

家有少年初成長- 與青少年溝通三部曲

林家弘諮商心理師
明如身心科診所 專任諮商心理師
南市特教中心 兼任諮商心理師
北高雄家扶中心 兼任心理師



大綱

01

情緒指標：「焦慮」

青少年發展任務

焦慮的影響力

焦慮與關係模式

02

情緒調節能力

情緒調節

情感反思

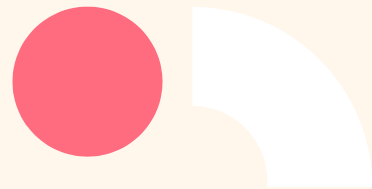
03

建立溝通鷹架

自我調節

自我界線

情緒立場



01

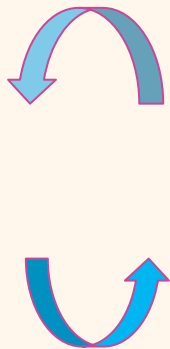
情緒指標 「焦慮」



12-19歲青少年發展任務：自我認同

- 我是一個_____的人；別人認為我是.....的人
- 整合他人看法與接受人我差異後，便形成自我認同
- 轉機與危機：「比對」不「比較」、「獨立」與「負責」、「網路世代」的心靈危機
- 成功：覺得自己夠好
- 青少年的偏差行為、衝動行為、退縮行為、身心症狀...基本上都與這整合歷程的高度壓力有關

父母的任務



情緒支持

討論與建立安全界線

被孩子討厭

青春系列影片



青春養成記
女性視角

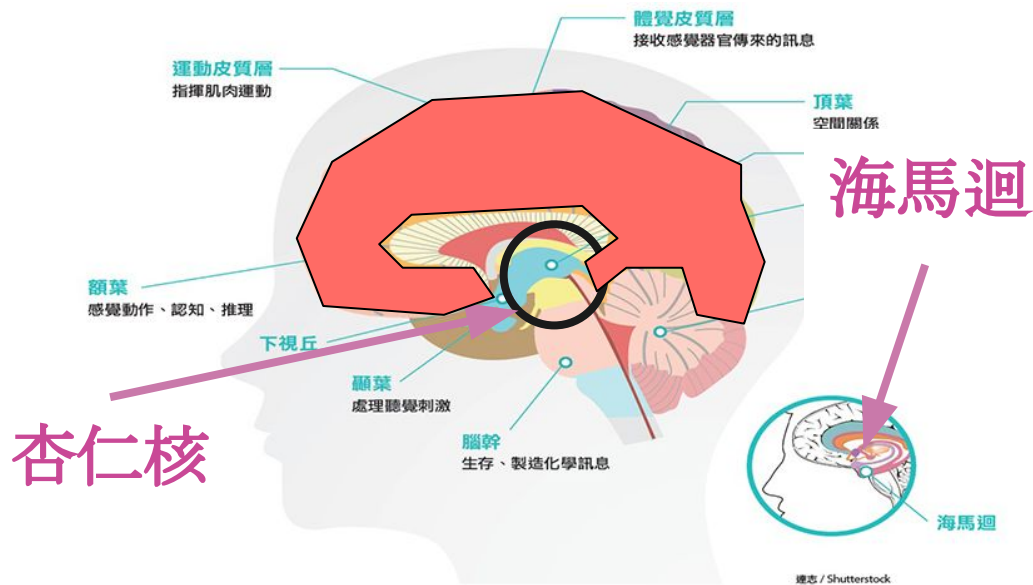


性愛自修室
多元視角



情緒指標：「焦慮」

情緒系統：爬蟲類腦



- **【安全感】的源頭**
- **感性先於理性**

【焦慮】

因為外在或內在的刺激
情緒系統產生不平衡的不舒服狀態
是情緒系統所產生的能量波動

(Bowen8大家庭系統概念)

焦慮的情緒性反應：

1. 傾向將中性表情「斷定」為「生氣」
2. 認知偏誤：
大腦習慣以“推測”和“解釋”來涵蓋沒有事實的資訊。
3. 無法辨別「事實、解釋或推測、信仰」。
4. 「貼標籤」，認為某個人有問題是更容易的，比起去接觸對方並對話，更容易降低焦慮。
5. 確認偏誤 (Confirmed Bias)



沒有形成有意義的解釋 我們就會感到【焦慮】



綁住焦慮：4種關係模式

衝突 / 疏離

1. 「指責」/「辯解(駁)」個人要為問題負責
2. 認為對方在「控制」關係
3. 情緒能量往外丟
4. 確認偏誤 (confirmed bias)

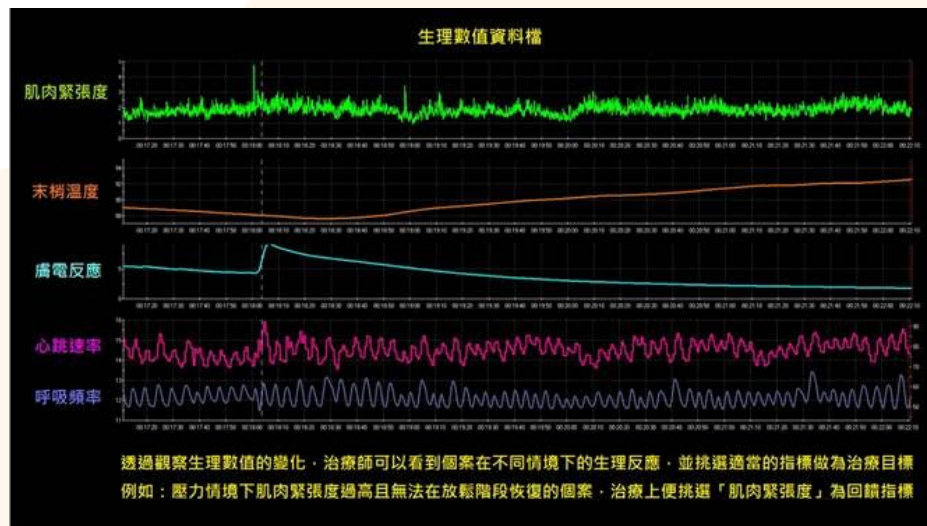
1. 「情緒切割」：
在空間/距離/心理上疏遠
2. 「相信」問題解決了，但其實只是換一種方式降低焦慮

順應 / 支配

1. 做任何事情都要請示對方
2. 徵求一些不必要的建議
3. 自認自己是個「麻煩」
4. 經常呈現病態狀態
5. 凡事委屈自己

1. 無所不知
2. 告訴別人做什麼、怎麼去思考、如何去感受、
3. 自認對別人有較多的責任
4. 接手對方可以勝任的事情
5. 要求承諾

人類情感同步現象



一個人能保持「冷靜」地聽對方敘述，「焦慮」便能降緩

小結

父母能夠先讓自己恢復保持冷靜

平靜地聽完青少年的敘述(不打斷), 澄清事件脈絡

溝通就已經成功八成

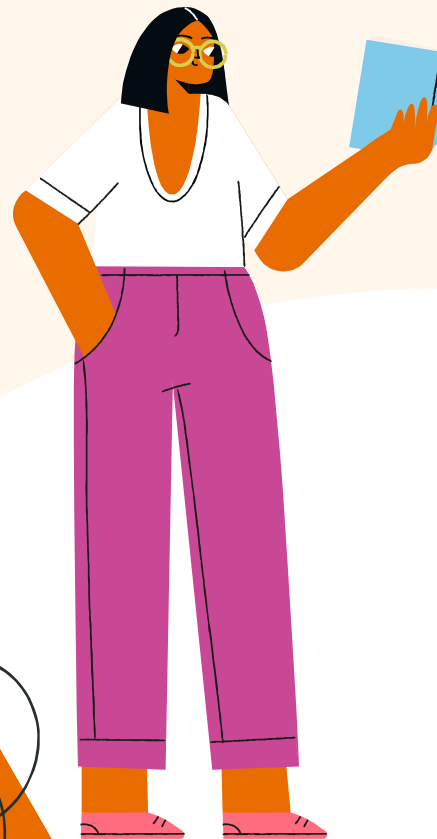
諮商室內的溝通地雷

1. 不問為什麼，容易陷入主觀推論，怪罪個人
2. 觀察互動與事實，觀察做了什麼比說了什麼更重要
3. 脈絡是人、事、時、地、物，誰說了什麼、如何說與做了什麼
4. 觀察彼此是在「情緒性反應」還是在「回應」
5. 保持與自我的情緒有接觸，反思情緒與自我認知的關係
以及和對方回應的關係

02

情緒調節能力

提供情緒支持的基礎



～事緩則圓～

你/妳有方法在焦慮時讓自己平緩

再來與家中青少年對談

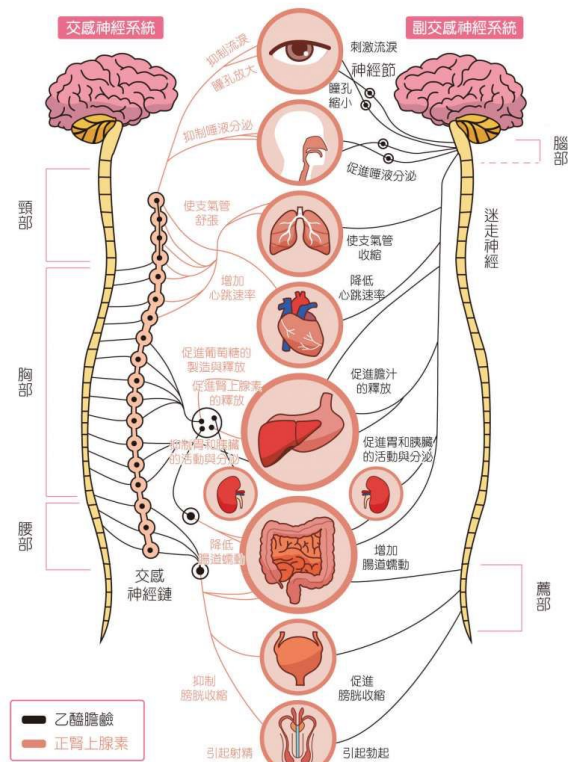
就能降低形成衝突



情緒調節路徑

由下而上調節情緒系統

- 視覺:看風景
- 聽覺:聽音樂
- 觸覺:擁抱、按摩
- 味覺:食物
- 嗅覺:精油
- 動覺(本體感):運動

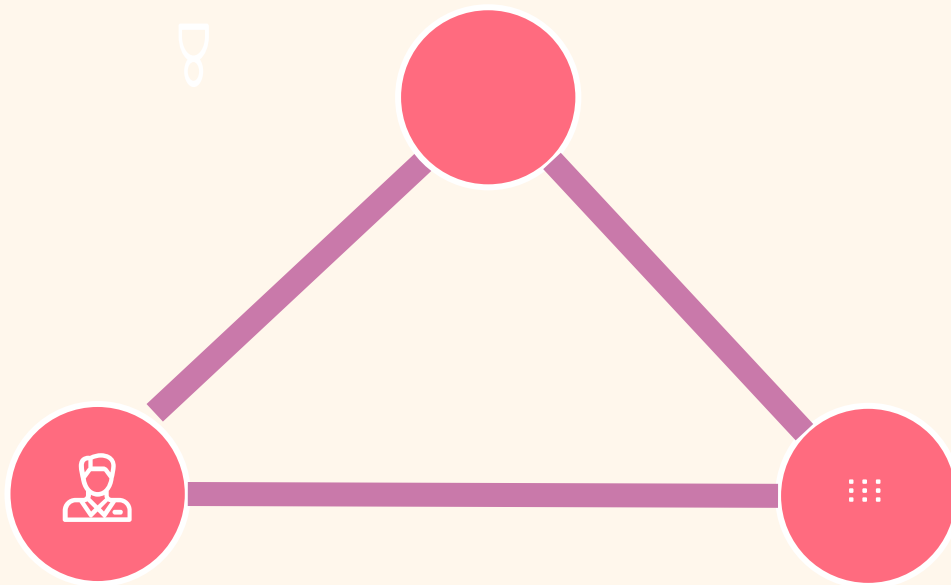


由上而下調節情緒系統

- 書寫
- 對話
- 正念呼吸
- 藥物

情緒調節管道

自我調節



他人調節

感官調節

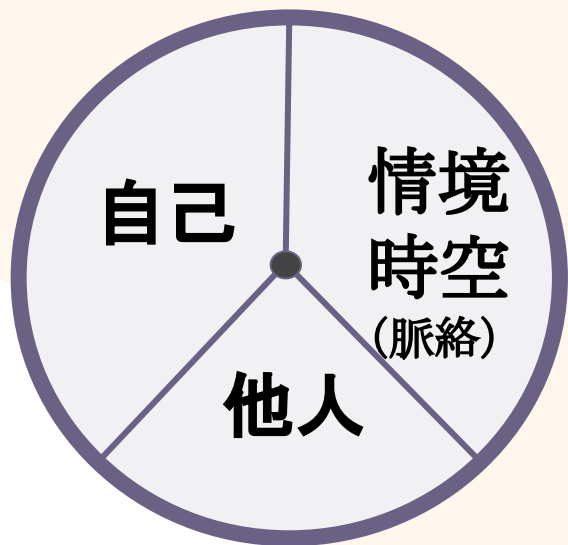
情緒調節：降緩焦慮

1. 自我運用感官活動調節
2. 自我與他人一同感官活動
3. 情感反思：書寫與對話，清楚自己「為何有此情緒」；衛生局心理健康科免費兩次心理師諮詢、學校輔導老...。

情感反思

1. 「內觀」與「辨認」自己的情緒。
2. 「表達」自己情緒與他人及情境的關係。
3. 在擁有原本情感狀態下，「調節」情感強度。
4. 前述三項能力是一個人生命歷程，透過人際關係而成熟。
5. 父母透過情緒「標記」與「鏡映」協助兒青發展

情感反思



自我內在的三層面：

1. 對此刻情境感覺如何？
2. 對他/她人感覺如何？
3. 自己感覺如何？

人際溝通能力是在看不見的地方下功夫

引自-吳就君

03

建立溝通鷹架



自我調節

學會在自我焦慮過高時 **喊暫停**

告訴對方自己需要的休息時間 在約定時間返回談論議題

避免關係陷入「衝突與疏離」循環

「關係」如此長久 雙方都會變成引起「焦慮」的原因

建立維繫親子關係儀式

1. 練習對話：

運用「焦慮」作為指標選擇談話議題（自主與隱私），讓對話成為親子間習慣常態；別讓「對談」=「我有狀況」。

2. 正向親子互動儀式：

建立與維繫一定「頻率」的親子活動，保持「關係好感」。

建立與討論界線

我想要有自
己的手機？

我想要去跟
網友見面？

我想要交男
女朋友？

我不喜歡念書
，可以不要去
學校嗎？



建立與討論界線

父母必須討論「共同界線」

界線必須具體明確

討論與說明界線的過程就是在練習「思考」

幫助青少年練習在「慾望」當下「踩剎車」



用安全與適當的方式滿足慾望





我立場：情緒立場

包含「情緒狀態」的立場說明
也就是「家庭規則」背後的故事
你/妳們越能說明自我立場
青少年越能學習如何溝通討論
而非在行為「鑽漏洞」



結語

小劑量原則

- 練習從夫妻開始
- 青少年時的我
- 一次只談一個

結語

父母自身的焦慮

- 處理自我焦慮
- 自我經驗的情感反思降低投射
- 提升自我就是增加孩子的心理資源，提供「涵容」青少年心理發展的空間。
- 家庭系統研究顯示，家庭有一個成員走向改變。



THANK YOU

Do you have any questions?

eason720925@gmail.com

| 0973 550 183 |

明如身心科診所

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**



ALTERNATIVE RESOURCES

