動面對，被動面對，建設性解決或非建設性解決。你自己經常在哪裡呢？

(1) 當我面對衝突的時候，通常會做甚麼？

---

---

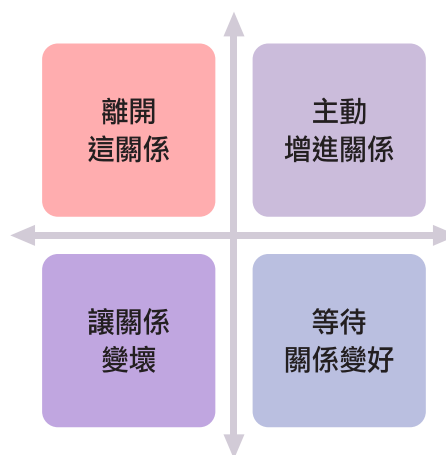
(2) 檢視我自己通常在哪個位置？

---

---

---

---



(3) 你喜歡這個位置嗎？如果你想要改變位置，可以做些甚麼？

---

---

2. 找你的配偶或孩子做存款，找一個安靜可以談話的地方，告訴他你欣賞的是甚麼？  
一定要記得平時的存款是最高品質的。請依下面指示進行練習：

面對面安靜坐下

眼睛注視對方

說『我很欣賞你的是…』

說『我很欣賞你的是…』

說『我很感激你的是…』

配偶或孩子的反應：

---

---

我的感受：

---

---

## 學習評量二：家人關係存款簿

情境	想法	感覺	需求	行為
裕文周末和朋友--	媽媽：	媽媽：	媽媽：	媽媽：
	裕文：	裕文：	裕文：	裕文：

## 應用教材

### 輔導教材篇

#### 單元一：保護行動大步走(預防兒童及少年性剝削)

- ◆ 影片：溫暖WARMTH/來源網站：<https://reurl.cc/zqk9p>
- ◆ 學習評量

#### 單元二：孩子的學習典範（親職角色與職責）

- ◆ 【我的家曾…】問題參考表、「家」的自由聯
- ◆ 「我來說，你來畫」題目紙
- ◆ 學習評量

#### 單元三：情緒紅綠燈（情緒覺察與管理）

- ◆ 情緒臉譜圖卡  
（參考圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）
- ◆ 學習評量

#### 單元四：探索飛揚的青春（了解兒少發展）

- ◆ 情緒臉譜卡片  
（參考圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）
- ◆ 照片：父母、子女成長過程中的照片
- ◆ 學習評量

#### 單元五：轉角遇到愛（青少年的多元議題）

- ◆ 同志影片「愛，不難 For Love, We Can」/來源網站：<https://reurl.cc/QYI9M>
- ◆ 防制校園霸凌宣導影片「我的同學是老大—霸凌終結篇」/來源網站：<https://reurl.cc/aebN9>
- ◆ 防制網路沉迷宣導影片「我的第二人生」/來源網站：<https://reurl.cc/AMWR3>
- ◆ 情境劇動畫「嘿！你讀了嗎？」/來源網站：<https://reurl.cc/eMbmK>
- ◆ 衛福部疾病管制署製作宣導影片—認識愛滋/小林的故事/減害計畫/兄弟情/來源網站：<https://reurl.cc/VYZ5y>
- ◆ 毒品危害防制條例第二條附表一、二、三、四/來源網站：<https://reurl.cc/7KAeb>
- ◆ 藥物濫用防治網/來源網站：<https://reurl.cc/5KLGz>

#### 單元六：擁抱孩子・從心出發（親密的親子關係）

- ◆ 永遠愛你(作者：Robert Munsch/出版社：和英)
- ◆ 搬過來，搬過去(作者：達妮拉・庫洛特/出版社：少年兒童出版社)
- ◆ 卡片：親子心語書籤、能量語句(圖卡媒材在遊戲治療上之應用/作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化)
- ◆ 學習活動
- ◆ 學習評量



#### 單元七：有效教養・從傾聽開始（教養與溝通技巧）

- ◆ Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick/來源網站：<https://reurl.cc/7KADb>
- ◆ Tronick's Still Face Paradigm/來源網站：<https://reurl.cc/EVNR1>
- ◆ 只要你努力/來源網站：<https://reurl.cc/9DApx>
- ◆ 同理心的力量/來源網站：<https://reurl.cc/rEbRy>
- ◆ 能量語句（圖卡媒材在遊戲治療上之應用 / 作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）
- ◆ 情緒臉譜（參考圖卡媒材在遊戲治療上之應用 / 作者：陪著你玩遊戲治療團隊/出版社：麗文文化）
- ◆ 點(作者：彼得・雷諾茲/出版社：和英)
- ◆ 學習評量

#### 單元八：孩子的第一個老師（性別與價值觀）

- ◆ 「尋寶圖」清單
- ◆ 學習評量

#### 單元九：資源運用（我的資源地圖）

- ◆ 古利和古拉(作者：中川李枝子/出版社：信誼基金)
- ◆ 石頭湯(作者：強・穆特/出版社：小魯文化)
- ◆ 學習評量

#### 單元十：甜蜜的負擔（夫妻關係對孩子的影響）

- ◆ 角色卡片
- ◆ 學習評量

## 參考文獻

- 丁映君、王淑芬、朱玉欣、束連文、李麗芬、林瑜珍、洪素珍、陳淑娟、黃薇靜、廖美蓮（2012）。反思與實作：兒童及少年性交易防制工作手冊。台中：內政部兒童局
- 方素珍譯寫（2007）。搬過來，搬過去。台北：三之三文化。
- 王以仁（2010）。婚姻與家庭。臺北市：心理。
- 王玠、李開敏、陳雪真譯（1998）。個案管理(原作者：J.R.Ballem&G.Mink)。台北：心理。
- 王梅君（2005）。青春期、成年期及壯年期之心理發展。台北：台北市衛生局文宣手冊。
- 古黃守廉、姜元御、曾幼涵、陳亭君、李美芳、黃立欣譯（2014）發展心理學：兒童發展（原作者：Laura E. Berk）。台北：雙葉。
- 全國法規資料庫（2015年06月14日修正）。毒品危害防制條例。取自<https://reurl.cc/7KAeb>。
- 朱惠英、郭凡琦譯（2008）。如何與非自願個案工作（原作者：Chris Trotter）。台北：張老師。
- 李麗芬（2012）。論「兒少性交易」為何應正名為「兒少性剝削」。社區發展季刊，139：282-287。
- 兒童福利聯盟文教基金會（2014）。2014年臺灣校園霸凌狀況調查報告。
- 周柏伶（2000）。同性戀輔導。輔導通訊，61，37-41。
- 周逸芬、陶淑玫譯（1991）。發展與輔導(原作者：Jane B. Brooks, J. B.)。台北：五南。
- 易之新譯（1999）。人際溝通分析練習法(原作者：Ian Stewar & Vann Joines)。台北：張老師。
- 林本蕙（2005）。青少年同志的美麗與哀愁。諮商與輔導，230，12-18。
- 林立譯（2015）。古利和古拉(原作者：中川李枝子)。台北：信誼基金。
- 林佳麗。青少年生理發展。亞東紀念醫院青少年健康中心。取自：<https://reurl.cc/GnqNp>。
- 林芳萍譯（1999）。永遠愛你(原作者：Robert Munsch)。台北：和英。
- 林淑玲（2002）。婚姻與家庭。國立嘉義大家庭教育研究所著。嘉義：濤石文化。
- 林翠湄譯（2003）。發展心理學(原作者：David R. Shaffer)。台北：新加坡商亞洲湯姆生國際出版有限公司。
- 邱德才（2000）。TA的諮商歷程與技術。台北市：張老師。
- 邱慧輝（2017）。築愛：期待中的家。新北：橄欖。

- 柯清心譯(1995)。Kim Zarzour著。校園暴力：別讓孩子成為沉默的受害者。台北：遠流。
- 徐憑譯（2004）。關係療癒—建立良好家庭、友誼、情感五步驟（原作者：John Gottman）。台北：張老師。
- 晏涵文（2002）。家庭性教育。台北：一家親。
- 翁毓秀修訂（2003）。親職壓力量表Parenting Stress Index（原作者：R. R. Abidin的Parenting Stress Index-Third Edition）。台北：心理。
- 翁樹澍、王大維譯（1999）。家族治療-理論與技術(原作者：Irene Goldenberg、Herbert Goldenberg)。台北：揚智。
- 馬文倩（2018）。透過情緒教育策略提升國小二年級學童生氣情緒因應之行動研究（博士論文）。南華大學，台南。
- 馬景賢譯（2014）。石頭湯(原作者：強·穆特)。台北：小魯文化。
- 基督徒救世會譯（2012）。家庭評估與會談技巧（原作者：Monica McGoldrick, Randy Gerson, Sueli Petry）。台北：啟示。
- 張春興（2000）。現代心理學。台北：東華書局
- 張慧芝譯（2001）。人類發展-兒童心理學。台北：桂冠。
- 張麗玉（2010）。矯正機關毒癮愛滋收容人團體處遇模式之研究。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系研究所碩士論文。
- 教育部防制校園霸凌專區網。取自：<https://s.yam.com/rHCfS>。
- 陳怡伶（2009）。毒癮愛滋感染者社會網絡運用與社會適應之探討。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系研究所碩士論文。
- 陳彥婷（2009）。同性戀原因之初探與處置。網路社會學通訊期刊，第八十三期。
- 陳政惠（2005）。台南監所男性靜脈注射藥癮者感染愛滋病毒之危險因素探討。國立成功大學公共衛生研究所碩士論文。
- 陳若琳（2008）。臺北縣幸福家庭123親子手冊。台北：臺北縣政府家庭教育中心。
- 陳皎眉（2013）。人際關係與人際溝通。台北：雙葉。
- 陳善養、奧伯格（2006）。妥善處理抑鬱症。香港：基道出版社。
- 陳碧玲。強迫個案抗拒行為的處理。心路期刊25。取自：<https://reurl.cc/o8bKQ>

- 彭懷真、沈瓊桃（2004）。強制性親職教育輔導課程內容：親職角色與責任。中華民國幸福家庭促進協會，117-126。
- 彭懷真、張耐（2003）。親職教育方案設計：家庭型態。中華民國幸福家庭促進協會，115-120。
- 彭懷真等（2003）。強制性親職輔導教育教材。台中：中華民國幸福家庭促進協會
- 黃筱茵譯（2007）。點(原作者：彼得·雷諾茲)。台北：和英。
- 楊佩蓉（2017）。彰化縣學齡前教師情緒智力與工作滿意度之相關研究（碩士論文）。南華大學，台南。
- 葉在庭（2001）。青少年同性戀傾向初探性研究。馬偕護理專科學校學報，1，111-132。
- 葉肅科（2000）。一樣婚姻多樣的家人。台北：學富出版社。
- 劉淑瓊、陳永財譯（2018）。在親密關係中活出最好的生命：給基督徒夫妻的「抱緊我」對話(原作者：Dr. Sue Johnson、Kenneth Sanderfer)。台北：張老師。
- 樊雪春（2001）。兩個好人，為何沒有好婚姻？。基督論壇報。取自：<https://reurl.cc/W0Y8O>
- 蔡素玲、鍾志芳譯（2008）。別讓情緒控制你的生活(原作者：Scott E. Spradlin)。新北：心理出版社。
- 衛生福利部（2015）。戰勝網路成癮戰給網路族—手機族的完全攻略手冊。取自：<https://s.yam.com/eHwaQ>。
- 衛生福利部社會及家庭署網站。「兒童權利公約」。取自：<https://reurl.cc/QvEv2>
- 衛生福利部國民健康署：健康九九網（2015）。壓力指數測量表。取自：<https://reurl.cc/M3m2K>
- 鄭如安主編（2012）。圖卡媒材在遊戲治療上之應用。高雄：麗文文化。
- 鄭維瑄、楊康臨、黃郁婷譯（2004）。家庭壓力(原作者：Price, S.J. & Mckenry, P.C)。台北：五南。
- 鄭麗珍總校閱（2011）。兒少保護社會工作（原作者：Charmaine R. Brittain & Deborah Esquibel Hunt）。台北：洪葉。
- 謝秀芬（2010）。社會個案工作：理論與技巧。台北：雙葉。
- 謝琇玲（2000）。青少年心理學。台北：麗文。
- 魏希聖譯（2009）。家庭社會工作(原作者：Donald Collins, Cathleen Jordan, Heather Coleman)。台北：洪葉。

羅靜玲譯（2010）。家庭：從基督教觀點探討當代家庭。新北：橄欖出版社。

Booth, P. B., & Koller, T. J. (2001). Training parents of failue-to -attach children. In J. M. Briesmeister & C. E. Schaefer (Eds.) (2nd ed.), Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problem (308-342). New York: John Wiley & Sons.

E-teacher中小學網站素養與認知網。取自：<https://eteacher.edu.tw/Read.aspx?PostID=1820>。

Goleman,E. (1995).Emotional intelligence.New York：Bantam Books.

Krystal H.(1995). Disorder of emotional development and addictive behavior. In: S. Dowlinged. The Psychology of Addictive Behavior. To be published in monograph by American psychoanalytic assoc at on.

Marschak, M. (1960). A method for evaluating child-parent interaction under controlled conditions. Journal of Genetic Psychology, 97, 3-22.

Marschak, M. (1967). Imitation and participation in normal and disturbed young boys in interaction with their parents. Journal of Clinical Psychology, 23(4), 421-427.

## 兒童及少年性剝削被害人家長親職教育輔導教材

出版機關：衛生福利部

地 址：11558 臺北市南港區忠孝東路6段488號

電 話：(02) 8590-6666 傳真：(02) 8590-6063

網 址：<http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOPS/>

執行單位：社團法人中華溝通分析協會

地 址：90057屏東市莊敬街2段33號

電 話：(08)7362-139 傳真：(08)7352-506

網 址：<http://www.ttaa.tw/>

主 編：社團法人中華溝通分析協會

編 撰 者：邱慧輝、張麗玉、朱美冠、陳雅英、鄭如安、  
黃誌坤、黃瑞杉、包慧明、曾慧瑩、林倩怡、  
尹可鴻

執行編輯：社團法人中華溝通分析協會

視覺規劃：Ivan Design

校 對：邱慧輝、張麗玉

印 刷：急印夢工廠

出版年月：108 年 8 月

G P N：1010801368

I S B N：978-986-05-9927-5

兒童及少年性剝削被害人家長親職教育輔導教材/邱慧輝等編撰；  
社團法人中華溝通分析協會主編.一初版—臺北市：衛生福利部  
,108.08

雙面； 公分

ISBN 978-986-05-9927-5(平裝)

1. 兒童及少年性剝削 2. 家長親職教育 3. 兒少性剝削被害人家長