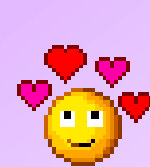


親子溝通與情緒管理技巧



魏麗敏



壹、親子教育的意義

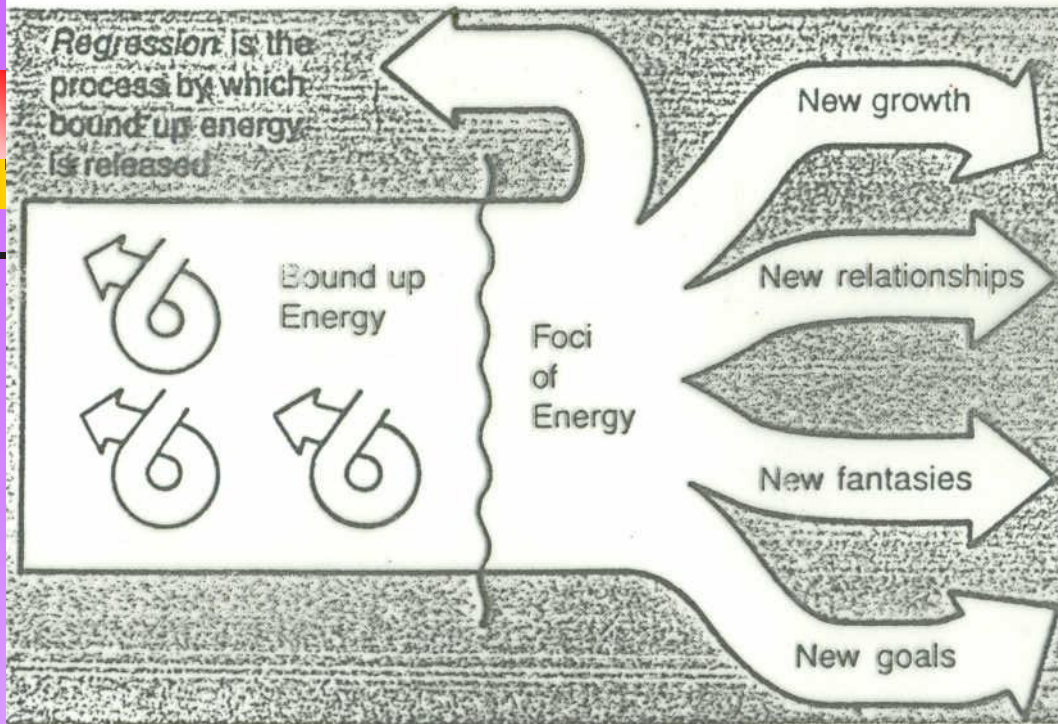


- 親子教育(parent-child education)的意義
 - 1. 即如何作好父母的教育。
 - 2. 即協助父母了解子女身心發展的需要，以及教養子女的知能，以表現適當職分的教育學習過程。



貳、孩子身心發展與輔導重點

- 一、 生理發展與輔導重點。
- 二、 心理發展與輔導重點。



A more independent person



Figure 4.1 The second individuation process

Photo by David S. Strickler

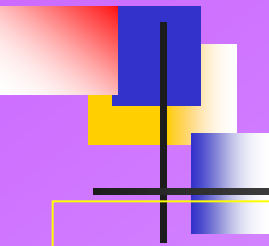
孩子輔導需求：
Bound up Energy

- 1、New growth
- 2、New relationships
- 3、New fantasies
- 4、New goals



參、新時代優質父母應具備的好條件

- 一、豐富的知識
- 二、專業的教養技術
- 三、良好的人格特質



■ 子女成功 = 子女個人努力 +
學校教育 + 父母參與 + 社會
影響 + 機緣



家長需求問卷調查

■ 內容	人數	百分比
■ (1)親子溝通方式	44	44.4%
■ (2)孩子的學習困擾	23	23.2%
■ (3)孩子的感情觀	12	12.1%
■ (4)孩子的金錢觀	11	11.1%
■ (5)孩子的性教育	9	9.1%
■ 合計	99	100.0%



肆、親子溝通的型態

一、Satir (1972) 認為在家庭中處於壓力下的兩人關係，其可能呈現的五種溝通型態

- ◆ 討好型 (placating)
- ◆ 指責型 (blaming)
- ◆ 超理智 (super-reasonable)
- ◆ 打岔型 (irrelevant)
- 一致型 (congruent)

<http://www.youtube.com/watch?v=ZVAInGzUGOU>

- 媽媽之歌
- <http://www.youtube.com/watch?v=wF79Ous0Aro>
- 爸爸之歌

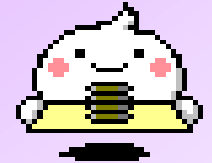


二、Olson、McCubbin、

Barnes、Larsen、Muxen
和Wilson（1983）以溝通
技巧來分，將親子溝通分
為以下兩種

- ◆開放式溝通
- ◆問題式溝通

伍、情緒管理在孩子成長的 重要性與成因



一、情緒管理的重要性

1、個體遇事件及人際交往中常引起互動的情緒反應，亦為建立關係與否之關鍵。

2、當個體與對方溝通時發生挫折、期望破滅、尊嚴受傷害等，或產生會心、舒暢、激動的溝通時，將引發彼此仇恨、不滿、或愉悅、快樂的感受，而影響情緒狀態與人際關係。

二、情緒問題形成原因



一、學業方面

二、工作方面

三、生理因素

四、心理因素

五、人際溝通

六、情感因素

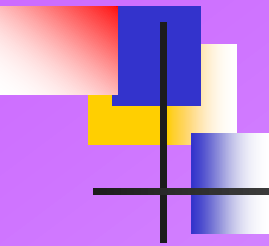
七、其他因素



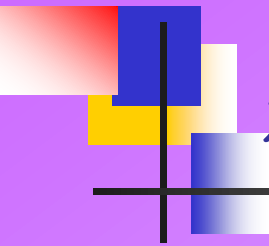
陸、成功新關鍵

E. Q. (Emotional Intelligence)

美國心理學家彼得. 撒拉佛與約翰. 梅耶(1990)提出E. Q. 觀念, 至丹尼. 高曼 (Dannel Golemun , 1995) 出版「情緒智商」一書後, 引起廣泛重視。



「E. Q.」即體察自己與別人情緒、處理情緒、運用情緒訊息指引自己思考與行動的能力，其中包括自我覺察、自我表達、同理心、觀察力、處理情緒與創造力等多項能力。

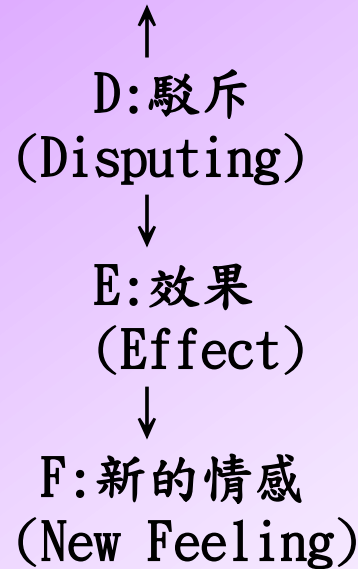


柒、Ellis理性情緒行為治療的人格理論及人格結構

- A-B-C-D-E-F 理論 簡稱 A-B-C理論
- A:促動觸發的事件或是經驗
- B:信念 beliefs
- 理性思考 rational beliefs 簡稱 rBs
- 非理性思考 irrational beliefs 簡稱 iBs
- C:情緒反應情緒結果或行為效果
- D:駁斥檢查處理辨別或改變
- E:諮商效果
- F:新的情感



A: 促動的事件 (Activating Events) ---> B: 信念 (Beliefs) -----> C: 情緒反應 (Emotional Consequence)



REBT的人格結構圖

情緒智商包括五種能力：

- 一、了解自己的情緒。
- 二、控制自己的情緒。
- 三、激勵自己。
- 四、了解別人的情緒。
- 五、維繫圓融的人際關係。



成功父母之八Q

■ IQ(Intelligence Quotient)

■ EQ(Emotional Quotient)

■ SQ(Smiling Quotient)

■ CQ(Creativity Quotient)

■ MQ(Moral Quotient)

■ LQ(Learning Quotient)

■ AQ (Adversity Quotient)

逆境商數：即一個人的挫折忍受力。

RQ(Resilience Quotient)

復原商數：當個人遭遇壓力時，他能容許自己去嘗試負責與創傷經驗，同時增進自己的自信心與能力



捌、湯瑪斯.高登「父母效能訓練」

Dr. Thomas Gordon(P. E. T)

- 即父母不需要使用恐嚇、威脅的手段，就能把孩子調教成有責任感、有自制力、能與人合作的人。他們能運用技巧來影響孩子，使孩子發自內心的體諒父母而行為舉止合宜。



父母效能訓練

(Parents Effective Training)

■ 主要內涵

- 一、主動傾聽
- 二、發出明確的信息
- 三、面對衝突適當處理
- 四、隨時反省改善



Eagen(1998)提出傾聽的SOLER態度：

S(Squarely):面相對

O(Open):開放

L(Lean):身體向前傾

E(Eyes):有關愛勿眼神

R(Releax):身體放輕鬆



五項說話的藝術

- 一、多說關懷的話
- 二、多說鼓勵的話
- 三、多說感恩的話
- 四、多說道歉的話
- 五、多說祝福的話

玖、情緒管理的原則與態度

一、認識情緒

二、接納自己

三、寬容別人

四、合理的情緒

五、樂觀的生活態度

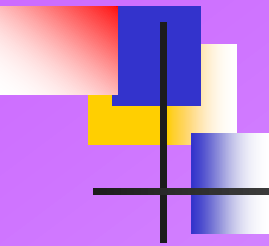
六、積極認同與肯定

七、適當紓解氣憤情緒

八、培養挫折容忍力

九、建立目標積極進取





拾、Novaco(1979)認知取向 管理訓練三階段

一、認知準備階段

二、學習技巧與演練階段

三、練習及應用階段

愛之適以害之也——

管教孩子錯誤的話語

- 一、懷疑的話——你有病嗎，你只是庸人自擾吧
- 二、敷衍的話——好好好，你要怎樣都可以
- 三、表面的話——人在福中不知福阿
- 四、惡毒的話——你乾脆去○好了

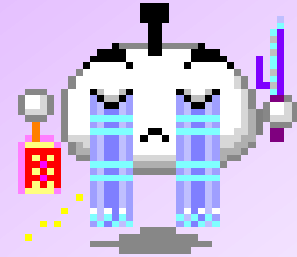
愛之深輔之切——

對孩子正確的話語

- 一、關懷的話——你現在覺得怎麼樣
- 二、鼓勵的話——你承受了很多的壓力
讓我們一起來面對它
- 三、祝福的話——祝福你從難過中勇敢走出來
- 四、期許的話——期待下次的事情會更好也更懂得如何處理

拾壹、情緒管理策略與秘方

- 一、每日日誌
- 二、憤怒情緒階層表
- 三、肌肉放鬆訓練
- 四、自我教導訓練
- 五、積極傾聽與增強法
- 六、理情治療法





六、隔離法

七、飽足法

八、相互抑制法

九、消弱法

十、環境調整法

十一、社會技巧訓練

十二、衝突危機化解訓練



九種可讓孩子克服憂鬱迎向快樂之食物

- 科學家發現，人的喜怒哀樂與飲食有著密切的關係，有的食品能夠使人快樂、安寧，有的食品則使人悲傷、憂愁、焦慮、憤怒。有哪些食物能夠讓我們一口一口地把煩惱和憂鬱通通吃進肚子裡呢？

一、**深海魚** 世界住在海邊的人都比較快樂，不只是因為大海讓人神清氣爽，還因為他們把魚當作主食。哈佛大學的研究報告指出，魚油中的Omega-3脂肪酸，與常用的抗憂鬱藥如碳酸鋰有類似作用，讓我們的身體分泌出更多能夠帶來快樂情緒的血清素。

二、**香蕉** 嫩黃色的香蕉不僅美味，而且含有一種稱為生物鹼 (alkaloid) 的物質。生物鹼可以振奮精神和提高信心，而且香蕉是色胺酸和維生素B6的超級來源，這些都可以幫助我們的大腦製造血清素。

- 三、**葡萄柚** 口感好、水分足的葡萄柚帶有淡淡的苦味和獨特的香味，無論是吃起來還是聞起來都非常新奇，可以振奮精神。而最重要的是葡萄柚裡高量的維生素C不僅可以增強身體的抵抗力，而且也是為我們的身體製造多巴胺、正腎上腺素這些愉悅因子的重要成分。

四、全麥麵包 麵包和點心因為含有大量碳水化合物而成為抗憂鬱食物。但是吃點心容易攝入過多熱量，所以吃複合性的碳水化合物，如全麥麵包等，效果慢一點，但更合乎健康原則。

五、菠菜 研究人員發現，缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少，在5個月後會出現無法入睡、健忘、焦慮等症狀。幾乎所有的綠色蔬菜和水果都含有葉酸，但菠菜的含量最多！

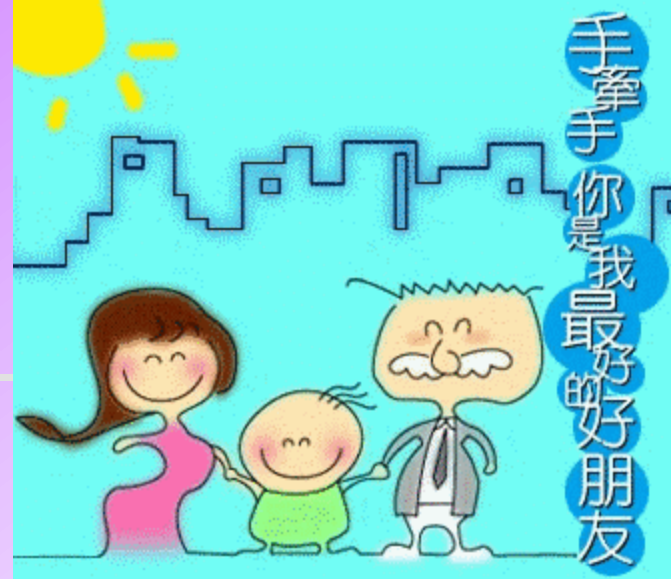
以往咱們只知道菠菜富含大量鐵。還想知道更多菠菜的功效嗎？請看：
菠菜可解酒毒

六、大蒜 大蒜雖然會帶來不好的口氣，卻會帶來好心情。德國科學家從一項針對大蒜對膽固醇的功效研究中發現，病人吃了大蒜製劑之後，感覺比較不疲倦、不焦慮、不容易發怒。

七、南瓜 南瓜之所以和好心情有關，是因為它們富含維生素B6和鐵，這兩種營養素都能幫助身體所儲存的血糖轉變成葡萄糖，而葡萄糖正是腦部唯一的燃料。南瓜派也被認為是菜單上“最聰明”的甜點。因為每吃一口南瓜派，就會同時攝取3種類胡蘿蔔素，這對預防心臟病、抗老化都十分有用。

八、低脂牛奶 溫熱的牛奶向來就有鎮靜、緩和情緒的作用，尤其對經期女性特別有效，可以幫她們減少緊張、暴躁和焦慮的情緒。而選擇低脂牛奶，絕對不妨礙愛美女士的“美體計劃”。

九、雞肉 當我們體內缺乏維生素B12時，就會出現惡性貧血、食慾不振及記憶力減退等問題。而雞肉正富含維持神經系統健康、消除煩躁不安的維生素B12。所以，當你晚上睡不好，白天總感覺疲憊時，多吃點雞肉吧。
www.39.net/zhongyi/yaoshan/yaoshan/72937.html -
2005/12/05 - 27k



拾貳、親子溝通三部曲

一、關心曲(建立關係)：

先問大家的意見，以關懷為建立關係的開端。

二、問題探討：針對問題探討。人際互動是外圓內

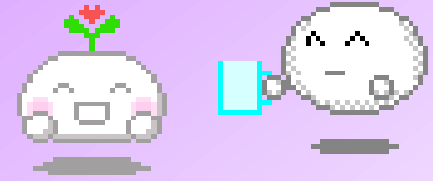
方，不可能要討好每一個人，做自己覺得應該做的事。

三、輔導策略：決定自己先要作的事情。如何作到 大家均享利益，且又不犧牲自己的利益，才是真正的人際溝通。所以溝通要為達目的，需擇手段；用委婉的溝通方法，再慎用輔導策略。



拾參、增進親子關係之溝通方法

- 一、傾聽與瞭解。
- 二、肯定與讚美。
- 三、同理與接納。
- 四、恩威並施。
- 五、察言觀色。
- 六、愛你在心口兒要開。
- 七、指正與適當協助。



八、肢體語言的應用。

九、身教重於言教。

十、言行前後一致。

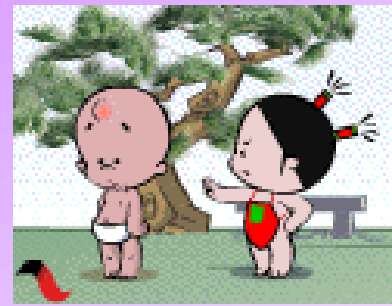
十一、運用說話的藝術。

十二、澄清與回饋。

十三、支持與恢復信心。

十四、永不絕望。

孩子問題求助專線



- 一、張老師：1980

- 二、生命線：1995

- 三、全國婦幼保護專線：113

- 緊急報案110

- 四、台灣省婦幼協會：0800-002995

- 五、勵馨基金會：(04)2223-9595

- 六、揚子高中輔導室：**05-6330181**

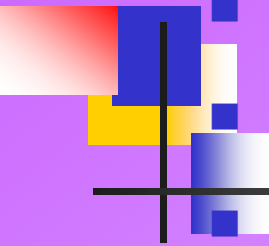
- <http://www.ytjh.ylc.edu.tw/releaseRedirect.do?unitID=183&pageID=4100>

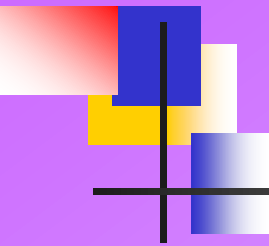


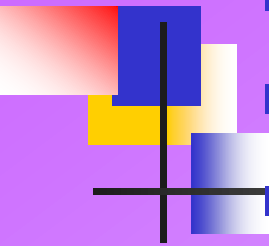
拾肆、父母的一百句好話

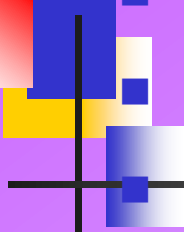
- 1. 做得好！2. 了不起！3. 好主意！4. 太好了！
5. 好多了！6. 恭喜你！7. 好棒啊！8. 做對啊！
9. 真好啊！10. 好可愛！11. 好極了。
- 12. 你做對了！13. 真是傑作！14. 太奇妙了！
15. 進步真快。16. 好優秀啊！17. 那就對了！
18. 你很能幹。19. 很突出喔！20. 很不錯耶！

- 21. 繼續保持！ 22. 我好愛你！
- 23. 多美妙啊！ 24. 你做到了！
- 25. 那就是了！ 26. 那真令人驚訝！
- 27. 繼續試試看！ 28. 你辦得到的。
- 29. 你學得真快！ 30. 做得好極了！
- 31. 極佳的表現。 32. 就是那樣做。
- 33. 這真適合你。 34. 記性真好啊！
- 35. 你還記得ㄝ！ 36. 你走對路了了。
- 37. 真令人感激。 38. 哇！看你的了！
- 39. 你真是懂事不少！ 40. 我真以你為榮！
- 41. 你快要做到了！ 42. 那實在太好了！
- 43. 我很喜歡那樣！ 44. 你以前做到了！
- 45. 你真是小神童！ 46. 繼續加油努力喔！

- 
- 47. 你做的很順手！48. 你想出好辦法了！
 - 49. 你真是個好幫手！50. 你真讓父母開心！
 - 51. 你做得漂亮極了！52. 好！（豎起大拇指）
 - 53. 進行得很順利嘛！54. 你一定練習很久了！
 - 55. 真是個聰明的孩子！
 - 56. 你真是可愛、美麗！57. 真高興你如此表現。
 - 58. 我就知道你能做到。59. 你今天做得好認真。
 - 60. 你每天都有進步哦！61. 那件事你做的真好！
 - 62. 我很感激你的幫忙。63. 你下次會做得更好。
 - 64. 這才是我的好孩子！65. 你沒有什麼差錯嘛！
 - 66. 這正是我說的好事。

- 
67. 你正儘力做好它。
 68. 對了！就是這麼做。
 69. 你這樣快就想出來了！
 70. 你使它變得容易了！
 71. 沒有人是十全十美的。
 72. 你今天確實做得真好！
 73. 真是有史以來最好的。
 74. 你看你想出辦法來了！
 75. 你今天頭腦真靈活啊！
 76. 你今天做了不少事啊
 77. 你真學到不少東西嘛！
 78. 你今天做的比平常好
 79. 真是讓我感到快活啊！

- 
- 80. 我想你已經有把握了！
 - 81. 你已經有很好的開始！
 - 82. 恭喜你啊！你幫得很對！
 - 83. 你今天做的比以前好ㄝ！
 - 84. 你真的不斷的在進步喔。
 - 85. 再一次你就可以做到。
 - 86. 現在你可以一路順風了。
 - 87. 現在你知道如何下手了！
 - 88. 繼續做，你愈來愈進步了！
 - 89. 你正進入很好的狀況ㄝ！
 - 90. 你真像美麗的小甜甜！

- 
- 91. 我真高興有你這樣的孩子！
 - 92. 我不會忘記你做得那麼好。
 - 93. 我自己都沒有做得那麼好！
 - 94. 你幾乎像個大師一樣純熟啊！
 - 95. 這好像是你做得最好的一次。
 - 96. 那真是一件令人溫馨的事啊！
 - 97. 跟你在一起讓我覺得很快樂！
 - 98. 你真是我的小王子(小公主)啊！
 - 99. 我為你今天所做的工作感到驕傲。
 - 100. 看到你做得那麼認真，使我覺得做媽媽(爸爸)真愉快。

拾伍、結語

哲學大師卡繆說：

請不要走在我的前面，因為
我不喜歡去跟隨

請不要走在我的後面，因為
我不愛充領導；

我只期望請你與我同行

