

# 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

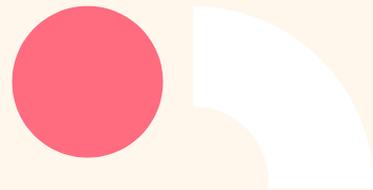
## 03

### 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

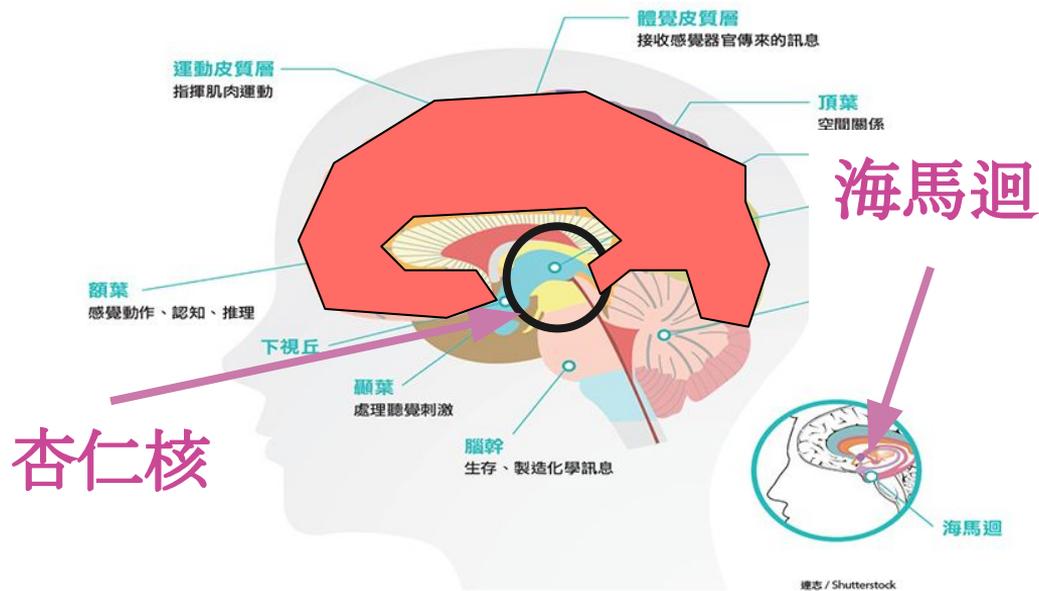


性愛自修室  
多元視角



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

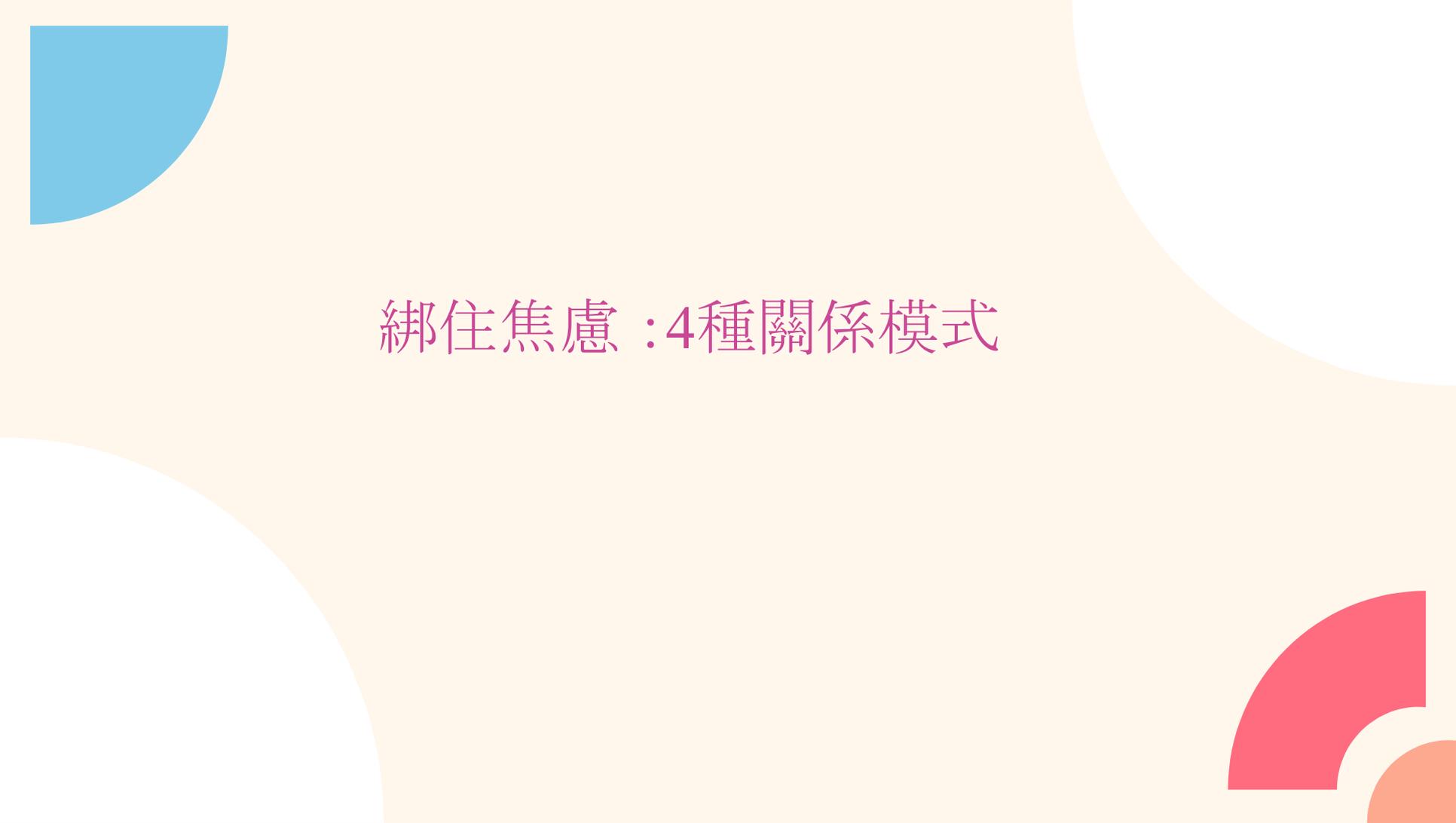
(Bowen8大家庭系統概念)

## 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)

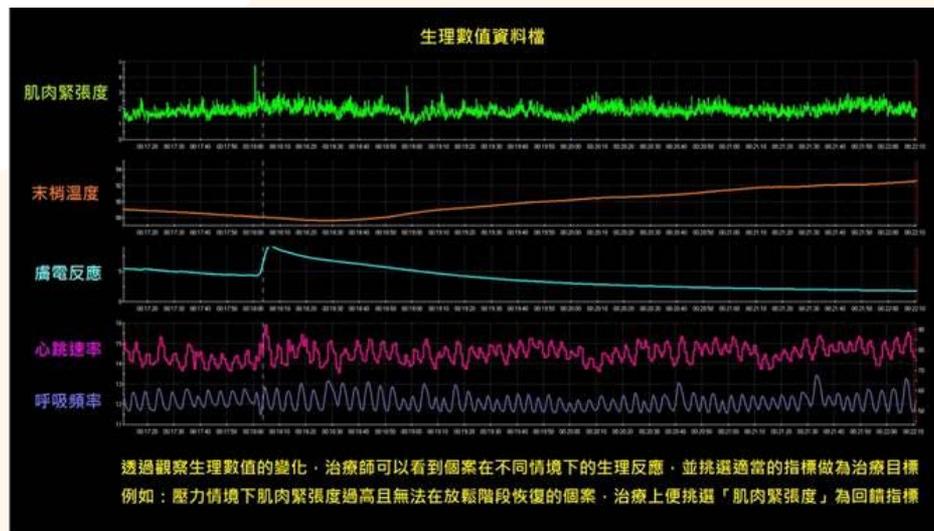
1. 「情緒切割」：  
在空間/距離/心理上疏遠
2. 「相信」問題解決了，但其實只是換一種方式降低焦慮

# 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

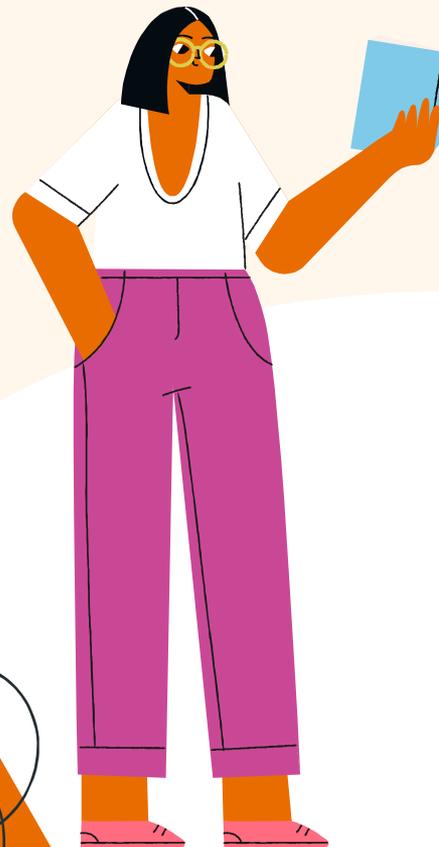
## 諮商室內的溝通地雷

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

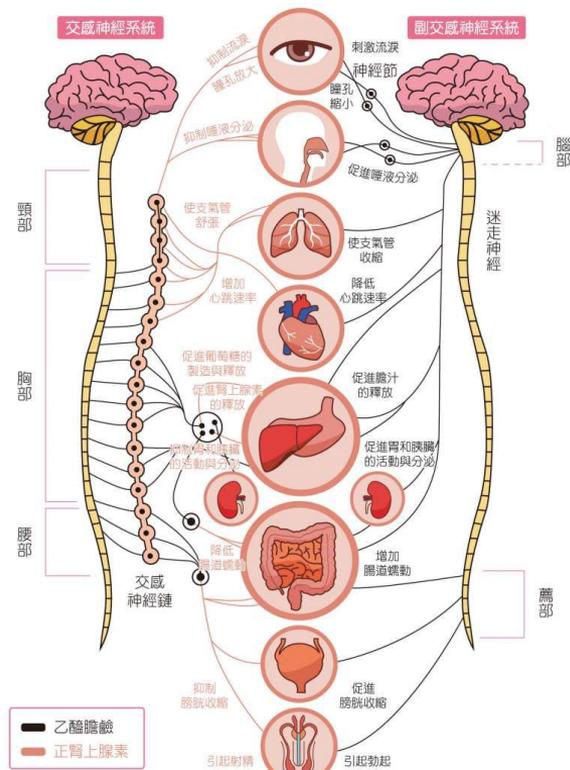
就能降低形成衝突



# 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

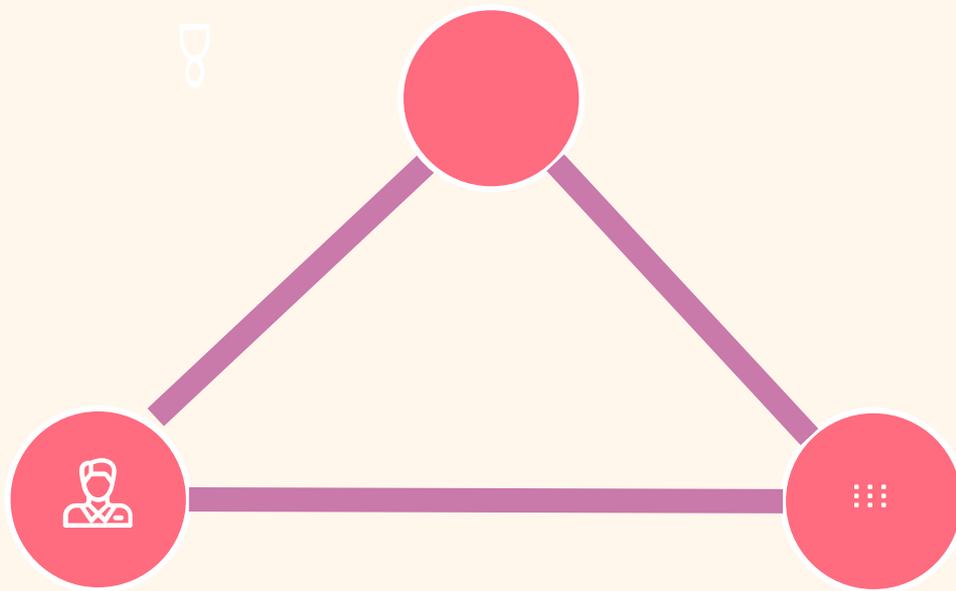


## 由上而下調節情緒系統

- 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

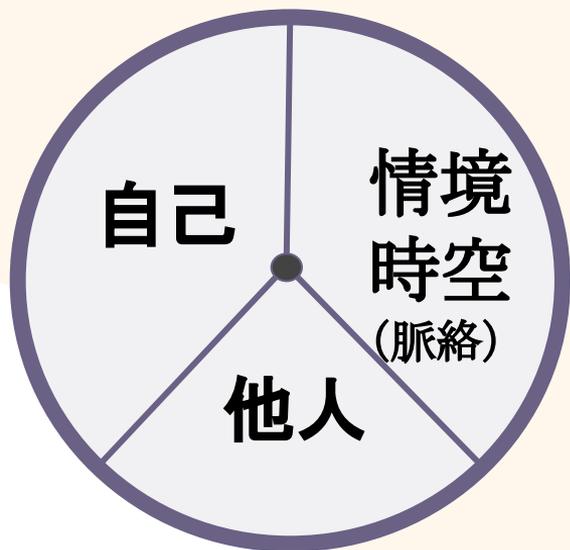
## 情緒調節：降緩焦慮

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

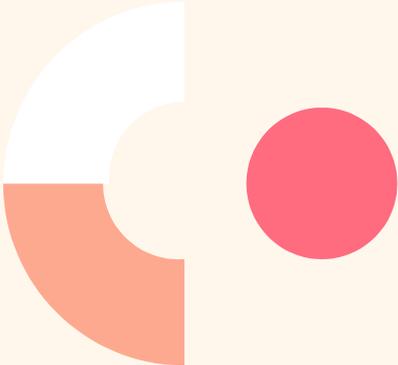
## 小劑量原則

- 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](mailto: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

