

終身學習叢書十四

大小孩與小小孩

—親子對話青少年篇

台北市政府教育局編印

序

青少年問題經常是「種因於家庭、顯現於學校、惡化於社會」，而探究形成青少年諸多問題的成因時，潛在的癥結往往回歸到他們與家庭的關係和父母的管教態度上。所以學校教育要做得好，亦須要有成功的家庭教育做配合。因此，本局所屬各級學校無不積極推展親職教育，以提供學生家長教養孩子的知能。

本局近幾年來所發行的終身學習叢書，其內容以親職教育佔最大部分，而本年度預計出版之終身習叢書第十二輯－「大嘴巴與小嘴巴－※親子對話幼兒篇」、第十三輯－「心心相映－※親子對話兒童篇」、第十四輯－「大小孩與小小孩－※親子對話青少年篇」，係爲了解決幼兒期、兒童期、青少年期的「親子對話」間所產生的衝突。由本市幼稚園、國小、國中、高中等學校的教師、園長、主任、校長之代表分別收集及模擬各年齡層孩子在生活、學習、健康人際與兩際關係、生活價值等層面與父母間之對話，所引起的衝突模式。

從每一本書每一則的親子對話中，可以讀出父母親對孩子有著「望子成龍、望女成鳳」的深切期望，也會在不自覺之中，以「愛之深，責之切」的管教態度與孩子對談，一個民主和諧的家庭，其教養子女的態度首在強調合作、友善和愛，而不是競爭相比較。甚盼此三輯親職教育書籍的出刊，能夠對家長有所助益。

最後，感謝編輯、撰寫的本局與學校同仁，並感謝盧教授美貴、游教授乾桂、吳教授英璋等三位學者專家之指導，也由衷希望所有父母參閱與指正。

台北市政府教育局局長

謹識

中華民國八十八年六月二十日

大小孩與小小孩-親子對話青少年篇
目錄

親子關係是一生的經營—代本書的導讀	吳英璋
壹、學習類：	
一、爲什麼要唸那麼多書？	陳燕君
二、功課那麼爛要你補習你不去	鄭春美
三、功課那麼重，快瘋了！	林慈玥
四、邊聽音樂邊看書有何不可？	姚呈慈
五、我的成績總比不上某些同學！	王玉珍
六、可不可以不要上學？	王美霞
七、我又不是沒讀書，考不好也沒辦法！	王玉珍
八、我想讀書可是基礎不好！	王欽毅
九、高中到底要怎麼唸？	李玉美
貳、生活類：	
一、孩子在打電話	蕭道弘
二、生活真無味	林慈玥
三、我需要多一點零用錢	王美霞
四、我是亂中有序	易瑞僅
五、我爲什麼要做家事？	李玉美
六、晚上一定要那麼早回家嗎？	姚呈慈
七、最近我覺得不快樂	鄭春美
八、不是我愛耍酷，而是您們太L K K	林慈玥
九、我也想做「乖乖牌」	彭桂梅
十、我是路見不平拔刀相助的大英雄	彭桂梅
參、生涯類：	
一、參加技藝教育班媽媽不答應！	劉英台
二、你又不是我，爲什麼要我走你餵我安排的路？	王玉珍
三、不知道要唸什麼學校？	李玉美
四、我想半工半讀	陳燕君
五、一定要按步就班走嗎？	李玉美
肆、休閒類	
一、我要去打工	易瑞僅
二、孩子去打工	徐堅璽
三、爲什麼假日我不能出去玩	林採有
四、爸爸，我想買摩托車	鄭春美
五、我喜歡社團活動	鄭春美
六、大伙瞎掰很享受	李玉美
七、你知道我們在玩什麼	彭桂梅
八、悠閒獨處樂趣無窮	彭桂梅

伍、親子類：

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、爸媽偏心不喜歡我 | 彭桂梅 |
| 二、我的單親寶貝 | 周怡敏 |
| 三、又「再」囉唆了 | 王欽毅 |
| 四、爸媽的管教方式不同 | 彭桂梅 |
| 五、有人又翻動我的東西 | 王智璿 |
| 六、爸媽的言行，我會有樣學樣， | 彭桂梅 |
| 七、同學和爸爸的意見不一樣 | 陳燕君 |
| 八、我知道您了解我的心 | 林德它 |

陸、人際關係類：

- | | |
|--------------|-----|
| 一、同學都不喜歡我（一） | 劉英台 |
| 二、同學都不喜歡我（二） | 鄭春美 |
| 三、爸媽不喜歡我的朋友 | 鄭春美 |
| 四、班上有個討厭鬼 | 柯書林 |
| 五、我的孩子不是報馬仔 | 周怡敏 |
| 六、好朋友不理我 | 黃己娥 |
| 七、我們是死黨 | 黃己娥 |
| 八、老師對我有成見 | 林採有 |

柒、兩性關係類：

- | | |
|-------------------|-----|
| 一、我懷孕了 | 王智璿 |
| 二、爲什麼不能交男女朋友？ | 柯書林 |
| 三、「叔叔」會跑到我房間，我好怕！ | 林採有 |
| 四、有喜歡的人怎麼辦？ | 王玉珍 |
| 五、孩子是同性戀 | 徐堅肌 |
| 六、性不性沒關係 | 彭桂梅 |
| 七、爸媽是永遠的情侶 | 彭桂梅 |

捌、其他

- | | |
|---------------|-----|
| 一、我覺得人生沒意義（一） | 陳燕君 |
| 二、我覺得人生沒意義（二） | 吳琇瑗 |
| 三、生命意義何在？ | 吳琇瑗 |
| 四、參加競賽我失敗了 | 王玉珍 |
| 五、他是我的負擔？ | 黃素 |

作者簡介（依姓氏筆劃順序）

- 王欽毅 台北市立大理高中學校臨床心理師
王玉珍 台北市大同高中輔導教師
王智璿 台北市立麗山國中學校臨床心理師
吳旻珊 台北縣土城國中啓智班教師
吳琇瑗 台北市立蘭雅國中輔導主任
林採有 台北市立北投國中輔導主任
林慈玥 台北市大理高中輔導組長
林德女 台北市古亭國小訓導主任
周怡敏 台北市立天母國中輔導老師
易瑞僅 台北市立五常國中輔導主任
姚呈慈 台北市立大安國中輔導主任
柯書林 台北市立興雅國中學校臨床心理師
徐堅璽 台北市立信義國中學校臨床心理師
陳燕君 台北市立天母國中輔導教師
彭桂梅 台北市實踐國中校長
黃 素 台北市立天母國中特教組長
黃己娥 台北市立天母國中特教教師
鄭春美 台北市立大同高中輔導主任
劉英台 台北市立敦化國中輔導主任
蕭道弘 台北市立文湖國小校長

這本書企圖為親子之間的溝通與親子關係的促進著點力，採取的方式是就日常生活中，某些親子互動實例的呈現，討論該實例可能產生的效能，以及於該實例中的互動是否有更好、更有效的作法，可以提升親子間的互動關係。每一位作者都是在教學工作裡，經常與學生家長接觸的老師、主任、校長，以他們親身的經歷提出具體的意見，很值得讀者們參考。

親子關係可以比擬成一條很長很長的越野賽跑的路程，有上坡、有下坡，有平坦處、有障礙處、有平直處、有彎曲處，需要參與者耐心且持續的努力向前。途中難免有困境、有失足的時候，甚至因而受傷；若就整個路程來看，個別的困境與失足似乎不是那麼地具有個別影響力，但是若看到有人因一次的失足即停頓不前，因一次的困境即偏離軌道走入叉路，則個別的一段經驗也足以決定全程的命運。

就表面上可覺知的現象而言，親子的關係從孩子出生的那一刻就已經開始，並將延續到其中一方死亡；若就心理層面可覺知的現象而言，則可以從夫妻期待有孩子，延續到雙方皆死亡為止。不論從那一種層面來看，親子關係都會隨著雙方的身心成長而引發必然不同的場景。甫出生的孩子可能面對很年輕的父母，孩子沒有太多的行為能力，父母也是照顧孩子的生手。孩子經歷了他的身心成長，是個變動不定的歷程，也是一個有秩序的變化；父母親則接受社會生活的考驗，爭取生存的資源與生活的品質，是個努力奮鬥面對威脅與成敗的過程，可能是身心更趨成熟，也可能成長停頓或退縮、退行。雙方(或三方、或更多方)的變化組成了親子關係的複雜的、多變的場景，所以也構成了親子關係會有容易相處的下坡處、平坦處、平直處，也會有不容易相處的上坡處、障礙處、彎曲處。由於這種複雜性，古今中外討論親子關係的論述觀點與主張多如牛毛，相信本書的所有作者也都不敢百分之百的肯定某種做法是「錯」的，另一種做法是「對」的。就像那句老話「個人的佳肴可能是他人的毒藥」所說的，每一對親子可能都有他們最適當溝通與互動方式。所以，這本書的每位作者試著提出某些看法與做法，希望在您的親子關係面臨上坡處、障礙處、彎曲處時，能提供您可以參考的想法與作法。

親子關係是一個長長的、長長的關係，需要雙方共同努力；在每一個個別的變化裡，相互敏感於該項變化所引起的雙方的不同需求，相互調整以協助彼此得到最好的互相關懷與個別的滿足；互相體諒調整過程的不夠理想的表現，相互期待共同的改善。例如：上了國中的孩子，有身心兩方面成長上的快速改變，在生理與心理上都有不同的需求，可能很容易肚子餓，可能很需要活動活動，可能很容易疲勞，可能很需要朋友，可能很想自己獨立，可能期待被父母師長尊重，可能繼續期待被指示卻又不願意接受命令……；而這個時候的父母可能面臨事業發展的關鍵時刻，可能有親朋好友的孩子發展得很好，引起自己對孩子的期望也「見賢思齊」，可能有親友的建議形成自己的社會壓力，可能有生活上的不順遂，壓力與煩惱昏沈重得化不開……。作為父母該如何體會國一的孩子這個階段的身心需求，如何讓孩子也瞭解父母的情況，進一步相互支持、相互體諒、相互分享經驗，就需要一次又一次的經營、一次又一次不放棄的努力。「這一次我覺得我讓你不舒服，我知道我做得不好，請你讓我有改善的空間……」「這一次你讓我覺得不舒服，我會找機會告訴你：我覺得不舒服，也期待你願意改善你自己……。」這誕就是一輩子的相互學習。這本書希望協助你發現你可以改善的地方，也希望協助你找到最有效的作法。不過，能夠找到最好的作法的一定是你，而不是這本書。

爲什麼要唸那麼多書？

親子對話

「小穎，老師說要交課輔費了，有沒有通知單？」

「爸，我暑假不要去上課啦！」

「喔！那你告訴我，你想做什麼？」

「沒有啦！我只是覺得唸那麼多書有什麼用，還不如去打工增加生活經驗。」

「我看只是增加零用錢吧！打工我是沒意見，只是你這學期的成績真的很不理想，我擔心將來沒有好學校唸。」

「我又不當總統，我只想做個平凡人，而且世界上多的是沒唸書也很有成就的人啊！」

「誰？你真的知道他們爲什麼成功的嗎？沒有學歷不代表他們沒有唸書喔！」

「哎喲！我知道你又要告訴我『書到用時方恨少了』，對不對？很煩呢！有需要的時候再唸不是更好，爲什麼沒事要唸這麼多書呢？」

「可是機會是不會等你的喔，如果時候到了你才開始唸，一定會失去很多機會的，你說是不是？」

「是很有道理啦！可是唸書真的不是我的興趣嘛！」

「我倒不堅持你一定要唸什麼學校，重要的是你可不可以很明確的告訴老爸，你做的每一個決定理由何在，我只有這個堅持，兒子，不過份吧？」

對話建議

青少年階段是一個敏感而且模糊不清的時期，很多事情都在探索與建立之中，如：價值觀、工作態度、生涯概念等。透過不同的方法，如：自我了解、與他人對話、實際經驗等，他們會逐漸建構一套自己的方式來適應環境及現實自我。

父母面對這個時期的孩子，應避免太多的直接教導，過多的指導有時會令孩子們感到不耐，這些負面的情緒容易造成溝通的障礙，使得雙方的距離越來越遠，也就是說：父母親覺得很累，孩子覺得很煩，對問題的發現與解決有害無益。

對話中的父親很有耐心，而且不急著發表自己的建言，對孩子來講，他覺得被接納，且聽起來事情有商量的餘地；對父親來說，它可以更清楚孩子的想法，而且增加討論的彈性與空間。當雙方都能很輕鬆的看待這件事情時，我們會發現不需要特別的建言，問題慢慢浮現，如：小穎可能需要更多的自我了解。而且解決的方法可以經由對話中逐漸達成共識，如：父親可以鼓勵小穎看看自己的興趣性向到底在哪裡，或是和有經驗的人談談等。

任何一項觀念或是決定都不是一朝一夕建立的，在這個過程中，父母親除了和孩子們討論並支持他們經過慎重考量的決定之外，也可以幫助孩子做個對自己負責的人，一旦有了決定，就要進一步的說營有沒有時間的設定或是預備如何進行。一方面給孩子一點壓力，一方面也爲下次的對話留下主題，相信在這樣的良性互動下，出現代溝的機會就會下降許多了。

功課那麼爛要你去補習你不去

親子對話

「怎麼數學、都不及格！會不會留級啊？你去補習，問一問同學都在哪裡補習的，你也去，再不去補習不行了。」

「我每天都很累，學校的功課那麼多，補習也沒有用，又要交那麼多錢，我才不想去。」

「功課已經那麼爛了，你還不去補習，只要你願意去，爸爸會幫你繳學費。我看，明天我去問問同事，看哪個補習班比較好？你一定要去補。」

對話建議

這樣的對話，可以感覺到家長對孩子課業成績的重視。當孩子成績表現不佳時，讓家長極度的擔心。

家長相信，補習可以挽救孩子的學業成績，全是一己之想法，也是一種迷思。

孩子學業成績不佳，似乎已被認定未來無前途。而此「前途」似乎是父母心中早已為孩子畫好的藍圖，但孩子並不清楚那藍圖是什麼？

在孩子成績表現不佳時，父母可以和孩子談談，幫助孩子找到原因，澄清價值觀和自己期許的未來；引發孩子對自己有一些期望和目標，再來談眼前可以做哪些準備和努力。當孩子找到希望去追求時，則可以和孩子討論方法，再鼓勵孩子努力執行。如此，啓發孩子「主動」的力量，將比直接要求如何去做來得有效，還能節省父母「盯」的力氣。

權威式或指責式的談話，很容易讓孩子啞口無言或引起反彈。當孩子啞口無言時，大人常會認為是孩子服氣了，其實不然，反而是溝通中斷的現象；而反彈對抗，又易發生衝突，因此以開放式的問題和關心的態度，讓孩子說出他的想法，才能讓溝通順暢，增進親子間的了解。

功課那麼重，快瘋了！

親子對話

「銘弘，你在幹什麼？」

「我不要唸了啦！老師每天不是出作業，就是安排考試，煩死了！」

望著一股腦兒把書全丟到書桌下的銘弘，母親一下子說不出話來。昨天老師已經打電話來說，銘弘近來常有不交作業的情況，但看到銘弘近來常抱怨課業太重的疲憊樣，母親一下子也不知道該如何是好……

對話建議

看到孩子無法有效調整課業壓力，相信所有的父母一定都會相當地心急與心疼。但是，我們千萬不要一味地逼孩子坐回書桌前唸書，因為孩子挫折和情緒如果沒有先被理解與接納，我們不但無法協助孩子解決問題，還可能成為孩子另一個重大的「施壓者」。

覺察到孩子「不想」唸書，我們要先瞭解是什麼促動了孩子將此想法化成了「不要」看書的行動。首先，我們可以去探索孩子的價值觀。有的孩子認為社會中只看重金錢，所以迫不及待進社會「打拚」；有的是對輟學打工同學消費能力提升的羨慕，所以在無法立即感受學問的實用性及休閒生活的欠缺下，放棄了學習。再者，少年期那顆極需別人肯定的心，如果因讀書技巧的欠缺或待改善，老師的指責或親友的高度期許，使得孩子更難以抵抗外界花花世界的吸引。

如果對學習感到倦怠時，父母先讓孩子有充足的睡眠，並帶領孩子坐伊些正當休閒與運動。以銘弘的狀況來說，可以在孩子生理狀況比較佳的情境，慢慢地引導孩子分享自己的壓力、挫折與擔憂，與孩子討論在讀書技巧上，還是在時間利用方面出了問題，或是對老師的教法不適應……等。在聆聽過孩子的心聲與想法後，我們才來鼓勵孩子配合自己的生理作息，訂定較短可行的讀書計畫，並練習多與老師請益或溝通，此時，父母更不可忘記在計畫達成時多給孩子一些口頭讚美及擁抱。

不同的科目有不同的學期方法，父母除應協助孩子學習更有效能的讀書技巧外，教導孩

子壓力調適的方法，分享自己面對挫折的處理經驗，對孩子的成長來說都是相當難得可貴的。以輔導工作的實務經驗來說，逃避在漫畫、電動玩具或呼朋引伴的孩子，並沒有因為這樣的沉溺而真正解除學業壓力，所以看到孩子「不想唸書」，父母不必急著把孩子逼回書桌前，因為喪失學業的肯定，對孩子的自我效能有很大的打擊，孩子面對自己的未來其實已經承擔、感受著許多惶恐與不安了。

只要父母能耐心地陪伴孩子，並多給孩子鼓勵，同時帶領孩子多接觸不同職場的成人，讓孩子發掘自己的興趣、構圖自己的未來，真正啟動孩子的學習動機後，相信此「學習危機」一定能安然化解。

邊聽音樂邊看書有何不可

親子對話

「阿彬！」

「……」

「阿彬！阿彬啊！」

「什麼事啊？媽！」

「你是不是該開始唸書了？別再聽音樂了！」

「我已經在唸書了啦！」

「可是你一邊聽音樂一邊看書，能夠專心嗎？」

「我不聽音樂才不能專心！」

「媽是擔心你會被音樂干擾而分心，邊哼邊唱的，唸書效果大受影響。」

「不會啦，我真的開始唸書就聽不到音樂了。只是沒有音樂又很奇怪，就是唸不下去！」

「只要你自己真的有把握就好。或者，你要不要考慮聽演奏版的，沒有歌詞，比較不會被干擾。還有，音量開小一點，才不會影響家裡其他人。」

「好啦！」

對話建議

聽音樂是青少年日常生活中普遍的一種休閒活動，尤其是流行音樂，更是她們精神生活裡一項重要的話題。提到排行榜、專輯CD，青少年莫不津津樂道、如數家珍，每個人都有一套自己的想法和心得。其中所意味的，除了紓解壓力、調適情緒、生活樂趣之外，還有更多自我認同、典範學習的意義存在。

正因為音樂在青少年的生活中扮演了如此重要的角色，所以他們在做功課、看書的時候，有音樂來陪伴，也成爲一種普遍的現象。即使成人，有些也有這種習慣—在工作（勞心動腦的）或閱讀時邊聽音樂。然後，爲人父母者大都希望孩子能把「讀書」和「休閒」作一明確的區隔。

就安排一個適於讀書的情境而言，將外界的干擾減到最低是必要的，而聲音的干擾便是其中一項。當讀書環境無法完全隔音時，音樂有時反而可以發揮「形成屏障、阻隔雜音」的防護功能，讓孩子能比較專心。甚至篩選適合的音樂，有時還能協助孩子安定情緒、提升效率呢！

與孩子討論「看書時能否邊聽音樂」這個問題時，先別急著禁止，有可以下體個討論方向：

一、了解孩子的讀書習慣，確定「音樂」在其讀書情境中扮演「誘惑干擾」或「防護隔離」的角色，檢核其做功課或看書的進展和效果，以評估音樂在孩子讀書時的利弊影響及存

廢與否。

二、若聽音樂對孩子的讀書是助力時，應引導其選擇節奏平穩、旋律緩和、沒有演唱歌詞之音樂，俾能增進舒緩情緒、減少干擾的功能。

三、提醒孩子聽音樂的音量不宜太大，否則隔離外來雜音時，卻反而造成其他家人的噪音。儘量不帶耳機，以避免高頻率對耳朵的嚴重影響。

讀書習慣因人而異，學習效果的好壞才是重要，可否邊聽音樂邊看書也該由此指標來定奪吧！

我的成績總比不上某同學

親子對話

爸爸：美琳，你怎麼看起來一副無精打采的樣子？

美琳：算了，我再怎麼用功都沒有用。

爸爸：怎麼說呢？這次段考你不是進步很多嗎？

美琳：進步根本不算什麼，我還是贏不了王相秀。

爸爸：讀書應該跟自己比，不要斤斤計較，況且人家真的很優秀啊！

美琳：唉呀，你不懂啦，她總是一副瞧不起人的樣子，好像在她眼裡我一無處，我的目標就是把他打敗，想不到我還是被他打敗了。

爸爸：你太小心眼了！

美琳：你看你也是說我不好...

對話建議

一、父母可以試著體會孩子的心情與想法

從上述對話中發現：父親嘗試改變孩子的想法，想要孩子不要跟同學比，而是跟自己比，不過這樣的對話方式並不能使美琳明白父親的用意，她的困擾並沒有改善。父親可以先嘗試理解孩子的煩躁與沮喪的心情，再進一步了解孩子困擾的來源。例如「.....雖然你進步了，但是好像你更在一成績不如王相秀。」體會孩子的心情能使父親與孩子的距離拉近，要使孩子傾聽父親的想法也將變得容易多了。

二、試著肯定孩子的努力

由上述對話也得知，孩子努力的焦點是在贏過敵手，若是沒有達到這個目標，就全然否定自己的努力。此時可以幫助孩子從不同的觀點來肯定自己；成績比以前進步是非常值得肯定的；除了學業之外，自己在社會的表現也不錯；不管做什麼自己都很努力，付出的過程與結果一樣重要等等。當小孩愈肯定自己，就愈不會深陷與同學的比較中，而影響其讀書的情緒了。

三、輸贏本是兵家常事

另外，父親可以安慰孩子，並肯定孩子在成績上想超越別人的企圖心，因為這樣的企圖心本是成功的必備條件之一。而在與人比較的過程中，一定也會有輸贏，即使在未來的生活當中，也會有遇到挫折的時候，因此，學習面對自己不如意或是挫折也是十分重要的能力。

可不可以不要上學

親子對話

「琦琦，動作快一點，上學要遲到了！」

「媽，我可不可以不要上學？」

「不要上學？我很訝異！你能告訴我為什麼嗎？媽媽能幫啥忙？」

「我昨天很累，睡著了！今天要考英文都沒唸，考差了一定會被老師打，好可怕！我不想上學？」

「琦琦辛苦了，國三個生活真把你忙昏了，我能瞭解你的擔心，因為你是有責任心、重榮譽的孩子，你真的認為不上學是最好的解決方法嗎？再想一想還有啥更好的方法？」

「我也不知道，算了！我還是去上學好了，反正被打也不會怎麼樣！」

「琦琦真勇敢，『面對問題』才是解決問題的最好方法。」

「知道啦！媽，再見！」

對話建議

國三的孩子背負著沉重的升學壓力，「讀書」「考試」「分數」是生活的三部曲，父母應多瞭解其心聲，陪伴關懷以協助其紓解壓力。

當孩子說可不可以不要上學，對很多父母來說是個錯愕的挑戰，驚訝與焦慮油然而生。此時，切記勿指責怒罵，因為激動的情緒會使人的思路受阻。琦琦的媽媽能以平和的語氣復述孩子的話語，延長自己思考策略的時間，同時藉以澄清接收孩子的訊息是否正確。

琦琦感受到媽媽對自己的瞭解與關心，很自然地說出自己的擔憂和害怕，親子相處能真誠對話是值得驕傲的互動。國中孩子正值青春期，同儕的影響甚於父母，父母需做到亦師亦友，如此，孩子信任父母，也才能真情面對面。

父母是孩子生活的導師，生命的領航員，「可不可以不要上學？」可能是個警訊，也可能造成更嚴重的問題行為。良好的親子對話可依下列原則實施：

一、傾聽孩子真正的聲音：可以反映、復述澄清訊息。

同理孩子的情緒感受：瞭解其委屈，憤怒，焦慮，害怕，擔心……等情緒，並能語氣平和地說出來。

二、肯定孩子的表現：平日多觀察孩子的優點，肯定其正向行為。

三、善用問句：與孩子對話盡量避免直接批評、指責、善用問句、引導其思考解決問題的方法。

四、雙向溝通、相互討論：藉由討論共謀策略，孩子感受到尊重，面對挫折時會更有毅力。

五、持久的愛，幫助我們面對挫折、面對沮喪。陪伴孩子成長的過程，父母應以「單純的心」、「持久的愛」來包容孩子，協助其成長。

我又不是沒看書，考不好也沒辦法

親子對話

「志凱，我聽王媽媽說你們這次模擬考成績單發下來啦？怎樣？考得如何？」

「媽媽，你不要問嘛！」

「你這孩子，怎麼這樣說呢？我知道，你一定考不好才不敢告訴我，對不對？整天窩在書房裡，到底在做什麼？」

「這樣說對我太不公平了，我又不是沒有在讀書，考不好我又能怎樣呢？」

「你一定是不夠專心，用功得不夠，你反省得不夠還要把責任推給別人…」

「媽，拜託你不要再說了啦！」

對話建議

一、站在支持的角度陪伴孩子

首先母親可以評估一下，孩子是不是真的沒有在唸書，或者是用功不得法，這兩種不同的情

況，處理的方式也會不一樣。由上述對話中可以發現，母親對孩子考不好的反應是認為孩子不夠用功，並且對於孩子沒有加以反省覺得不滿。母親太快下定論的結果，因而錯失了可以幫助孩子的機會。若是母親可以先同理孩子考不好沮喪的心情，讓孩子認為母親是與他站在同一邊的，他會變得比較有力量來尋求突破。

二、與孩子共同分析考不理想的原因

當孩子能感受到母親的支持，接下來便能與孩子一同探討考不理想的原因。不過，在探討原因之前，也可以先了解孩子對於自己在學業表現的期許為何。如果孩子表示這樣的成績他自己可以接受，那麼需要處理的可能母親的期許與孩子期許中間的落差；如果孩子也不滿意，那麼接下來才能探討如何改善目前不滿意的狀況。

三、試著接納孩子...如果我的孩子真的比較笨，那該怎麼辦？

有時父母並無法接受自己的小孩沒有別人聰明或突出，值得注意的是孩子往往能從父母的言談態度中感覺到這個部分。沒有辦法符合父母的期望常使孩子對自己缺乏自信，並覺得自己是個一無是處的人。因此，父母親必須嘗試接受孩子的不完美，即使孩子某些表現不是那麼突出，但是其一定也會有擅長或是吸引人的特質：像是有些小孩成績不好，但是很體貼會幫媽媽做家事，發現孩子很棒，很獨特的部分，並且加以肯定，能使小孩感受到父母親無條件的關愛。在這樣環境下長大的孩子，就是有信心、會為自己打算的健康寶寶了！

我想讀書可是基礎不好

親子對話

媽媽：「小雨，你考這什麼成績？怎麼這麼差？」

小雨：沉默

媽媽：「小雨，你說啊！」

小雨：「好啦！下次我會考好啦！」

媽媽：「你已經講過多少次了，結果呢，是越考越差。」

小雨：沉默

媽媽：「要你好好讀書也是為你好，家裡什麼事也都沒要你做，只是想說讓你好好專心看看，結果呢？你是變本加厲，你到底要怎樣才能把書讀好？」

小雨：沉默

媽媽：「我不是有讓你去補習班補習嗎？你怎麼還考這樣，隔壁小華不是和你同班，也在同一個補習班，人家就不錯，你到底是怎麼了？」

小雨：「我又不是小華。」

媽媽：「對啊！但那也差太多了吧！」

小雨：「那要怎樣？很煩耶！」

媽媽：「我是為你好，你這是什麼態度？」

小雨：「沒有啦！」

媽媽：「媽媽只是希望你能好好唸書，將來才有出息。」

小雨：「好啦，知道了！」

媽媽：「這已經講過很多次了，可是一點也沒改變，真不知道要怎麼說才好？」

小雨：「那就不要說。」

媽媽：「小雨，媽希望你好好讀書，以後才有出息。書讀得越多，懂得越多，遇到事情也比較快懂得解決，不像媽媽，只會要你看書，不會教你。如果你有什麼困難，可以講出來，或許

媽媽可以找人幫忙。」

小雨：「我也很想讀書，可是基礎不好啊！老師講的，我都聽不懂。」

媽媽：「那問隔壁林太太，她兒子是怎麼唸的？」

小雨：「不要啦！」

媽媽：「還是要改請家教？」

小雨：沉默

媽媽：「不然到學校和老師討論看看？」

小雨：「那就不必了。」

媽媽：「那你到底想怎樣？」

小雨：「我不知道啊！」

媽媽：「還是你根本就不想唸，這些只是你的藉口？」

小雨：「不是」

媽媽：「那你告訴媽媽，你希望媽媽怎麼幫你？」

小雨：「我就是不知道啊！不然我就自己解決了。」

媽媽：「我知道你的困難，是基礎不好，可是怎麼唸書我又不懂，所以我想先到學校去拜訪一下老師，看看怎麼做比較好，好不好？因為媽媽對唸書真的也不懂，你在學校的情況，老師也比較知道，請教老師，這樣才能真的對你有幫助。」

小雨：「好吧！」

對話建議

學習的過程，或多或少會遇到不懂、不理解的地方，如果能經由老師指點，可能很快就瞭解。有些同學，因為害怕老師而不敢問問題，又怕沒面子而不問同學，家裡又沒人可以問，結果造成學習上的問題，久而久之，和同學的程度越拉越遠，如此惡性循環的結果，便容易呈現學習無助，不願意在花時間在學科的學習上。當然，有些基礎不好的同學，是因為以前愛玩不用功，而現在想讀書了，結果跟不上，又不知道該怎麼辦？

父母都希望自己的孩子好，看到孩子的成績不好，就著急了，擔心孩子將來怎麼辦？往往就會用責備的口吻來幫忙孩子。青少年階段，很不喜歡被約束，覺得自己夠大了，所以，當父母採用責怪、打罵的管教方式，便容易產生衝突，造成事半功倍，沒有效益。

前面的對話中，小雨的媽媽剛開始也是希望孩子好，而帶著責罵的口吻訴說孩子的不用功，但是媽媽做得不錯的是，媽媽會扮演著「和孩子一起面對學習困難的角色」，共同討論如何解決問題，這是不容易的。很多時候，家長會因為自己的事務或情緒影響，只單純的提建議，要孩子怎麼做，而無法耐心的和孩子共同討論，這往往是讓孩子遠離家庭的開始。

一個基礎不好而又想學習的青少年，如果能給予一些支持與幫忙，將會有一個完全不同的未來。如何和青少年談話，在這裡分享個人看法：

1. 穩定的情緒：青少年的反駁、自我與愛面子，是我們知道但容易忽略的，在談話上，避免被他的語言表達方式、態度或口吻，影響了真正想幫忙的目的。儘量控制自己以免造成瞭解孩子的干擾。
2. 要確定自己聽到的，是孩子所要表達的意思。
3. 不仿採用同輩的態度，和孩子共同討論問題，避免說教、指導、要求；多徵詢、討論。不僅讓孩子從您身上學得面對問題，解決問題，更學會相互尊重。
4. 時時關心進展狀況，不是一直問孩子有沒有進步，而是問看看還有沒有要討論的問題？要

補救以前的基礎，是比現在的同學辛苦，有沒有要幫忙的？或是看到孩子在看書，就稱讚他。讓孩子知道，您隨時都是他最好的支持者。

高中到底要怎麼唸？

親子對話

「到底要怎麼唸嘛，我真的已經很努力用功了，爲什麼成績還是這爛，我不要唸了。」

「你說什麼？高中真的這麼難唸嗎？趕快讀書去，不要拖拖拉拉的，到底有看書沒看書只有你自己知道。」

「我真的有再看呀！可是就考不好，心情已經夠壞了，還要被你懷疑、嘮叨，唉！算了，不說了，多說多挨罵而已。」

「你要這樣想，那真的沒人可幫你了。有困難當然要說出來，我們才好想辦法幫你。你真的有用心準備唸書嗎？」

「我每天花很多時間在唸書，可是總是考不到好成績，尤其物理，有唸和沒唸效果一樣，花那麼多力氣有什麼用。」

「那你有沒有問過其他同學或老師好對症下藥，否則考了爛成績，不只你難過，我們也很擔心，你說，怎可能不嘮叨你幾句呢？」

「那你說我到底要怎麼辦？」

對話建議

國中生與高中生的相異點，除了在個人生理、心理的成長調適之外，適應外在環境各方面的要求也有很大差異，其中學校學習課程的內容及學習方法上的改變是重要的挑戰來源，

高中生的生活相較於國中生是更多采多姿的，除了學習，社團活動的多樣性、人際互動的多變性及重要生涯發展的規劃都佔了生活的大部分，在時間的管理與使用上，要有別於以往國中的方式。尤其學業上不再有固定的學習內容，而是以高中生應具備的能力進行考核，因此只把教科書內容唸得滾瓜爛熟，就會有不足的現象。所以學習的心態須要有所調整，方能在高中階段有良好的適應。

教材內容上的加深與加廣會令孩子不習慣，這時父母適時給予鼓勵，引導孩子改變學習心態與學習方法，方能有效地面對繁重的學習內容。

高中學習科目多，各有其有效學習的要訣，以國中時的方式來對應高中階段的要求或「背多分」，都可能會造成適應上的障礙；高中的學習裡，統合整理的能力更是重要，必要時，請教學習有成的同學或老師，將有助於調整學習方法。

父母的支持是孩子最有力的後盾，最好對孩子有充分的信心，適時給予信任與支持。當孩子不知如何掌握高中的讀書要訣時，給予支持，提供相關的訊息；而在孩子出現困難時，給予適當的協助，避免澆了冷水而抹煞孩子的學習意願。

孩子在打電話

親子對話

「小臻，最近常看到你打電話，是不是發生了什麼事？」

「媽，沒有啦。」

「不過，我常看到你和同學打電話，而且還談得蠻久的，是不是有什麼事？可不可以告訴媽？」

「真的沒有啦！我打電話的時間哪有很久？我的同學還不是都這樣。」

「真的沒有？但是我看到你常在打電話，而且一打就是兩個鐘頭呢！是不是不好意思告訴我？小臻，你知道，媽是愛你的，關心你的，不希望你爲一些事一個人在煩惱，告訴我也許

可以幫你一點忙。」

「媽媽，真的沒事啦！只不過是和同學之間的一些小事而已，談談就好了。」

「好，沒事就好，不過電話不要打得太久，以免人家電話打不進來，同時也會影響你原有時間的安排。」

「知道了啦。」

對話建議

青少年喜愛相互討論生活趣聞，或是一些使他們感到不平、困擾的事情，在這種年齡階段是很自然的現象，因為這能使他們擁有安全感，也幫助他們解決內心所憂慮的問題。放學回家後，總會想要和較親密、談得來的好朋友打個電話聊聊天。

父母對於孩子的電話，如果是一般同學、朋友打來的，不要限制太嚴，因為打電話是友情的交流，也是人際溝通、練習表達的好機會。除非孩子經常打電話，耽誤了功課或打亂了作息，否則不要太干涉、限制他們，鼓勵孩子和同學多交往，可以參加同學間的聯誼活動。讓他們學會安排自己的時間，讓他們擁有一些屬於自己的小秘密。

在對話的開頭，媽媽給小臻的感覺應該是關心的，但小臻確沒有很直接的說出來，由此，我們很清楚的知道小臻是要保有屬於自己的秘密，這是很正常的現象，不要太多慮。

「最近是不是有一些事困擾著你？」要找出孩子想些什麼和感覺什麼？不同於調查他們。青少年不喜歡太直接的揭露問題，若明確，他們一定閉口不談，深怕吐露真情後會招致不好的後果，再戒備的心理下一定不肯說。若能在無形中，耐心地悄悄進行一段溫馨、興奮的對話，多聆聽，如此，才可以與他向好朋友一樣地分享喜樂與憂傷，在耐心傾聽的過程中尋找說服的機會。

小臻的母親發現她最近常和同學打電話，而且一打就是兩個鐘頭。孩子拿著電話的模樣可能是一會兒笑，一會兒皺眉頭，一會兒點頭、搖頭。讓母親心理增添許多好奇的與擔憂，想去知道孩子們到底聊些什麼事？有些什麼煩惱的是無法解決？而想提供意見來幫忙她。而想提供意見來幫忙她。此刻，如果孩子真的不想說，就不要強力要求孩子說。

父母是孩子最親密的人，能讓孩子清楚的感受「媽媽是愛你的，關心你的」，不希望你為一些事在煩惱，告訴我也許可以幫你一點忙即可。孩子在生活上如交友、休閒等問題，可以適度的由孩子自己處理，不必過度擔憂而給予太多的限制，因為如此，往往會使孩子失去獨立自主的人格成長機會。

可能小臻真的沒被什麼事情困擾著，只是和一般青少年一樣，要有很多的隱私和個人的想法，渴望與好朋友分享，於是用相當多的時間在講電話。如何解決青少年常見的問題？不妨試用雙向解決問題法則，或召開家庭會議等，訂立家規，建立每通電話的最長時限，一旦超過這個時限，告訴孩子必須在五分鐘內結束通話。讓孩子清楚知道：

一、電話不是只有你一個人使用，其他人如果有重要的事需要聯絡，就必須等你打完才能用。
二、電話不僅只有打出去的功能，如果有人有重要的事要聯絡，從外面一直打不進來，也會很著急。

三、或許家中可以裝個「插播」的裝設，如果聽到電話進來的聲音，一定先接外面的電話，不讓別人乾著急。

四、如果在電話中不好意思中斷你們之間的談話，你可以告訴她，爸爸或媽媽有重要的事要打出去，不得不掛掉電話。

生活真無味！

親子對話

怡珊重新把電視頻道全按一遍，這已經是第三次了，...。上禮拜父親得知怡珊與同學在西門町抽菸後，就不准怡珊出門。

「怡珊，您還不去寫作業。」

「好啦！我待會兒去寫，每天都要寫作業，煩死了！」

回到房間的怡珊，越想越覺得生活好無趣，每天到校的上課也都好無聊，真不知道自己有什麼事好做.....。

對話建議

感受到孩子覺得生活無味，有時往往我們會一味地以為是孩子生活太散漫、對課業不夠用心等.....。因此，在與孩子對話時，就容易以命令的口吻去指揮孩子做這做那的，殊不知一番「指導」的好意，卻極易與孩子越行越遠。

何妨我們停下我們的腳步，聆聽一下孩子「進來是不是遭受什麼挫折？」，與孩子討論一下「當我們覺得心情煩悶時，我們可以從事哪些正當休閒？」，更重要的事告訴孩子您對他的狀況很心疼，詢問一下他希望您能提供的協助為何？

以前例來說，怡珊的家長可以多去瞭解孩子抽菸的原因，是孩子太孤單了，還是孩子生活圈太狹隘，沒有可以進一步培養的興趣或技能，或者是孩子缺乏對自己的前程規劃與探索，不清楚自己未來想做什麼，也就少了份學習的樂趣。

所以，怡珊的父親可以試著找出孩子的優點，多給予孩子讚美，讓孩子對自己更有自信，提升在家中級學校的價值感。當孩子的友伴去傾聽孩子希望自己的生活有什麼樣的改變，瞭解孩子的心聲，並且多陪孩子四處走動，到附近的圖書館或文化中心，看看有沒有什麼可以參予的活動課程，如此一來，孩子才能真得「動」了起來，認真去活出自己的光彩。

另一方面，父母也可以多多省察孩子與家人有沒有良好的親密關係？可以讓孩子有歸屬感的團體在哪？我們先由關懷孩子的空虛、寂寞做起，才能做孩子的友伴陪他成長。青少年是極需夥伴肯定的發展期，協助孩子發展人際關係，找尋適合交往的朋友，並主動去幫助或鼓勵同儕，孩子有了分享生活點滴的人，自然能感受到支持，能感受到同儕接納的孩子，對於自己的存在會更加珍惜，對於父母教導時間規劃或其他價值觀的疏導，都比較容易內化認同之。

父母一定要先正視自己的教育觀，對於健全人格的培養是不是重於課業的要求。有許多父母不忍心孩子將來吃苦，擔憂其未來沒有穩定的職業來照顧自己，但往往不知如何表達對孩子的愛意下，只單純轉為對課業表現的要求，這時孩子如果平常與您關係並不良好，不懂得您的用心良苦，以為生活中您只關心課業，孩子不一在生活中找到自我肯定，更別論學一技之長來增加生活樂趣或養活自己了！

古語：「讀萬卷書、行萬里路」，在現今週休二日的年代，父母親不妨多陪陪孩子離「枷」出走，放下課本，好好地探索生活情趣，讓孩子感受到這個豐富的世界還有好多事物等著他去探索呢！

我需要多一點零用錢

親子對話

「爸，喬登鞋好帥喔！」、

「是很帥！但是太貴了。」

「爸，媽媽昨天買了一件外套陸仟元，好漂亮！」

「真的嗎？媽媽很有眼光。」

「爸，百貨公司打折扣戰，你想買什麼？」

「大偉，你到底想說什麼？不必擔心請直接說出來，爸爸很關心你是不是想買東西？」

「爸，我需要多一點零用錢。」

「哦！說說看，你需要多一點零用錢做些什麼？」

「我的零用錢太少，有時候想請同學吃東西都沒錢。」

「請同學吃什麼，對你很重要？」

「對啊！因為別人請我，我要回請。」

「好吧！你需要多少零用錢？」

「一個月增加五百元。」

「好！照准！」

「謝謝爸爸！」

對話建議

青少年對金錢的運用享有自主權是他們的最愛，大偉的父親能掌握孩子的心理給予尊重、彈性與自主，足見親子互動良好，溝通毫無障礙。

大偉與父親的前述對話，由試探開始，一般父母卻很容易忽略，形成天馬行空毫無交集的對話。大偉的父親以引導式的問句誘導孩子說出他的需求：「你到底想說什麼？」沒有批判，不是調查，只做澄清、了解。青少年不喜歡被直接的揭露問題，若問話太直接反而造成防衛，他們一定不開口，深怕吐露真情後會招致不好的後果。因此積極地聆聽、開放性的問話，才能向好朋友一樣，坦誠相對，真心分享喜樂與憂傷。

當孩子提出要求時，父母要冷靜分析、理性評估，做出雙贏的決定。大偉的父親了解孩子因友伴的互動關係，希望多一點零用錢，經一番思考及具體了解需求額，馬上「照准！」！討論過程具體明確、回饋反應簡潔有力，青少年討厭嚙、說教，父母與孩子對話要以「對方聽得進去的話」來敘述，切記長篇大論說一大堆「有道理沒效果」的人性哲理，冗長、訓誡式地對話只會製造親子間的疏離。

零用錢的運用需要隨機教育，掌握一些原則：

- 一、利用家庭會議了解孩子需求，訂定合理數目。
- 二、教導孩子擅用零用錢，計畫分配多元運用，例如：將零用錢分成知識（買書、學用品）、休閒、儲蓄三方面交錯使用，從小養成量入為出、計畫執行的能力。
- 三、隨著年齡的成長，適時調整零用錢。
- 四、平日多了解孩子對金錢的概念及運用情形，引導「當用則用」勿虛浮浪費，培養其自智利與責任心。

我是亂中有序

親子對話

「小齊，有空就把自己的房間整理一下，你看看你，東西老是亂擺亂放，弄得依個房間亂七八糟的。」「媽，你可不可以不要那麼囉唆啊？我自己的東西我自己會整理啦！」「小齊，你這是什麼態度啊？媽媽是看你房間那麼亂，怕你找不到自己需要的東西，我才叫你收拾收拾的。」「媽，我這是亂中有序啦！我知道自己的東西擺在哪裡，你不要一直『碎碎唸』！」「你就是會瞎找理由，我看你的房間明明就亂得一蹋糊塗，什麼亂中有序，你馬上給我收拾乾淨。」

「好啦！好啦！真是有夠煩！」

對話建議

在前述對話中，媽媽要小齊把房間整理乾淨，而小齊的回答卻是嫌媽媽囉嗦，他認為自己的東西是亂中有序，即使是亂，他也能夠從裡頭找到自己想要的東西。然而媽媽卻認為小齊的房間需要好好整理，她懷疑小齊能從這麼亂的房間裡找到需要的物品。媽媽的出發點雖是為小齊好，但說出來地話卻使小齊感到厭煩，不願意去聽從。

父母與孩子溝通的時候，出發點都是希望能教導孩子正確的觀念，並養成良好的生活習慣。遺憾的是，父母總是習慣採取傳統而刻板的角色與反應，以命令式的口吻傳達了易使孩子感到挫折的訊息，不但阻礙孩子情緒的反應，也防礙了親子間溝通的效果。

多數父母感到不愉快的時候，經常會在溝通間傳出「你不應該……」的訊息，這類的訊息經常含有「貶抑」的意思，讓孩子覺得被指責而感到委屈，導致其對父母的反抗與敵意。父母應該轉換另一種表達的方式，儘量告訴孩子自己的感受，而不要有命令或要求孩子該做什麼的意味，才能使孩子感到父母的友善，覺得受到尊重，而漸漸了解自身的責任，明白自己必須該如何做才是正確的。

在對話的開頭，可以用「媽媽覺得你的房間似乎太亂了，是不是需要整理整理？」這樣輕鬆而不具命令的口吻表達，可以進一步再開導他：「房間保持整齊，不僅可以讓自己方便尋找所需物品，看起來也會更美觀，住起來會更舒服喔！」這樣孩子就能明瞭你對他善意的要求，他也能夠做出適當的回應，將房間整理乾淨。

命令式的語氣易使孩子產生反抗，引起父母更加的不認同，進而怒斥孩子的不是，終究孩子會屈服於你的權威下，卻是心口不一。你固執的認為：要有嚴厲的管教，才會使小孩聽話。殊不知這樣的方式只會加深孩子們內心的抗拒，使得親子關係越發不睦。再碰到類似的事件，親子的衝突及一再的發生，而無法根絕。

青少年時期，大都會對父母所做的要求表示不滿，但身為父母的，卻常會重蹈覆轍，用相同的標準去要求子女。因此，父母若能以同理心及寬容的態度去面對孩子的行為，那麼親子間的衝突就能減少，進而改善親子關係。

為什麼要我做家事

親子對話

「小仲，記得七點倒垃圾，今天有資源回收，陽台上的紙張和塑膠瓶不要又忘記處理了。」

「為什麼老要叫我做？學校的事都煩得做不完了，還要我做這做哪！」

「你一個人嘰嘰咕咕在說些什麼？倒個垃圾都有那麼多意見。等一下倒垃圾回來趕快去做功課，不要再拖拖拉拉的。」

「討厭！都叫人趕快做功課，幹麻還叫我做一堆事！下星期要交一堆報告，心情已經很鬱卒了，還要被你碎碎唸，唉！」

「要交報告就趕快找資料整理啊！平常也沒看你在準備，道垃圾又不花你多少時間，家裡的事大家都要幫忙啊！要不然我又上班又做家事，是不是也要像你一樣地抱怨？」

「我的同學都不用幫忙做家事，他們父母都要他們專心唸書就好，不像你，什麼都要我們分工合作，幫這幫那。」

「……」（生氣地不說話）

對話建議

現在的孩子生活的能力普遍不足，拿最簡單的打掃工作來說，已經很難找到會拿掃把或如何把地掃乾淨的孩子，拖把也常只是把地抹上一層水就完畢，這些完成工作的形式自然反

應了心靈，那就是讀書重於一切，勞動的事永遠排在最後。於是以讀書為出發點，學校裡孩子的整潔工作逐漸地不常被要求，家中父母也要孩子專心致力於讀書。在孩子勞動能力、生活能力減少的情形下，再去要求孩子做家事時，自然會有不同的思考出發點而導致不愉快發生。

孩子在家中究竟要不要做家事，或是要分擔多少家是常會使得親子間不愉快；因此家事共有、共享、也是共同分擔的觀念就要適度適時地讓孩子了解，作家是不是幫家中某一特定人的忙，而是幫全家的忙，並使其由簡單的家世實際操作以養成習慣，方不至於忘了家中每個成員與家的連結及關係。

中學的孩子可以分擔的工作內容已很多，對於完全沒有分擔家事或對分擔家事有情緒反應的，父母可先要求其最少要有自我照顧能力，再由自我照顧能力逐步養成分擔工作的能力；因此孩子的生活空間自理能力如：自己的房間、書桌及衣服的整理...等，飲食方面的自理能力如：肚子餓了不是找外食或零食，而從簡單的煮飯著手；當孩子逐步有勞動能力時，再請其共享共擔家事，方能有成效。

做家事並不會和讀書有衝突，反而可促發孩子對時間的管理應用更加用心，由工作時作中提高勞動能力，也累積了相當的生活能力；當父母有時較忙碌無力顧及時，孩子也有了較佳的生活應變能力，對孩子的獨立解決問題的能力也有適當磨練機會。

晚上一定要那麼早回家嗎

親子對話

「爸，我要和同學出去。」

「那些同學？去那裡？」

「還不就是跟娃娃，剷冰他們去看電影。」

「幾點回來？會不會回來吃晚飯？」

「再說啦，看完電影，逛一逛，吃東西，聊聊天，不會太晚啦！」

「不會太晚是幾點？最晚不可以超過九點半到家。」

「拜託！晚上一定要那麼早回家嗎？」

「太晚回來，巷子裡人少、死角多，我們會擔心你的安全。要不要我們到站牌去接你？」

「才不會那麼倒楣！」

「小心一點總是好的。何況你明天還要上課，太晚睡明天會起不來，上課也會沒精神。」

「喔！」

「而且，今天晚飯你媽媽要做紅燒獅子頭，那可是你們姊妹的最愛！」

「好啦！」

對話建議

青少年的活動已脫離的父母的「小跟班」或「小包袱」的階段，重視同儕情誼的他們，無論在學校或課餘，莫不以同儕活動為優先。看電影、打球、逛街，甚或只是喝喝飲料、聊聊天，都能從中獲得壓力紓解與情緒支持。共同的語言和話題，相仿的價值和興趣，使他們有說不完的話題和永不嫌長的聚會時間，那是他們生活中極其重要的一部份。

青少年也是渴望獨立自主、抗拒權威管教的。若父母對其活動想要加以了解和詢問，變常被孩子視為干涉和約束，莫名其妙的排斥情緒也因而產生，其中回家時間的約定及是否晚歸的認定，經常成為許多家庭中一個親子角力的戰場。

父母對於孩子的返家時間有所限制和要求，無不基於關懷愛護之心，因此，與孩子討論

這類話題時，何不真實地表達這樣溫暖的關懷和善意，讓孩子感受到父母的愛，而非急切地規定和要求，孩子只會看到威權的壓力，錯失了親子交融的契機。

父母與孩子討論返家的時間，可清楚地讓他們了解父母所擔心、顧慮的事情，包括人身安全的保障、生活作息的正常等，知道行為後果所應有的承擔和責任，再來共同商定一個彼此認可的時限。同時亦須提醒孩子確實遵守承諾，為自己行為負責。

父母在要求孩子不得晚歸的同時，應審視家庭氣氛和居家環境，對於孩子是吸力還是推力？是否營造了一個孩子願意回來的家？青少年除了有情也需要親情，當家是如此溫馨舒適時，他們自然就會把更多的時間留在家裡，和父母、兄弟姐妹共度。

最近我覺得很不快樂

親子對話

「小圓，你怎麼啦？平常的你都很開心，這幾天看起來，妳好像不太高興，有事嗎？」

「我也不知道，我只覺得很不快樂。」

「是什麼事，讓你不快樂？小孩子別想太多，我看妳啊，是『為賦新詩強說愁』。」

「跟妳說，也沒有用。」

「怎麼會沒用呢？我也是這樣長大啊！有時候莫名其妙地就不快樂，過一會兒就好了，有時候也會突然地覺得很高興，這是生長過程中賀爾蒙分泌的關係，除非妳有特別的心事。如果有，妳可以告訴媽媽。」

「我沒事。」

對話建議

母親有很高的敏感度，能敏感到孩子不快樂，也很願意和孩子談，並將自己的經驗和孩子分享。只是分享的經驗有點草率，較難讓孩子聽進去。

母親在溝通上呈現出關懷，但在過程中，卻又讓孩子沒有說話的餘地，如此是無法聽到孩子的心聲。

青少年的生長發展確實會因賀爾蒙分泌而導致情緒上的不穩定，家長若經常和孩子聊天討論，再特殊狀態出現時，較容易察覺。有時是給予關注的傾聽，在情緒上給予支持、同理，若在生活上遭到一些困境，可以和孩子一起討論，如何處理和面對？過程中在給予建議，孩子較能接受。

青少年不快樂的原因有很多，諸如：和朋友有了衝突，功課上應對不來了，或是在校內違規犯錯被懲罰了……等，父母親要有高度的敏感度，能先察覺，及早和孩子聊聊，了解原因外，還要特別注意特殊的「不快樂」—時間太長，長過兩星期以上；情緒太低，低到退縮，不和人來往，這可能是憂鬱的傾向，必須謹慎處理。

此外，若有成長過程的不快樂，父母也應該給予孩子處理自己不快樂的機會，不要一味地要他趕快快樂起來，這才是面對生命的學習，才能增強他生命的韌性。

不是我要酷，而是您們太 L K K

親子對話

望著覽鏡自照，得意洋洋的兒子，劉爸爸心中真是十分地無奈與沮喪。上週兒子為了一雙據說是同學都有的名牌球鞋，整整一週都不太與家人說話，劉爸爸低頭看著自己穿了三年多的皮鞋，心中難過的想起科偉說的話「爸，您跟不上時代了啦！」

這次是名牌球鞋，下次呢？

對話建議

「您相信親子之間有代溝存在嗎？」

人與人之間本來就有許多想法上的不同，單純以年齡差距或代間差距來說明親子之間的溝通不良，似乎過於偏頗，但父母這一代的成長經驗，並沒有教導如何當父母的教育課程，所以面臨孩子「不要以以前的你們，來評論現在的我們」的呼喊，往往有些無力與感慨。

「不要以為我們的思想就是孩子的思想」，是我們想要嘗試瞭解、接近孩子該有的認知調適，在現今科技發達、資訊傳播快速流通的時代，孩子所能接觸的人、事、物都在強調“日新月異”的洪流中不斷地激盪著。故父母在要求孩子能獨立自主的同時，就要多包容、傾聽孩子不同認知、價值觀的存在。

父母不見得一定要贊同孩子所有的認知思考或言行舉止，但想要與孩子更親近，嘗試進入孩子的世界不可或缺的。每天花點時間去瞭解孩子從電視、報章雜誌上學到什麼，並在表達您的觀點前，先請孩子說說自己的看法，讓孩子感受到你願意跟他一同去探索這個每天都充滿新奇的變化，而不是固守原來的生活圈，卻對其妄如此批判，才能引領孩子從您的身教中，反過來學習、尊重父母的認真與生活態度。另外，利用分享自己的成長故事來代替道德說教，讓孩子同時覺知您可以嚐試改變及目前你做不到的是什麼，這是相當重要的。

父母唯有揣摩孩子的想法、感受及處理後，才能「感同身受地」與孩子在溝通上有個好的開始。要發揮「人同此心，心同此理」，需要不斷地練習，孩子在你願意放下身段做友伴的態度下，會慢慢學習到一個高EQ者的必要特質——「同理心」。

父母一味地配合孩子的需求或完全否定孩子的表達，都不是我們樂見的，面對孩子所欲追求的，與我們所贊同的有了差距時，我們可以先給孩子表達的空間，嚐試彼此共同討論後，給予一些再思索的時間，誠懇告訴孩子：妳在做決定過程中的思考路徑或伴隨的情緒，親子間才不會產生「關心事情甚於關心孩子」的誤解。

我也想做「乖乖牌」

親子對話

「嘿！妳吵屁啊！整天只會ㄣ一ㄣ一ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ叫，我的事我自己會處理，不需要妳來管！」小亭對著母親憤怒的說著。

看著母親哀愁的臉，她竟然一絲悔意也沒有，轉身離開家，去和那群道上朋友瞎和。

其實，在情緒寧靜時，小亭會在心裡想著：「我以前很乖，功課很好，只是脾氣急躁火爆。當年紀還小時，不敢發脾氣，什麼都會忍下來。自從上國中，對母親的嘮叨產生反感，開始會頂嘴，故意做一些大人不喜歡的事，使母親生氣。」小亭最想對母親說的話是：「每當我做完功課想休息一下，妳不允許；我幫著做家事，妳不但沒誇獎，還嫌我越幫越忙。媽媽：我也想做『乖乖牌』，受妳疼愛和誇獎。」

對話建議

每一事件的結果，必是相當歷程中，某些人為非理性的言辭表達、想法和行為表現等種種原因所造成的。小亭的憤怒、不禮貌，雖然令母親傷心難過，但是在小亭的心裡又何嘗好過。

父母，尤其是母親，最常讓青春子女嫌棄的是「ㄣ一ㄣ一ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ」嘮叨不完。所謂的嘮叨遭嫌，例如「總是催促讀書、讀書還是讀書」、「算舊帳」、「顧左右而言他」、「好將子女與他人比較」、「嫌子女的朋友不夠優秀」、「將自己的情緒任意發洩在孩子身上」等。

天下的父母，愛孩子的心都是一樣的。父母們如此的關心和疼愛子女，為何子女無法體察？甚且不領情而寧可遠離家裡，是值得我們深思其因，並設法處理的。

子女的不良行爲，其實是內心無助徬徨的呈現，試著與他們重建讓他們可信賴的關係。
以下建議：

- 一、試著體會孩子的無奈、無助，檢查一下曾經發生的不愉快事件的每個歷程，不逃避自己不合理、不恰當的言語表達和要求，並勇於省思修正。
- 二、真誠的關懷，尊重孩子是一個獨立的個體，不比較、不批判、不嘮叨。明確誠懇的，短捷扼要的說出想說的話。
- 三、耐心的傾聽孩子說出他的想法與看法，與孩子討論時，只做分析和建議，不要代替或強制爲他作決定。
- 四、子女的課業成績不是進入學校受教育唯一的成果，舉凡生活教育，做人處事、參與活動、與人合作、及會解決問題等，父母都應同等重視。當孩子有好表現，一定要即時予以重視和讚美。

我是路見不平拔刀相助的大英雄

親子對話

「哇株！古惑仔第五集真好看，那個陳浩南真帥，假如像古惑仔，，留個長髮，穿上黑色大衣，黑色西裝、黑色皮鞋，嗯……再來……再來就是加入幫派當大哥，嘿！多威風啊！」正義向母親訴說著。

母親順著正義的興味，對正義說：「隔壁阿拓和魚龍參加幫派，阿拓爲了好友魚龍遭仇家打傷，變糾集幾名不良青少年持刀，找魚龍的仇家報仇，爲魚龍討回公道，結果阿拓在這場械鬥中喪命。阿拓全家籠罩在一片愁雲慘霧之中。」

正義感嘆道：「阿拓真是一位路見不平拔刀相助的大英雄啊！」

對話建議

Z世代的青少年生活享受富裕，父母家庭的關愛周到，性情天真浪漫，心智單純幼稚；但是少吃苦和遭受挫折的經驗，因此挫折忍受力差。又好追求刺激、新奇和快感，自我意識高、缺乏判斷是非善惡的能力。另一方面受到大眾傳播媒體的不良影響，視江湖道上的人物爲心目中的大英雄，並模仿其不當行爲，想像自己是行俠仗義、替天行道的大英雄。

與孩子分享文內示例，父母可以依著「停一停」、「想一想」、「試一試」三步驟進行。

茲分述如下：

〔停一停〕

1. 檢視孩子的欣賞和崇拜是否有誇張的效果？
2. 父母保持冷靜的心情，不要太焦急，父母的冷靜是孩子最直接的學習。
3. 父母要明白，孩子想用這種方式，最容易也最快被人注意和發現，請重視並接納。
4. 青少年有爲朋友兩肋插刀在所不惜的正義感，設法藉重這個特質轉移爲正向的義氣。

〔想一想〕

1. 請想想自己可用的資源或可尋求的支援有哪些？
2. 再想想孩子信任的人是誰？
3. 檢視與確定自己夠不夠勇敢、自信、耐煩於決定陪孩子走過這一段路。
4. 思考研究孩子善意的動機和不良行爲問題的連接。

〔試一試〕

1. 不時的予以關心和問候。
2. 設計家庭功課，如陪子女參觀、當義工。

3. 加入孩子的同儕團體（世界）。
4. 與孩子討論：「證明自己是男子漢的方式還有哪些？」
5. 對孩子發出訊息－「不管孩子發生什麼事，父母永遠陪伴著你。」

參加技藝教育班媽媽也不答應

親子對話

「什麼！你要上技藝教育班（以下簡稱技教班）！爸媽拼命賺錢，還不是指望你們能認真上學，唸個高中，考個大學。你現在就上技教班，這表示畢業後一定要唸高職，那豈不是斷送自己未來的前途嗎？」

「況且，這些年來，普通大學錄取率至少有百分之六十以上，你現在上技教班，是不是就是爲了要逃避用功唸書，不敢去面對高中生學聯考的緊張壓力。」

「你又不是不知道，我們家裡，你的堂哥、堂姊、表哥，哪一個不是順順利利考個高中，我們的孩子又不是腦筋特別笨，偏偏你要唸高職，以後家族聚會，你不會覺得沒面子嗎？」

「媽！我功課實在讀不來，尤其數學、理化、英文，快到國三了，愈來愈難，在教室上課，真是痛苦又無聊。反正，一定是考不上高中嘛！而且，我的一些好朋友，都要參加技教班，我也要去報名。」

「聽說，都是一些功課不好，品行又有問題的同學，才上技教班。這還得了，到頭來，你不僅功課脫節很多，連品行都受其他同學影響，變壞了怎麼辦？叫我們做父母的，怎麼放心嘛？」

「媽！你怎麼有這樣 LKK 的想法啊！現在技教班同學不是共同班在一班，整天在一起上課的啊！而且，上課的時候，各自學技能都來不及，哪有時間做壞事，如果同學要互相影響變壞，不上技教班，也會變壞啊！」

「媽！希望你和爸爸到學校輔導室去問問技教班的詳細情形吧！免得你們不放心我唸技教班啊！」

對話建議

社會的變遷，教育制度的改變，「學歷重於一切」的士大夫觀念早已不合時代性，甚至「高學歷，高失業率」的警訊，亦屢見不鮮。當然，於此並非強調「學歷無用論」，只是，要如何學以致用，兼顧學理與技術，是工作職場中，老闆選才的指標，因此，高職、五專、技術學院、科技大學的畢業生，其就業機會經常高於一班大學畢業生。

一時之間，父母或許無法接受子女要參加技教班的事實，，若念及子女終於能自己選擇想走的路，並突破自己國中一年多來，學業成績不佳的窘境，，想嚐試參加技教班，未必不是好事。身爲父母者，應先徹底了解何爲技教班，它的何去何從，對子女教育路徑，是一票到底的「直達車」，或迂迴前進的「轉乘車」呢？「直達車」就一定優於「轉乘車」嗎？

技教班是針對國中生在校學業低成就，而採取的另類職業試探課程，以比較具體操作的課程內容，使學生學習易有成就感，而少挫折感，以間接降低學生中輟率。有些學生於國三參加一段時日，自覺志趣不合，或想和一般同學考普通大學，這時可以有彈性地放棄技教班的課程，因此，技教班是可以充分發揮試探功能的。有關技教班的事項略述如下：

- 一、目前國中技教班辦理方式分爲校內開辦的技教班，校外鄰近國中辦理的群集式技教班，高職和職訓局辦理的技教班。前二類一般爲兩個半天（約六到八小時，有些學校爲不影響學生一般學習，可改爲三到四次上課），後一類爲兩個全天或密集式學習。
- 二、技教班辦理類別分爲：電腦、美工、美術設計、美容美髮、陶藝、中菜烹飪、西點烘焙、

園藝、水電等。一般而言，每為學生限參加一項。

三、一般國三的技教班學生仍於常態分班的原班上課，以抽離式的資源班上記一般課程，並不集中編班，以利學生在試探課程中的彈性調整，並可避免這般有標籤作用。因此，國二導師大約於下學期結束前，就能配合各校輔導室實施的技藝教育檢查表，鼓勵性向、興趣適合的學生報名參加，必要時，可與家長溝通，千報名表之後報名。並透過各校舉辦的「技藝教育推薦輔導委員會」，選出事宜參加的學生名單。

四、教育當局為鼓勵技教班學生努力向學，技藝專精，國三下學期三、四月時，辦理國中各類別的技藝教育競賽，優勝者以名次基分加上學校成績的基分，可分發高職相關的科別，這經常是技教班奮力一搏的目標。因此，上技教班後，並非一般科目就可以疏於學習，學業成績仍是技藝教育競賽重要參照分數。當然，技教班除有高職升學機會，同時仍可報考高中的推薦甄試。

總之，當你的孩子向你提出要上技教班時，你應三思而行，與導師和輔導老師約談，了解孩子的學業成績及國一、國二做過的各項心裡測驗和老師平日的觀察，再確定是否報名參加技教班遴選。有時即使你的孩子適宜參加技教班，但限於人數，亦可能向隅。有時您和老師談過之後，覺得孩子不宜參加技教班，您一定要與先生商量，並請導師和輔導老師共同勸導子女。若孩子屢勸不聽，就讓孩子上技教班，但事先與孩子「約法三章」，若成績退後太多或行為有些違常偏差，即須立刻停止上技教班。現代青春孩子自主性增加，服從性減少，適度滿足孩子上技教班的需求，打破親子之間的僵局。一段時日後，若孩子自知有不適應的狀況，自然會考量是否要繼續技教班的選擇了。

你又不是我，為什麼要我走你為我安排的路

親子對話

「爸，我們學校在五月中旬要舉行選組，我想選第一類組。」

「為什麼？第一類組出來可以當醫生嗎？不是要你選擇第三類組嗎？」

「我對歷史很有興趣，而且我的數學和理化又不好……」

「你要想想，唸歷史出來能做什麼，唸醫才有前途，就這樣了。」

「為什麼我要這樣，你又不是我，為什麼要我走你要的路？」

對話建議

一、將想法強行加諸在對方身上的作法，容易導致孩子的反彈

「望子成龍、望女成鳳」是一般父母共同的期盼，而這樣的期許卻也往往造成孩子的壓力與不安。有時父母親是因為過來人的經驗，認為孩子如果這麼做，將來難免會吃一些苦頭，可是如果沒有運用一些較適當的方式，卻容易變成反效果。像是孩子變成「為反對而反對」，只顧著反彈父母親，卻沒有仔細思考怎樣才是最適合自己。因此，在發生上述對話狀況時，父母親宜先放下心中的想法，聽一聽孩子為何做此決定，再給孩子參考意見，使其能考慮得更充分。

二、從未來的生活思考現在的決定

高中同學從事選組、選校或選系等有關生涯方面的決定，容易只從學校表現來思考。此時父母親也可以鼓勵孩子從未來思考，諸如：未來我想從事的職業、我想要有的生活方式，在扣回現在的大學科系資訊上，選擇哪一類組、哪一所學校與科系，跟我未來的理想可以相連接。從未來思考現在的決定，可以避免走許多冤枉路，也可以激勵孩子現在的讀書是為了自己的理想而讀，而不是為讀書而讀書。

三、價值觀也必須考量

除了興趣與能力的考量外，自己重視怎樣的價值觀也是考慮的因素。如果重視職業的錢途，那麼選擇醫生可能較能符合自己的需要；如果認為自由自在是不可或缺的，那麼朝九晚五的上班族可能不適合你。因此，澄清自己的價值觀，對生涯決定也有幫助。

父母在面對孩子作決定時，可以陪伴、幫助孩子做較周詳的考慮，若是要求孩子，為孩子安排，容易形成反效果，所以父母親也是要做功課，先要把如何幫孩子的忙想清楚喔！
不知道要唸什麼學校

親子對話

「明天就要交選組單了，可是我仍然沒有辦法作決定選哪一組。」

「你就選將來當醫生的那一組唸好了，沒有那麼難決定的。讀醫科將來有出息，我們臉上也有光，你看王媽媽家的兒子當醫生多好。」

「為什麼一唸要當醫生？我喜歡的又不只有第三類組的醫科。」

「那就隨便你了，不過至少要考上國立的大學才可以，其他的學校我可不要你去讀，我們親朋好友的小孩可是個個都是國立大學畢業的，將來你可不要讓我沒面子。」

「我當然也喜歡到國立大學，可是那有那麼簡單。再說我為選組傷腦筋，你卻已經想到大學，真不知道要怎麼辦才好？」

「反正你就按照我說的選就對了，不然你跟哥哥選一樣的好了，他現在也讀得很好呀，對不對？」

「那隨便就隨便好了。」

對話建議

高一升上高二在面對選組的問題以及高三選填志願時，通常只有少數孩子能信心十足地或確切地說我將來要讀那一所學校或那一科系。因此再作決定時，各種在作決定的方式就出籠了：有的依照直覺判斷；有的依從父母的意思；有的依好友同黨的選擇；有的依成績表現……。這些決定的方式大都是值覺得判斷或受人影響，因此在未來的學習上也會隱藏一些待解決的問題，如果能先透過對大學學校的類組、科系先做認識，那麼在進行自我探索以及前景規劃時，才能有適當的切入點。

自我探索歷程中孩子對自己個性的、興趣的了解除了從認真完成學校心理測驗得到的資料可提供參考之外，平日喜愛從事的活動及成就表現都要一併納入考慮，而師長及父母的建議也都是經驗累積的識人結果，因此多方收集資料、聽取意見是有必要的；此外，家庭能提供的資源對自己所喜好的是助力或推力、如何加以善用，就得看父母和孩子如何智慧地解決了。除了突發事件，有些室的發生其實是有跡可循的；父母平日對孩子想法的認識，以及孩子對未來的想像，如果能有如預演地有討論的機會，那麼彼此的期望差距就會較少，或藉由時間的拉長而有轉圜的空間。

「條條道路通羅馬」雖是一句老話，以父母的眼光當然曲折愈少愈好，但如果也能接納非傳統的發展途徑，那麼孩子的空間寬廣，阻礙較少，自然成就的機會也跟著多了。

我想半工半讀

親子對話

「媽，我不想唸高中了……」

「你說什麼？」

「我不喜歡唸書，而且我的成績也不夠好。」

「你是大姊，要做弟妹的好榜樣，而且成績比你不好的人多的是呀！」

「可是我想半工半讀，邊工作邊讀書嘛！」

「你是想把我氣死是不是？家裡又不是缺錢用，而且沒有學歷，看你以後怎麼跟別人競爭。」

「可是只要我有能力，認真工作，一定不會比別人差的，而且我並沒有就不唸書了呀！」

「半工半讀很辛苦的，你知不知道？以後你一定會後悔的。我不知道怎麼說你才會懂，去問你爸，看他怎麼說。」

「可是爸爸一定不會答應的啦！」

「他不答應也是爲你著想呀！相信我們，爸媽不會害你的。」

對話建議

青少年階段在生涯發展上屬於探索期，很多生涯的概念是非常模糊不清的，透過自我了解、資料蒐集、他人的經驗分享，慢慢的青少年可以發展出屬於自我的生涯概念。

父母對於孩子的想法，若只是強迫灌輸以往的經驗，往往會事倍功半，孩子不容易感受到父母的關心，也容易造成彼此的憤怒，而阻礙了進一步的了解與互動。

在對話中，孩子嚐試要說明選擇半工半讀的理由，但是母親沒有接收到孩子希望討論的訊息，只是一在的表達自己的觀點，最後還將責任推給家中較有權威的父親，對孩子而言，這次的討論失敗將帶來很大的挫折；對母親而言，也喪失一次親子互動的最佳時機。

面對孩子的生涯抉擇問題，父母不必急著阻止他們，可以先聽聽孩子做這種選擇的理由，若孩子明確說出理由時，也不必馬上推翻它，試著接受他爲這個決定付出的努力，並告訴孩子：我可以一起了解這條路的發展是不是真的適合。

父母是孩子最親密的人，過每一個階段的陪伴與支持，讓孩子深刻的感受到父母的愛，適度的讓孩子可以自我決定並學習自我負責，不必過度擔憂孩子而給予太多的建議與限制，因爲如此往往讓孩子喪失了許多成長的機會。

父母可以和孩子一起完成生涯探索的過程，在這段過程中，父母可以清楚孩子的每一個決定，也可以事實的提供寶貴的經驗：

- 一、協助孩子自我了解：包括個性、興趣、能力.....等，讓孩子可以了解自己的優缺點及各種不同的潛在能力，多方面的看待未來的發展。
- 二、鼓勵孩子蒐集相關資訊：與孩子就目前的方向或目標，透過各種管道，鼓勵孩子蒐集更完整的資訊，如：電腦網路、書面資料、親友的經驗.....等。
- 四、建立孩子自我負責的態度：常常關心孩子目前的想法，了解資料蒐集的情況，也適時提供其父母蒐集的新資料，刺激孩子爲自己的決定負責的態度，讓孩子學習爲自我決定負起責任。

一定要按部就班走嗎？

親子對話

「媽，我同學要休學到美國寄宿家庭住一年，再決定是否繼續回來完成高三課程，我想如果畢業後先找個工作或先服役，然後再考大學，你說好不好？」

「阿哲，你怎會有這種奇怪的想法，讀書一定要趁年輕時趕快按部就班地完成，想東想西地沒有定性，將來怎會有前途？」

「可是先工作有了經驗再決定是否要進修，也不見得就會沒前途，而且我也真的想要休息一下。」

「休息？那是考不上學校的人才說的話，反正你就一步接一步地完成學校課業，你能唸多高，我們都會支持你，就怕你不唸，我們辛苦可都是爲了你們。」

「不說了，不說了，反正你們就是要我根據你們所想地去讀，完全不管我想要什麼，乾脆你們自己去讀好了。」

「你這個孩子怎麼這麼說？還不都是爲了你？將來是好是壞也是你，不要到時候又怪父母。」

「……………」

對話建議

在目前的學制下，一個階段一個階段的銜接是非常清楚有方向的，但並不是每個孩子都適合這樣的發展進程，此外，一般的社會價值觀，認爲順利完成學業是個人的成就表現，也是應該遵循的方向，並且以此做爲是否有前途的指標。當孩子無法如預期循序漸進完成時，不但將此責任加諸孩子，並以父母的面子問題成爲孩子的另一壓力來源。

個人發展的路既然不同，在按步就班的學制中就存有個別差異的彈性空間，有的孩子適合如直達車般，順利地依學制逐步完成學業，有的孩子可能適合如區間車般，在階段接稍做停留休息後，才再決定是否繼續前進。

目前的各大學科系所提供的認識管道愈來愈多，除了市面發行的相關資料，大學考試中心也整理印形的大學介紹資料，相當完備，而各大學科系也自行印行相關書面資料供學生索取，每年更聯合辦理大學博覽會以供學生有進一步認識的機會，透過這種認識過程後，再參加有學習意願的科系辦理寒暑假研習營，更進一步了解進入大學後的學習真實面，對學生有十足的助益。

孩子的前景規劃無法完全由父母自行安排孩子的角色，父母所扮演的並不是導演，而應以了解、協助的態度從旁加以扶持，始能依其本性獲得最大發展，因此多面提供機會給孩子，使有發展潛能的方向，經由學業、社團、人際互動中使孩子的生涯發展更爲紮實也更爲豐碩。

我要去打工

親子對話

「媽，我要去打工。」

「小禎，你要去哪裡打工？家裡又不缺錢給你用，現在你最重要的就是好好用功，不要去打工啦！」

「媽，打工又不是做壞事，還可以賺零用錢，我也有同學在打工啊！」

「不要老是同學做什麼，你也要跟著做什麼，媽媽是擔心你被壞人騙了，那就得不償失了。」

「媽，我已經長大了，懂得保護自己，我會找一個正當的工作來打工，不會受騙的。」

「不行，你還是乖乖唸書吧！不准去打工，太危險了！」

「媽，每次跟你說什麼你都不准，老是把我不當小孩子看，真討厭！」

對話建議

青少年階段，在追求自我認同的情況下，開始有自己的主見，渴望能夠更獨立、自主，但父母常有許多的「不同意」「不贊成」，因爲父母對子女的期望及子女對父母的期待有相當大的差距，使得父母不願放手讓孩子自己做決定，企圖以各種不同的方式，讓子女符合自己的提帶與要求，終究導致衝突。

在前述對話裡，媽媽擔心小禎被壞人欺騙，而且家裡又不缺錢，希望小禎好好唸書，不

要出去打工。媽媽的擔心固然是對的，但小禎卻表示自己已經長大，可以保護自己，她不希望媽媽老是把她當成小孩子，不准她做這個，做那個。

打工常是青少年追求獨立的一種方式，能夠賺取零用錢，去買些自己想要的東西，也可以接觸新奇的事物，交到更多的朋友，所以青少年會想利用打工來表現自己的獨立。現在的青少年也經常盲目的追趕流行，同儕間有什麼新奇的玩意，自己也想要擁有，在這樣物質慾望越來越多的情況下，只有藉由打工或許金錢來滿足物質的慾望。打工也有其正面積極的意義，青少年能夠在打工的歷程中，汲取書本以外的知識，訓練做人處事的應對進退，體會出工作的辛苦，進而體諒父母親賺錢養家的辛勞。父母若是擔心子女打工的安全，可多與孩子做雙向的溝通，而非一味的權威禁止。一方面從孩子的立場來了解他們想去打工的心裡，一方面適切地表達自己的擔心，進而引導其正確的打工觀念，協助其如何選擇打工的場所、工作的性質及時間；時時關心他，也給予自主的空間。

對話中的母親應由過去那種保護子女，大人做決策的立場，逐漸地將決定權釋放給子女，不再一味地不贊成或不同意。傾聽孩子的想法、感覺，扮演著傾聽者及諮詢者的角色，將孩子當成一個獨立的個體，將其放在與自己平等的地位上，一起商量大大小小的事情，鼓勵孩子嘗試做一些決定，並肯定期努力。孩子能藉由這樣的過程，了解自己的能力和產生自信，調整對事實的期待，學習容忍挫折，明白父母親對自己的肯定，親子間的關係將更有彈性，而建立更好的親子關係。

孩子去打工

親子對話

小閔：「媽媽，我要去泡沫紅茶店打工。」

媽媽：「你要打工，為什麼呢？」

小閔：「我想買一些東西，可是光靠零用錢不夠。」

媽媽：「所以你想多賺一點錢，想要去泡沫紅茶店打工。」

小閔：「對。」

媽媽：「那是什麼樣的泡沫紅茶店呢？」

小閔：「就是一般那種，賣很多種紅茶、綠茶，不過那家店裝潢得很漂亮，老闆人也很好。」

媽媽：「那你要做什麼工作呢？」

小閔：「沒什麼啊，就服務生啊，而且很輕鬆。」

媽媽：「是不是要穿辣妹裝啊？」

小閔：「嗯...還好啦，不會太暴露啦！」

媽媽：「你是說，那一家店裝潢漂亮，工作輕鬆，老闆人很好，又可以穿漂亮的衣服，所以你想去那裡打工。」

小閔：「對對對。媽媽，可不可以？」

媽媽：「你覺得那家店裝潢花多少錢呢？」

小閔：「不知道，可能至少有五十萬。」

媽媽：「依我的了解，裝潢一家店，加上所有設備，至少要一百萬，加上房租，他花的本錢一定不少，那你說工作輕鬆，表示他生意不好，那這家店可能撐不久吧？」

小閔：「不會啦，他們客人很多呢！」

媽媽：「如果客人很多，你想工作會輕鬆嗎？」

小閔：「可是老闆說很輕鬆啊！」

媽媽：「你覺得有可能嗎？」

小閔：「……」

媽媽：「也許有可能，那就是只要你穿得漂漂亮亮的吸引客人就好了。可是這樣媽媽會擔心啊！因為那種地方太複雜了，非常容易引起人家犯罪，你也聽過有一些 pub、紅茶店裡頭有毒品交易，你也會害怕這樣的事情吧？」

小閔：「可是我的朋友她媽媽就讓她去啊！」

媽媽：「她媽媽可能不清楚事情的危險性，所以才讓她去打工，如果你是一個媽媽，你會讓你的女兒去複雜的環境打工嗎？」

小閔：「當然不會。」

媽媽：「你願意靠自己努力來獲得你想要的東西，這一點媽媽也很肯定，你想要打工，媽媽也不反對，只是，我們要好好選擇打工的環境，我們可以有這樣的共識吧？」

小閔：「好啊。」

媽媽：「這樣好不好？我認識一個便利商店的老闆，那個環境不複雜，一個月薪水也不少，我去跟老闆說一聲，讓你在那裡打工，你說好嗎？」

小閔：「好啊，還是媽媽你最好了，可是……」

媽媽：「怎麼樣？」

小閔：「我已經把家裡電話留給泡沫紅茶店的老闆了，如果他打電話來問怎麼辦？」

媽媽：「讓我來跟老闆說，我說不行，他也不能怎樣，只要你別自己又跑去了，記得我們的共識。」

小閔：「好。」

媽媽：「對了，你也可以勸一勸你在紅茶店打工的朋友，做的愈久陷得愈深，對她也不好，或是找她來家裡玩，我來跟她談一談。」

小閔：「好啊，我也覺得她有一點變了呢！」

對話建議

一個孩子想要去打工都有他背後的理由，談及這樣的問題時，最忌諱就是在表了解他背後的理由時，就拒絕他的要求。向上述例子中的小閔，背後的原因是要獲得自己想要的東西時，可另外可能有的原因是想跟朋友在一起，想吸取社會經驗，想要獨立生活（不想被家長約束）等。家長最好能表達出了解孩子的理由，（向例子中的媽媽說出：「所以你想多賺一點錢，想要去泡沫紅茶店打工。」）孩子接受到被了解的感受，則有利於接下來的談話。

接下來家長可以試著澄清孩子在思考打工這件事情上的縝密程度。一般而言，孩子對打工都只有單方面的想法，認為打工有很多好處，而忽略它的缺點，家長很容易就能看出孩子思考不成熟的地方，但是，絕對不可以直接指出孩子思考上的缺失，因為當他情緒上是很想打工的時候，直接指出他的缺失，只會引起她情緒上的反彈，使他拒絕相信你提出來的任何理由。所以，上述例子中的媽媽利用一種反問的技巧（注意！不可以帶有諷刺、批評的味道），讓孩子自己去想，經由這個過程，讓孩子對打工有更縝密的思考，有助於他在往後做出正確的判斷。

在澄清思考的過程中，孩子不免在情緒上受挫，因此，還會提出其他的理由來反駁，這時候，家長不妨直接說出自己的擔心，或是運用角色互換的方式，讓孩子以家長的心態來思考這個問題，都有助於平撫他的情緒，讓他更容易接受各種思考的角度。

另外，家長可以試著與孩子建立在打工上的共識，在依此共識得到雙方都能滿意的結果，

像上例中的媽媽與孩子就建立「要好好選擇打工環境」的共識，然後得到了「在便利商店打工」這個雙方都能滿意的結果。當然，如果要再清楚一點，應針對「什麼是好的打工環境」做更詳細的界定。這個共識不只這一次談話的共識，也是下一次再談到打工問題時的共識，向例子中這個孩子可能在便利商店打工後，才發現太無聊了，或是太辛苦了，而想要換工作，就需要再跟孩子討論一次，從上次的共識再開始討論，就比較容易了。

最後要注意到的，孩子在青少年這個階段，同儕的力量是滿大的，孩子很容易因為朋友做什麼，就想要跟進。一般家長常常用「杜絕」的方式來防止負面的同儕力量，也就是不許自己的孩子跟那些朋友接觸，結果反而使家長與孩子的關係變差，所以比較好的方式是把那些孩子都邀進來，試著一起影響他們。

為什麼假日我不能出去玩？

親子對話

「媽，我回來了，告訴你這星期日我和同學約好要一起去士林逛街，可以嗎？」

「小倩，這麼快就把假日活動安排好啦！來，吃些水果，再慢慢告訴媽。」

「反正就是今天和小玉他們講好這星期日早上十一點，我們約在捷運站集合，然後一起搭捷運到士林逛街、看電影。」

「可是學校不是下星期就要段考了嗎？你不需要利用假日多作準備嗎？」

「沒關係啦，今天才星期三，還有整整一個禮拜。」

「這麼說來，你有作時間的安排囉！告訴媽，為了讓自己假日能出去玩，你作了什麼計劃？」

「這是我的讀書計畫，你看。」

「嗯，看起來是不錯，不過媽還是有些擔心小玉，還有其他同學的父母是不是也同意，而且你們是一起都訂了讀書計畫嗎？」

「當然啦，不然你可以打電話問。」

「既然這樣，媽就放心了，不過，晚上爸爸下班回來，你還是要徵得爸爸的同意喔！你該知道爸爸會擔心你在外面的安全，看什麼電影，逛街花掉多少零用錢，他都會問得很詳細喔！」

「我知道啦！」

對話建議

國中階段的青少年極需同儕的認同，看待同學的相處比家人的聚會更重要，也想掙脫父母的管束，很想讓自己長大。假日和同學約定一起出去玩，加強彼此的認同和友好，同時年紀相仿，興趣相投，玩起來更愉快，也有更多屬於自己的空間。

至於父母這方面則往往希望孩子能利用假日溫習功課，尤其考試將屆，更有足夠理由要求孩子假日不外出；其次父母也會擔心孩子交友的「素質」、出入不良場所，從事不正當休閒活動……等，因此，開誠佈公和孩子作討論，在孩子需要尊重，渴望「獨立」的同時，不望提醒作時間的規畫，為自己負責及交友的態度等。

對話開頭，小倩迫不及待提出假日活動安排時，媽媽的反應是關心卻不立即作段論，讓小倩能更詳盡地述說，之後才適時提醒考試將屆，再引導出小倩為了假日能出去玩所作的時間安排。

「看起來似乎不錯，不過媽有些擔心，小玉他們的父母是否也知道且同意？」是要了解孩子的交友狀況，卻不直接調查，透露父母的關心，更進一步了解狀況。

小倩的母親同時也提醒孩子，父親也是關心、在意他的，也應徵得爸爸的同意，更明確告知爸爸在意的事項，讓小倩體認決定自己的活動時，也記得自己是家中一分子，應尊重父母的意見極慎選休閒活動，不任意揮霍零用錢等。

爸爸，我想買摩托車！

親子對話

「爸爸，我想買摩托車，每天上下學為等公車、塞車很浪費時間耶！」

「你還沒有駕照怎麼可以騎摩托車呢？交通堵塞很讓人心煩，我也了解，可是總是要有駕照才可以騎車啊！」

「那是不是我十八歲，去考到駕照就可以了呢？」

「滿十八歲時，你可以去考駕照。不過，以台北市的交通來說，我並不贊成你騎車，所以暫時我不會幫你買機車。」

「反正你就是不會給我買就是了。那我自己存錢買總可以了吧？」

「爸爸是為你的安全著想，如果台北的交通不是那麼危險，你也有了駕照，我是沒有理由反對的。只是為了你的安全，我必須堅持。」

「可是我早就會期了，我也會很小心的。」

「我相信你會很小心的，不過，別人開車可就不一定了。只有你小心，又不能保障你絕對的安全。我就有位朋友曾經在該踩煞車時卻去踩油門，結果整輛車就趴在一輛“達可達”的身上，你知道嗎？」

「那我什麼時候才可以買摩托車呢？」

分析：

一、父親給孩子要遵守法令的觀念，是很重要的，在家庭中亦能重視法治，也很具現代感的。
二、父親對孩子安全的顧慮，雖已讓孩子了解，但卻未獲得孩子的認同。對成長階段的青少年而言，對他直接拒絕讓他感到“我已成長”的被否定，如此，他會愈想說明白他已是大人，大人能做的事，我也能做，別人的倒楣只是因為他太菜了，我是決不會這樣的。

對話建議

青少年喜歡拉風，在同儕中的突出，表現英雄氣概，而騎機車讓他有展現陳氣的機會，再加上對速度的追求刺激，常因此騎快車，甚至飆車，父母以法的角度，來引導孩子，是很好的力量，但在願守法的狀態下，還擔憂孩子生理及心裡，反應的成熟度，是否足夠應對大都會中繁忙的交同狀況。因此，如何讓孩子自我了解，了解機車及了解他控制自己和機車的能力，應是親子溝通過程中可以思考的。例如：兒子我相信你的EQ很高，不會耍酷而騎快，另外我們來了解一下，機車的馬力有多少，在40公里的速度下要緊急煞車，須要多少相對的馬力來控制，才能捉穩龍頭？你可以估算自己的臂力是否可達到。你研究看看，若能達到，我想你是可以騎機車了。

從知性角度和孩子去一起探討，才能使他明白，法令限定年齡的理由，縱有法令也還要了解每個人是有差異的，能依自己的實際狀況判斷而作決定。

我喜歡社團活動

親子對話

「小琪，這學期成績退步了。」

「我知道，可是我每天都很累，沒時間唸書。」

「那你不能再去社團了，這學期你花了太多的時間在社團活動上，才會很累啊！」

「沒辦法，我就是喜歡社團活動，我是絕不會退出社團的。」

「媽知道你很喜歡社團，我也看到你從社團中學到很多東西，你和社團同學的感情也很好，可是你到高中主要的學習是班上的課程，你這樣本末倒置，喧賓奪主了，怎麼辦？成績退步了這麼多，我想你自己也不希望這樣，不是嗎？」

「我會用功的，老師和同學也都在提醒我。老師說我下次段考成績不好，就要強迫我退出，不過，我一定不會退出社團的。」

「那你告訴媽媽，你打算怎麼做呢？」

「反正我會努力，我想從下學期我決定住校，減少通學的時間，多唸點書，就可以了。」

對話建議

母親發現孩子的問題，主動和孩子提出，並相互交換看法，肯定孩子的選擇，再讓孩子自己去決定如何做，這是很好的親子溝通。

高中的孩子，參加社團是學習自治、自主、團隊合作和人際關係的重要活動，路母親應多鼓勵孩子參加。其實，只要孩子選擇了喜歡的社團，對青少年來說，是非常具有吸引力的，在溝通的過程中，任何強制或權威的要求，是很難讓高中的孩子接受的。

有時，孩子因為過度投入，熱衷於社團的每一項活動，或參加多項的社團，而忽略了自己的課業，父母應誠心和孩子討論，以對待成人的態度，允許孩子自己思考和處理的機會，這也是一種很重要的學習。

大夥兒瞎掰很享受

親子對話

「今天怎麼這麼晚才回家？又到哪兒去瘋了？不要老是叫人擔心。」

「媽！今天和小亭一夥人到麥當豪去，好快樂！你知道小亭家那隻狗又生了三隻小狗，心月在情人節收到了六合巧克力耶！還有……」

「整天說東說西也不談些正經事，也不知道你們到底是在讀書還是……，小心到頭來成績退步。」

「每次高高興興跟你說我的事，你就要跟成績扯關係，不跟你說，你又說我不跟你說，真受不了。算了！還是不跟你說了。」

「媽不是這個意思，我當然希望你讓我知道你的事，可是都聊些有的沒有的……」

「每天上課八小時，屁股幾乎都黏在椅子上，真的很累呢！所以大夥兒湊再一起瞎掰時，真的可以忘記難過的事，是最大的享受呢！」

「你是說瞎掰讓你很快樂、很享受？」

「對呀！不只可以分享心情，還可以八卦，而且說說鬧鬧大家的感情也更好了。」

「聽起來好棒！那還有什麼多說給媽聽聽……」

對話建議

「瞎掰」二字對父母而言似乎就代表不務正業，沒有把該做的事做好，也是功課表現的最大敵人。學生的生活除了讀書還有什麼？對為人父母而言，能具體代表孩子表現的只有成績，難怪父母開口閉口都是成績。但是孩子在學校中的人際關係建立，生活的調劑也是他生活中的重要事務，父母對孩子生活點滴的參與也代表了對孩子的看重，同時也是進入騎生活領域的重要切入點，因此對孩子偶然間的表達分享生活點滴時，父母表現願意傾聽並以分享的態度與其共度，將有助於孩子願意繼續開放的心情；而父母對孩子生活內容的了解也有了適當的路徑，在孩子需要有人協助時，不至於有無從接手之無力感。

人際關係的建立是需要時間灌溉的，而瞎掰、聊天和談心就是建立的方式，透過相互的交流，才能有美好的人際果實，而孩子的學校生活才不會孤單。此外從朋友的互動交流中，孩子也能從中學習與家人間的鄉處互動方式，病學會如何應對進退，如何才受歡迎，如何又會傷害他人，這種生活中的學習對孩子建立歸屬感是很重要的一種方式，因此再不影響正常作息時，父母反倒應多鼓勵孩子建立其同儕關係。

上面對話中的媽媽在脫口而出時，仍忘不了讀書這件大室，使得孩子分享喜悅的心轉為懊惱，難得的機會幾乎擦間而過，如果父母能學習轉而在意孩子的情緒極享受孩子表達他的情緒時，孩子的心將會有機會再度打開並繼續發芽，而分享的喜悅也才在有可能滿步在親子之間。

你知道我們在玩什麼嗎？

親子對話

「Z世代新新人類，喜歡跟著時尚走，出門 TAXI，走路帶耳機，邊走邊扭屁股，吃的不是漢堡就是炸雞，高尚的休閒是 DANCING 和 KTV，整天聚在泡沫紅茶店瞎掰泡馬子和打屁，唉呀！還撐父母是 LKK 加 SPP。」

「爸爸！您說得正是，但那是另類的少數青少年的玩意兒。大多數的同學都明白，讀書與課業學習是我們的責任，參加社團與從事正當休閒活動，可以學得課外的資訊與技能，也可以調劑身心、紓解功課壓力。」

「聽你這麼說，我就安心多了，你真是一位明理自知的好孩子！」

對話建議

- 一、當我們年少輕狂時，常有獨特的心情、想法、慾望……，例如，同儕的重要，團體的認同、T恤、高統球鞋、不是西瓜皮的髮型、改變造型的書包……等，隨時代而有不同東西的興起，但是其內涵是不改變的。
- 二、談戀愛是被人喜歡、對異性好奇的試驗，不段打屁是為整理自己、說明自己的存在。
- 三、年輕一代用他們的節奏來跳他們的舞，是一種學習的過程。
- 四、一個勇敢嚐試的媽媽：1.學孩子的裝扮、說話、走路方式，體會孩子的感覺。2.學學孩子與父母親的對話。
- 五、全家輪流規劃活動：1.尊重孩子的安排，讓孩子教我們走入他們的世界。2.父母自己規劃的擺在後面。先尊重他們之後，讓他們也學習尊重父母不同的安排。3.孩子生日活動的配合與參與。4.家族和其他家庭的聚會。

此外，還要建議下列三事供父母參考：

- 一、重視並關心子女的休閒生活。瞭解子女休閒活動的興趣和愛好，平日多陪孩子，與他們共同規劃與享受有意義的休閒活動。
- 二、經常安排全家一起休閒的機會，透過此機會以養成良好的休閒習慣和態度。父母千萬不宜藉「忙碌無暇」之由，而拒絕安排家人休閒活動。
- 四、父母作良好的示範，以身作則，從事有益的休閒活動，做為子女的重要模仿對象。

悠閒獨處樂無窮

親子對話

怡慧一副神清氣爽，怡然自得，渾然忘我的姿態，坐在庭院池塘邊的石椅上，享受著好久好久沒能品味的人生。母親看著女兒，不禁讚嘆：「年紀輕輕的，就那麼懂得享受悠閒獨處的生活，真叫人羨慕不已。」母親又說：「在忙碌的生活中，悠閒獨處是既便宜又高貴的休閒

享受，你的智慧與生活意境真不賴呀！」

怡慧聽母親這麼一說，高興的回應：「原來我根本不懂得體會獨處的樂趣，以及認知獨處是一件有意義的休閒生活。是學校的老師體想與教導，我便試著實踐這項休閒，親身體驗其中的滋味，我還在練習，就被您看透了。真的，在忙碌的一天（或一段日子）裡，讓自己享受偶一為之的獨處，感覺真好！」

對話建議

假如父母沒有獨處的認知與經驗，很難體會這樣的好感覺；假如父母們不會享受獨處就是何等的悠閒自在，何等的樂趣無窮，會抱怨生活的無聊、日子的孤寂難過。當子女享受悠閒獨處的樂趣時，父母們請勿打擾，也不要責備孩子個性孤僻、自閉、好發呆作白日夢。

悠閒獨處是一項有意義的休閒，具有許多的好處：

一、為一成不變的時間或日子留白，隔著時空，自己完全的空白，完全釋放，放掉壓力、煩惱、思想，及所有的一切，使徒留身軀。

二、悠閒獨處，可以讓自己的思緒天馬行空的遊走，抓住冥想中的大宇宙，自由的編織在現實生活情境中不容易實現的美夢，並陶醉在其間。

三、在獨處時，將自己的心境與自然結合，細細的讀著自然中的每一事物、像自然傾訴你的情感。或與自然中的風、雨、花草樹木、蟲鳥對話。

四、在獨處時，心境平靜、思維清晰，可以省思過去，可以策劃未來。

五、專心的想念一位最想念（或最感恩）的人。

六、靜坐調息修身養性。

說到這裡，親愛的父母，您是否已經陶醉在悠閒獨處的意境中，享受著完全解放的感覺。親身實驗一次，然後把經過的歷程和感受寫下來，說出來，並且教導子女享受獨處的方法。

青少年時期的孩子，在生理成長、心裡調適及社會適應上，會遭遇無數的挫折和困擾，再加上課業的壓力、大環境的衝擊，物欲橫流，以至於他們的心靈空虛、寂寞，人際互動淡漠、疏離，生性衝動好鬥，青少年常表現一些駭人聽聞的行為，小至國中小學生，大致研究生，從偷竊、械鬥、強盜殺人、自殺、甚至殺死父母或同學。如果父母能從小教導子女如何獨處，及善於獨處，相信可以培養出寧靜、負責、會自處的能力和習慣。

爸媽偏心不愛我

親子對話

「爸媽！請您告訴我，我到底是不是您親生的女兒？」小魚兒不只一次的在心裡問著。

「為什麼所有好的物質享受，盡在姊姊一人身上？無論誰對誰錯，挨罵的總是我。」

「爸媽對姊姊說，她的教育基金已準備到出國留學修博士；卻對我說，女孩無才便是德，高職畢業有一技之長，好生活就可以了。」

「當然，比美貌，我遜色多了；比課業成績，是我差勁；比天賦才能，姊姊才華出眾。爸媽因有姊姊而面子十足，因生了我而面子掃地。」

對話建議

前文只是孩子潛藏著的心聲，父母請先接納孩子的情緒、傾聽孩子說話，已積極關懷的態度和明確的表達，導引孩子說出其內心的懷疑和焦慮，親子間彼此坦誠對話，澄清迷思與混淆的觀念，重建良好的信任關係、安全感與真心的親情。以下是父母可以做的：

一、真愛的意義是無條件的關愛、包容與接納。父母的彈性是現實社會價值與孩子的條件間，如何取得平衡點。手一舉高，只見五隻手指都不一樣長，癩痢頭的孩子也是自己的心肝

寶貝。

二、孩子有偏心的感覺，是否一定是父母的錯呢？也許只是父母表達情感方式的學習、溝通訊息傳達有誤差吧！

三、「己所不欲，勿施於人」，「將心比心，感同身受」。

四、在孩子的缺點中找優點。找到孩子的優點加以肯定、讚揚，可以重建孩子的自信和企圖心，孩子的潛在智慧更能發展，好的行為表現會更快速、更顯著。

我的單親寶貝

親子對話

「君君，君君。」

「啊，媽，妳叫我啊！」

「妳在想什麼，叫你那麼多聲，你都沒聽見。」

「喔！沒有啊！沒什麼啦！」

「媽看得出來，妳有心事，可以告訴媽嗎？」

「喔！」（沉默）

「君君，你知道媽只有你了，媽很愛你，看你悶悶不樂，媽的心中好難過，說出來，媽可以幫你想辦法啊！」

「其實，也沒什麼啦！只是昨天去美美家，看他們一家四口有說有笑的。媽，爲什麼我不能和爸爸、弟弟住在一起呢？」

「妳是不是覺得媽不應該離婚？」

對話建議

單親家庭的行程對家庭成員大都會有一些傷害與遺憾，尤其是孩子，會因大人的處理過程、年齡的不同、單親形成的原因等因素，產生不同程度的影響與衝擊，繼而表現出不同的適應行爲。

父母在日常生活中，觀察孩子對擔心的適應狀況，可由三方面著手：1.認知上：孩子是否瞭解、體諒、接受這個不得已的事實。2.情緒上：孩子情緒表達的方式、強度、出現的頻率與時間的關係，是漠不關心，還是很傷心？或是有憤怒、生氣？3.行爲上：在生活上對孩子產生什麼影響？孩子適應的方式又是什麼？

在對話的開始，君君的猶豫中，可以看出她在理智上，明白家庭離異是無法改變的事實，一但被挑動心緒時，便變得憂鬱而傷感，這樣敏感、高聯想的情況是很常見的。看得出來她仍然覺得有遺憾不夠圓滿，對父親與弟弟在情感上無法分離，不妨多聽她發發牢騷，共同討論可以調整的解決方式，如：增加與父親、弟弟的相處機會，多用電話聊聊天等。

父母是孩子最親密的人，讓孩子明白「媽很愛你」，不想看你難過是非常重要的，若不經意將自己的不安全感加諸在孩子的身上，甚至曲解孩子真正的意思，傷害親子之間的信任與親密，造成孩子的壓力，繼而關閉與父母溝通的管道。

單親生活的適度對大人與孩子來說，都需要很長的時間來自我調適。孩子若出現某些大人擔心的反應，正可讓單親家長觀察孩子現階段對自己成爲單親家庭的調適狀況，藉機協助子女抒發心情、表達看法，尋求解決方法已增加親子間的和諧與親密。必要時，還可以尋找資源的加入，如：單親的另一位家長、手足、孩子的好朋友、學校的師長……等，共同來協助孩子。

又「再」囉唆了

親子對話

媽媽：「阿祥啊！你也要看看書，不要一直打電動、看電視。」

阿祥：沉默

媽媽：「阿祥啊！我在說話你有沒有聽到？」

阿祥：「好啦！煩死了！」

媽媽：「阿祥啊！你已經打電動打了兩個小時了，該去看書了。」

阿祥：「(噹噹咕咕) 又再囉唆了。」

媽媽：「阿祥啊！不是媽媽要說你，你不是打電動、看電視、講電話，就是和朋友出去，要你看點書，好像要你的命一樣，你不玩會死啊！又不是要你作什麼事，你知道嗎？這世界上還有很多像你這樣年紀的人，想唸書還沒得唸，還有的人窮得要去工作才有飯吃，你還不好好讀書，家裡什麼事也都沒要你作，你還不知福惜福。你在打電動就把電動拿去丟掉，看你還打不打？不是說不讓你打，但是你也要有個節制，學生的本份就是唸書，哪有人像你這樣，一直玩一直玩，如果你不想當學生，那就不要唸好了，直接去找工作做，我也不用這樣每天唸你，你不煩，我唸得我都煩了。阿祥啊！只是唸點書，又不是要你的命，我也不期望你唸得多好，但是最少也要唸到高職畢業，你看現在這個社會，國中沒畢業，能做什麼？真不知道到底要怎樣你才會唸點書？你不要說我又囉唆了！我也不想啊！可是你看看你，整天不做事不看書，人家還以為我都不管你了，你自己想想看，是不是這樣子？要不是因為你是我的兒子，我還懶的管呢！我又不是瘋子。我這麼說你也是想說，看你能不能變好一點，不要以後才來後悔，才來說爸爸媽媽沒好好教你。現在你不好好努力，以後你就不要怨歎，媽媽也是為你好，才說你，難道媽媽還會害你嗎？你看你要打電動，我就讓你打電動，對不對？好啦！不說了，免得你又要說我囉唆了，其實如果你有做好，我會唸你嗎？你自己想一想。好啦！東西收一收，去看點書。」

阿祥：「(噹噹咕咕) 真是有夠囉唆！」

對話建議

父母通常爲了自己的孩子好，當孩子的言行需要改進時，便會想去告訴她們，當然阿祥的媽媽也是如此。在上述對話中，母親費盡唇舌、苦口婆心的規勸，期望孩子能看點書，可是孩子似乎完全不領情。

這個時期的青少年，正是想與父母在心理上分離，走向自我獨立的階段，所以很討厭被約束，總希望自己想做什麼就能做什麼，以證明自己的獨立自主。當然，他還是有很多地方仍不成熟的，需要父母的幫忙，協助其成長。

青少年在面對父母述說他的不是時，心中常出現的想法是：父母又囉唆了。腦海理想著如果父母能贊成、支持最好，如果不行，最好也不要管太多，讓我們自由自在就好。這是因爲發展到青少年這個階段，開始有比較好的抽象思考、推理能力。

當我們要糾正孩子的言行時，不要說：「以前怎麼講都還會聽，現在是越來越皮，老說不聽。」與其如此，倒不如和他們共同討論，一起來面對他們的言行，在這裡有些建議：

- 一、確立主題：先想好要討論或糾正的行為是什麼，避免話題一開，就想來個大掃除，想一次就把所有的問題全談妥，那是很困難的。
- 二、抓對時機：孩子玩得正高興，突然被中斷，心中當然很不愉快，所以，不妨事前約定討論時間，或是先觀察，瞭解孩子要玩之前的行為或習慣上玩的時間，在還未開始玩時，便先中斷，邀請孩子一起討論「玩」這個行為。

三、避免翻舊帳：一般到了青少年這個階段，大部分都能聽懂成人的語意，並不需要一再重複的講，只要就當下要討論的行為主題討論即可。

四、鼓勵說話：要幫忙他就先瞭解他，鼓勵孩子說話，不僅是種瞭解的途徑，也是種接納、尊重的表現。讓孩子也有機會對自己的行為提出自己的看法，而且不要對你覺得愚蠢、天真的問題或談話加以批評或嘲笑，此外，要避免因自己不段的想表達，而喪失了瞭解的機會。

如果依照上面的建議，或許和阿祥的談話，可以在第二天阿祥再度搬出電玩時，再馬上邀請阿祥，表示想和他好好聊聊，先鼓勵他說出打電玩的看法或想法，再瞭解他對看書的想法，最後一起討論出雙方可接受且可行的方法，當然，關係的建立是首要的，一再的討論也是難免的，因此，寬大的胸襟是必要的，讓我們一起努力吧！

爸媽的管教方式不同

親子對話

「小雯膽小畏縮，同學的活動都不能參加，聽說他爸爸好兇，連媽媽都不敢吭聲，小雯好可憐。」

「阿奇是個獨生子，爺爺奶奶爸爸把他當寶寵上天，雖然媽媽有心管教，阿奇仍仗勢不聽管教，在班上一副鴨霸的姿態，真討厭！」

「小雯爸爸的管教太權威，阿奇爸爸又太放縱，都不能讓孩子得到好的學習。兩家父母對孩子的管教方式態度不一致，相當麻煩，嘿！看來我家小冬最幸福啦！」

「那可不！」

對話建議

管教子女最大的錯誤是：採高壓手段、強制子女服從，或縱容不管，任由他去，子女反而容易變得陽奉陰違或放縱墮落。管教子女最大遺憾是：父母管教子女的態度和方式不一致，尤其雙方相互拆對方的台，讓孩子學得在夾縫中求生存，或不知聽誰的才是（雙頭馬車莫衷一是）。

管教子女，父母雙方的態度、立場、意見和方式要一致，子女獲得明確的、相同的管教資訊，方可維護其身心健康成長和正確的道德認知。此外，管教子女宜掌握適當的時機，寬嚴適中，為父母者應注意自己的語言與態度。建議您：

- 一、從小的教養非常重要，若是過了兒童期還沒有妥適的管教，長大後，家長在認真管教，恐怕就來不及，會覺得無力無奈了。
- 二、注意父母的身教對孩子的影響很大，孩子的生活態度、價值觀念往往是來自於模仿學習父母的言行，然後吸收、表現於外，父母怎麼做，孩子就怎麼學。
- 三、父母的期待，孩子是否知道？孩子的需要父母是否了解？這是父母要思考，並與孩子彼此用心溝通的。
- 四、不要孩子畏縮或鴨霸的心態，因父母管教方式不一致而更形嚴重化。父母管教方式一致，溫暖支持的時刻，都可讓孩子學習到不讓父母擔心與牽掛。
- 五、管教子女，忌體罰、忌溺愛與驕寵、忌高壓管教、忌大管吼叫或羞辱、忌嘮叨或翻舊帳、忌遷怒、忌幸災樂禍、忌加重孩子的罪惡感。

有人又翻動我的東西

親子對話

「媽！你又亂翻我的東西了！每次都這樣。」

「我那裡有亂翻你的東西，是你自己東西隨便亂放。」

「上次你拿我的日記去看，還說是我亂放，不小心被你看到的。這次你又說是我自己東西亂放，昨天我明明把日記放在中間抽屜的左邊，壓在英文字典的下面，爲什麼今天就變成放在英文字典的上面？」

「你是不是做了什麼見不得人的事情，要不然爲什麼怕我去翻你的東西？怕我去看你的日記？」

「我有自己的隱私權耶！你這樣一點都不尊重我。」

「你是我的小孩，什麼尊不尊重的，我高興怎麼看就怎麼看，怎麼動就怎麼動，我是媽媽耶，你大還是我大？」

「看吧？你承認翻我的東西了。」

「我翻過又怎麼樣？我是因爲關心你耶！你什麼事情都不跟我說，我越來越不瞭解你，我怎麼知道你在外面交了什麼狐群狗黨，又做過什麼不可告人的事情。」

「你這樣講很過分耶！什麼狐群狗黨，什麼不可告人的事情。你就是這個樣子，不管我焦了什麼朋友你都說是不好的，不管我做什麼事情都是不對的，你只會用你有色的眼光看我。以後我會把東西都鎖起來，看你怎麼去偷看。」

「什麼叫做偷看，你用的東西都是我花錢買的，不準鎖，以後房間門也不准關起來，誰知道你在裡面偷偷摸摸的，在做些什麼事，聽到沒有？」

「當媽媽就可以不講理是不是？」

「我說的話就算數，不要跟我爭辯。聽到沒有！」

對話建議

青少年時期的孩子已經開始有了隱私權的需求，他們希望有自己的房間，有自己的東西，有自己的秘密，也因此，當家長或是其他人隨便地翻動他的東西，甚至窺探他的秘密時，他都會覺得不被尊重，覺得被侵犯。家長希望了解孩子的交友狀況，了解孩子的想法，是出於一份關心，做家長的難免會擔心孩子是否學壞，擔心孩子是不是有麼困擾，希望能儘早知道，以便儘早幫孩子解決，但是當使用的方式不恰當，或是不被孩子所接受時，有可能使得親子關係陷入緊張狀態。

此外，孩子也在意作父母的是否能言行一致，有做就是有做，沒有就是沒有，不要明明做了確還不承認。有些孩子在這個時候也會變得比較細心，東西一動他們都會敏感的發現，因此做家長的，如果要翻動孩子的東西一定要先讓他們知道，如果在時間上沒有辦法先讓孩子知道，在事後也一定要主動跟孩子說明，並解釋翻動他東西的原因，以免孩子誤以爲家長是在刺探他。

中國社會是一個群體的社會，缺少對個體的尊重，尤其在家庭中更是明顯。家長會覺得孩子是自己生的，也就是自己的財產，所有有關於孩子的一切他都要掌握住，也不覺得動孩子的東西有什麼不對。但是現在孩子受到西方文化的影響，他們覺得自己是一個獨立自主的個體，父母親應該要尊重他們，如果他們不願意說的事，父母也要尊重他們不說的權利，而不要在背地裡做偵探，他們也沒有辦法接受父母沒有理由的批評他所做的事情或是他所交的朋友，也不抵歡家長用權威式的命令來規範他該做些什麼。

面對這個時期的孩子，最好能用引導的方式他們主動說。每天留下一點時間當作親子時間，家長要放下手邊的事情，專心且真誠的「聽」孩子說話，在家長看起來是無聊的事情，對孩子來說卻可能有不同的意義，而且家長也可藉此瞭解孩子的世界，重要的是，良好的親

子關係就是這樣一點一滴累積下來的，當親子關係良好時，家長也不需要擔心孩子發生事情會隱瞞。孩子最怕的是在親子時間哩，家長只注意到孩子說的事情不符合自己的標準，加以批評與說教，因此家長要學習「聽」孩子說話，不要太快下斷語，並且利用開放的問句來引導孩子說出他的想法，例如「你怎麼想？」「如果是你，你會怎麼辦？」，這樣的問法會讓孩子覺得家長關心他們的想法，即使他們的想法和家長不一樣，家長也會尊重他們。如果碰到孩子的想法有所偏頗時，也可以利用引導或是寓言的方式，來幫助孩子看到自己的想法是有問題的，藉由他們的口中說出他們的不對，比家長直接強烈的說出來，更容易讓他們自己心服口服。

人們在著急、擔心與生氣的時候，說話難免會比較不經篩選，因此許多傷人的話就脫口而出，對於最親近的人往往傷害也最大，家長在在面對這樣的情況時，不妨清楚的告訴孩子自己的擔心，「我覺得你好像有許多事情都不願意讓我知道，因此我很擔心，擔心你會不會發生了沒有辦法解決的事情，而讓你自己受到傷害。」這樣的說法會比將自己的擔心化成激烈的言詞，更容易讓孩子了解父母的關心。

爸媽的言行我會有樣學樣

親子對話

「隔壁彭伯父一家和樂圓滿，很受街坊鄰居的肯定和讚佩。」

「是啊！聽說兩位長輩從不說人長短道人是非，又持家勤儉，與兄弟們相處和諧。尤其侍奉高齡的父母更是倍盡孝道，無微不至。彭伯父還是一個熱心助人的長輩。」

「彭伯母不識一字，彭伯父所學也不多，為何能把子女教養各個事業有成，又家庭幸福？」

「是身教的功勞吧！父母的一舉一動，一言一行，孩子們自小就有樣學樣！」

對話建議

「身教重於言教」、「種瓜得瓜、種豆得豆」，父母的言行在不知不覺中就拷貝在孩子身上，平時聽人家誇讚孩子有教養，就等於讚美父母的好示範，塑造子女的高貴氣質和好的行為表現。故當父或母的一方不能作好榜樣，使子女有不良學習時—

一、父母的自我檢視、自我覺醒，要勇敢面對現象與問題本身，不要逃避。

二、父母尋找自己的精神支柱與學習解決問題的方法。

三、父母是否能自愛、珍惜自己？心靈是否平靜？是很重要的。父母要能珍視自己，並保持心靈平靜，因為；靜而後能定，定而後能安，安而後能重。

至於父母如何著手做「身教」，成為子女最佳典範，以下提供幾項建議：

一、真心的愛孩子，可以使他們健康成長，並且學的如何愛人。所謂真心的愛孩子就是不放縱也不嚴苛，理性尊重的教導孩子。

二、負起營造家庭優美環境及和諧氣氛的責任，可以建立子女「父子有親」、「夫婦有別」、「長幼有序」的倫理觀念。

三、給孩子安全感和信心，可以使他們免於恐懼和匱乏，並容易獲得成功。

四、保持良好的情緒習慣，可以使孩子學得表現理性的情緒及適切的管理非理性的情緒，表現正確的言行。

五、孝敬父母親，日後子女也會有樣學樣，回饋父母深恩。

六、積極進取，勤奮學習，可以培養孩子樂觀勤勞的好習慣。要孩子學業有成，父母先帶領孩子一起讀書。

七、要善與人處，能合作助人，可以及早使孩子學得很好的人際合作及助人的技巧。

同學和爸爸的意見不一樣

• 陳燕君

親子對話

「爸爸，我上禮拜買的腳踏車被同學弄壞了，怎麼辦？」

「怎麼回事，坐下來告訴我發生了什麼事情？」

是那個討厭的小朱嘛！我今天騎著新車去上學，被他們看到了，我告訴他們那是我的生日禮物，很貴的，他們就一直要我把車借他們騎一下。我不要呀！後來沒辦法，只好讓他們在人行道上練習一下，誰知道他的技術那麼差勁，車都被它撞爛了，我很生氣，大家都叫他要賠我一台新車。」

「結果呢？」

「我想他們家又不是很有錢，而且是我答應借他騎的，所以我就說只要他賠我一半的錢，另外的錢就由我自己付，同學們都很贊成，他們還說我太仁慈了呢！」

「要不要聽聽老爸的想法。」

「嗯！」

「我很贊成你的意見，你可以幫同學設想，真的很好。可是你又說他們家比較沒錢，或許出這一筆錢，對他們來說，可能是一種負擔，如果可以不要他賠錢，是不是更好呢？」

「爲什麼？是他的錯，而且我不叫他負責，同學會笑我的。」

「我想就像你說的，他們家也不富有，多幫同學想一下是一種好事，」

「可是.....我再想想好嗎？」

對話建議

對話中的父親先聽孩子說明事件的經過，孩子也很習慣說出整件事情的發生過程，我們可以知道平時他們就經常有這樣的經驗，因爲孩子並不害怕告訴父親他的想法，父親也很樂意與他討論，這是個很好的溝通開始。

事件的最大爭論點在於孩子擔心別人如何看待他，如果處理不好，可能就會被看扁了。至於賠錢與否，雙方想法應是相同的，所以父親可以針對孩子這方面的想法再進一步的討論，像「你覺得這件事情有沒有更好的處理辦法？」等的問題，引導孩子更多的思考與討論，並請孩子說出他的做法，而避免任由孩子自行處理。

這件事也關係到班上同學的價值觀，同儕的壓力對青少年來說，是不容易忽視的，對於同儕的看法，若要孩子不必在意，是很不切實際的做法，此時，父親可以和導師或輔導老師討論，安排在課堂中課技相關的課題，讓同學一起討論，澄清彼此的想法並建立新的價值觀，雙管齊下，相信效果可以事半功倍。

我知道您了解我的心

• 林德

親子對話

「媽！我們家的電腦是486的，太落伍了！我想上網看看，表哥說必須升級才能上網，但他又說這樣舊的電腦升級划不來，到不如買一台新的。」

「你要知道，這部電腦當初買來花了五萬塊，現在你又想買新的？不行！你現在功課正是緊張的時候，上什麼網？別浪費時間。」

「媽！你太吝嗇了吧！現在一台Pentium II的電腦也不過三萬塊左右，你真小氣！」

「什麼？我吝嗇！我小氣！你從小學的英文班，作文班，電腦班我可都沒小氣過，你要什麼

我都盡量滿足你！我也希望你的童年充滿歡樂的回憶。」

「所以，我更希望我的國中生活不是光唸書、考試、補習、煩都煩死了，生活真乏味又無聊。」

「我暫時不想換電腦，還不都爲你好，我要你現在專心讀書，不談這些了，等你考上理想高中後，再買一套全新的！」

「阿媽！您看『您的女兒』都不了解『她的女兒』啦！」

「是嗎？『我的女兒』不了解『她的女兒』，但我可非常了解『我的女兒』，她現在希望你不要分心，專心準備聯考，她不是答應你上了高中後再買新電腦嗎？」

「可是等上高中還有一年多，我的電腦實在太舊了，windows3.1 已經是古董了，word6.0 也不好，反正要跟著時代進步嘛！換一台新電腦也不過份呀！」

「對的！不過份，但重點是『我的女兒』怕『她的女兒』有了新電腦以後，連飯也來不及吃，功課也不顧了，坐在電腦前面成了「電腦人」了。我聽新聞報導說有些色情網站，根本不適合你這種年紀的青少年，所以你媽才再猶豫是不是要換台新電腦？」

「阿媽！我保證，只有在周末或星期日石材上網看看，其他時間我作息絕對正常，好不好？請您幫忙遊說一下媽媽，拜託！拜託啦？」

「我想！這是很麻煩的事，我的女兒也不是我要他怎麼做就怎麼做的人，他和你一樣都很有個性，很有自己的看法。」

一個禮拜後，週六的晚上，「芝安，上星期六的『電腦課題』還沒有解，我想了一個禮拜，覺得家裡應該有一台速度稍快的電腦，也該裝個數據機，我可以到網站上找些教學有關的資料，你也可以上網找你有興趣的主題瀏覽一下！」

「媽！您太棒了！我早知道您了解我的心！最棒的是阿媽！因爲他更了解您的心！」

親子對話

給董老師：

孩子和同學的話題中，如果少了一些自己從沒經歷過的經驗，她們心理免會互相比較，當然也可望和大家一樣有共通話題。

對孩子抱著高度期望是對的，但是別一再強調「我都是爲你好！我要你如何！」，因爲孩子不見得領情，而且還會有不屑的、被逼的情緒出現。

多給孩子一些空間和機會嚐試新鮮的事物，在旁注意引導即可。

上網之前，請先設定內容分級，輸入密碼，就可以預防孩子瀏覽到色情網站。

給芝安：

經常會覺得父母給予的是理所當然的情況時，就該警惕自己，要體諒父母的辛苦、呵護，避免用情緒性的聲音或字眼對父母說話。

以和緩的語氣適度表達自己的意見，如果沒有馬上被接納，先不要急，再找機會說明，讓別人了解你！信任你。

他是我的負擔？