

青少年溝通密笈， 用對方法養出懂事的小孩



呂瑛琪 諮商心理師

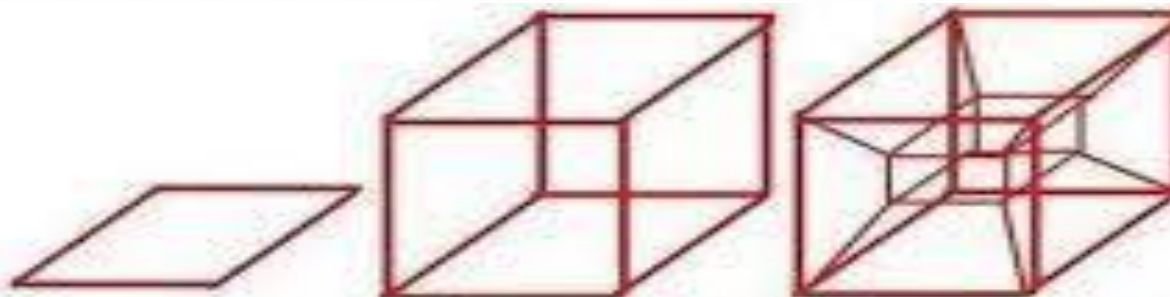
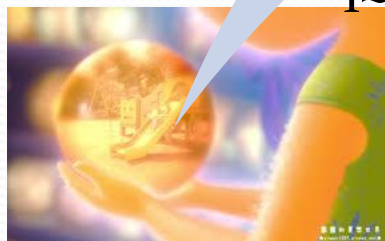
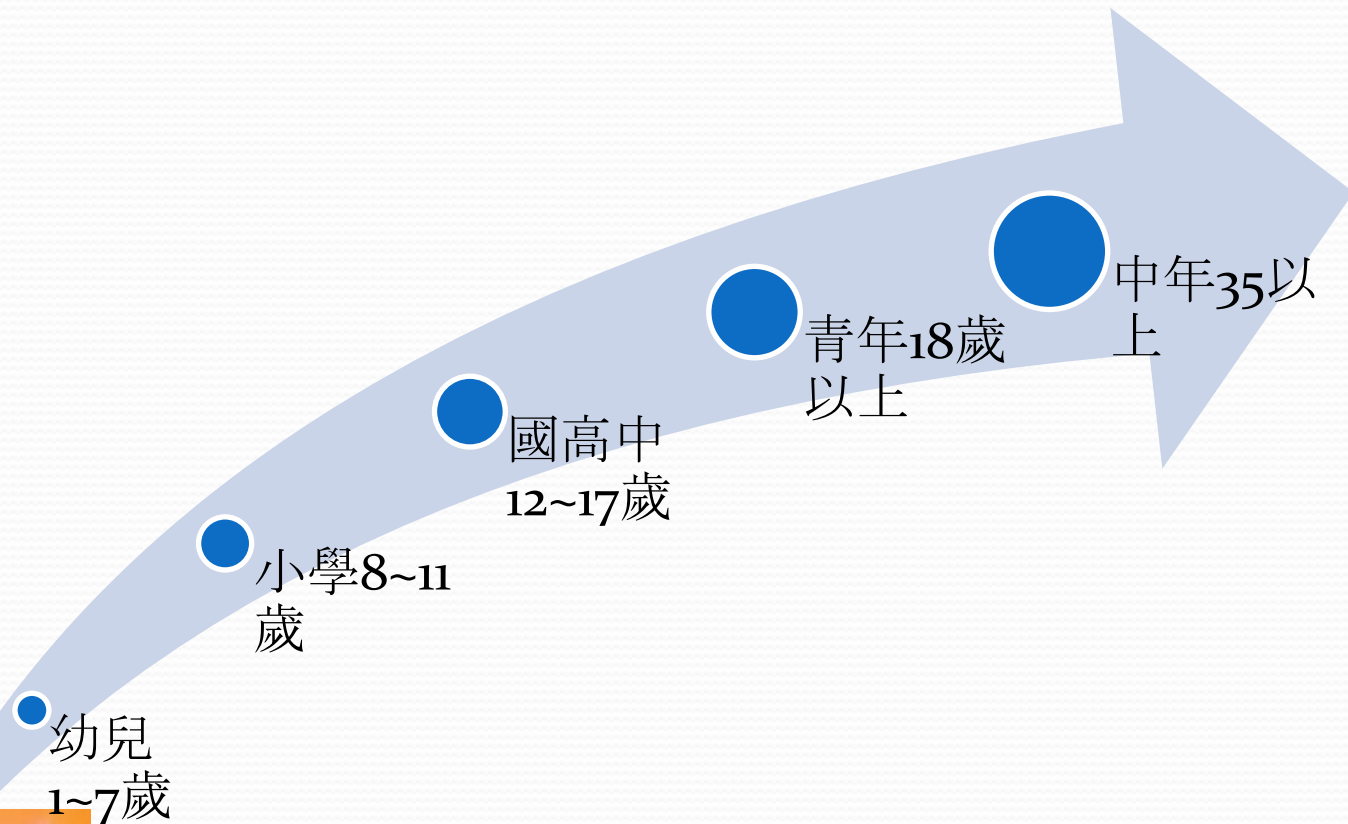
伯特利敦南身心診所

2023.4.13

- 覺得全世界的人都注意我。
- 玩手機時停不下來，停下來又很懊惱。
- 不答應他很生氣，答應他後吃虧又怪你
- 一直抱怨某個同學，又很在意對方有沒有邀約他
- 在同學面前要面子，在家裡擺臭臉



青少年的特色



0維	1維	2維	3維	4維

期別		發展階段	心裡特徵
三	後習俗道德期(20歲以上)	6 普遍倫理取向	道德判斷係以個人的倫理觀念為基礎。個人的論理觀念用於判斷是非時，具有一致性與普遍性。
		5 社會法治取向	瞭解行為規範是為維持社會秩序而經大眾同意所建立的。只要大眾共識社會規範是可以改變的
二	習俗道德期(10~20歲)	4 遵守法規取向	遵守社會規範，認定規範中鎖定的是向是不能改變的。
		3 尋求認可取向	尋求別人認可，凡是成人讚賞的，自己就認為是對的
一	前習俗道德期(9歲以下)*	2 相對功利取向	只按行為後果是否帶來需求的滿足判斷行為的好壞
		1 避罰服從取向	只從表面看行為後果的好壞。盲目服從權威，旨在逃避懲罰。

青少年的心聲

- 「我不是不喜歡和我爸媽一起吃飯，只是每次坐下來跟他們吃飯，我爸爸就會像法官問話一樣開始追問：昨天考試幾分？你有沒有唸書？今天學校發生什麼事？你今天跟誰出去？他家是做什麼的？你們出去做什麼？昨天幾點睡？手機玩到幾點？」
- 他們平常不關心我的想法和感覺，一見面就要我向他們報告我的狀況。只要回答的過程中有讓他們不滿意的答案，他們就會開始說教，告訴我應該要怎麼做，我只要表現出一點點不耐煩，他們就會生氣。這讓我覺得我怎麼做都無法讓他們滿意，我只想逃走，一點都不想跟他們講話。」

青少年的心聲

- 「我遇到很多事都靠我自己或找朋友想辦法，除非逼不得已，不會去問爸媽。我只要跟他們求助，他們就會問很多，如果答案不讓他們滿意，不只不同意被批評，還換來一頓數落，甚至會到處去跟爺爺奶奶阿姨鄰居講我怎麼了，全世界都知道我做了什麼事。這讓我很冤枉，我只是問問看可不可以，也還沒有真的去做，就換來親友都知道的壞名聲，真是夠了。」
- 「我盡量不要跟我爸媽說太多話，我有時候只是想講我的心情，他們就會給我一堆建議，那些建議都幫不上忙。而且後續還會追蹤我有沒有照著他們的建議去做，一發現我沒有照著做，他們就會生氣，這樣真的很煩。」

情緒反應的神經科學

出生後數個月內就完全成熟

刺激輸入

感受到威脅
2/10,000秒
反應



杏仁核
(Amygdala)

攻擊、逃跑、呆僵
動員能量準備戰鬥或求生

一旦引發，激動狀態維持18分鐘，
備戰狀態維持4小時

一般狀況
0.2秒反應

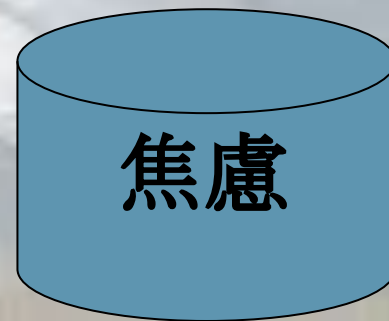
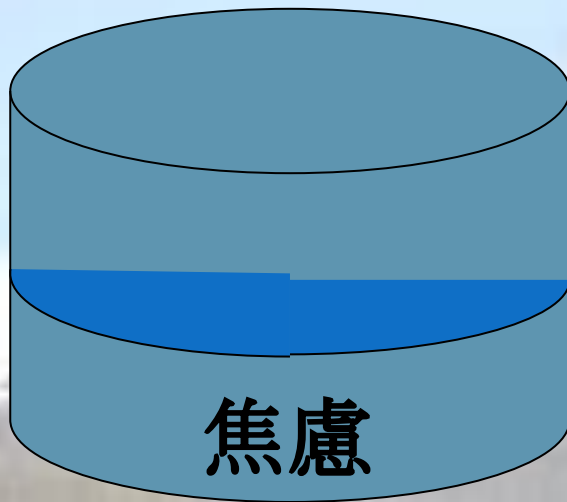


前額葉 (Frontal lobe)

身體的調節、與他人相互
協調溝通、平衡情緒、保
持反應彈性、恐懼的調
整、連結過去經驗與預測
未來心、道德意識、理性
思考、直覺、注意力

18~20歲才完全成熟

逃跑	呆僵	攻擊
打岔	發呆	指責
怪罪別人	裝作聽不見	借兵
工作狂	沒反應	超理性講道理
專注某事	麻木	批評
生病		翻舊帳
		暴力



常見的依附需求與渴望

- 被愛的需求
- 被需要的需求(不重要)
- 安全感的需求(被遺棄、沒有影響力、對情況無法掌控)
- 被接納的需求
- 被理解的需求
- 被保護的需求
- 被安慰的需求(沒有站在我這邊)
- 被讚賞的需求(努力被無視、沒有被感激)
- 被重視的需求
- 不被拒絕的需求
- 被渴望的需求(沒有吸引力)
- 被喜愛的需求(無能、沒有用、不夠好、做什麼都錯、達不到標準、被輕視、看不起)

傾聽的小技巧~~

四不一沒有

- **不問「為什麼」**(你這樣一定有一定有原因, 可以告訴我嗎?)
- **不批評不稱讚**, 我看見...我聽見...我猜你的感覺...難怪, 你可以多說一點嗎?
- **不主動給予指導建議** 或分享自己的經驗 (除非對方「主動要求」)
- **不搞笑轉移話題** (例: 不要哭, 我帶你去吃冰淇淋)
- **沒有「應該」與「標準做法」**

生氣下面常常隱藏著三種情緒：

(積極、有動力)

傷心系列：傷心、沮喪、挫折、難過、
失望 (退縮來照顧自己)

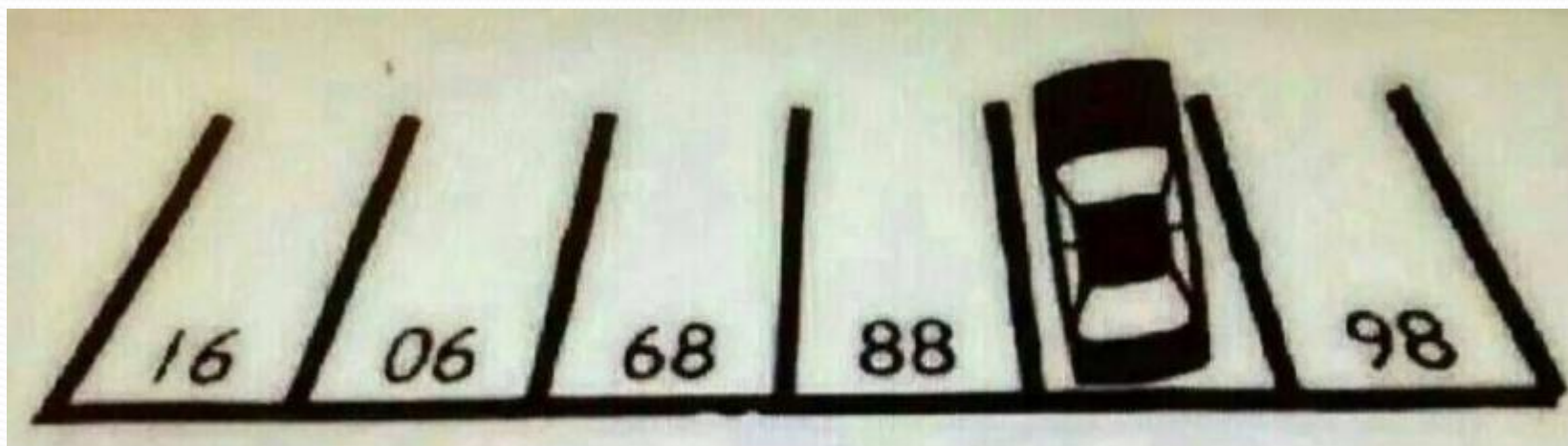
害怕系列：恐懼、擔心、害怕、緊張
(逃跑或反擊)

羞愧系列：自責、覺得自己不好、
覺得自己給別人惹麻煩
(躲藏、隔絕、保護自己)

重述對方的話，有魔力~~

只傾聽，不評價，只**重述**對方的話，或說「恩」、點頭
目的：

- 讓對方覺得你有用心想了解他
- 讓對方感受到你「無條件的接受他」、關心與愛。
- **示範對方清楚表達想法與感受**
- 讓對方藉由語言整理自己的思緒(重要且必要的過程)
- 人天生有「**從別人話語中找語病**」的能力，讓對方從你的「重述」當中，**發現自己邏輯上的不合理**，不斷的修正自己的想法與邏輯。



請問！汽車停的是幾號車位？

溝通SET原則

S:support 支持:開口先肯定情緒

E: empathy同理

我看見你....

我聽到你說...

我猜你的心情...

T:truth

現在的狀況是...

你有什麼打算？

有助改變當事人的對話技巧

將改變的主權交還給當事人

Q:現在這個狀況,你希望達到什麼樣的目標?

Q:你碰到這個困難,你現在有什麼打算?

Q:你希望我可以提供你什麼樣的幫助?

Q:要改變這個狀況真的不容易,以你現在的狀況,你覺得你可以從什麼樣的小地方開始改變?有什麼是你目前可以為自己做的?



用數字幫助對方為自己評分

Q: 你有多少(how)信心能做到呢？從1到10

Q: 你對自己目前的滿意度是多少？從1到10

Q: 什麼(what)狀況可以讓你的信心提高一級呢？

Q: 你對自己的表現打幾分？要保持4分，你應該怎麼做？



看見當事人的努力, 即使是一點小小的進步

Q: 可以告訴我你這個星期內, 你做了什麼樣的小努力? 可以跟我分享你的成就感嗎?

Q: 維持現況真的很不簡單, 你是如何做到的?

Q: 你做了什麼小小的不一樣? 我真的看見你改變了

Q: 哇! 不容易! 當你做到時, 你心裡的声音是什麼? 你怎麼說服自己的?

Q: 你覺得應該怎麼做(what), 才能繼續保持目前的狀況?

指出你觀察到的正向特質



「發現例外」

Q:我記得你曾經成功過,你還記得那是在什麼情形下?
什麼

樣的狀況?哪時的你和現在有什麼不一樣?

Q:多告訴我一點,那一次你做了什麼(what),讓你可以成功?
你那時是怎麼做到的?

Q:你說你現在已經做不到了,可是以前你可以做到時,你
是用什麼方法做到的呢?



- 人們傾向接收和相信非語言訊息，忽略和誤解語言訊息
- 父親大聲又快速的表達對晚歸孩子的擔心時，孩子聽到的是生氣而不是擔心。【這麼晚不回家，你不知道我們會擔心嗎？】
- 孩子用堅強自制的語氣對父母表達痛苦時，父母聽到的是不在乎而不是忍耐【不讓我去我就不去！我本來也就不想去】
- 母親用大聲強烈的聲音催促孩子時，孩子聽到的是嫌惡而不是著急【快起床，快要遲到了你還不起來，都幾歲了還賴床】
- 媽媽用大聲嚴肅的評論時，孩子聽到的是嫌棄指責而不是抗議不被在乎【哪有學生是這樣，晚上在家只看電視上網，考試快到了也不唸書，還想跟我要求增加零用錢】

當語言與非語言訊息不一致時

互動循環的模式

A

對對方語言行為
的歸因或觀感



表層和深層情緒



未滿足的依附需求



試圖用來滿足依
附需求的行動



B

對對方語言行為
的歸因或觀感



表層和深層情緒



未滿足的依附需求



試圖用來滿足依
附需求的行動

面對孩子的挑釁與不禮貌

身教, 孩子是我們的鏡子

- 理直氣壯的攻擊

- 理直氣弱的隱忍

- 理直氣和的抗議



- 「你這樣說, 我很難過, 感覺你好像很討厭我。你可以換個方法抗議嗎？」

- 「你這樣說我有被勉強的感觉, 你可以換個方法和我討論嗎？」

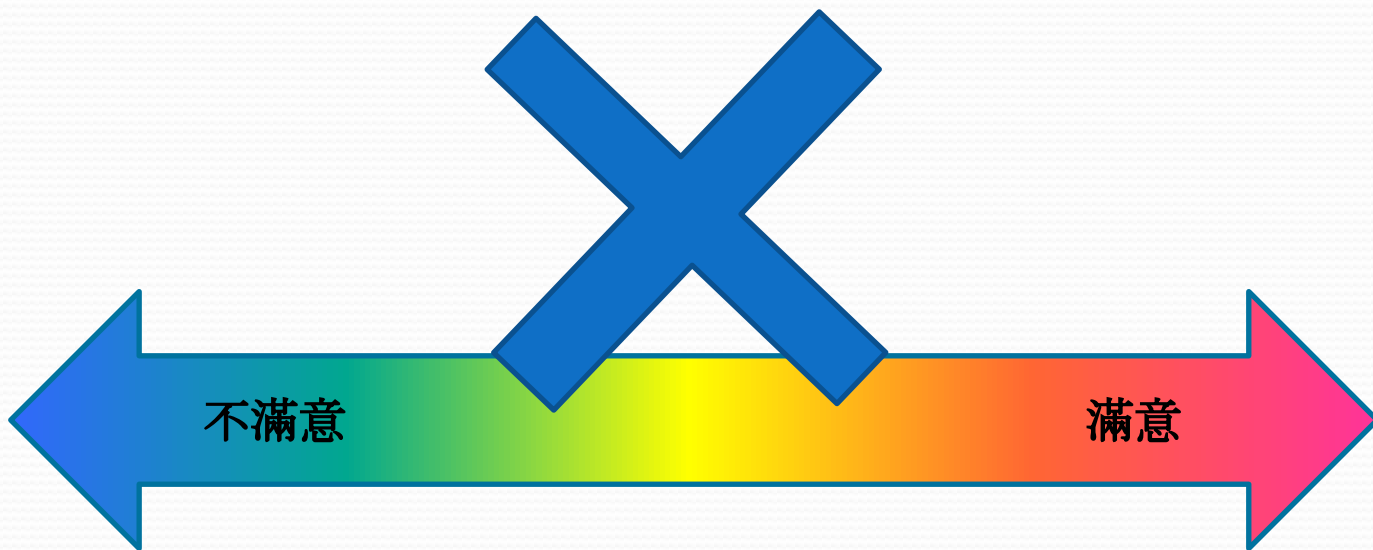
語氣請與內容一致, 用難過溫和的聲音, 而不是指責的聲音。

只說一次, 只是請他思考, 以及示範抗議的身教, 而不是請他一定要執行。

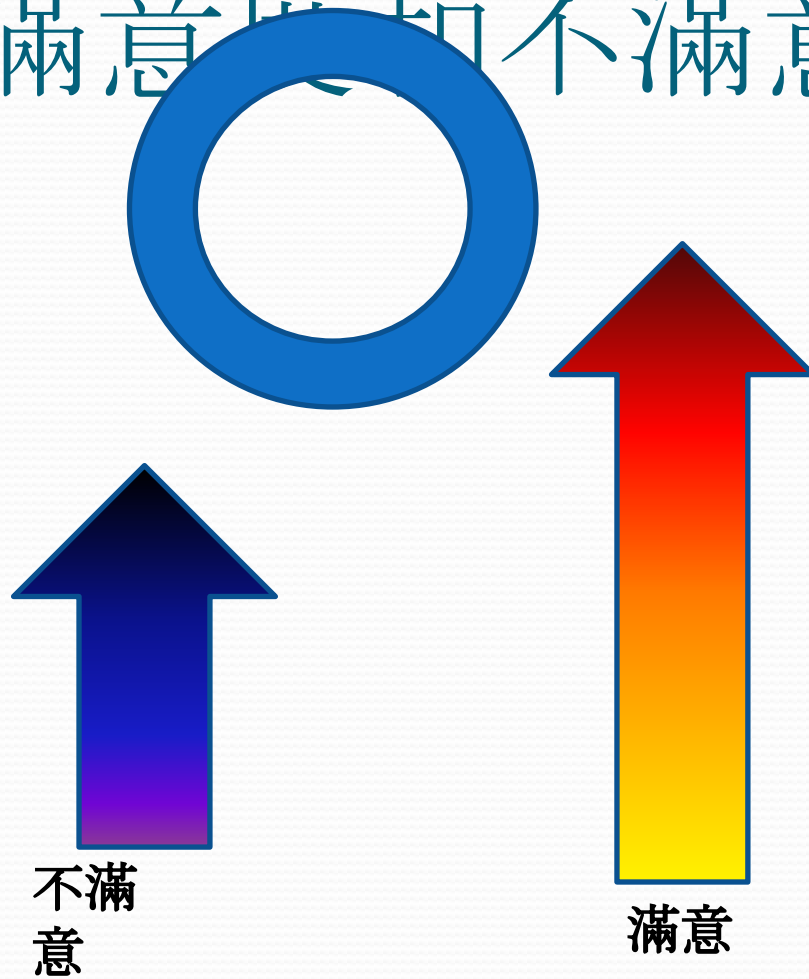
請身教至少七次

抗議過後, 請用正常的方法互動, 不再另外給予懲罰或冷戰

關係的滿意度和不滿意度



關係的滿意度和不滿意度



愛情公寓實驗

華盛頓大學心理學教授**John Gottman**邀請新婚夫妻到他的愛情公寓度假並將彼此互動錄下來，發現只要：

正向的互動：負向互動 > 5-20:1

即可維持長久的婚姻關係

