



# 陪伴青春期孩子的 心態與準備

輔導主任 陳嘉源

臺北市立南門國民中學

# 聽完這場演講， 你可以帶走的是...

- ▶ 青少年的特徵與發展
- ▶ 父母可扮演的角色
- ▶ 陪伴孩子的心態與準備
  - ✓ 五大修煉
  - ✓ 三大心法
  - ✓ 溝通守則
- ▶ 3C使用說明書
- ▶ 國中生常見問題剖析

**12y**  
teenager

**18y**  
School



# 家有國中生，你最擔心什麼？

- 叫不起床而吼叫
- 想被朋友在乎
- 希望自己成績優異，

想要變厲害

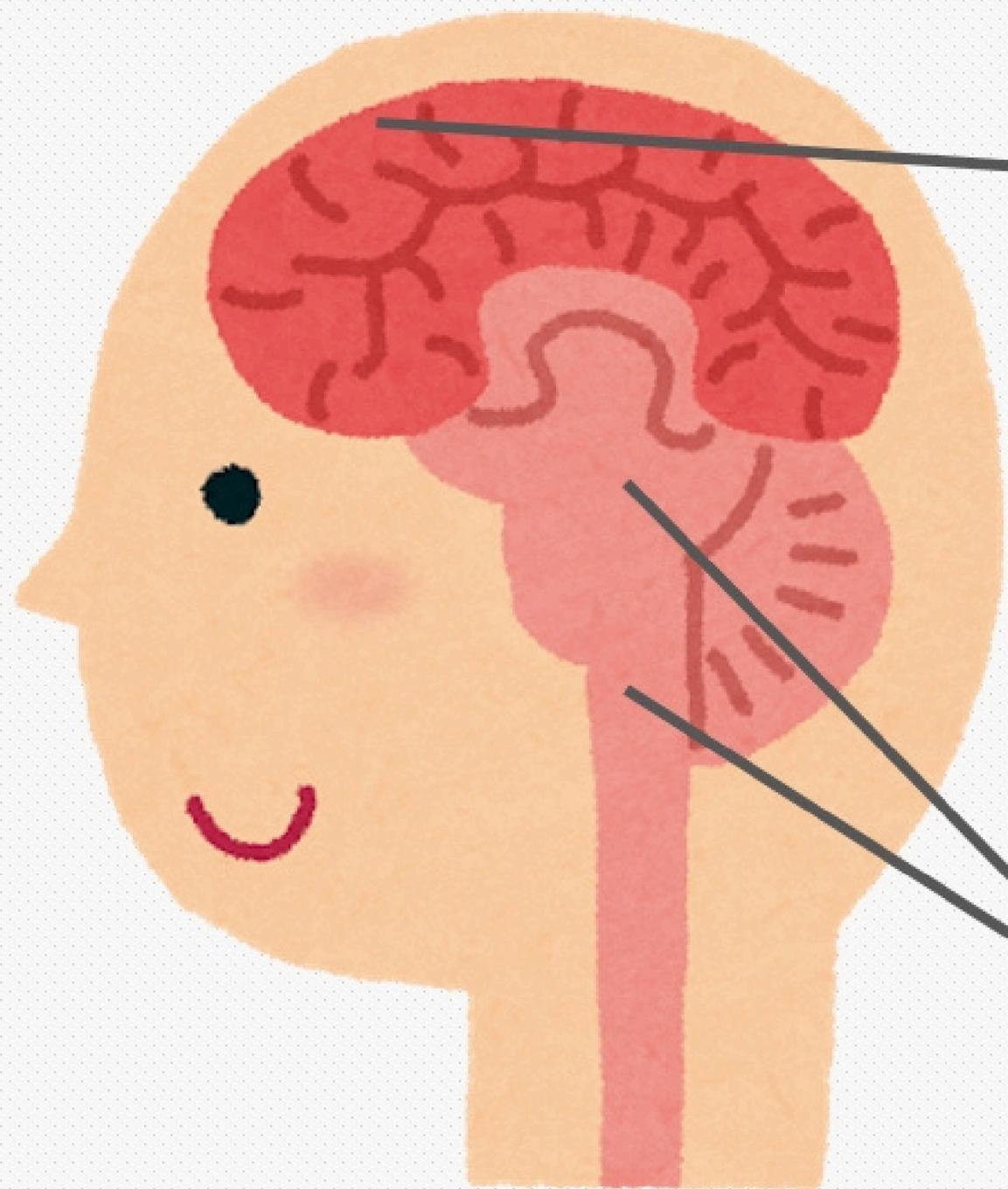
- 怕丟臉（愛面子）
- 性好奇與渴望
- 討厭被管（我長大了）



- 找藉口就是懶
- 亂交損友會擔誤課業
- 只愛沈迷網路，

## 未來人生怎麼辦？

- 死愛面子（在意外表沒用）
- 太早想情愛，易被人牽走
- 講不聽還態度差



## 理智腦

大腦皮質：

思考推論後才有反應

作用力

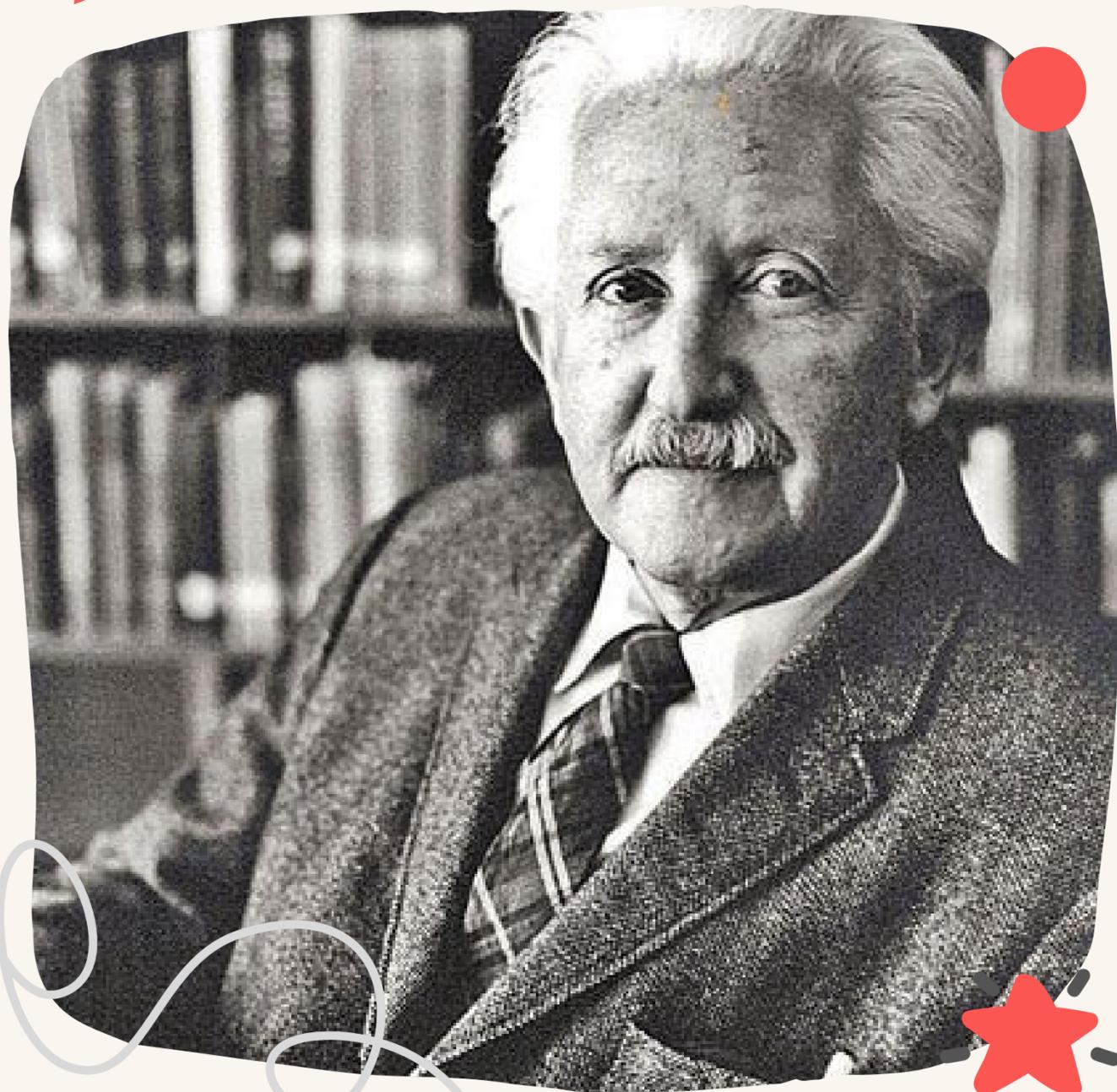


反作用力

## 原始腦

延腦與邊緣系統：

本能反應較快



青少年發展心理學家  
艾瑞克森 E.Erikson

## ✓ 社會心理發展階段

★ Age 12-18 Years

✓ 身分認同

V.S.

✓ 角色混亂

「我是誰？」「我要往哪裡去？」

# 青少年的世界

情緒變化大

以自我為主角

要求自我獨立

假想的觀眾





# 青少年的發展特徵

## Developmental Characteristics of Teenager



情緒變化大  
反應強



爭取更多  
自主權利



追求自我獨立



對很多事情  
有主見

Headmaster



喜歡挑戰權威



# 青少年父母的角色

## The Role of Teen's Parents

父母應伴隨著孩子不同的發展階段，調整自身的角色。



0-6y  
infancy



父母是孩子的老師



7-12y  
childhood



父母是孩子的教練



青春期之後(13y~)  
teenager



父母是孩子的專屬顧問

「專注而積極的傾聽」

「站在孩子立場看問題」

# 轉型父母的 五大修煉

1

**體認嘮叨  
其實  
為自己**

2

**默唸  
孩子獨立  
是好事**

3

**宣布  
習慣調整  
慢慢來**

4

**牢記  
有效規範  
三要**

5

**切記親子  
對談有  
四不**



## 1. 體認嘮叨 「其實只為自己」

父母需要先放下心中的  
焦慮、安定自己的內心

對孩子的關愛需要轉換  
形式、換句話說

# 五大修煉



## 2. 默唸「孩子獨立 是好事」

青春期是孩子追求獨立  
的重要關卡，未來才會  
真正為自己負責。

適切地表達內心的感受

給彼此空間與時間來調整

## 3. 宣布習慣調整 慢慢來

## 4. 牢記 有效規範有三要

1. 以「行動」取代嘮叨
2. 要使用自然的行為後果
3. 要善用客觀的事實資訊

## 五大修煉

1. 不要小事一提再提
2. 不要翻舊帳
3. 不要否定孩子
4. 不要引發孩子的罪惡感

## 5. 切記 親子對談有四不





# 轉型父母的 三大心法

1

**區分大事  
與小事**

2

**提供選擇  
而非主導**

3

**善用  
我訊息**



## 1. 區分大事與小事

**大事：**生涯規劃、課業學習、道德品德、價值觀、獨立負責、損己傷人的事情等。

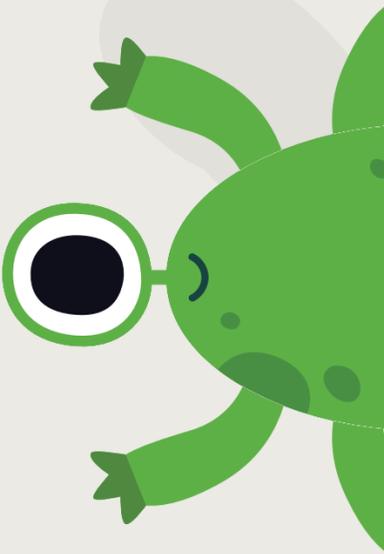
**小事：**自我的時間安排、外表打理、服飾選擇等。

## 三大心法

### 建議

**針對小事：**能不管就不管

**針對大事：**清楚自己的底線，以客觀資訊和孩子取得共識



## 2. 提供選擇而非主導

光是「詢問」就能讓孩子感受到父母的尊重

想全盤掌控是不切實際的，往往全盤皆輸

從放手的過程中讓孩子學會獨立自主

## 三大心法

### 訣竅

清楚自己的底線

聆聽孩子的想法

適度放手創造雙贏

### 3. 學會使用「我訊息」

用客觀的「我訊息」來取代指責意味的「你訊息」

重點是表達對孩子的同理，以及客觀資訊的呈現

讓孩子知道父母是可以對話的、可以溝通的

## 三大心法



### 步驟

1. 具體描述行為

2. 明確指出後果

3. 表達你的感受

## GOLDEN RULES

**Rule1: 靜音模式**

**Rule2: 多聽少說**

**Rule3: 長話短說**

**Rule4: 比手畫腳**

**Rule5: 只說關鍵字**



## 親子溝通的 黃金守則

### KEY POINT

**「比起好軍師，青少年更需要的是一位"好聽眾"。」**

# 親子溝通的黃金守則



1

命令不如  
協商

2

否定改成  
肯定

3

驚嘆改成  
問號

4

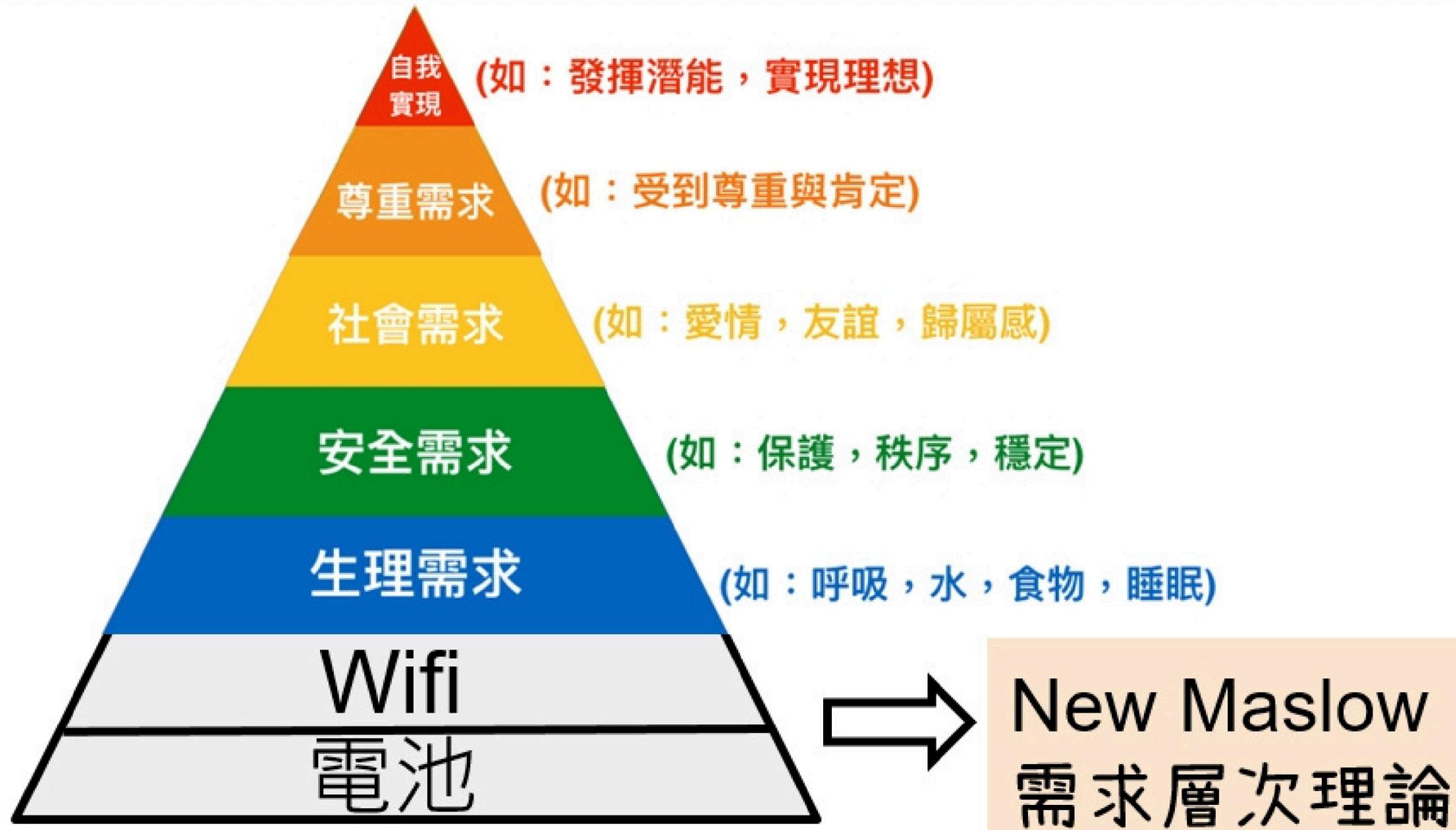
「請、  
謝謝、  
對不起」

5

從孩子有  
興趣的話  
題談起

# 國中生3C使用說明書

# Maslow 需求層次理論(1943)



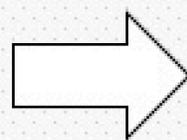
# 手機的使用說明書

- 是借用，而非贈送
- 不鎖門，不在房間使用3C
- 每天固定時間交還給父母
- 睡前拿出來充電(停機坪)
- 故障、超額、遺失都要負責費用
- 全家吃飯時勿使用手機
- 明確使用方式

最好的timing  
是一開始



# 用生命陪伴生命，家人勝過3C



# ☀常見國中生問題剖析

## 1. 孩子上國中後適應不良, 學習成效不佳, 怎麼辦?

- (1) 願不願學: 成就動機, 價值觀, 成功經驗, 習得無助感等。
- (2) 會不會學: 時間管理, 學習方法, 學習策略, 讀書習慣等。
- (3) 能不能學: 個人能力, 先備知識, 學習風格等。



# ☀常見國中生問題剖析

## 2. 孩子被霸凌, 怎麼辦?

- (1) 「霸凌」有嚴謹定義, 不宜隨意使用
- (2) 人際困擾是國中生常見議題之一, 是孩子學習人際互動的契機
- (3) 父母應表達對孩子的支持與關懷: 不要責罵孩子, 但也不要隨著孩子的情緒起舞
- (4) 對事實保持客觀, 與老師一同合作處理





# 80 / 20 法則



為孩子做越多的父母，孩子就越少有機會為自己努力，晚熟的機會越高；因為愛孩子，所以不要剝奪孩子學習犯錯的機會。



**教養沒有標準答案，  
只有原則和方向。**

**「和孩子一同長大」就是管教的原則，  
「情比事更重要」就是經營家庭的方向。**



# Let's Learn Together! 好書推薦



家有青少年之父母生存守則：  
看懂孩子省話、衝動、敏感背  
後的祕密



你管他折不折棉被幹嘛？  
10-15歲要的不是管教，而是  
傾聽和了解！



青春期，SOS!：給青少年父  
母的情緒、學習、教養對策