

懶惰的時間仍舊不少?.....」(連結深層的感受, 落實在他的體驗與認知中)
學生的眼淚大量湧出, 這個眼淚正是體驗自己「未放棄」的「價值」, 透過對話讓他連結了深層感受。
簡短的對話結束之前, 他眼淚汨濫成河, 這是健康的眼淚, 因為眼淚中有了力量。我即將結束短暫的對話, 結束前詢問他:「謝謝你問我問題, 你現在感覺如何?」
學生說:「我現在感覺好像有方向了。」

「發生了什麼事呢?怎麼這麼短的時間, 你就有了方向?」(正向好奇)
學生搖搖頭, 對我笑了.....。
當然, 這位學生不可能因此而努力不懈, 也不可能因此就解決問題。
但是所有的教育者、教師、父母, 或者朋友, 若是都能這樣面對孩子, 問題是否就會更容易面對呢?我的答案是肯定的。(本文轉載自泰山文化基金會泰山真愛家庭雜誌83期)

<<< 好書推薦 >>>

◎書名：心教：點燃每個孩子的學習渴望



書籍簡介：

孩子都想成功, 都想被愛、被接納, 想當個有價值的人。

教養孩子, 不該只是複製出另一個自己。

讓大人頭痛的孩子, 是大人教出來的。孩子個性衝動、攻擊性強, 專注力低, 易與兄弟姊妹爭吵吃醋, 或是憂鬱、消極, 甚至沉迷於電腦遊戲無法自拔, 很多時候, 都與大人的內在狀態有關, 而孩子心裡的傷, 往往也對應著大人過往的內在缺口。

「教養」不僅是方法, 更是價值觀的展現。在這本書裡, 阿建老師讓我們看到教養最美好的價值所在。結合了「諮商」與「教養」, 以清楚的步驟, 深入淺出地說明專業諮商模式如何運用在孩子身上, 包括喚起孩子的正向好奇、自我覺察、轉化情緒, 並進而達到欣賞自己、喜愛學習的效果。同時, 大人也藉此察覺並調整自我的情感慣性。在阿建老師深沉而充滿張力的筆下, 一則則真實的教學例子, 都充滿最令人震懾而欣喜的改變。(摘自博客來網路書店)

作者：李崇建
出版社：寶瓶文化
出版日期：2015/03/26

★自我成長與家庭關係相關課程資訊★

一、新竹市家庭教育服務中心

新竹市家庭教育服務中心舉辦許多活動, 期待透過服務結合新竹市相關社團團體來服務市民, 整合學校、社區、家庭之資源, 加強學校與社區間力量的凝聚, 營造美好的家庭學習環境。有興趣的家長可以搜尋該中心網頁或電洽:
<http://dep-family.hccg.gov.tw/family/ch/index.jsp>
家庭教育諮詢專線:
市話請撥412-8185、手機請撥02-412-8185
地址:新竹市東大路二段15巷1號2樓

二、任林教育基金會

每個人過快樂幸福的生活, 社會祥和快樂, 需要生命知識、專業知識的交互作用。任林教育基金會的宗旨之一是提供生命知識的學習平台, 而基金會的任林愛家學苑就是扮演這角色, 提供婚姻家庭教育的課程, 供修身和齊家之用, 這也是任修女和林美智老師終身的志業和願望。任林社區讀書會、愛家學苑課程, 請搜尋該基金會網頁或電洽:
<http://www.jenlininst.org.tw/>
諮詢電話: (03)543-7315
新竹學習中心/地址:新竹市東區中華路二段49號6樓之1

三、2016第23屆 台灣國際女性影展全國巡迴 新竹地區近期場次

場次	時間	片名	地點
12/01 (四)	15:30	深夜海產店	清華大學人社院 C404 教室
12/07 (三)	13:00	榆樹與海鷗	明新科技大學宗山樓 4 樓
12/14 (三)	13:00	漂過海的牽絆	明新科技大學宗山樓 4 樓
12/15 (四)	15:30	Without Tears	清華大學人社院 C404 教室

希望本期親情提供的文章、推薦書籍與相關課程對家長們有所助益。也提醒家長, 從現在開始要記得跟孩子安排溫馨的小約會, 讓親子間的感情不斷升溫哟!

歡迎雙向交流的機會 學務處：03-5456602 輔導室：03-5456607 教官室：03-5456603

親情

第一百期

發行人：呂淑美 校長
出版單位：國立新竹女中輔導室
出版日期：中華民國105年11月

親愛的家長。您好！

新竹女中的「親情」來到了第100期, 在編輯這期刊物時, 我們討論著:在孩子的生命中, 甚麼會是父母能給孩子最重要的禮物呢?目前的答案是:真心欣賞孩子以及協助孩子連結內心深層的渴望!沒有哪一位父母不愛自己的小孩, 可

是父母有時因個人觀點所限, 很容易對孩子的優點視而不見, 而不常受到父母肯定的小孩, 就容易缺乏自信, 找不到自己的方向。本期親情選了三篇文章, 希望能幫助家長一步一步柔軟地接近孩子的內心, 澆灌孩子茁壯所需的關愛, 開始有信心地出發去探索自己的方向。祝福每個家庭都能多愛多笑, 圓圓滿滿。

輔導室敬上

第一篇：「打開內在模式的盲點」

方隆彰老師是位實務經驗豐富的資深社工督導, 長期投入非營利機構從事社會工作與人文推廣教育, 同時也於大學助人相關科系兼課。擅長引領大家靈活思考及有效學習, 本篇文章是從生活的點滴提醒人們容易忽略的小細節, 希望家長在讀了這篇文章之後, 能夠提醒自己打開心窗, 放寬心胸, 重新認識孩子的優點。

◎打開內在模式的盲點

文/方隆彰(資深社工督導、大學講師、作家)

前一陣子南下, 訂了一家不曾住過的飯店, 想先了解飯店附近的環境, 一位住過朋友說:「那兒很偏僻, 沒甚麼商家, 大概只能到對面的體育場走走, 做做運動。」

到了現場, 果然位處偏遠, 飯店雖在大馬路旁, 但是, 除了正對面的體育場外, 周邊連住家都零零落落, 要買個東西、吃頓飯都要走一大段路。

我由五樓房間窗戶望過去, 正好看到體育場全貌, 心想:至少清晨外出運動, 有個鄰近又寬敞的場地, 也算是有加分了, 於是, 連著兩個早上, 起床後就直奔體育場。

第三天早餐時, 看到餐廳外的草地上有個搖椅, 有人坐在上面, 看起來蠻悠閒的, 告訴自己:等一下可以去好好享用, 放鬆、放鬆。餐後, 走過去, 坐在搖椅上, 微風徐來, 好涼爽, 原來是在樹蔭底下, 而不經意地看著附近的環境, 發現這兒是飯店的後花園, 綠草如茵, 也栽種了好多大樹, 空氣流通, 也很清新, 是個運動的好場所, 突然間, 自己笑了出來:怎麼住了兩天都沒有發現這個好地方, 還直奔只有

黃土毫無綠樹的體育場?更好笑的是, 其實昨天有走過這裡往後門走出去, 還爬上門外的吊橋去看對岸的風景, 可是, 今天一大早要去運動時, 後花園的綠色環境卻完全未浮現在腦海中!

也許就是典型的「視而不見」的現象。

一旦我們心裡有一個先入為主的想法, 當其他資訊出現時, 即會自動忽略或將之過濾, 以致無法引起我們的注意, 該訊息自然起不了作用, 也和我們無法產生有意義的連結。

生活中這樣的現象還真是屢見不鮮, 譬如:太太換了髮型, 老公可能毫無知覺;朋友稱讚我的孩子很細心、體貼, 自己卻認為是朋友客氣, 不好意思說孩子的粗線條作風;自己的同事去支援其他機構時, 他的能力、表現, 都很受他人賞識, 可是在自己機構內卻沒沒無聞...

這種「視而不見」也可能來自「視為當然」的內心模式, 當心中有個定見, 認為只有一種答案, 且重複強化後, 就自然成為與外界訊息互動、過濾的唯一標準, 因此, 一切的發生只選擇與自己認定相合者, 或者, 將所有如常發生、進行的人、事、物, 認定為理當如此, 而看不到箇中的獨特性、個別的價值, 或者過程中的努力與辛苦。

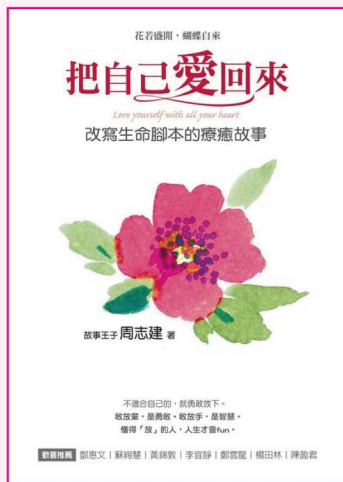
就像我喜歡吃竹筍, 總以為它只是由竹子根部冒出, 將之切下挖出而已, 為什麼有時候價格卻很昂貴?直到看了一個節目介紹, 才知道筍農的辛苦, 心裡甚感慚愧, 並和太太說:「以後要以感謝的心享用每一口嫩筍!」

不論是「視而不見」或「視為當然」, 都讓我們處在窄化的世界而不自覺, 若能經常檢視自己的內在模式, 將有機會打開視野, 減低「我執」的固著, 產生更寬廣、開闊的可能! (本文轉載自泰山文化基金會泰山真愛家庭雜誌82期)

<<< 好書推薦 >>>

◎書名：把自己愛回來：改寫生命腳本的療癒故事

如同上述文章內容所提，父母要記得打開視野。其實，很多時候父母對孩子視而不見，是因為沒有接收到新資訊或生活步調太快，所以聽聽親職演講，看看書，生活步調慢下來，就有機會轉換觀點，有更寬廣的視野。身為父母者要先療癒自己，讓自己身心安頓後，才能穩定有力量地去滋養孩子。在此推薦一本好書，幫助身為父母的您先好好愛自己，擺脫來自過去的傷害，活出有力量的自己，成為更有功能的父母！



作者：周志建
出版社：方智
出版日期：2014/11/24

書籍簡介：

這本書寫的是作者歷經一場大病之後，對生活的反思與改變。他發現，那場病痛其實是上天給的「恩典」。因為那場病，讓他開始力行「減法」的生活，減少不必要的社交，回歸單純，感受生命的純粹與美好。每天花時間陪伴自己、跟自己相處，並聆聽內在的聲音，滿足自己的需要。以前，別人無法為你做的事，現在，我們自己為自己。療癒自己，滿足自己，不再外求。全心全意，把自己愛回來，絕對是我們一生中，最該做的一件事。

如果，你的人生剛好也走到十字路口；如果，你最近對生活也感到茫然迷惘，那麼，這本書裡的故事，或許會幫你的生命找到一個「出口」，把你從一成不變的生活裡，給喚醒、翻轉過來。透過這樣的翻轉，我們的孩子，也能透過這樣的共同成長，獲得滋養！（摘自博客來網路書店）

- 所謂「潛在的美」就是上面可能覆蓋一些東西，比如說，某段時間孩子的生命狀態非常地糟糕，或者身體變得非常糟糕，或者心情很糟，或者人際關係一塌糊塗，心力也差到了極點。在這個時候，父母如果能夠非常堅定地指出他生命中那些美好的特質，告訴他說：「這只是一個側面，你還有很多美好的東西，你知不知道？」。當孩子在某個地方稍稍有一點改進的時候，就馬上予以鼓勵。比如說孩子為了改正某一行為，改得很辛苦，有一天超越了以前，做到了以前做不到的部分，父母就要肯定他這小小的一點進步，肯定他在白天黑夜付出了多少的努力。這樣受到鼓勵的孩子，多半就會成為你所鼓勵的樣子，有許許多多的孩子都是這樣成長的。

堅定幫助孩子的心—始終如一的關愛他，陪他成長

- 父母必須認識到引導一顆心非常不容易，父母必須在孩子的生命中，付出極大的努力！
- 父母對孩子的態度：「你對我好，我對你這樣；過幾天你對我不好，我還是對你這樣；你對我產生了誤會，我是這樣；你跟我對抗，我還是這樣，始終如一，我對你的心不變。」經歷過這樣多次的折騰之後，孩子慢慢就知道說：「喔，原來爸媽不變啊！」父母一定要把自己在孩子中的形象固定住——那就是始終如一的關愛他，陪伴他成長。站定你的位置—呵護他，給他前進的力量和勇氣
- 父母要當孩子心靈的知己、友伴，還有在痛苦的時候的傾聽者……，幼嫩的苗芽需要悉心地呵護，不要隨著他的心起伏，你要站定自己的位置——呵護他，給他前進的力量和勇氣。
- 父母不用把自己塑造成百分之百的強者，應該教學相長，互相幫助。向孩子坦露真實的自己，要培養跟自己的孩子有一種友誼般的感覺。當父母遇到困難的時候，可以向孩

子求助，沒有什麼放不下的。但是請他幫忙時，不要把自己的情緒用憤怒等方式表達出來，造成新的對立；然後父母們就可以看到孩子原來也是那麼善意，那麼關心著你。

- 父母要把家庭變成一個溫馨的地方，一定要走出一條路！找不到路怎麼辦啊？想盡各種辦法，繼續找、繼續摸索、繼續探索！總有一天精誠所致，金石為開，父母一定找到路！
- 要把家庭變成一個溫馨的地方：大的呵護小的，小的體諒

<<< 好書推薦 >>>

◎書名：孩子的心，我懂

讀完了彭法官分享的教養心法，相信家長們在感動之餘，也急著想要知道如何把愛傳遞給孩子的實際方法，在此推薦一本經典好書「孩子的心，我懂」給各位家長。此書作者任修女是台灣婚姻與家庭輔導的開山鼻祖，協助過無數個家庭，也培育過許多台灣的婚姻輔導人員。她的書淺顯易懂，卻能深深地感動人心，從實務工作淬鍊出的智慧化成平實易懂的語言，一步步引導家長接近孩子的心，讓親子間的愛流動無礙。



大的、尊重大的；親子之間既有一種比較嚴肅的親職尊嚴，也有一種比較溫馨的，像友伴相互陪伴的感覺。這樣的話，培養出來的孩子，會比較陽光、比較寬容。

打從心裡真正喜歡自己的孩子

- 要打心裡喜歡自己的孩子，真正地喜歡他！在你心裡邊，他是很好的孩子！看到他的時候覺得：能有這樣的孩子陪伴在周圍，真的是很愉快的事。父母要慢慢地學習培養出這種感覺，這樣就能很好地養育孩子。

作者：任兆璋
出版社：張老師文化
出版日期：2000/09/15

書籍簡介：

在孩子的成長過程中，打算存多少錢給他，計劃培養他學習多少才藝，其實都不重要，為人父母者要反思的是我們給孩子多少時間？多少關懷？我們對他所做的一切品質如何？如果我們給孩子「我同在」的質量只是身體在而心不在，那麼這種「在」是不具任何分量的。任修女在本書中直指台灣父母在親職教育認識上的不足與疏忽，豐富的親職輔導實例，對孩子心理掌握了解之深，取代了一般親職教養書冗長難懂的教育理論。她擁有美國婚姻輔導碩士學位，四十餘年前即在台灣開辦主持家庭婚姻輔導機構，挽救了無數瀕臨毀滅的家庭及迷失的孩子，是台灣親職界的開拓者。也許現在你我都不是百分父母，但在她平實且深刻的殷切叮嚀和帶下，相信每個父母離孩子的心定然不遠了。

（摘自博客來網路書店）

第三篇：「連結生命中的渴望」

每位家長都很樂意看到自己的孩子有強烈的學習動機，熱烈地追求個人成就！然而並非每個孩子都能達到家長的期望，很多青春期的孩子開始反抗家長的期待；也有很多家長覺得自己沒對孩子有很多期待，而是擔心孩子缺乏動力，找不到自己的方向。相信家長們都懂得：孩子找到內在的渴望比達到家長的期望更重要！孩子與他個人內在的渴望連結上，這才是孩子生命中最大動力的來源！以下介紹教育專家李崇建老師的文章，相信即使短短的內容，都可以讓家長們感受到當孩子與內在渴望連結時的變化。

◎連結生命中的渴望

在一場講座結束後，一名高三學生排隊問我：「如果我的人生沒有目標，該怎麼辦才好？」這是個簡單的問答，當孩子詢問這樣的問題，你會如何回應？會先探索與核對他的訊息嗎？會切入感受，並且讓他們體驗「渴望」嗎？

●簡單提問直接切入感受

我停下手邊簽名，專注地看著學生：「你沒有目標嗎？」（我

文/李崇建
(作家、教育工作者)

先核對他的訊息)

男學生搖搖頭，顯得有點兒悲傷。我停頓二秒問他：「發生了什麼事呢？你怎麼會沒有目標？」（再次核對與探索他的訊息）

「因為我國小發生了一件事……。」他說著，眼眶紅了。核對的路徑常常導向某些感受，這些感受則是通往「渴望」層次的路徑。

「你的難過是什麼？」（再次核對與探索他的訊息，直接切入感受）

「我覺得自己很爛！很懶惰！」學生忍不住哭了。他的難過，透露了他對自己的評價，透露了他渴望「有價值」。

我在簡單的對話中，要給予他的不是建議，也不是給予安慰，而是給予渴望的連結。我所進行的對話，並非心理師在做治療，而是很簡單的回饋，讓孩子在「渴望」中連結，讓孩子逐漸找回生命力而成長。我想發展的是：一種生命的態度，一種生活的態度，也是一種教育的態度。

●助他找出內心深層渴望

我接下來詢問了幾個問句，每句都停頓了二秒。「你怎麼還願意來問我這個問題呢？」（正向好奇）「你哪兒來的勇氣？」（連結深層的感受，亦即渴望）「看起來你並未放棄，你能欣賞自己仍舊在努力嗎？即使你