

從創造美好的一起生活記憶 開始愛你！

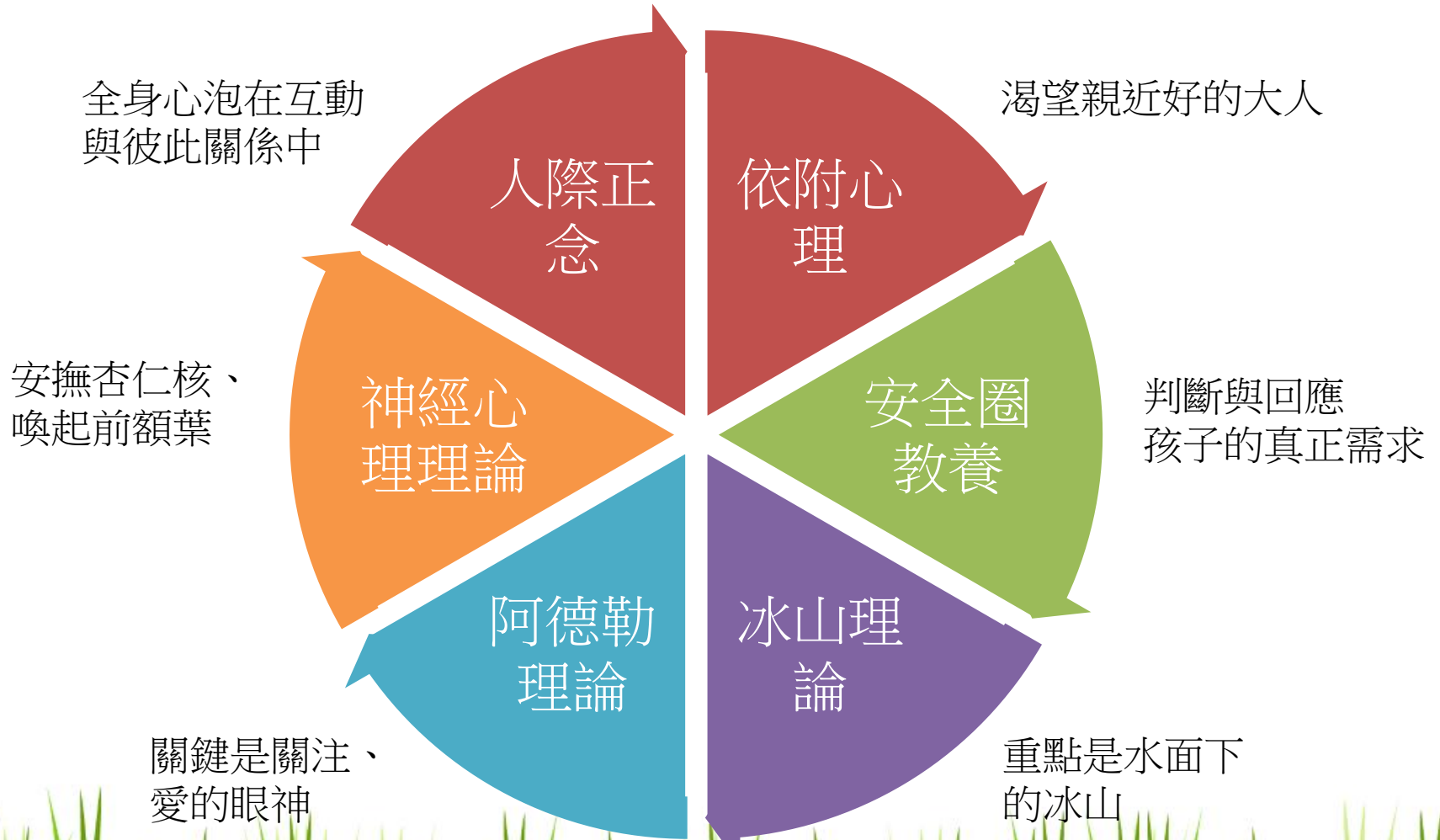
在互動關係裡重視感受、需求、期待，
推動孩子的真善美、成長與韌性

杜家興臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

您要知道的知識



By 留佩萱

額葉

發展3 大腦皮質
思考、學習、語言發展、
自我管理

說理 Reason

發展2 邊緣系統
情緒發展與依附

連結 Relate

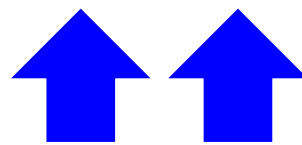
發展1 腦幹
掌管生存基本功能、
求生模式

調節 Regulate

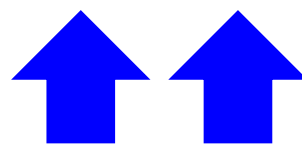
杏仁核

大腦發育，由下而上

說理



連結




調節

每個人都有家庭傳家寶的加持！



感謝祈禱，覺察到心智的作用

- 
- 感謝自己撥出時間做練習
 - 感謝周遭生命的存在和陪伴
（感謝周遭人的參與和陪伴）
 - 感謝這個場地和所有幫助的力量
 - 感謝所有老師的傳承和教導

我要守護我的心，勝過守護一切，
因為一生的幸福是由心決定。

交互影響、彼此成長



- 父母和孩子之間的溝通，通過**分享彼此的感受**，孩子和父母的內心世界得以深入、拓寬和梳理，從而都更加了解自己。
- 這種溝通**開始於非言語溝通**，但是最終會包括言語溝通。
- 這個過程是**相互的**，當孩子能夠對父母產生影響後，父母才能對孩子產生更有益的影響。

協助孩子學會自我引導



我會弄清楚、找出
來該怎麼做



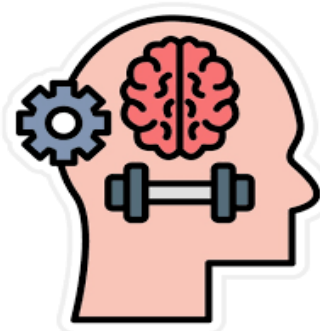
我正走在好的方向/
方法/步驟上



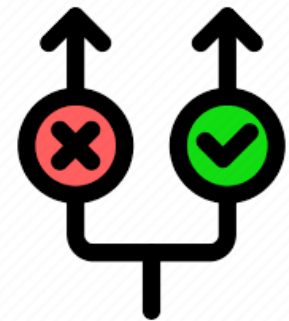
我總是可以進步，
所以我會繼續努力



這需要一些時間和
努力，我做得到的！



我要訓練我的大腦，學
會專注/串連/取捨/承受
力/相信/跨越/推理



第一個方法沒有效，我
會嘗試另一個方法

面對困難、複雜的人事物

杜心理師自我對話的秘訣



- 讓我先做...就好



- 太好了，原來我做得到/受得了



- 不然，我再來挑戰看看，先做...就好

分數，親子關係的魔王關



考完了

- 欣賞自己答對的部分，抱著滿意的心情去放鬆

發考卷

- 回想自己做得好的地方
- 有種不甘願/慶幸/開心

懊惱/自卑時...

- 接受自己的不足，關住自己還可以繼續嘗試、可以控制的部分

杜心理師的親子互動秘訣整理

- 全心傾聽孩子
- 幫忙說出孩子的感受/在意的部分/期待/需求
 - 我注意到你好像有……的心情
 - 我注意到其實你很在意……這部分
 - 我聽起來你好像很期待……
 - 我猜猜看，你覺得自己很需要……
- 指出並同理...現實/限制、兩難/落差
- 表達支持與陪伴（不急著進入「解決」階段）

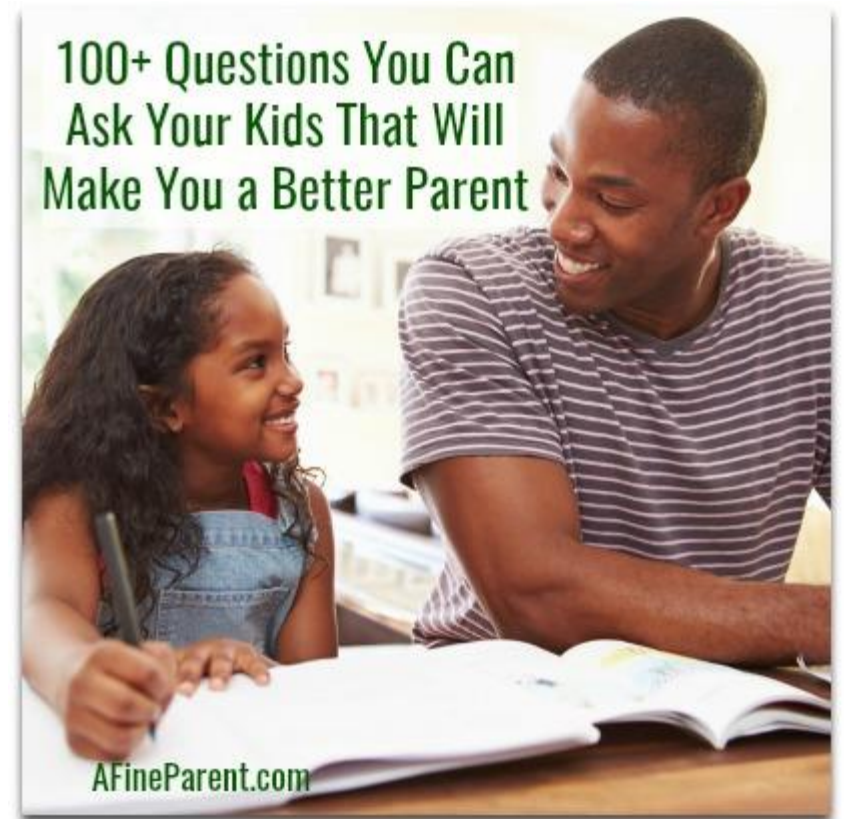
邀請.....讓你有全心傾聽的機會



- 和我聊聊那個人事物吧。
- 我想聽聽/很好奇你是/你會怎麼看那個人事物？
- 對你來說，那個人事物意味著什麼？怎麼會對你這麼重要、這麼有影響？

關注孩子的內心

- 我很好奇.....關於那個人事物，是哪些人事物/哪些部分/哪些過程/哪些結果，會讓你很在意/一直擔心/放不下的？
- 我在想.....你希望事情會變成什麼樣子？



瞭解孩子內心的多重宇宙



對於.....，你現在有什麼樣的感覺？

你認為...為什麼這點對你很重要？

發現孩子內心的寬度與深度



我想我明白你為什麼要那麼做---有沒有什麼理由可以不那麼做？

如果你那樣做，你期待接下來會發生什麼？

發現孩子內心的寬度與深度



如果我不讓你那樣做，這
對你來說是不是很難接受？

如果事情的進展沒有如
你所願，你認為會對你
有什麼影響？

「理解」「跟上」的回應



你計劃了多久？
我想我明白這對你意味著
什麼。
我有遺漏掉了什麼嗎？



你看上去真的非常期待！
我想知道，如果你不能這
樣做會對你有什麼影響？

接納

帶著“不知道”的態度，著重對行為本身做出恰當的反應，父母便能夠很好地接納當前的情況和解決孩子的行為問題

減少憤怒

避免否定判
斷

接納孩子的
內心世界

維護親子關
係

接納孩子的
內心世界

孩子的情緒背後可能.....



認為他必須滿足自己的需要，並且不能依靠別人



感到孤單



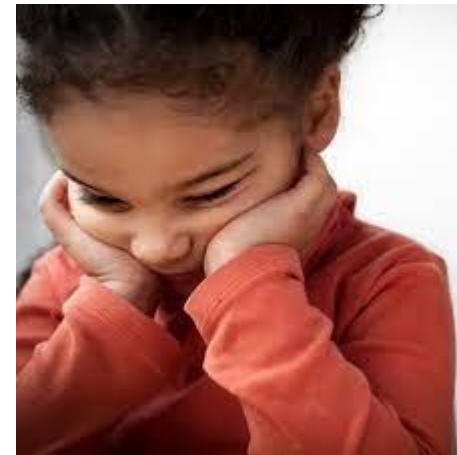
沒有安全感



羞愧感



認為當前局勢無可挽救



自己太脆弱或太依賴他人



害怕被拒絕



覺得自己的生活太難了



難以自我調節強烈的情緒
----積極的或消極的



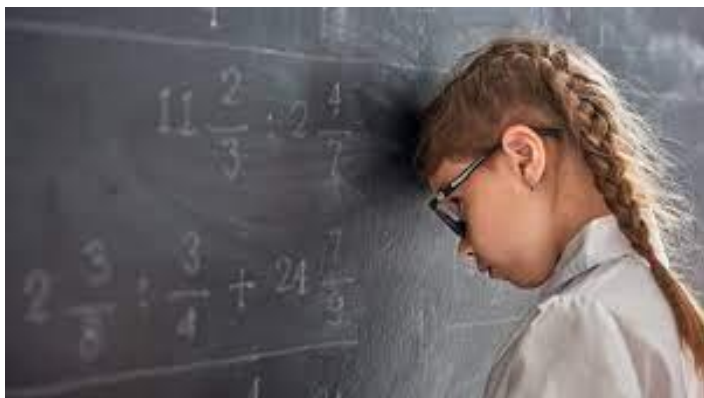
難以依靠父母來協調情緒
----積極的或消極的



覺得父母並沒有真正明白
和理解自己



猜想父母的動機和意圖都
是消極的



對自己的能力缺乏信心



自己遇到困難時沒有信心
父母會給予安慰或幫助



不願意去尋求或獲得安慰



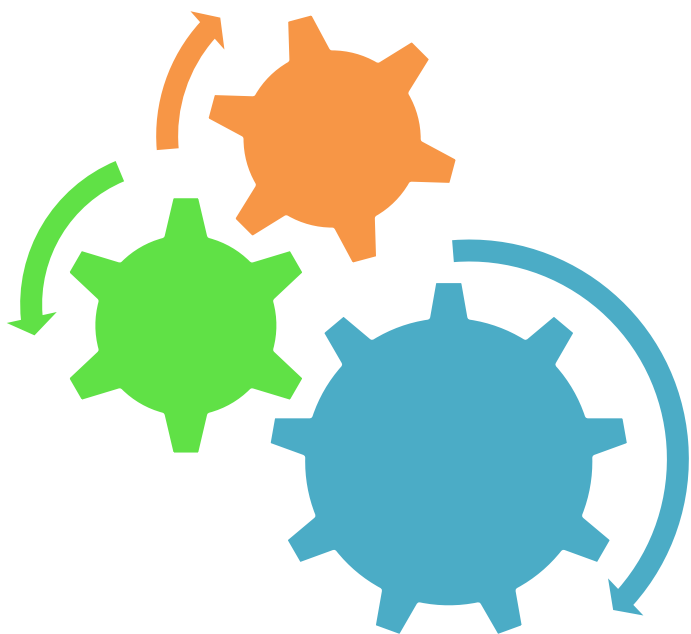
無法理解父母
為什麼要這樣做

更具創造性思考的反思性提問

創造力的最大敵人就是自我懷疑

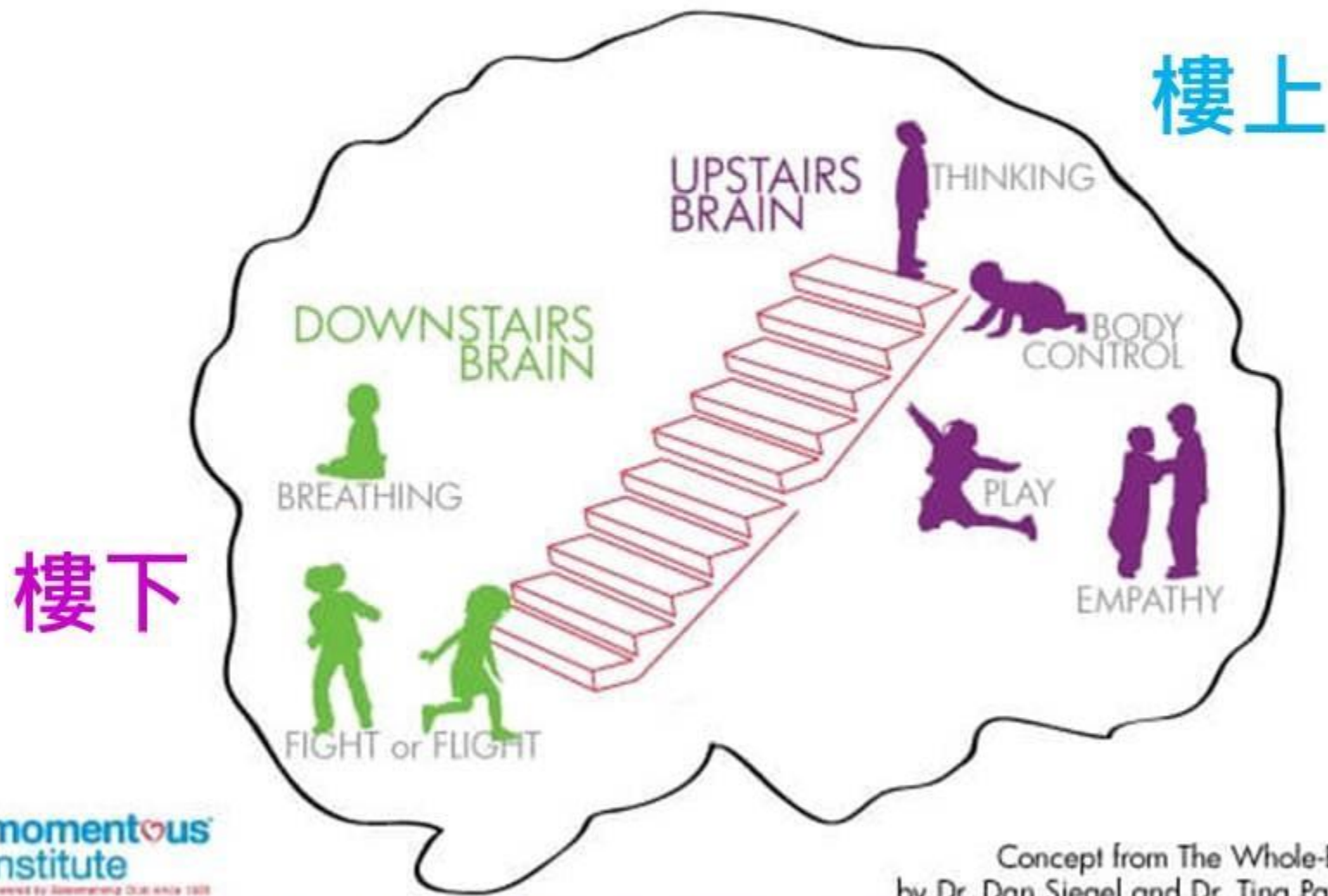
The worst enemy to creativity is self-doubt.

~ ~ Sylvia Plath



- 什麼人事物方法會**有效用**？
- 什麼人事物方法會帶來**最多能量**？
- 你想採取什麼**不同的作法**？
- 如果你**不能失敗**，你會怎麼做？
- 哪些選項是你**還沒有嘗試過**的？
- 你願意承擔**哪些風險**？
- 誰能給你**新的見解**？
- 你會如何**看待失敗**？
- 你會如何走出自己的**舒適圈**？
- 你會給**處在同樣情況的朋友**什麼建議？

培育你的前額葉能力



momentous
institute
Powered by Neuroscience. One since 1928.

Concept from The Whole-Brain Child
by Dr. Dan Siegel and Dr. Tina Payne Bryson

在家培育執行功能的活動

1. 一起討論要早中晚餐吃什麼（規劃力）
2. 一次5-10分鐘聊天（專注力）
3. 收拾房間（組織力）
4. 練習應對策略（自我控制）
5. 改變某部影片的結局（靈活彈性）
6. 一起列出目標（持續力）
7. 學習與如何學習新事物（後設認知）
8. 估計完成某項任務的時間（時間管理）
9. 完成拼圖或文字接龍（工作記憶）

學校如何來幫助學生 發展執行功能技巧

教授時間管理 技巧

- 制定時間表並合理分配時間
- 設定目標並追蹤進度
- 按時完成作業和準備考試

培養注意力和集中力

- 專注聆聽的技巧，如專注力訓練、深呼吸、番茄工作法
- 減少課堂分心因素，創造有利於專注的環境
- 良好的學習習慣，如定期休息、適度運動

提供組織和規劃方面的指導

- 有效整理筆記和資料
- 制定計劃和分解大型任務
- 使用筆記本、行事曆、找人分享等工具保持條理

培養自我調節能力

- 情緒管理的技巧，如壓力緩解方法
- 建立自我激勵和自我監督的習慣
- 提供適當的獎勵和回饋，增強正面行為

如何幫助有時間管理困擾的學生

Clipart by Kate
Hadfield & Sarah
Pecorino



www.thepathway2success.com

Pathway
2 SUCCESS



練習估計任務
完成時間



製作檢核表和排定
任務優先次序



張貼每天的
的時間表



在任務進行期間
使用視覺計時器



落實「調整自己的
節奏」的意思



在任務轉變交替前
給出時間上的提醒



教導、落實並
討論常規事務



教導如何在任務進
行期間進行反思



辨認出並減少
令人分心的因素



練習「遇到困難時
繼續往前」的策略



教導如何最佳運用
休息時間



教導保持井然有序
和整潔的技巧

12招培育孩子的 自我調節力



做正念
練習



練習呼
吸技巧



每天核
對情緒



玩自我調
節遊戲



讓大腦
中場適
度休息



練習應
對策略

寫共享
日記



創造一個
平靜空間



練習等候
一段時間



練習自
我反思



對情境作
角色扮演



制訂例行
事務並予
以落實

培育孩子執行功能的策略

每天在同一處
寫下家庭作業



清楚教導執行功能和學習技巧



轉換前，用
3-5分鐘先組織一下



以每週行事曆
規劃時間



安排日常
規律並常常執行



給指令的時候加入
動作

製作每日尾聲
檢核表來回想素材



給指令的時候與之後
讓大腦有休息的時間



清楚說明在學業上和
社交上的期待



家裡班上都準備
另一套同樣的書籍



在學習或做事期間
使用計時器並核對時間



請學生使用家庭作業
活頁夾

資料來源：www.thepathway2success.com

青春孩子前額葉發展

青春孩子的大腦仍處於發育階段，尤其是負責執行功能的前額葉。前額葉控制著許多重要的認知功能，例如計畫、組織、時間管理、決策和情緒調節。

• 📖 執行功能與學習

- 執行功能對於學生的學習至關重要。它可以幫助學生專注於任務、記住資訊、解決問題和管理時間。研究表明，執行功能較強的學生在學業上往往表現更出色。

• 🗂️ 培養執行功能

- 有許多方法可以幫助高中生培養執行功能。例如，設定明確的目標、分解任務、使用時間管理工具和練習正念。

高中生常見的執行功能障礙包括

01 注意力散漫

- 難以專注於課堂學習或完成作業
- 容易被外部刺激分散注意力

02 組織能力薄弱

- 無法有效規劃和組織自己的工作
- 桌面、課本和筆記常常凌亂

03 記憶力不佳

- 難以記住老師的指示或課堂內容
- 忘記作業或考試的要求



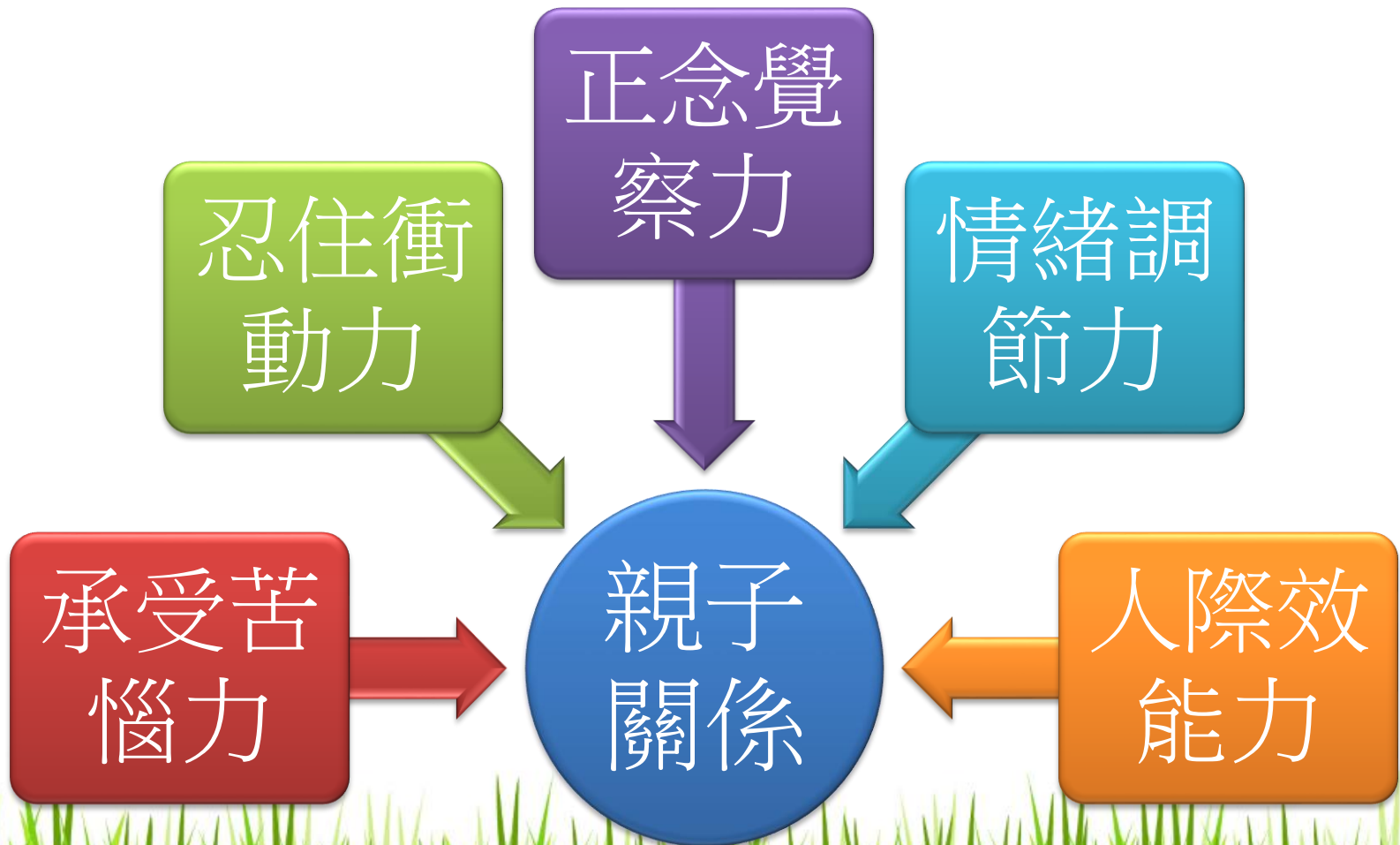
04 時間管理困難

- 無法準確估計任務所需時間
- 常常拖延或錯過截止日期

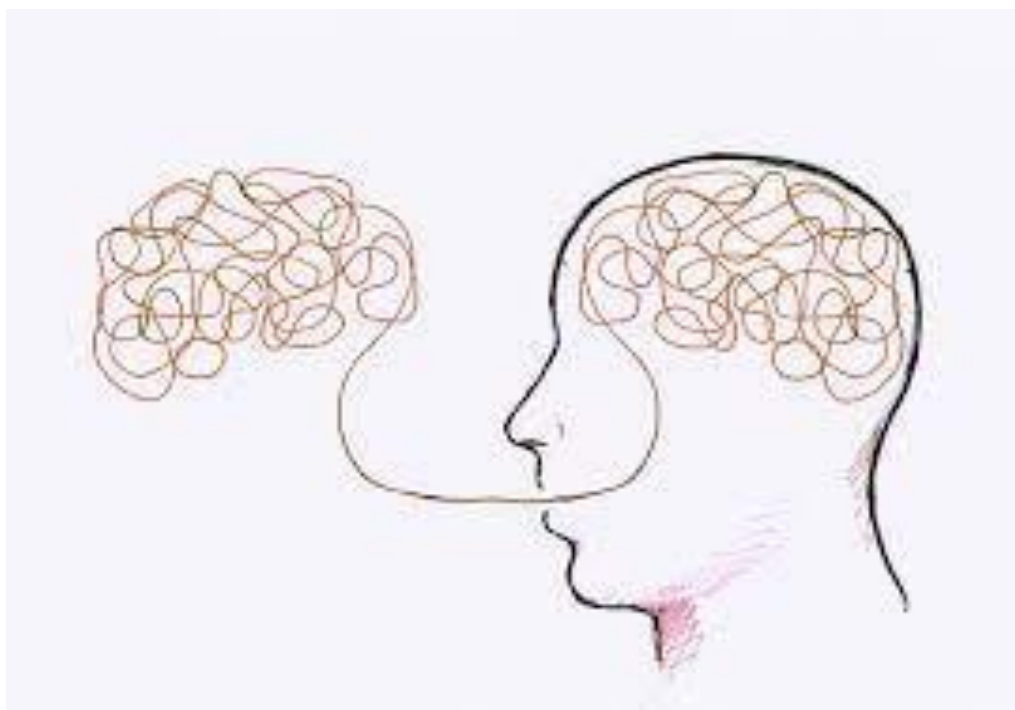
05 情緒調節問題

- 面對挫折時容易情緒失控
- 難以管理壓力和焦慮

您需要的技巧



能認知到並說出 “心路歷程”



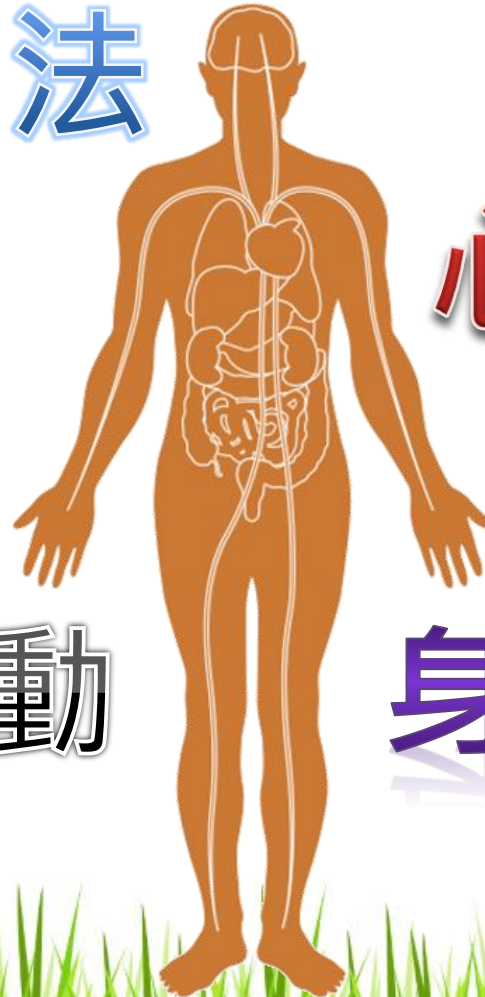
培育覺察力：從身體五官開始

頭腦的想法

心理的感受

想做的行動

身體的感覺



管教孩童前，先問自己三個問題

1. 為什麼小孩會這麼做？

2. 我想要教給孩子什麼？

3. 如何教孩子是最好的方式？

依戀關係 → 安全的內心存在感

童年期的
安全型依戀

心理治療的
安全型依戀
(mindful
awareness)

被承認
被理解
被關心

- 被愛與被接納
- 安全感
- 歸屬感 - - 融入某個群體
- 自己的所作所為受人肯定
- 獨立、擔負責任及做決定



「依附關係」四大特徵

維持接近

- 渴望靠近我們所依戀的人。

避風港

- 面對恐懼或威脅時，會回到依戀對象身邊尋求安撫和安全。

安全基地

- 孩子將依戀對象當作安全基地，而能去探索周圍環境。

分離困擾

- 依戀對象不在場的情況下感到焦慮。

安穩的循環

父母關懷孩童的需要

安全圈頂部：安全基地的需求（探索的需求）

有安全感的孩子，會對世界感到好奇，想要向外探索，但在出發探索前，需要感受到父母全力支持他們走出去，好比斟滿孩子的杯子。

我需要你...



支持我的探索

- 看顧我
- 喜歡我
- 幫助我
- 與我同樂

安全圈底部：安樂窩的需求（安慰的需求）

孩子疲倦、嚇到、肚子餓、不舒服，會回到父母身邊，此時需要父母安慰，並幫助他們再度斟滿情緒杯。

我需要你...



歡迎我到你處

- 保護我
- 安慰我
- 喜歡我
- 安頓我的感受



常常 (比我): 更寬容, 更堅強, 更智慧, 和 仁□

當有可能的時候: 留意我小孩的需要

當有需要的時候: 主動負責管理

安穩基地

安全地方

孩子在校不良行為的可能需求目標

Rudolf Dreikus

尋求
注意

- 孩子認為只有在大家注意他的時候，他才在世界上佔有一席之地。

尋求
權力

- 孩子認為只有權力可以證明自己的重要，明顯具有攻擊傾向。

尋求 報復

- 孩子認為生命對他不公平，沒有人會喜歡他，所以傷害別人才能在社會中找到自己的地位。

自覺 無能

- 這種孩子表現出無法勝任的樣子，避免可能失利的情況。

關心三步驟

平日累積相處積分

★ 1. 表達關心，鼓勵述說

★ 2. 積極傾聽，情緒感受與期待

★ 3. 回應情緒，陪伴與支持

鼓勵照顧好並平衡身心健康

一起尋找解決方法

這個迴圈做得好，
才能繼續往下走。

與孩子同行

過去的觀點

- 父母需要通過“指導或矯正行為”來“約束孩子衝動的自私行為”，以使孩子們“更具備社會責任感”

現在的兒童早期發展研究

- 兒童需要“首先對個人意識和意圖背後的主觀衝動進行分享”。
- 對父母而言，更為明智的選擇是與孩子同行，而不是高高在上的俯視孩子，如此才能與孩子擁有和諧一致的生活。

我有什麼感覺？

父母如何對待孩子，才能協助孩子
具備情緒和善解人意的能力呢？

杜家興臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

“藐視情緒的” 父母/師長

The “Emotionally-Dismissive” parent/teacher

- **會說：**

“你不必難過。沒那麼糟糕。臉上掛著微笑。沒有理由不開心。”
- **孩子感到：**

在他有強烈的感受時受到忽略或漠視他學到的是情緒都是“壞的”且需要快速“修復”他沒有學會如何處理自己的情緒，並且不知如何對待其他孩子的情緒
- **這些孩子可能：**

感覺被消音或被漠視（不被理睬）
在他們感到難過或生氣的時候不願意來找你
開始漠視自己的感受和他人的感受

“反對情緒” 的父母/師長

The “Emotionally-Disapproving” parent/teacher

- **說：**

“別哭了！除非你停止哭泣，否則你不能加入我們。”

- **孩子感到：**

沮喪並且由於現在你告訴他他做錯了，他感覺更糟了。
即使他沒有做出錯誤行為，他也會因為表現出情緒而受到批評或懲罰。

他從來沒有被教導過要如何稱呼或如何處理自己的強烈感覺。

- **這些孩子可能：**

比較難以相信他們自己的判斷

覺得他們哪裡有問題

難以調節他們自己的情緒或解決他們自己的問題

“情緒自由” 的父母/師長

The “Emotionally-freedom” parent/teacher

- **說：**

“就是這樣，把你的情緒發洩出來。你可以在踢一踢那邊的枕頭。”

- **孩子感到：**

自在地表達自己的感受，並且知道無論是什麼情緒，情緒的表達都會被接受的。但是，沒有關於自己行為的限制，也鮮少獲得關於如何處理自己的強烈情緒的指導

- **這些孩子可能：**

沒有學會調節自己的情緒

難以集中注意力

難以形成友誼

難以與其他孩子和睦相處

作為“情感教練”的父母/師長

The parent/teacher as “Emotional Coach”

- **說：**

“告訴我你的感受。我也有過這種感覺。當你生氣時並不能打人。讓我們一起想想當你有這種感覺時有其他哪些事情勢是你可以做的。”

- **孩子感到：**

在他所有的情緒都被接受時，會覺得被重視和被安慰。同時，他了解到當她有強烈感受情時，她的行為還是要有所節制的。

- **這些孩子可能：**

學會相信自己的感受調節自己的情緒解決問題擁有高度的自尊心學習狀況良好與他人相處融洽

與孩子同行

過去的觀點

- 父母需要通過“指導或矯正行為”來“約束孩子衝動的自私行為”，以使孩子們“更具備社會責任感”

現在的兒童早期發展研究

- 兒童需要“首先對個人意識和意圖背後的主觀衝動進行分享”。
- 對父母而言，更為明智的選擇是與孩子同行，而不是高高在上的俯視孩子，如此才能與孩子擁有和諧一致的生活。

當孩子的情緒教練， 教孩子學會自我調節

情緒教練（ EmotionCoaching ） ？

- 情緒教練是由AdeleLafranceRobinson博士和JoanneDolhanty博士開發的

是一種全新的創新治療模式，適用於為應對各種心理健康問題和情緒調節挑戰而苦苦掙扎的兒童的父母/看護者，稱為EFFT（Emotion-FocusedFamilyTherapy；以情緒為中心的家庭治療）。

- EFFT向父母

- 傳授支持孩子的實用技能和技巧
- 還支持父母和看護人克服他們自己的恐懼和情緒反應，這些恐懼和情緒反應可能會影響孩子學習健康情緒自我調節的能力。

改變的階段與治療師的任務

懵懂期

- 個案不覺得有問題
- 使個案產生疑問，增加對目前行為之問題及危險性的認知

沈思期

- 促使思考繼續問題行為有什麼好壞，找出需要改變的理由、不改變要冒哪些風險
- 強化案主對自我能力的信心

準備期

- 發現足以想要落實改變的動機
- 幫助個案決定最適合的行動策略

行動期

- 幫助個案採取步驟，邁向改變

維持期

- 持續超過六個月
- 幫助個案辨識復發的跡象，並採取防範措施

復發期

- 幫助個案重新開始，有由沈思、準備、而行動，不要因復發而停滯或喪志

行為改變階段

- 改變是動態的。
- 改變有時間上的階段性。
- 改變是個人的責任。
- 人們對改變有矛盾與抗拒。
- 終極目標是要幫助個案進行有效、有益的改變，並維持下去，是終其一生的過程。
- 需要依據不同的動機階段使用適當的動機策略。
- 從問題行為與健康促進行為中發展出來的模式。

情緒教練歷程

驗證 (validating)

關聯 (relating)

命名 (naming)

維持界限
(holding boundaries)

- 是一段循序漸進地「通過對情緒進行驗證關聯命名然後維持界限，以引導孩子度過強烈情緒」的過程。
 - 這是一種**一起進行調節**的策略，可以教會孩子如何隨著時間的推移，持續進行自我調節。
 - 孩子們需要知道情緒是**正常的、很重要、需要傾聽與允許流動**（而不是壓抑或避免）。

情緒教練導的好處

研究表明，接受情緒教練的孩子是



情緒更穩定



更有恢復力



行為問題較少



遇到的學業挑戰
較少



更了解自己的情緒



與父母/照顧者
關係更密切



對父母/照顧者/師長也有好處

運用情緒教練的家長和教育工作者提到，他們感覺能夠在困難的情況下更有效、更一致地與孩子溝通，並且感覺這些情境比較沒有壓力。

有效進行情緒教練的步驟

按順序執行這些步驟很重要。

一開始可能會覺得很尷尬，但隨著練習，它開始變得更自然。隨著時間的推移，你會開始不假思索地完成他們的流程。

第一步：注意到並重視情緒

- 關注情緒，意味著承認小孩有什麼不對勁，或者他們的情緒狀態發生了變化。

使用簡單的語句，如“我能看出似乎發生一些事情了？”或“哇，剛剛發生了什麼事？”

- 孩子可能出現防衛心態

有時當你開始承認孩子的情緒，經常被忽視的孩子反而可能會產生防衛心理。

此時，合併運用**關注情緒**與**命名情緒**（步驟2），然後**進行驗證**，是很有用的方法。

例如“哇，你現在很生氣，這是有道理的…”

第2步：為情緒命名

● 給孩子的情緒起個名字

用語言形容孩子正在經歷的情緒（或者你最好的猜測），可以幫助他們發展**情緒詞彙**，並開始將**情緒**與**身體感覺**聯繫起來。這也讓他們**感到被理解**。

如：“我看得出你現在很生氣”或“你看起來很失望”。

● 擁有豐富的情感詞彙，對孩子有很多好處：

- ✓ **行為問題較少**（他們懂得用更好的方式表達自己）
- ✓ **對他人有同理心和支持**（自我意識也有助於他們更好地理解他人的感受）
- ✓ **培養健康的應對技巧**（懂得感覺，比較找得到調節方法）
- ✓ **與他人建立積極穩定的關係**（比較能意識到自己和他人的感覺，容易展現同理心）
- ✓ **有良好的心理健康**（對自己、他人、生命有更深入的認識）

第3步：驗證情緒

- 情緒本身沒有對錯

孩子們需要感到被認可和被理解。您可能不同意您孩子的行為，但他們的感受就是他們的感受。他們有權感受他們的感受。

你必須設身處地為孩子著想，想像他們正在經歷的情況、可能有什麼**想望、需要、期待、兩難**。

- 成功驗證孩子情緒的句子：

您感覺_____是有道理的，因為
_____、_____和

- **重要的是接受、允許和驗證與您預期不同或您難以理解的情緒。**

- ✓ 這並不意味著您接受或允許不當行為——行為和情緒是兩個獨立的事物。
- ✓ 當孩子覺得您理解他們了，孩子更加了解自己的情緒時，您就會看到不那麼具有挑戰性的行為。
- ✓ 稍後再來處理不當行為，就是等到孩子冷靜下來並能夠與您談論這件事時——在孩子情緒高漲時是不可能發生的。

- **嘗試給出至少2個，但最好是3個理由來說明他們的感受是正確的。**

親職教養過程中的自我反思

孩子是來協助大人
更加認識生命與人性，
達到真正的成長與統整！

自我反思的問題

- 你成長的過程是什麼樣的？你有哪些家人？
（家庭圖 + 關係線）
- 你小時候和父母相處得怎麼樣？
從青春期到現在你和父母的關係如何？
（家庭排列圖）

自我反思的問題

- 你與父親和母親的關係有什麼不同、哪些相同之處？有沒有一些方面你想跟父母一樣？或者跟父母不一樣？
- 你感到過被父母拒絕或威脅過嗎？在你的童年以及之後的生活中，有沒有其他的經歷讓你感到無法承受或精神上受到創傷？有沒有某種體驗讓你現在仍然感覺很真切？這些體驗會繼續影響你的生活嗎？

- 你小時候，你的父母是怎樣管教你的？
這對你的童年有什麼影響？
你覺得它對你現在的父母角色有什麼影響？
- 你還記得你和父母最早的分離嗎？
當時是什麼情況？
你和你的父母有過長期的分離嗎？

- 在你的童年或之後的生活裡，你生命中是否有重要的人喪故？這對於當時的你是什麼樣的體驗，那種喪故是如何影響你現在的生活的？
- 當你開心和興奮的時候，你的父母是怎麼和你交流的？他們也會感到開心嗎？
當你還是個孩子的時候，如果你感到悲傷或不開心，會發生什麼呢？
在這些不同的情感情境下，你的父母對你的反應是否不同？有什麼不同？

- 在你的童年時代，除了你的父母，還有其他人照顧你嗎？你們之間的關係是怎樣的？那些人現在是什麼情況？當你讓別人照顧你的孩子時，你是什麼感覺？
- 如果你在童年時期經歷過困難，那麼在這期間，你的家庭內外是否有積極的關係讓你可以信任呢？你覺得這些關係對你有什麼好處？他們對你的現在有什麼幫助呢？

- 你的童年經歷是如何影響成年的你和其他人的關係的？

你是否發現，因為你小時候發生過的某些事情，你現在想避免某些行為方式？你是否有一些自己想要改變的行為模式，卻很難改變？

- 你認為總的來說你的童年對你成年後的生活有什麼影響？

這種影響包括對你的自我認識以及和孩子之間關係的影響嗎？

你想要改變了解自己以及與他人相處的方式嗎？

自我寬容的內在對話

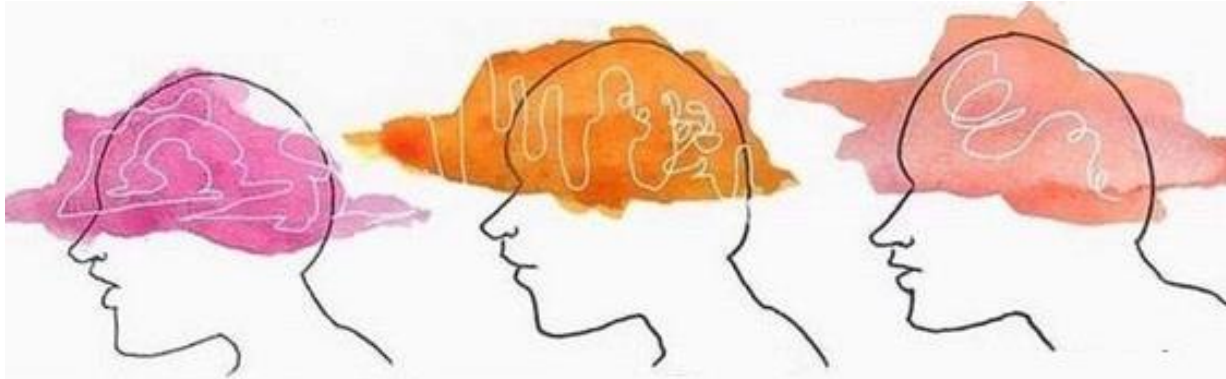
讓情緒、感觸與感受，
促進自我的成長與適應

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

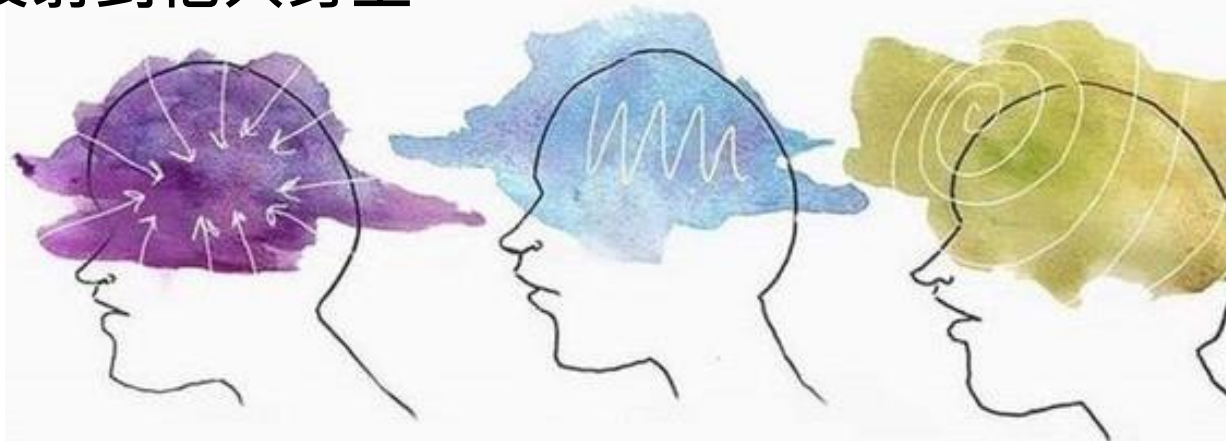
什麼讓我無法清晰看見



將我的不安全感
投射到他人身上

拼命堅持
我的計劃

還執著於過去



自我限制的信念

需要持續的確認

害怕不確定

低自尊的徵兆



你缺乏對自己的信任



你總是拿自己
與她人比較



你做了討好他人
的行為



你覺得無法掌控
自己的人生



你無法堅守自己的界線

創傷，創傷知情

留佩萱

- 創傷

是『和自我失去連結』（disconnection from self）
並不是「發生的事件」而是這些事件『讓你的身體發生什麼事情？』
當你是個孩子時，你感到痛苦時，有沒有人可以依靠？



自我接納

Self Acceptance

- 你如何接納自己
- 應該要很高
- 「對自己來說你夠好了。成為你自己，疼愛你自己。」



自我看重

Self Esteem

- 你如何看待自己
- 應取得平衡，不要太高或太低
- 「你值得且有能力去做任何事」



自我改善

Self Improvement

- 你接納自己並努力變得更好
- 應持之以恆做下去
- 「盡你所能向前。成為今日最佳的自己。」



UPRISEHIGH.COM

珍愛我自己

比較心理

停止負面的自我對話
允許你自己
做個凡人

自我接納

發揮你的優勢/強項
接受你的限制

自問...
我對什麼
充滿感謝？

珍愛自我

自問...
什麼讓我失望？
什麼滋養了我的靈魂？

自問...
我擅長什麼？

自我關懷

我如何照顧自己...
身體層面
情緒層面
靈性層面

Self-Esteem



自尊

- 我無法控制

所以，我可以放下這些事情

- 我可以控制

所以，我會專注在這些事情上

Self-Esteem



我無法控制

別人是否賞識我的天賦
別人何時是負面的
別人是否覺得他們的人生有意義
別人是否為他們的行動負責
別人是否接納我
別人如何談論我

所以，我可以放下
這些事情

Self-Esteem



我可以控制

選擇疼愛珍惜我自己
去嘗試新事物的勇氣
去忽略負面的想法
我對自己說的話語
我回應批評的方式
選擇為我的行動負責
找出我生命重心與意義
接受自己與其他人

所以，我會專注在這些事情上

練習自我寬容的內在對話

2023年杜心理師心理治療關鍵字

雖然事情不如預期.....

我還是很感謝.....當初我
選擇參與、投入這段關係
(這項任務)的勇氣
和意願。

念五遍

一邊念，一邊讓內心畫面和感受浮現，讓這
段感謝語洗滌內在記憶和附帶的感受。



練習自我寬容的內在對話

2023年杜心理師心理治療關鍵字

雖然事情不如預期.....

我還是很感謝.....從一開始到現在的過程中，我選擇付出與持續投入的時間與心力。

念五遍

一邊念，一邊讓內心畫面和感受浮現，讓這段感謝語洗滌內在記憶和附帶的感受。

練習自我寬容的內在對話

2023年杜心理師心理治療關鍵字

雖然一切還是那麼不確定.....

我還是很感謝.....我能持續經歷著害怕、苦悶、茫然、無助，「單純地感受著」，就值得給予最大的肯定。



練習肯定自己的內在對話

2023年社心理師心理治療關鍵字

雖然遇到這些事情讓我身心疲憊，沒有氣力，但我還是努力做了我知道的、我會做的，這都是我盡力而為的表現。
我努力了，也辛苦了。



面對這樣的生活考驗，我只能盡力去處理，讓它往比較好的方向去發展。

練習肯定自己的內在對話

2023年杜心理師心理治療關鍵字

我做了目前自己所知道的事情，我知道的我都盡力去做了，也許在我不懂的地方還有更好的作法，希望有緣分遇到貴人相助，或是有好運獲得這樣的幫助。



幫助孩子從青春期的 過渡到成年期

大腦基礎

青春期的大腦發展與童年期的的大腦發展有著相同的機制，但是它們各有側重。青春期為大腦的發展提供了第二次機會，使青少年能夠適應他們不斷變化的環境，承擔起成年人生活的責任。

“年輕人對自然的熱愛，
就像醉漢對酒的痴迷一樣。”

亞里斯多德

青少年之旅

- 特定大腦區域經歷第3波神經元和突觸的迅猛生長
 - 負責處理青少年必須經歷的獨特的學習經驗
- 提供了發展的第2次機會
 - 為青少年提供了一個可以迎頭趕上的機會，也為父母提供了一個彌補之前養育關係中薄弱之處的機會。
- 對青春期的孩子，父母更像是一個明智、給予支持的引導者，而不是一個導演。

大多數父母希望能更好地控制青春期的孩子——希望他們會聽話不去冒險。

但大自然知道，如果孩子可以透過情緒化和冒險來駕馭自己的話，他們就會成為一個更有能力的成年人。

為什麼會有青春期？

一個正面、適應性的觀點

- 青少年的情緒反應、衝動、獵奇、追求感官刺激、愛冒險的種種表現

是大腦**要確保**青少年學到了他們將來作為成年人所需要的所有資訊。

對於關心慈愛的父母來說，對孩子的安全感到擔心是很自然的事。當孩子開始疏遠父母時，他們**會有失落和被拒絕的感受**。

聚焦在關係： 青少年仍需要父母

- 我只是需要去冒險！

— 儘管看起來青少年對你不屑一顧，或者會挑剔你，但是，如果你知道在13到24歲年齡段之間的年輕人中，有3/4的人說與父母的關係是讓他們幸福的源泉，不是電子產品、流行音樂、金錢，甚至不是性或毒品。

青少年有很多東西要學

- 必須學會從與父母一起的舒適生活中分離出來，進入更有壓力、更複雜的家庭之外的世界。
 - 與其他人建立新的親密浪漫的關係
 - 開始獨立思考
 - 嘗試像個獨立的成年人發揮自己的各項能力
- 性成熟期和青春期的不是同義詞

到“成年國”旅行

- 此時期的夥伴是**同儕**，不是父母
- 當青春期的孩子在評判和批評你時，
只想和朋友在一起時，
不顧你的禁令做事時，
 - 你會感到受傷，被拒絕，不受尊重嗎？
- 很衝動或去冒險時，
 - 你是否會評判和批評他們呢？
- 這就是你必須**從他們的角度**來看待問題的時候，他們**正在做需要做的事情**。

青少年大腦的發展

• 線性路徑

- 提高記憶力，更多的自我控制能力，更多的目標導向，更好的延遲滿足能力。
- 胼胝體的髓鞘增加，
- 海馬體與前額葉皮質的聯繫更為緊密

• 非線性路徑

- 產生獵奇、情緒化、愛冒險與開拓精神，鋼鐵般的意志和靈活性
- 非線性路徑在青春期中是獨一無二，它構成了大腦神經元和突觸的第三次快速發展期，緊接著就是第三次修剪期

青少年專注於同儕關係

- 由於大腦發展的非線性路徑，青少年會與同儕有更頻繁的接觸。
 - 他們不再是把朋友當作“活動夥伴”，而是變成更親密甚至是更浪漫的關係。
 - 青少年的關係更容易陰晴不定，因此同伴的拒絕會越來越普遍。青
 - 少年表現出更多的自我意識，並會對同儕的社會判斷非常敏感。
- 讓他們有如此強烈感受的原因是，**社交-情緒** **大腦**比**前額葉控制中心**成熟得更早，所以他們**很難控制**自己**社交情緒的衝動和感受**。

青少年對他人的評價非常敏感

- 青少年比人生中任何時候都更多地考慮別人。
 - 他們的心智化系統過度重視社會評價。因此會把同儕說的話解讀為對他們個人來說非常重要且有重大意義的東西。青少年會比小時候或成年的時候都更容易這樣做。
- 得到負面的社交回饋時會更沮喪、更焦慮。
- 在社交情景中會更不自在、保持高度警惕。

他們的社交情緒大腦迴路比兒童或成年人有更高的參與度，但前額葉皮質的調控迴路卻比兒童或成年人的參與度低。

青少年的大腦發展是不均衡的

- 研究顯示，青少年的大腦發展是以緩慢和不均衡的軌跡進行的(Marek.Hwang，Foran，Haliquist和Luna，2015)。

這可以解釋青少年為什麼會有如此不一致的行為。他們在早上還很愉快，但到中午時就會很煩躁；在某一天很能幹，但第二天就會變得毫無能力可言。記住以上內容可以幫助幫助你變得更有耐心，而不是假定孩子的一致是瘋癲或任性的表現。

對於青少年， 臉，是最熱門的入場券

- 你的孩子很容易從你的臉上“讀”出你的評價，即使你沒有他的那種感覺。
 - 青少年
 - 比兒童或成年人更被臉部的情緒線索所吸引(Blakemore，2008；Lawrence，Campbell和Skuse.2015)
 - 被一些與吸引力、信任、能力和社會地位相關的臉部線索所吸引，尤其是同儕的臉部表情(Sherf.Behrmann和Dahl，2012)。
 - 比兒童更能辨識出表情的細微之處，同時他們也更能辨識出表情在不同情緒之間的轉換。
 - 他們越來越渴望被同儕接受，而且對同儕評價的敏感度也越來越高
 - 這使得青少年能夠從面部表情中提取更多與評價相關的信息，並認為情緒的面部特徵與自己有更多的相關性。

青少年的獎勵機制

- 青春期大腦（多巴胺迴路）使青少年，對獎勵情景更有感覺，更多地投入那些帶來豐富感覺刺激的冒險行為

父母可以嘗試：

減少對青少年安全的憂慮，同時通過記住進化論之所以這樣設計，就是為了讓他們成為更成熟的成年人，減少他們與青少年之間的衝突（矛盾）。

青少年處理獎勵的方式與眾不同

- **尋求不同的獎勵。**
 - 對於兒童，獎項勵通常是糖果，
 - 對於成人，獎勵通常會涉及金錢
 - 對於青少年，獎勵更多是社交性的，例如被同儕認為是有魅力的。
- **青少年也比成年人更認為冒險是更有趣，有更多回報的行為。**

再次提醒：青少年可以像成年人一樣，能夠推理並了解他們所從事的行為的風險，但卻**不能**像成年人那樣**控制自己的情緒和衝動。**

每個人都有家庭傳家寶的加持！



不要將青少年的拒絕或批評 認為是針對你而來

- 跟青少年在一起時最痛苦的部分是當他們與你分離時，你會**感覺自己被他們拒絕了**。
- 不論他們如何批評你的衣服、說話的方式、或者喜歡的音樂，不管他們對你的限制有多大的抗議，不管他們是多麼確信你不聰明也沒有能力，
- **請記住，這些都與你個人無關。**
 - 所有這些都與他們**需要疏遠你**有關，只有這樣他們**才能學會**如何發揮自己的作用。
 - 他們並不想讓你將這些個人化，也不想讓你覺得自己很糟糕。他們**只是想少受一些吸引，這樣他們就能更容易地放棄(依靠)你**。

同儕關係就是尋找生活的同路人

- 青少年想與同儕之間形成緊密的、戲劇化的關係。

這種關係中，提供更多的新鮮感、獎勵(多巴胺)和更多的連結感，與同儕分離和受到拒絕會導致強烈的負面情緒。這就是他們更願意跟朋友談論煩惱，而不是跟你談論的原因。並不是說你完全失去了重要性，你只是不再被放在優先中心的位置了。

- 緊密的同伴關係，可以培養他們的社交技能。

當孩子對戀人分手和朋友背叛產生反應，就好像它們是生死攸關的事情，

這樣的痛苦會有助於建立他們的復原力。但同時也要提醒自己和孩子，現在感覺非常痛苦的事情，將來也會好起來，生活還會繼續。

重新設定身為父母的目標

- **試圖控制孩子的行為，來確保孩子可以成功。**
 - 為了獲得成功，父母容易給孩子們施加了太多壓力，尤其是對學業成就和賺錢。
 - 孩子可能會對感到非常焦慮，以至於會害怕探索環境中有創意的想法和興趣。
 - 對名牌大學的痴迷
 - 順順的孩子不成功時，會感到害怕、沮喪、崩潰，以為沒有犯錯誤的餘地，會百分之百地規避風險
- **作為善於反思的父母，我們鼓勵你多思考。你可以透過遠離這些壓力來更好地幫助你的孩子，**

- 但青少年需要透過探索、經歷那些超越自己舒適、熟悉和有保證的區域來成為獨立的個體。

需要為了自己去嘗試，看看什麼適合自己，喜歡什麼、不喜歡什麼，同意什麼、不同意什麼。這就是創造“自我”的方式。

如果孩子有足夠的安全感去冒險、去失敗，只是為了興趣去探索，那麼孩子會有更好的表現。對失敗感到安全，可以建立起孩子的復原力，還可以成為他們未來的一個保障。

再撐一下，就會過去！

只要先做...就好！

- **父母最好克制以下種衝動**

通常情況下，當父母想要控制時，他們會快速地告訴孩子們該做什麼，如何思考困難的狀況。

- **保持好奇並詢問孩子對當前狀況的看法**

例如：“你覺得你該做什麼？”

- 當有更多自由自己做決定，能培養孩子應對困境時的積極性。
- 並不是要附和孩子的每一個想法
- 重要的是即使父母不聽從他們的意見，也應該確保**孩子可以感覺到爸媽聽進去了他們的話，並且會認真對待。**

讓設定限制成為 一個可協商的過程

- 給青少年設定限制，善用雙贏或“達成共識”
每一方都給出他們的意見，雙方都感覺自己的意見被聽到了，雙方都得到了一些他們所需要的東西。
- 例如，你希望孩子在和朋友們外出時，遇到計劃改變的時候要給你打電話。
 - 你可以堅持這一點，如果他們不遵守，你甚至會把他們的手機沒收。這並不一定是一種糟糕的方式，但其實有一種更加增進關係、利於發展的方式。
 - 青少年需要學習發展出自己的決策能力，以關係為基礎的養育方式比獨裁的養育方式更好。

案例

- “今天和朋友出去的時候，無論何時若計劃有變時，都要給我打電話。”
- “為什麼？”
- “因為我會擔心他們的安全。”
- “爸/媽，放輕鬆點！我們不會有事的，非常安全！”
- “萬一怎麼了，我才知道你在哪裡。”
- “必須打電話給你，告訴你所有的細節讓人很尷尬。你還把我當小寶寶。這樣如何，我會發短信告訴你‘計劃有變’。”
- “好吧，我願意嘗試一下，但我希望你至少可以把你的新計畫也傳簡訊告訴我。”
- 他們做了個鬼臉，然後說：“不要得寸進尺！”
- “我很高興我們可以討論，我相信你能理解，並且會有很好的判斷。”

- 關於給予孩子多少迴旋的餘地，亦或需要在多大程度上約束孩子，該遵循怎樣的規則？

父母最好事先…

- 了解自己希望孩子遵守哪些限制
- 弄清楚為什麼這些限制對你來說很重要
- 讓孩子知道，你對他們的觀點感興趣，並且會聽取他們的意見

不畏艱辛地堅持

- 父母常覺得青春期的孩子不想聽取你的意見，不關心你的想法，常常左耳進右耳出。

但事實是，父母說的一些話還是會留在他們的頭腦中，尤其父母用一種反思的方式與他們交談，傾聽他們的想法，這樣就是在幫助青少年磨練他們的思考能力。

即使孩子並沒有專門和你談論他們的問題，他們也會把在家中學到的反思性思考能力帶入到同伴關係中。他們不會把這些歸功於你，甚至不會告訴你這些。

- 青少年會把父母的推理、禁令和價值觀進行內化，即使他們從來沒有“坦白”過。

當孩子把事情搞砸了，當父母做到以下方式，有助於讓孩子從中學會等為獨立的人

- 能夠堅持反思
- 能夠修復可能發生的關係破裂
- 持續提供情感支持和指導
- 相信他們可以改變

反思性父母會說的話語

- 當孩子向你傾訴他們對朋友的憤怒和失望後，你該說些什麼？

有一種選擇是，除了給予一些富有同情心的回應，什麼也不用說。

請記住……

孩子會把你當成壞情緒的垃圾桶，這樣他們就可以繼續前進了。

反思性父母會說的話語

- 當孩子離開家，和朋友一起開車去參加聚會時，你該說些什麼？

- 初期可以坦白說出自己的不習慣

- 指出你的規則、傾聽孩子的期待

- 給出空間：

“我知道我可以相信你，對於不喝酒和開車的問題有正確的判斷。如果需要的話，我隨時可以來接你。

反思性父母會說的話語

- 對剛剛遭遇失戀，無法想像失去男(女)朋友的世界會怎樣的青少年，你可以說什麼？
 - 不管你想說什麼，都不需要立刻就說出來。
 - 失戀的青少年需要時間療癒，而你也会有很多機會跟他們談論此事。你可以用一些輕柔的言簡意賅的語言來表達你的同情心和智慧。

“這件事發生在你身上，我很為你可惜，我知道這讓人很傷心。我知道你會覺得自己永遠都不會好起來了，但是我們大家都還在你身邊，一段時間後，最終會好起來的。”

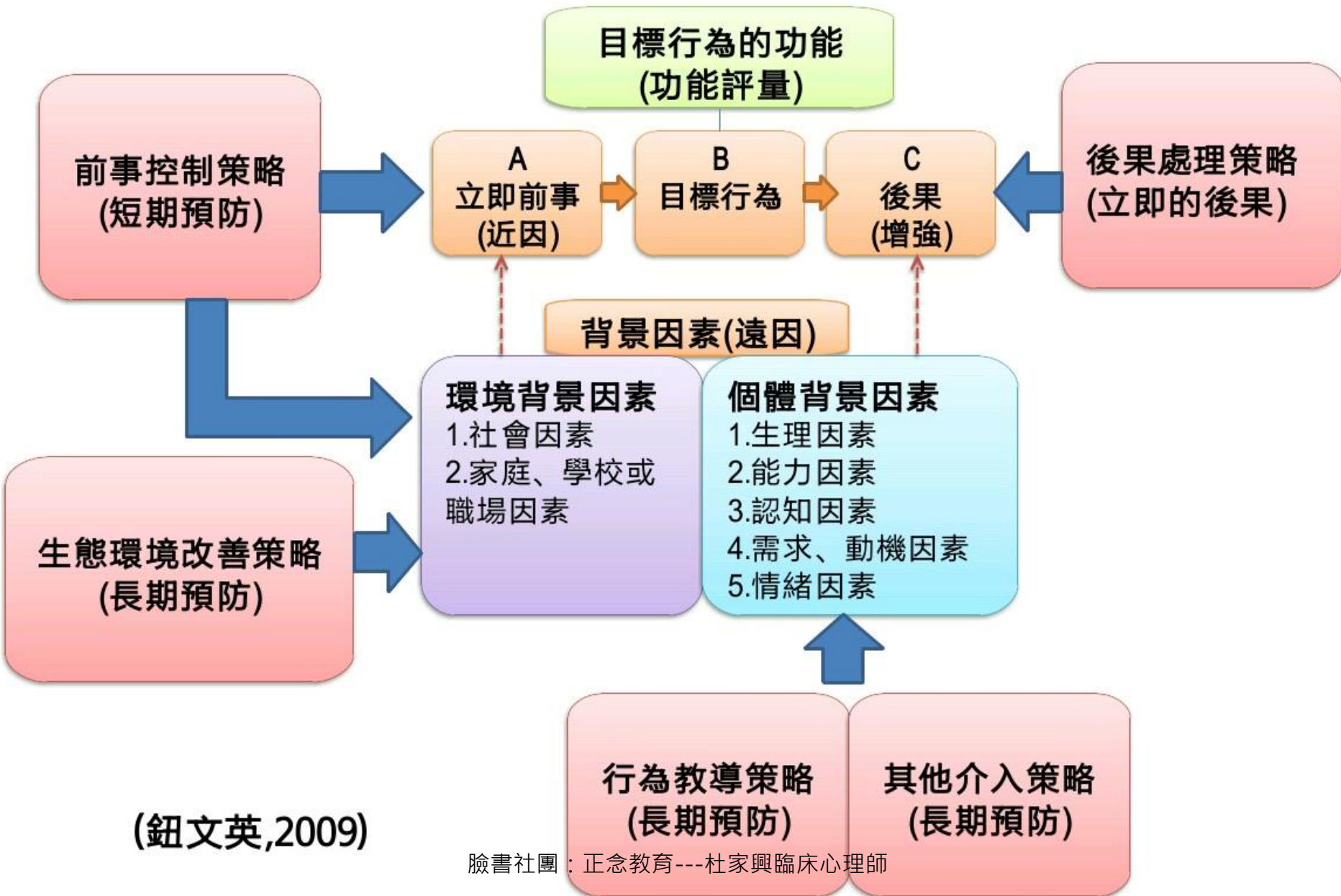
“每個人都會經歷這樣的事情。我被甩過，而且當時我和你一樣感覺很糟糕。”

面對孩子的憤怒

<https://copingskillsforkids.com/managing-anger>



正向行為支持策略架構



(鈕文英,2009)

it's OK to be angry

- 請記住，生氣是可以的
- 我們需要幫助我們的孩子理解並期望他們在生活中會經歷各種感受，包括憤怒。
- 有時感到生氣是正常的。重要的是你如何處理這些感受。

It's OK to feel

MAD

WORRIED

Sad

ANXIOUS

Frustrated

but...

Don't hurt yourself

Don't hurt others

Don't hurt property

創造允許氛圍，盡量少說話

- 當孩子處於戰鬥、逃跑或凍結模式時，他們無法像身體處於休息和消化模式時那樣處理信息。這不是「可以教導教」的時刻，此時他們不容易聽進去。你的目標是允許並幫助他們度過這個艱難的時刻。

最好盡量少說話。當你說話時，一定要使用中立、平靜和安靜的語氣。保持簡短並重複相同的短語。重複它，是有幫助的，因為他們不像往常那樣處理信息和文字。重複使他們更有可能聽到你在說什麼。

- 此時你可以嘗試說的短語：

“我在你身邊。”

“我愛你。”

“我想幫你。”

“當你準備好的時候，請告訴我。”

“你現在很生氣，我有注意到。”

“我瞭解。”

把帶孩子到一個平靜、安全的地方

- 當一些孩子情緒激動時，他們會破壞周圍的物品：撕書、扔玩具等。

此時您可以設置一個安全的地方，讓孩子在生氣時可以過去，在那個空間裡，取出所有可以被摧毀或扔掉一些「可能會傷害人或損壞財產」的東西。請在每一層樓都設置安全空間。

- 如果孩子處理強烈情緒時你們不在「安全空間」，請將移除有傷害性的東西然後嘗試將孩子帶到安全空間。

將他們的房間設置為安全的地方也可能是有意義的。把他的玩具和書架搬到了房子的另一個房間，這樣他仍然可以玩它們。留在他房間裡的物品是那些不會傷害他或我們的東西。這樣做是為了確保包括他在內的所有人的安全。隨著時間的推移，他能更好地控制自己的情緒，就可以將東西放回他的房間。

Peace Corner: Creating Safe Space for Reflection



預防為主

你能做的最好的事情之一就是教孩子們在事情升級到接近失控或失控之前，可以使用恰當的應對技巧。

訣竅是在心情平靜放鬆的時候練習，而不是在生氣的時候練習。

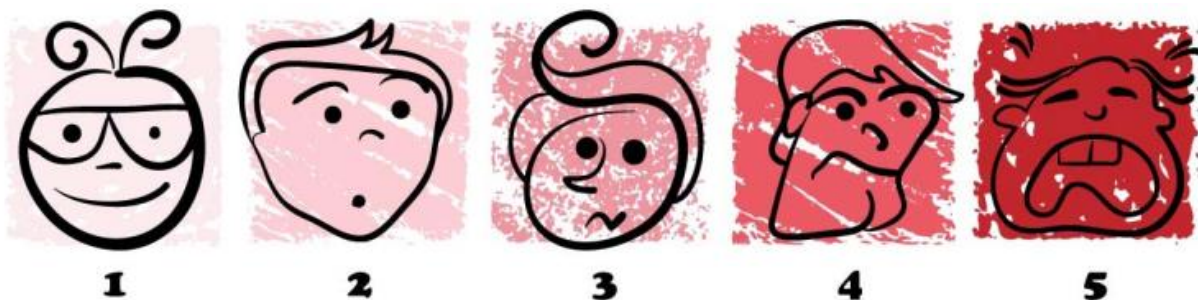
識別觸發
因素

幫助孩子
辨識憤怒
時的身體
部位

探索他們
可能感受
到的其他
情緒

找出並練
習適當的
應對技巧

使用「情
緒感受溫
度計」



辨識出觸發因素

● 首先談談是什麼讓他們生氣。

幫助孩子辨識出是那些觸發因素，這樣你們下次就更容易知道。

是某門特定的學校科目讓他們感到沮喪嗎？也許是餓了或渴了？他們的特定噪音或位置是否令人沮喪？

	1	2	3	4	5
A teacher gives me feedback / constructive criticism.					
Someone or something interrupts me while I am working.					
A teacher tells me to correct a mistake.					
When I don't understand what someone is saying to me.					
When I disagree with classmate.					
When a classmate asks for help.					
Homework.					
When a teacher tells me to do something.					
Group work with peers / classmates.					
When others make suggestions on how to do something.					
When one of my ideas is not included in a project / activity.					
When someone starts "small talk" with me.					
When I am excluded from an activity or conversation.					
Meeting new people.					

善用火山來比喻情緒恢復過程

5 I'm going to explode!

5 我快要爆炸/爆發了

4 This upsets me.

4 這讓我很沮喪/很挫折

3 Makes me feel stressed.

3 這讓我很有壓力

2 Makes me feel a little uncomfortable.

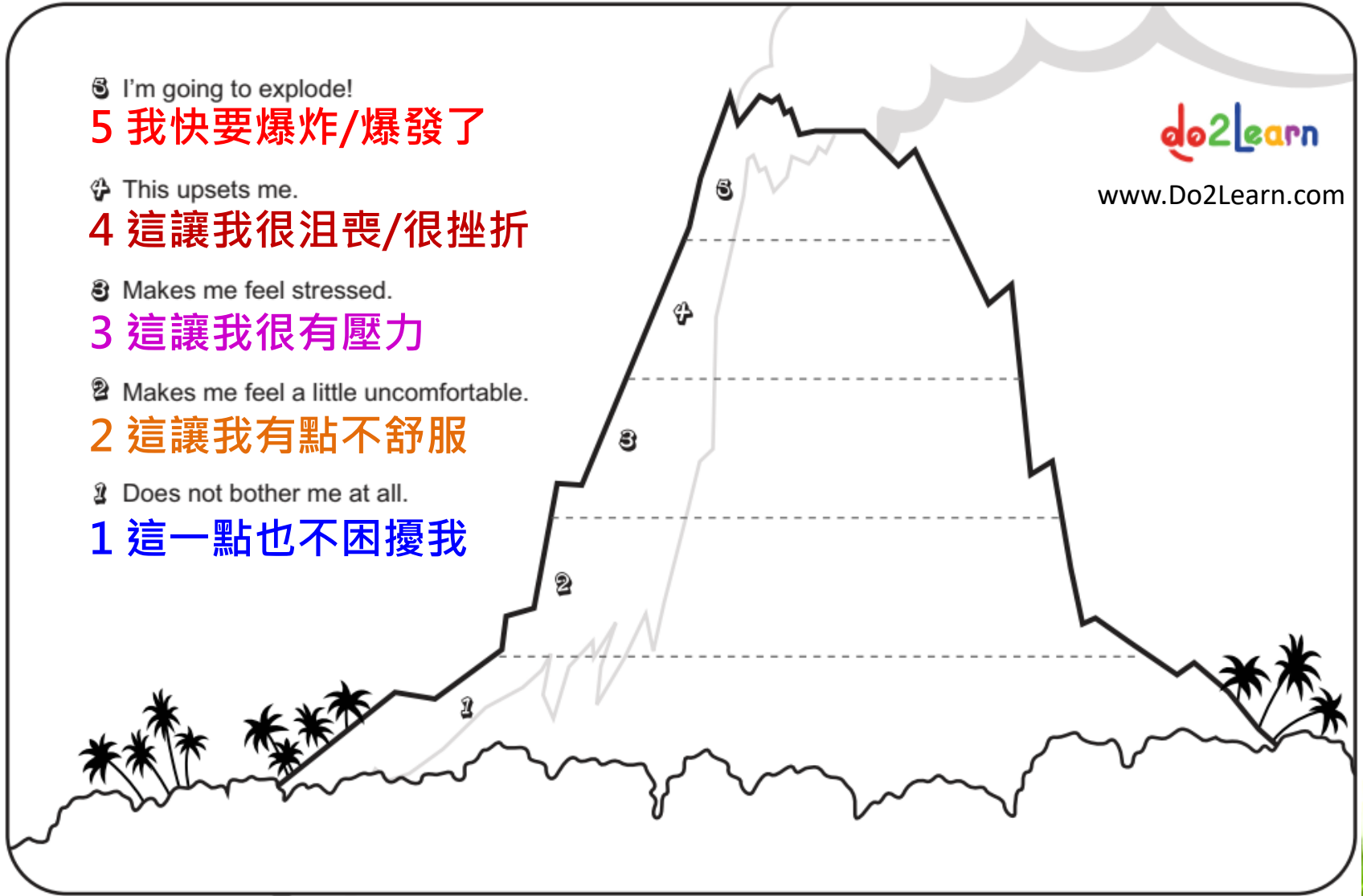
2 這讓我有點不舒服

1 Does not bother me at all.

1 這一點也不困擾我

do2Learn

www.Do2Learn.com

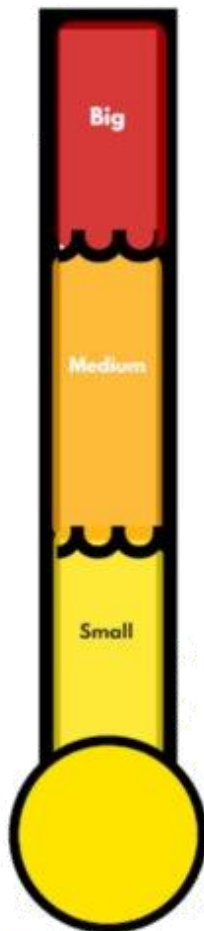


運用情緒感受溫度計

My ANGER Thermometer

我看起來像

- 大吼大叫
- 丟東西
- 大聲說話
- 跺腳
- 大聲嘆息
- 低沉吼聲



我可以做...

- 暫停一下
- 撕碎不要的紙
- 運動一下
- 深呼吸幾次
- 喝杯水
- 揉捏黏土

塗鴉打遊戲
兜風散心
運動鍛鍊
做家事

調節呼吸
放鬆身體

寫下來
說出來

幫助孩子表達憤怒的快速方法

- 撕紙捏破氣泡膜
- 揉捏矽膠黏土
- 雙臂環抱自己然後用力擠壓
- 寫信給某人
- 跳跳跳床
- 做靠牆式伏地挺身
(釋放憤怒的身體反應)
- 寫下困擾你的事情並撕掉它
- 擠壓壓力球
- 將憤怒說出來
- 在紙上塗鴉，然後揉成一團
- 做開合跳
- 兩手掌互推，用力推然後放鬆
- 做伸展運動