



爸媽不暴走，孩子正成長！

- 作者：現代婦女基金會，許皓宜
- 出版社：新手父母
- 出版日期：2016/08/04

內容簡介：

大人之間的事，就應該回歸到大人的世界。
別讓孩子成為紛爭底下的傳聲筒、出氣筒或垃圾桶！
克制情緒干擾、同理孩子立場、調整面對衝突模式，
學著把夫妻 & 家庭問題對孩子的負面效果降到最低。



【總策畫】現代婦女基金會

長期處於敏感工作場域（如法院），接觸多是面臨高衝突的家庭，或進入訴訟議題的當事人與孩子。因而發現猶如戰場的家庭環境，恐怕是剝奪孩子安心成長的隱形殺手。

本書集結社工實務經驗及相關領域專家建議，分享、傳遞、教授：在高壓互動下，如何避免孩子陷入為難，並保有健全的親子關係。當大人情感難以挽回或延續時，除了設法讓孩子理解「爸媽怎麼了」及「未來可能的發展」外，雙方還要建立良好夥伴關係，為孩子的成長路補充正能量，而不是當負面榜樣。

夫妻間要「零紛爭」不容易，但藉由學習，能使吵架帶來的傷害降到最低。期待此書讓有心提升、改善親職教育模式的家長，在問題出現前自我檢視，達到提醒與預防目的。或縱然問題已發生，亦能即刻救援，讓「家」提供最豐厚的愛與資源，成為孩子沒有恐懼、沒有焦慮的避風港。

（摘自博客來網路書店）

親情

第一〇二期

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106年11月

親愛的家長，您好！

完善的家庭教育，是孩子未來美好人生的基石。正值青少年時期的孩子教養，又分外需要相處的技巧。第102期「親情」精選了三篇文章，分別出自泰山真愛家庭雜誌、遠見雜誌及現代婦女基金會，本期「親情」精選這三篇文章，除了提醒我們在教養孩子時容易忽略的盲點，也提供多項親子之間發生衝突時的溝通技巧，希望能做為您在教養孩子時的參考。

充滿智慧的溝通，良好的情緒管理，讓我們的家庭平靜圓滿，也祝福家長們以良好的言教身教，讓家庭成為孩子最好的楷模與靠山。

別落入教養的盲點

文／蘇明進（國小教師）

文章出處：泰山真愛家庭雜誌第84期

這半年多來，我的人生有極大的變化。我嘗試了人生中許多的第一次，包括接下親職講座的演講。過往我分享的對象，幾乎都是以老師居多，但最近出席親職講座的頻率之高，連我自己都嚇了一跳。

會有這樣的轉變，跟我感受到現場家長們求知若渴的眼神有很大的關係。身處於教育制度多變、教養觀念分歧的年代，現代父母能不感到焦慮真的是很困難，我自己也不例外。

但是，我是真心想請父母們，試著先放下內心的擔憂，用溫柔而堅定的態度，陪伴孩子，找回親子間的互動與情感。

身為一名老師、一個爸爸，我觀察現今的家庭互動，看到許多隱藏其中難以辨識的教養盲點。而這些教養盲點，往往造成親子之間的衝突，也將孩子從我們身旁愈推愈遠。

盲點之一：我們常把打罵當成教養，以立即且大聲喝止的責罵，來表達我們內心的擔憂。可是這樣會讓孩子不自覺模仿大人的責罵姿態，變得情緒不穩定、暴力傾向、過度憂傷等，這些都是打罵教育的產物。但是打罵的效果有限，而孩子也會變得更加難以管教。

盲點之二：和孩子談條件，這是一件極危險的事。做一件家事多少錢、考一百分拿一百元，把孩子喜歡做的、本來會感到心靈滿足的主動性，全與獎賞畫上了等號。經常的談條件，有一天會失靈，因為孩子想要的欲望更難以被滿足，親子間多了更多的不耐煩與怨怒。

盲點之三：以為孩子什麼都不會，習慣在責罵孩子後，又接手幫他們擦屁股善後。當孩子們的主動性被動輒責罵破壞了，他寧願假裝什麼都不會，待在原地，等著父母前來救援，爸媽們更放不了手了。

盲點之四：用3C養小孩，只希望孩子不吵鬧。在現代生活中日常隨處可見，同桌親子間不互動，各自玩手機、平板的畫面，著實令人怵目驚心。要知道，與孩子的溝通習慣，需要從小在每一次互動中建立起。若在該開口聊天時，親子間彼此靜默無語，孩子長大後就索性封閉了溝通的大門。

盲點之五：忽略孩子的心意。孩子總會有想拿出好表現的時候，一旦受到嘲笑或指責，熱切的心意被抹殺後，於是乾脆兩手一攤，裝作什麼都不會、什麼也不想做。

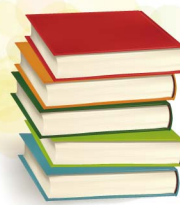
盲點之六：把孩子的學業成績或好表現，當成爸媽的驕傲。這些孩子承受著父母高度的壓力，一心一意渴望贏得關愛的眼神，但在始終達不到父母的高標準後，開始會出現自我放棄、冷漠、或恐懼的種種衍生問題。教書多年來，看到太多這類孩子受苦；有的孩子拿到考卷就渾身發抖或哭泣，有的孩子變得冷漠，只在乎成績不在乎其他事物；許多孩子內心隱藏著很大的恐懼，經常吐露出想自殺的念頭；也有孩子告訴我，他在等待時機逃離家庭……

孩子的種種習性，都是我們教養行為的明鏡。他的自信、心性穩定、個性樂觀、態度積極等，是我們大人花許多時間陪伴、用愛灌溉的結果。反之，孩子個性冷漠、憂鬱、說謊、偷懶、欺凌他人，種種行為不也正是大人漠然或默許之下的產物？

孩子的行為問題，最終還是得從我們大人這端來發現問題、尋求解答。

好好跟孩子說話；多讚美他的態度與心意；強化他的好行為，溫柔而堅定的修掉孩子身上不好的習性；透過遊戲、親子閱讀、親子共寫，來增溫親子關係；一起進行家事活動、幫父母分憂解勞，讓孩子學會透過雙手去實踐他自己的未來……

如此，我們的孩子，才會真正成為一個完整的個體，成為一個懂得去照顧自己、懂得溫暖他人、感恩父母的好孩子。



政策宣導：青年教育與就業儲蓄帳戶方案

歡迎有興趣的同學與家長報名，詳情請洽高三輔導教師。



職場體驗 青年就業領航計畫及青年儲蓄帳戶

教育部將調查有意願先就業的高中職應屆畢業同學，並於線上提出申請書，經學校初審，教育部複審通過後，推薦到勞動部「青年就業領航計畫」媒合，並設置「青年儲蓄帳戶」。完成職缺媒合的青年，即成為企業的正式員工，每月除領取薪資及享有勞基法的保障，另外教育部及勞動部每月分別提撥新臺幣 5,000 元到青年儲蓄帳戶（合計每月 1 萬元），補助年限至多 3 年，共 36 萬元，作為未來就學、就業或創業的準備金。為吸引優質企業共同加入，事業單位每訓練一名青年，勞動部同時將每月發給訓練指導費新臺幣 5,000 元，至多 2 年。

學習及國際體驗 青年體驗學習計畫

高中職應屆畢業同學自行提出「體驗學習企劃」，經學校初審，教育部青年署複審通過後，透過國內外志願服務、壯遊、達人見習或是其他符合體驗學習精神的內容，完成「青年體驗學習計畫」。



青年教育與就業儲蓄帳戶專區
◀請掃描 QR code 進入專區網站了解更多
服務專線：(02)7736-5422

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

【借題發揮，造成孩子創傷】 吵死了，每次都吵同一件事！

文/現代婦女基金會

文章出處：本文刊載自現代婦女基金會出版
《爸媽不暴走，孩子正成長！》第153-158頁

這天，小璋回到家，爸爸在書房看書，媽媽在廚房準備晚餐，弟弟半躺在客廳沙發看卡通，看似一如往常的家，氣氛似乎有些奇怪。

小璋對著廚房裡喊：「媽，學校要訂英語雜誌，要繳三千元喔！」

媽媽聽到後，突然大發脾氣，還將鍋鏟用力的扔在鍋子裡，對著小璋咆哮：「去找你爸拿啊，他錢最多，多到可以拿十幾二十萬借朋友。」

然後，爸媽就開始隔空大吵。小璋和弟弟嚇得不知所措。

書房內的爸爸，大聲回：「那是我從小到大最好的朋友，人家有難，借他周轉有什麼關係，又不是不會還，而且這是他第一次開口……。」

媽媽不甘示弱，說：「沒錯，他是第一次開口，但這不是你第一次借錢給人。三年前，你不聲不響把二十多萬借給你妹，害我們差點繳不出房貸，房子差點被法拍，要不是我哥幫忙，現在有房子可住嗎？」

爸爸：「不都沒事了，幹嘛翻舊帳，你最厲害就是翻舊帳！」

媽媽：「自己做的好事，不敢承認，還不讓別人說！」

兩個大人就這樣，你一言我一句，直到吃晚餐前，才總算平息下來。

事後，小璋覺得很疑惑「為什麼只要說到錢，爸媽就會吵起來」，難道是自己說要繳錢惹的禍嗎？每次聽到他們為錢爭吵，他就覺得好煩好煩，有時，還忍不住想大吼「通通閉嘴」。唉，大人為什麼不能好好討論事情，非得要這樣吵來吵不可。

孩子的心聲

父母突然且莫名的衝突，會讓孩子感到困惑。因為不曉得父母的憤怒、爭執從何而起，便會以為只要自己乖一點、能夠獨立、不要麻煩父母，或許父母就不會吵架了。不過，要是事後孩子知道，父母只是在借題發揮的話，內心便會產生不滿。

對孩子來說，向父母拿錢買參考書，是求學階段的必經過程。但萬一每次開口要錢時，總是讓父母發生爭吵，這會讓孩子覺得「向父母拿錢是一件不對（不應該）的事情」。這個階段的孩子尚就在學，多數沒有賺錢的能力，物質上經濟上只能仰賴父母。當自己因為需要用錢而開口，卻引發爸媽爭吵，讓孩子無所適從。為了避免紛爭而不向爸媽開口，轉而尋求其他獲得金錢的方式，孩子可能就會因此步入歧途。

大人的苦衷

案例中，媽媽或許不是真的介意另一半把錢借人，而是氣他沒有事先和自己討論，就逕自把錢借出去了。這的確讓人有種不被尊重的感覺。然而，爸爸似乎沒有意會到媽媽生氣的真正原因，以為媽媽就是翻舊帳，把以前的事一提再提。抱持這樣的想法，爸爸自然沒辦法好好解釋，加上媽媽的口氣夾帶宣洩情緒的成分，於是夫妻間的衝突，一觸即發。

仔細想一想，有時夫妻會吵架，往往不是因為正在發生或進行

孩子頂嘴時，不要回應

文 / 一流人（專欄作者）

文章出處：

遠見 <https://www.gvm.com.tw/article.html?id=38199>

本文節錄自：《跟阿德勒學正向教養：從49個練習開始，用鼓勵提升孩子的歸屬感與自我價值》一書，簡·尼爾森（JANE NELSEN）、瑪麗·尼爾森、坦伯斯基（MARY NELSEN TAMBORSKI）、布萊德·安吉（BRAD AINGE）著，劉盈盈譯，大好書屋出版。

比起傳達行動，言語更常被用來虛張聲勢。

——魯道夫·德瑞克斯

不要回應頂嘴，回應頂嘴只會導致拉鋸戰或惡性循環。

1. 重視感受：「聽起來你真的很生氣。」
2. 擔負你自己的責任：「我知道我聽起來頗指氣使或語帶批評，不夠尊重你。」
3. 「我們花點時間冷靜下來，直到我們能夠彼此尊重。」
4. 「你知道我真的很愛你嗎？」

STORY 簡的故事分享

那天晚上，亨德森太太第三次對兒子喬恩說：「你最好趕快寫作業，免得時間太晚寫不完。」

喬恩回嘴說：「如果這件事對妳這麼重要，為何不由妳來做？」

亨德森太太很震驚。畢竟，她只是想幫忙。她回應：「年輕

人，別這樣跟我說話。我是你媽媽。」

喬恩馬上回嘴：「喔，別那樣跟我說話。我是妳兒子。」

此刻，亨德森先生挺身而出，大吼：「現在就回到你房間。在你學會尊重前，你都被禁足了。」

喬恩吼回去：「很好。」他躲著腳回到房間，用力甩上門。

造成這種場景的原因是什麼？媽媽回應兒子的頂嘴，親身示範她想要教導給兒子相反的一面。而要如何改善以上的場景呢？

媽媽：「我注意到你還沒寫作業。當你拿到老師給的不好成績時，我很好奇你會有什麼感覺。」

喬恩（老早習慣媽媽的嘮叨）：「我覺得很好，這是我的事。」

媽媽：「你說得沒錯，我只是好奇，如果你因為沒有完成作業而感覺良好，那麼我很高興你不寫作業。」

喬恩：「妳在挖苦我？」

媽媽：「不是。我希望你能提前思考，你的選擇所造成的後果，會為你帶來什麼感覺。你認為不做的感覺很好，那就不要做。」

喬恩（慢慢地走去寫作業）：「嘖！」

喬恩看起來不想寫作業，媽媽避免回嘴，反而讓喬恩思考他的選擇會造成什麼長遠的後果。既然他選擇寫作業——即使不情願——他一定也了解他不喜歡不寫作業的後果。

以下是一些典型家長的回話：

「小女孩，別這樣跟我說話！」

「我為你做了那麼多，你怎能這樣跟我說話？」

「你被剝奪所有的特權。」

「你說話不饒人，不覺得會惹禍上身嗎？」

如果你是聽見這些回應的孩子，你學到了什麼呢？你會決定怎麼做？如果你檢視前言中列出的性格與生活技能，你有學到任何一項嗎？你會忍住不做挑戰清單上的某些行為嗎？

以下列出一些採用正向教養方式家長的對話，避免回應孩子的

好玩，因為你總是這麼負面。」

吉普森：「我一點也不負面。」

爹地：「你非常負面。」

吉普森：「不，我才沒有！」

知道了吧？那天，我絕對不該回應兒子的頂嘴。我認為我應該重視兒子的觀點：「我知道你不喜歡這些瑣事，但我們仍舊需要去大賣場退貨，所以我必須請你跟我一起來。」

我不需要陷入惡性循環。如果我是陪家人辦瑣事的青少年，可能也會有同樣的感覺——就算我沒有其他更好的事情可以做。

STORY 瑪麗的故事分享

練習「不要回應頂嘴」這項工具時，我突然有個領悟。事情發生在某個星期剛開始時，當時我急著出門。我對兒子嚷嚷，他正在做一件他等不及上車再做的事情（他正在組裝新的間諜總動員玩具）。我用不尊重的語氣跟他說話，他立刻用同樣的語氣回應我。

以前也曾經這樣；這次不同之處在於我能立刻察覺。我蹲到他的視線高度，說：「因為我剛剛對你吼叫，還以不尊重的語氣跟你說話，所以你也對我大小聲、說話不尊重。我很抱歉，沒能理解你在做自認很重要的事情。我期望你能重視我需要準時出門的急迫性。」

你能猜到他的回答嗎？「媽咪，沒關係。」

我再次發現，我的生活過得如何，無關孩子的行為舉止，而是關於我——為人父母——的行為舉止。

孩子會模仿我們的舉動。當我們無法控制自己的行為時，就不能期望孩子能控制他們的行為。換句話說，如果你想知道孩子為什麼對你說話不尊重或頂嘴，就倒帶或回想看看你剛才怎麼對他們說話。

那星期接下來的日子，我特別留意我的語氣。下一次，葛瑞森拖拖拉拉時，我輕柔地碰觸他的肩膀，說：「我很擔心會遲到，所

頂嘴，能夠有效舒緩情況，而不是使情況加劇。再次，從孩子的觀點聆聽這些回應。

「哇！你真的很生氣。」

「我懷疑我做了什麼，讓你這麼心煩？」

「我看得出來，你現在很生氣。可以多告訴我一些嗎？」

「你知道我真的很愛你嗎？」

現在，再次檢視兩份清單。身為孩子，你從這些回應中學到了什麼？這會再次提醒你，要留心回話對孩子產生的長遠影響。

STORY 布萊德的故事分享

我在家庭會議上提及這項工具時，女兒說：「嘿，爹地，這聽起來就像你與吉普森的狀況。」

罪名成立！我必須承認，我傾向與兒子發生激烈的爭吵。我覺得，兒子熱愛與我爭論。不管什麼議題——他看起來樂於採取反方觀點。但是我確信，他認為我試圖挑起拉鋸戰，只為了證明我是對的。

舉個例子。我們為了新學期開學而去採買物品，我必須去大賣場退貨，於是我說：「嘿，孩子們，我們去大賣場看看他們開學季特賣有些什麼好東西。」你可能認為，我剛邀請了吉普森買下整間店。

吉普森：「爹地……我不喜歡你這麼做。」

爹地：「做什麼？」

吉普森：「我們外出時，你總是增加額外的瑣事。」

爹地：「吉普森，如果逛大賣場是你今天覺得棘手的事情，那我覺得你過得太好了。也許我們該把你送到第三世界去，在那裡你必須為了生存做些事。」（請注意，這並非正向教養的溝通方式。）

吉普森：「隨便你。」

爹地：「吉普森，為什麼你總是這麼負面？跟你一起做事很不

以需要你的幫忙。」他立刻停止磨蹭，做好準時出門的準備。

每次我用到像這樣的工具，我都疑惑為什麼會忘記有這項工具。與兒子說話時，只要花幾秒鐘蹲到他們的視線高度，而不是生氣地嚷嚷。這麼做，省下我許多怒氣與壓力，也能享受更多與他們和平相處與彼此尊重的時光。

密西根州的成功經驗

正向教養中「不要回應頂嘴」這項工具，幫我避免了許多拉鋸戰。我面臨最棘手的親職困境，就是如何別管太多孩子學校的事務。我發現，在自己想要介入時，改採「重視感受」的方法會更有幫助。

去年，我一個兒子正在適應中學的要求，當他拖延時（這種事經常發生），我們就會陷入拉鋸戰。沒有使用啟發性提問，我開始告訴他，我認為他該做什麼——當然這沒有任何幫助或效果。

還好，正向教養使我立即察覺到了自己的錯誤，在事情不順利時改採這項工具，讓我想起要重視孩子的感受，並承認今年學校的事務真的很難，與往常不同。

我有責任干涉他的事務，但我只是放手。這麼做，協助他養成自行思考的習慣，也避免我們陷入爭吵的狀態中。

——克莉絲汀·加拉格（Kristine Gallagher）

正向教養小技巧

1. 留意你是否以身作則——示範你要教導的行為舉止。
2. 溫習本書先前〈控制你的行為〉一節。
3. 準備好用「深思熟慮的行動」取代「反應」——如同你的孩子。
4. 記得：先連結情感，再糾正行為。