

教養好書推薦(青少年父母很需要教養的心靈雞湯喔!)

王意中心理師

1. 孩子不敢說的 40 個成長困惑
2. 戒掉孩子的拖延症
3. 拆解孩子的青春地雷
4. 你被孩子 3C 勒索嗎?

陳品皓心理師

1. 青春期免驚! 拆解 10-16 歲關鍵期, 霸凌、人際、戀愛、網路成癮...24 個成長難題, 爸媽管教不再難, 親子僵局不卡關
2. 心理韌性: 顛覆起跑點迷思, 教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子
3. 暫停情緒風暴: 大人不心累, 孩子不受傷, 第一時間化解情緒衝突與對立
4. 如果可以誠實, 孩子為什麼要說謊? 心理師親授! 淡定面對孩子的謊言, 從改變溝通開始! 23 個突破孩子心房的親子練習課

3C 成癮問題(摘自王意中心理師部落格文章 <https://atozwc.pixnet.net/blog>)

孩子手機收不回來, 怎麼辦?

孩子手機收不回來, 怎麼辦? 我們都約定好了, 但孩子卻不願意把手機交回來, 我該怎麼辦?

我們先暫停一下, 既然是約定, 那就表示雙方經過討論之後, 針對彼此約定內容同意下, 才開始進行。當孩子違反約定, 想想這回是第一次, 還是說孩子不遵守約定已經不是第一次了。重點就在這裡。

如果孩子已經不是第一次毀約, 那麼為什麼我們對於孩子能夠遵守約定這件事那麼有信心, 認為孩子這回一定做得到?

當孩子每次說, 「這一次我一定做得到, 媽媽你一定要相信我。」我們往往很容易耳根子軟了, 心軟了, 妥協了, 再次相信孩子一次。等等, 你是否忘記孩子已經好多次都沒做到承諾, 為什麼你這麼容易被騙? 還是心裡明知道孩子可能會毀約, 但卻不得不相信? 你可能說, 「孩子都這麼認真說了, 難道我不該相信他嗎?」

如果你真的想相信他, 那麼你的徵信作業至少得要做得徹底。讓孩子具體的來說服你, 為什麼他這一次一定可以遵守約定, 時間到, 手機就會歸還。他在這段時間到底做了哪些努力, 讓他能夠說到做到? 我們要的是孩子具體的說, 而不只是告訴我們「這一次, 我一定做得到」。如果昨天都沒做到了, 昨天以前都違反了約定, 那麼你為什麼會相信他今天一定做得到呢?

遵守承諾, 是對彼此的信任, 以及對於自律的遵守。這些能力對孩子在校園裡, 以及未來在社會上, 是非常重要且關鍵的必要能力。

在與孩子溝通約定承諾之前，彼此可以討價還價。就像在菜市場，孩子認為兩個小時才夠，你認為一個小時就已經很多。沒關係，這時彼此可以討價還價，最後決定雙方都可以接受的時間，例如一個半小時。關鍵在於，當承諾確定之後，這時就得比照在便利商店，按照貨架上的價錢，說到做到。

你千萬別在便利商店跟店員討價還價。「小姐，第二瓶 66 折可不可以？」「很抱歉，第 2 瓶 79 折。」「拜託啦，第二瓶 66 折。」「79 折」。別鬧了，當你這樣鬧下去，小心上了爆料 seven，靠北全家，Dcard，PTT。我相信，你不會在便利商店硬凹的。

回到最前面，孩子手機收不回來，怎麼辦？仔細想想，當你真的收了，孩子會有什麼反應？或者說，收了，你在怕什麼？當然，有些孩子會採取激烈的情緒勒索。這就是問題的根源了。情緒勒索不是一天兩天的事，而是長時間下來，親子關係演變的結果。

在堅持與妥協之間，是需要大人好好的來思索。

孩子手機收不回來，怎麼辦？魔鬼藏在細節裡，答案其實就已經在上面了。

親子溝通問題(摘自陳品皓心理師「青春期免驚」一書，木馬文化)

青少年高效溝通法

孩子需要肯定、孩子有他的期待、孩子有他的願景，你看得清楚，就能夠知道重心應該放哪、進退應該如何取捨。清楚自己的底線，就有了交涉的依據。

「老師呀，您是心理學的專業，比較懂溝通，這我實在是不行，想請您來跟我孩子溝通一下啦，他……。」

孩子就讀國高中的家長，常常會把溝通的重責大任交給我，希望由我出面去「勸勸」他們的孩子，因為他們覺得自己跟孩子說話時，孩子老是愛理不理，或是說不到幾句就吵起架來。

「啊，媽媽，您通常都怎麼跟孩子說話呢？」

「我就叫他不要再熬夜了，他就說好好好。」

「然後呢？」

「然後他每次都給我在那邊說好，又不改，我看到他又想敷衍我，我一股腦又氣起來了，直接把他電腦插頭拔掉，結果他整個人暴衝，對我又跳又吼的，衝進房間到現在都不跟我說話！這個小鬼。」

當爸媽的，真的很無奈。

消弭對立的溝通技巧

關於國高中生的親子溝通，這實在是一門大學問，介於小朋友跟成人之間的這個階段，有時候互動起來真的是很難拿捏。在介紹溝通技巧之前，先分享一則小故事，也是我親身體驗到溝通技巧如何改變一個人的真實經歷。

我國中時有一陣子很頑皮，上課喜歡在台下跟老師唱反調，同學一笑我就覺得很有成就感，而且我還會挑老師下手，越溫柔脾氣越好的老師，就越對我的胃。但我搗蛋都有一個限度，不會到直接在上課時煮火鍋的地步（因為插座老是壞掉，而且零用錢也不夠買火鍋料）。

某天自習課時，老師在檢討上一節的英文考卷，她問全班：「誰可以告訴我，選擇題第三題為什麼答案是第四個選項，不是其他的？」

我在台下以全班都聽得到的音量回她：「因為其他三個都錯呀！」

全班一陣竊笑，我感到好得意，我猜當時老師應該也是滿氣餒的，因為我的調皮都

是游走在邊緣，想罰我也很難有具體的事證。直到有一次，老師在全班訂正考卷時把我單獨叫到教室外，我正以為她要開口罵我時，她卻看著我，輕柔的說出整整影響我三年的話：「品皓，我在班上觀察你好一陣子了，我發現你其實是一個很聰明又靈敏的孩子，反應很快而且人緣很好。」

老師停了一下靜靜的看著我，我原本以為要被罵的抗拒也頓時消散。

「你有很正面的影響力，可以感染你身邊的人，你看你只要一搞笑他們就跟著開心，看到他們開心你應該也很開心吧？是嗎？」老師反問我，我點點頭。

「不過，有件事情我想要請你幫忙，因為這對我有點困擾。」

請我幫忙？我一個小鬼，是能幫老師什麼忙？

「當我在上課的時候，如果你能夠發揮你的影響力，你可以幫助到某些同學，他們很需要好好的學習英文，而你是班上少數有這個能力可以影響他們的人，你願意嗎？」

「嗯。」我點點頭，心中突然有種他鄉遇故知的感動。

「沒問題，我該做什麼？」

我感到血液已經在胃部翻騰，有種摩拳擦掌要好好幹一番大事業的激動，我專注地凝視著老師，等她發號司令，我就隨時往前衝去。

「保持安靜！」老師簡潔的下達指令。

「在我上課的時候。」老師堅定的看看我。

「這對我跟對需要學習的同學來說，是一個很大的忙，你覺得你做得到嗎？」

「我做得到！」

血液已經沸騰，我心裡充滿豪情的壯志，原本以為老師只是覺得我欠罵，都已經準備好回嗆她了，沒想到我在她眼中這麼優秀，而且只是簡單的動作就可以幫到老師跟同學。「幫忙」這個詞激起我的俠義之心，我決定就算死都要賣這個老師面子。

於是，我在課堂上安靜了三年。

溝通的技巧

如果你仔細看這位老師當時做的事情，以及表達順序地安排，你就會發現我的老師根本是談判溝通大師，因為這一段對話，幾乎融合了古今中外經典的溝通技巧。好好品味一下它的精髓，你就能掌握到對青春期孩子的溝通關鍵。我把它拆解為五步驟三元素：

第一步：跳出劇本

1. 戴帽子。戴什麼帽子，就表現出什麼樣子。先就你觀察的地方，先具體肯定孩子的表現跟能力，你聽過心花怒放的人會抗拒別人的建議嗎？很少，當過銷售員的都知道這一點。
2. 說出困擾。將你的困擾如實具體地說出來，不要加進任何與事件無關的批評。孩子都很敏感，要是你的困擾當中有任何批評的部分，他下意識就會開始防衛，並且找出任何理由來反駁你。既然我們是在溝通不是在辯論，就省點功夫彼此攻擊吧。

第二步：同理傾聽

3. 同理需求或困難。基本上，我們都會先假設孩子的表現或行為，背後有他的動機或困難，你可以試著猜猜看，問他是不是，這樣就算你猜錯，但孩子還是會覺得你在試著了解他，而不是找到機會就要否定他。

第三步：說出目標

4. 提出邀請。邀請，不是命令。「邀請」是一種希望你跟我一起達成某個目標的方式，不管是邀請者或是被邀請的人，在權力的位階上是相當接近的，所以對國中生來說，合作的方式會比用命令要求更容易被接受，既然你不可能命令孩子一輩子，不如趁現

在好好培養合作的模式。

5. 確認邀請。提出你的邀請後，記得問問看孩子有什麼困難或是擔心，有時候孩子表面上答應你，但心裡很多折騰跟疑惑的，提出你的關心，這對孩子來說很有意義。

很多孩子其實在成長的過程中，對於父母親會怎麼說、怎麼反應其實都已經相當熟悉，熟悉到他心中有一套你的反應模組，或稱之為劇本，像是「死定了，他一定會打死我」、「他絕對不會在乎這個，他眼裡只有成績」等等。這都是孩子心裡對我們大人的劇本設定，來自於我們過去互動的經驗。因此很多時候孩子的抗拒或衝突，是因為他在我們還沒開口說話之前，腦子裡已經把這個大人劇本先模擬好了，這樣他就可以知道該怎麼抗拒或防衛你。

因此，溝通的第一步就是跳脫孩子對你設定的劇本。你覺得在孩子心裡對你的劇本中，你是屬於哪一種主角呢？

劇本 1 長輩我最大型：「好了啦，不要再說了，是你懂還是我比較懂？」

劇本 2 全盤都否定型：「你每次都這樣，是要說幾次你才懂，沒一次做對。」

劇本 3 都是你的錯型：「網路壞掉？我就跟你說少用一點，又被你弄壞！」

劇本 4 唯有讀書高型：「書讀完沒？有事情想討論？等你書讀完再說！」

劇本 5 不威脅我不行：「去讀書好不好？這次考好爸爸就送你手機，還是平板？」

劇本 6 精湛內心戲型：「……………」（平時完全沒話可說）

以上劇本可以隨意相加組合，因此，掌握到這幾個溝通的基本元素，不需要在求助任何專業人員，你也可以是親子溝通高手。不要忘記了八四七現象：八成的孩子在乎父母親的看法，不到四成會接受家長的意見，但是高達七成孩子的對同儕的意見照單全收，而你的態度就是關鍵之一。

至於我的那位國中老師，畢業之後的幾次同學會，我和同學分享起這段往事，同學聽到訝異的說：「搞什麼鬼呀，她也這麼跟你說？」

「什麼意思？」我一頭霧水。

「她也是這樣跟我說的。」

我們靜默了一會兒。

「阿賢說老師也對他這麼說過。」同學又補上了一句。

這次，一陣淡淡的哀傷突然飄過了我的心頭。

親師守護站

大部分人際之間的問題，關鍵都在溝通。任何逆勢的說服，都要順勢而為。抓住動機，就能引發趨勢，而動機來自於肯定、願景跟期待，能夠將這三個元素融合進溝通當中，就算無法馬上帶來改變，但也能種下改變的心芽。

孩子需要肯定、孩子有他的期待、孩子有他的願景，你看得清楚，就能夠知道重心應該放哪，進退應該如何取捨，清楚自己的底線，就有了交涉的依據。

關鍵在於，你喜歡自己被怎麼對待，你就會知道該如何開口表達。

弘道國中輔導室關心您