



聽你聽我—
傳送彼此的心靈密碼



彰化縣政府 教育處
黃懷萱 課程督學

Check In

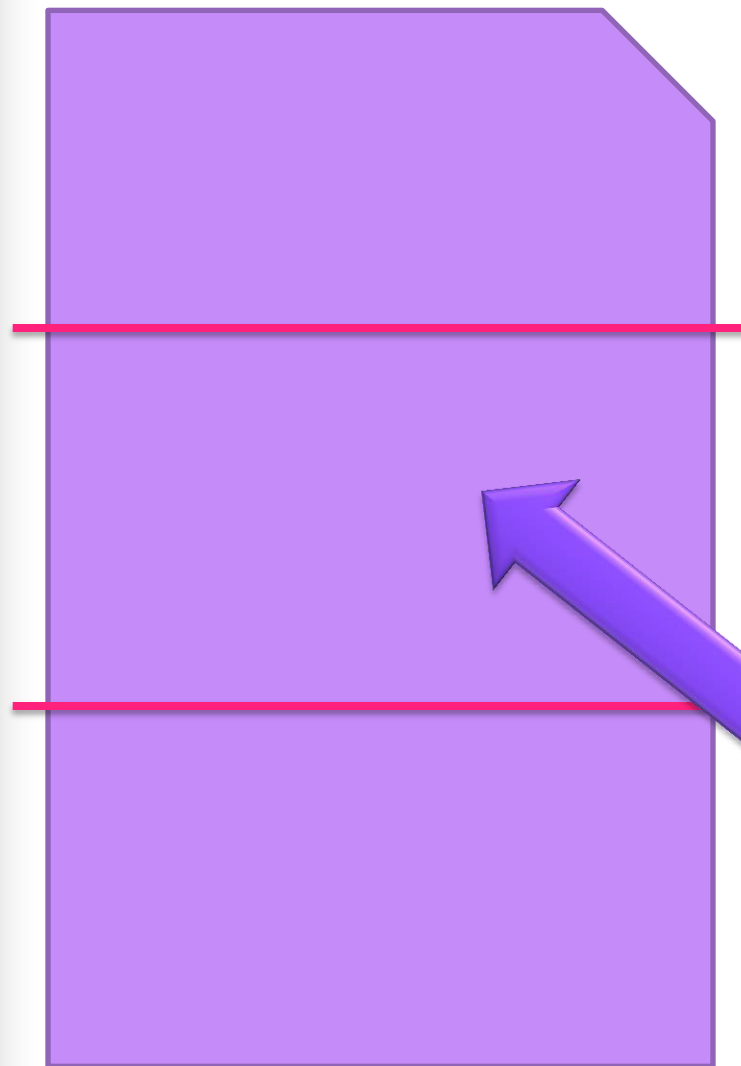


1.請【直覺式】的選取兩張卡片

2.一張代表自己、

另一張代表孩子。





1.直式

2.摺成三等份

想了解?

班級

黃懷萱

想改變?

職業

現代父母

要教育孩子的**十件事**

1. 教孩子自律，比成績好重要
2. 教孩子同理心，比講道理重要
3. 教孩子誠實，比榮譽更重要
4. 教孩子面對輸，比贏比賽重要
5. 教孩子會反省，比認錯重要
6. 教孩子會思考，比聰明重要
7. 教孩子主動發問，比死讀書重要
8. 教小孩用鼓勵的，比處罰重要
9. 教孩子人緣好，比功課好更重要
10. 教孩子會表達，比聽話更重要



**孩子從小教，會很累，
但從小不教，長大會更累！**

f 王宏哲
教養育兒寶典

新世代的人才

1. 學習者 (Learning)

2. 實踐者 (Doer)

3. 溝通者 (Communicator)

七大生存力

- 批判思考和解決問題的能力
- 跨網絡合作與影響力領導
- 隨機應變和靈活適應
- 積極主動和勇於創發
- 良好的口頭和文字表達能力
- 接收資訊與分析資訊的能力
- 求知慾和想像力

—Tony Wagner, 教出競爭力 The Global Achievement Gap




■ 繭居兒

■ π 型人才

■ 斜槓青年



我常跟孩子講的話是？

- 
- 還不快一點去讀書。
 - 怎麼考那麼爛，你是都沒有在讀書？
 - 不讀書，以後沒出息。
 - 你越來越不聽話。
 - 你看隔壁小明每次都考第一名。



那．．孩子常跟你說的話是．．？



翹家

飆車

墮胎

勒索

結夥搶劫

中輟

功課
壓力

吸毒

偷竊

懷孕

詐欺

熬夜

援交

吵架

得到樂
趣滿足

缺乏
目標

成癮

重複上網

考試
退步

失戀

起爭執

被老師罵

被媽
媽打

忘卻
煩惱

遊蕩

說謊

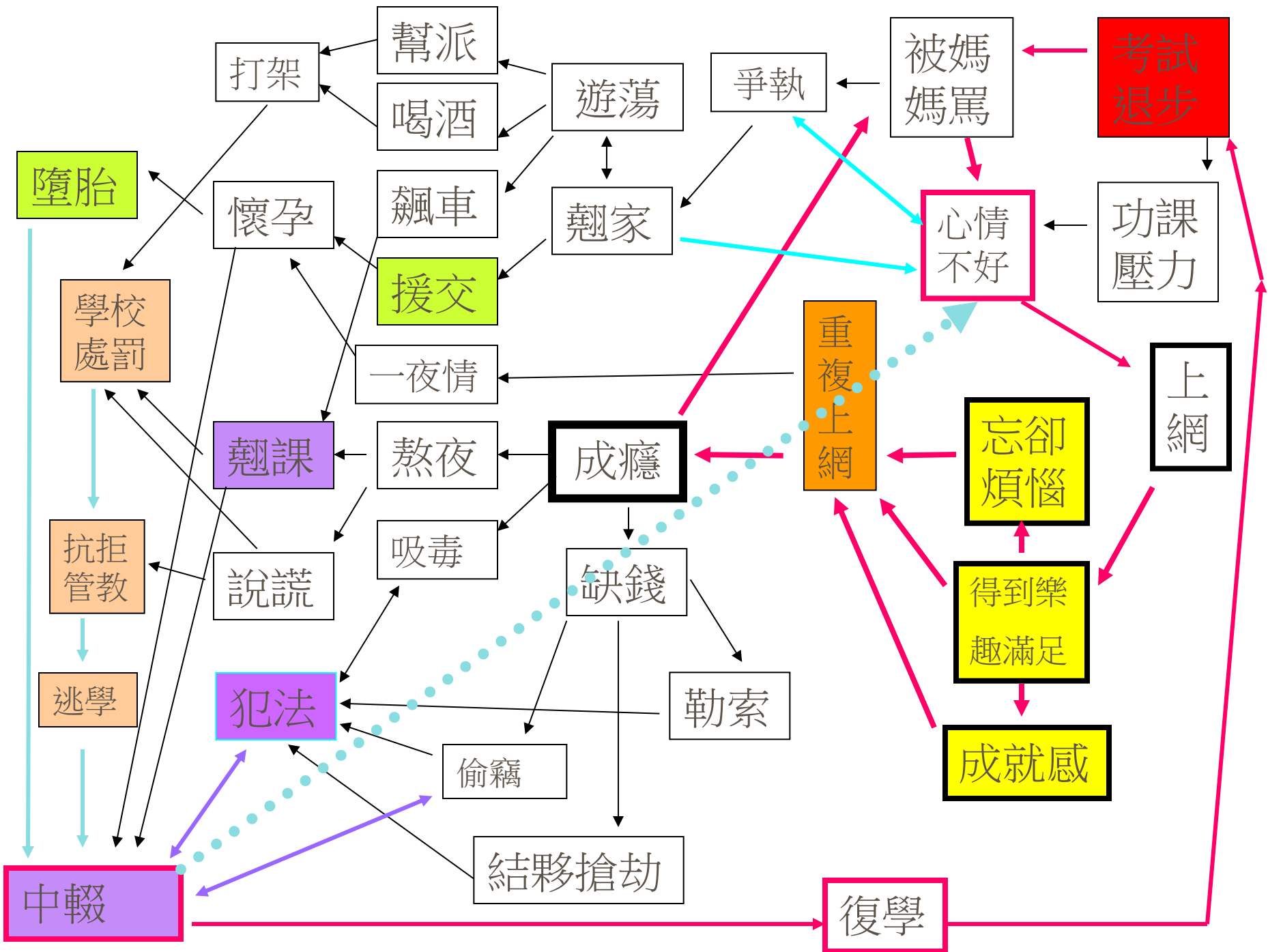
疏於管教

同學不
理我

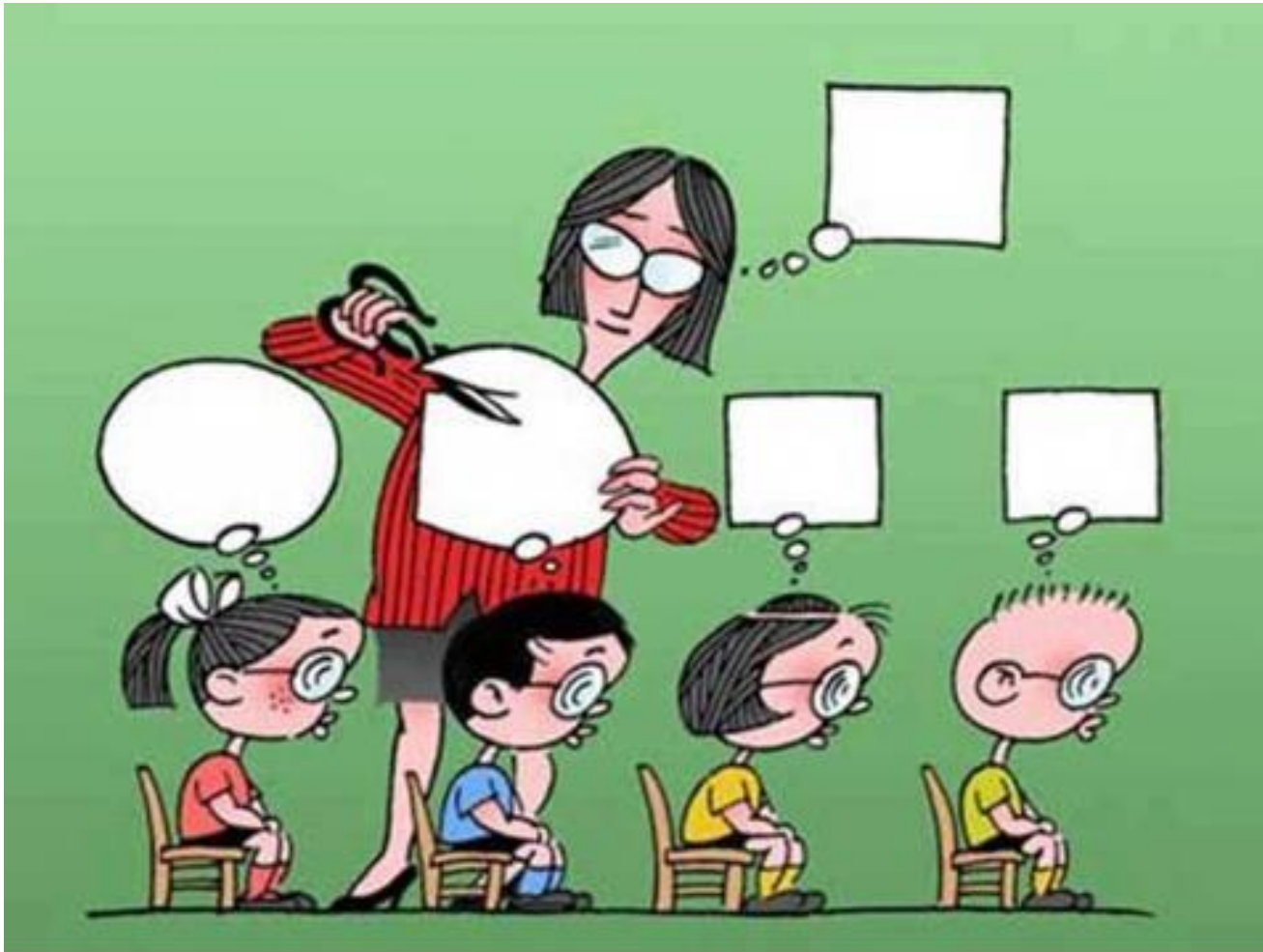
成就感

逃學

一夜情



我可以允許.....
孩子有自己的想法嗎？



■ 《豆芽》

鳳梨的故事



如何開啟對話

- 連續五句以上
- 沒有期待、沒有道理、沒有命令。
- 對話從傾聽與分享開始。

以提問開展對話的深度與向度

- 正向的**好奇**、正向的聚焦。
- 懂得停頓、探索、核對。
- **重複句尾**的對話是積極聆聽與核對。
- 一致性。(表達關懷的對話)
- 看見對方的…….



覺察自己外在姿態

- 將覺知放在肩頸，試著放鬆。
- 雙手自然下垂，眼神專注。
- 眼神與孩子盡量同水平。
- 覺察肢體是否有**指責**、**討好**、**超理智**與**打岔**。



覺察自己的【語態】

■ 語氣盡量深刻。

■ 語速盡量緩慢。

■ 時時深呼吸。

職業依偎師



為什麼孩子不聽話？

- 定了規矩後，有經常變動嗎？
- 道理是用講的，還是用罵的？
- 對於說出口的威脅，有說到做到嗎？
- 孩子乖的時候你有看到嗎？
- 在孩子累跟餓的時候，稍微讓步一下。

你話

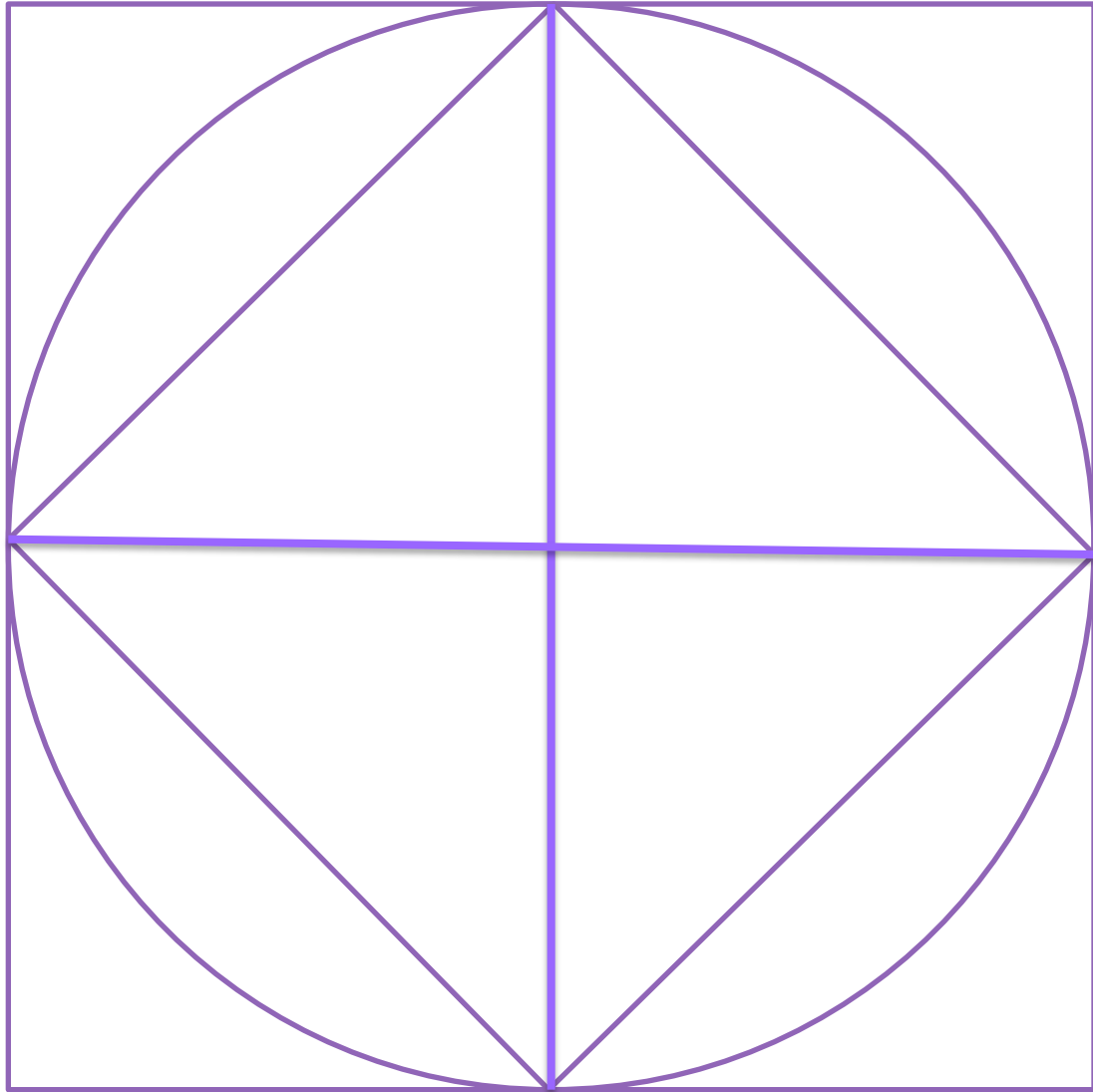
我畫

NEXT SESSION STARTS IN

01 : 00

MINUTES

SECONDS



你話

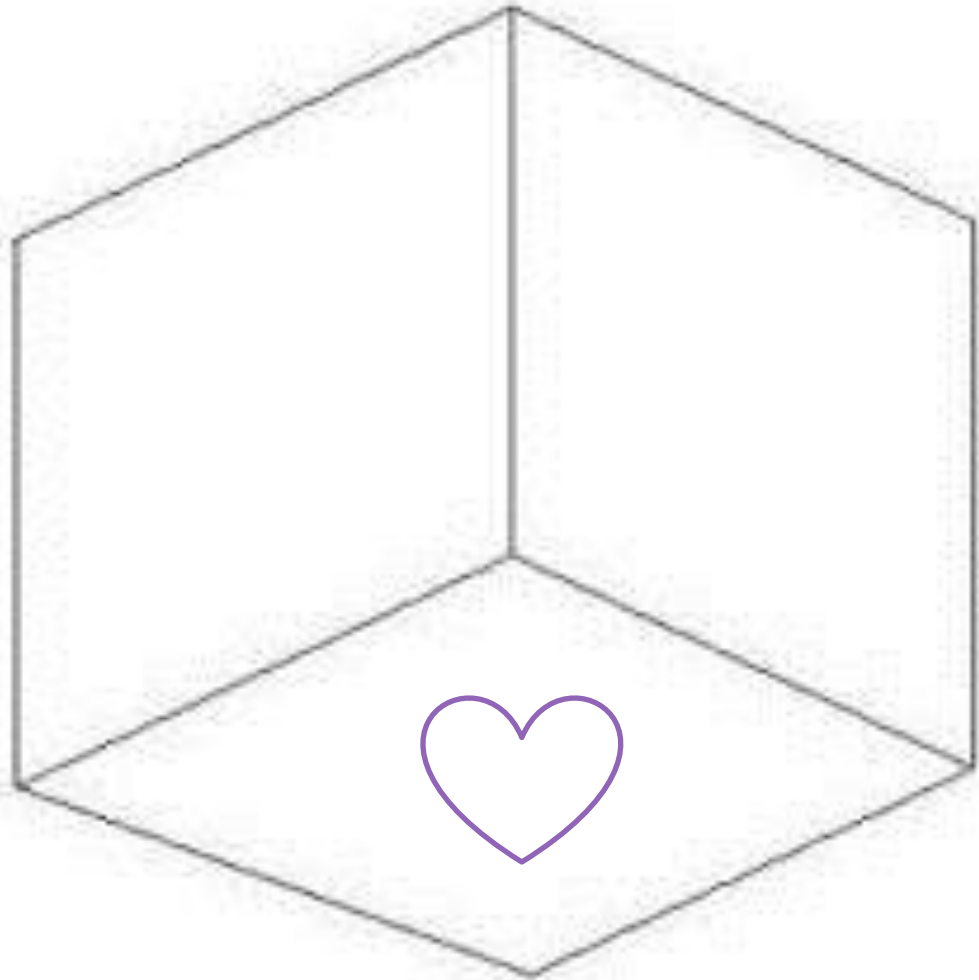
我畫

NEXT SESSION STARTS IN

01 = 00

MINUTES

SECONDS





愛，有許多名字.....

體諒



連結孩子的感受

最簡易的方式：

1、只是聆聽。

2、只是陪伴。

3、重複孩子的情緒：

我知道你很生氣。

我知道你很難過。

我知道你很害怕。

連結孩子的深層感受（渴望）

讓孩子感受：

「有價值」 「被接納」


「有意義」 「自由的」

「被愛的」 「安全感」



「信任」



正向好奇、封閉的選項



去掉談話中的「為什麼！」
將慣性語言改為：「我很好奇。」
各種關於「好奇」的問話方式。
好奇的問話需要「核對」。
好奇是發自心靈，而非一種策略。
好奇可以「渴望」為脈絡的終點。
先以開放式問話，再接著封閉的選項。





停頓與觀察



遇到事件，脫離慣性的方式，停頓是開始。

停頓是有意識的。



停頓是覺察自己內在的功課。



深呼吸便是一種停頓。



與孩子對談的要點

- 整理傾聽的外在，放鬆自己身體
- 接觸對方的感受。
- 正向好奇的探索
- 連結對方的渴望。
- 不以**解決問題**為目標，以**陪伴**為方向。
- 清楚而簡單的規則。

選擇，比努力重要



謝智謀

小謀老師



余懷瑾

仙女老師



李崇建

老師



愛是體驗性的，愛不是一個道理。
一本給父母、老師「應對」自己與孩子的心書。

葉丙成教授撰推薦序。
繼《薩提爾的對話練習》、《對話的力量》等暢銷書後，李崇建與甘耀明2020最新作品。



冰山的隱喻



圖 2-1 薩提爾模式-個人內在冰山的隱喻

色彩能量療法~許願星空瓶



色彩能量療法

- 透明：幫助內在無盡的受苦和眼淚的消失。
- 白色：平衡身心靈的各種狀況。
- 粉紅色：看到自己及愛自己，體驗無條件的愛並支持自己。
- 紅色：落實、帶來能量及增加自己對自己處境的瞭解。
- 橘色：帶來深度的洞見、喜悅，和領悟。
- 黃色：釋放焦慮和控制。
- 綠色：在情緒中帶入和諧。
- 紫色：疏解深度憂傷，平緩隱藏的怒氣，放鬆、靜心、蛻變。
- 黑色：充滿神秘感的色彩，因黑色的能量場比較低沉，建議選擇亮黑，表示“走出好運”。

孩子不可能完美，
因為我們也不完美。



Check Out

