



ISSUE TOPIC

「一直念你，我心也會累啊！」

-生活管教在親子之間的相愛相**救**

- 《讓大人聽到你的想法》 孩子投票結果公布與分析！
- 專家的白話文教室：青少年哪些該管？哪些該放手？
- 傾聽日活動推廣——家庭教育中心

一本以療癒紀錄、心理學為主軸的刊物
希望它既專業品質又日常親近
希望不管是生活平安富貴的人
還是深淵掙扎的人
當想要得到一些療癒靈感時
可以從這裡試試看

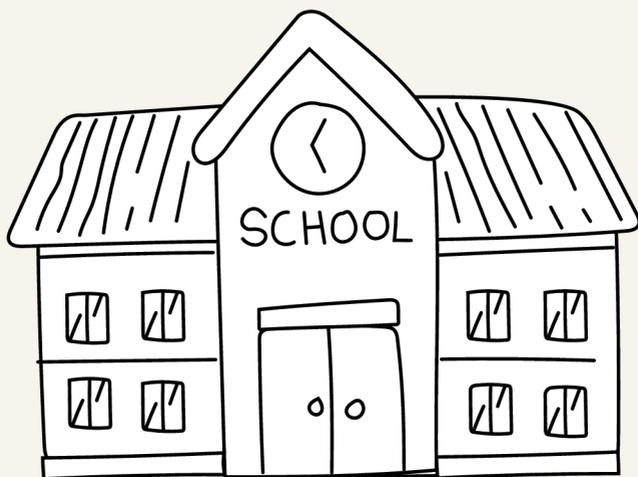


編輯靈感

感謝南港高工輔導室邀請，一起策劃這一本給家長閱讀的心理資源增能刊物。編輯過程感覺不停在經驗「換句話說」的挑戰：在設計給學生選答的題目時，要好玩、有趣、貼近，在撰寫給家長閱讀的文字時，要白話、清楚、溫柔，我想這也是三頭六臂的家長們每天在磨練的事情。完成刊物後其實最想說的是，真的辛苦每一位家長了，照顧自己真的是最重要的事，那一份自我照顧是真的可以看見自己的不容易、肯定自己的成長、重新感覺自己如此安排生活的意義、不放棄成為自己想要成為的大人。願每一個忙碌的靈魂，都有智慧找到沉澱反思的空隙。



目錄



ch1 · 日常調查-----p1

| 《讓大人聽到你的想法》—學生投票結果公佈！

ch2 · 研究白話-----p9

| 青少年哪些該管？哪些該放手？

ch3 · 資訊分享-----p16

| 傾聽日：台北市家庭教育中心

1

日常調査

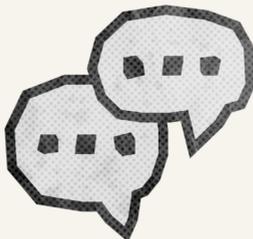
《讓大人聽到你的想法》

—學生投票結果公佈！

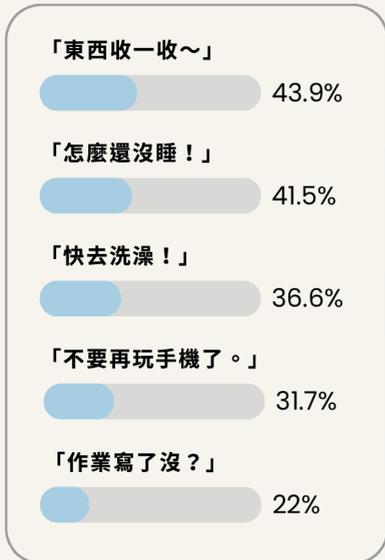
文/胡珈華 設計/胡珈華

在上學期結束前，編輯與輔導室合作，設計了四題選擇題、一個開放填答題，邀請參與輔導股長集合時段的學生填寫，填寫其實也沒有獎品可以拿，但回收率卻不錯！或許孩子也仍期待能傳達心聲給大人知道，可能他們一直都有話想說，只是還在找合適的方式，因此得到這些心聲是很珍貴的！

如果你也好奇自己的孩子會怎麼回答這些問題，也可以用你們自在的方式和他們聊聊。



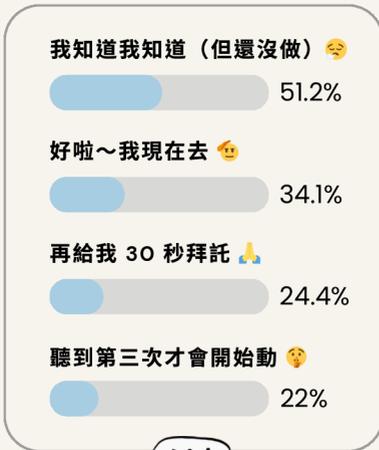
一、以下哪句話你最常在家裡聽到？（可複選）



其中有三個學生主動新增的答案還有：「吃飯了嗎」、「要多久」、「去找工作」。

看到這幾個回應，不知道是不是感覺有點好氣又好笑，光是看到文字，都可以聽到聲音了；如果邀請學生們演出來，肯定也是栩栩如生吧（苦笑）。

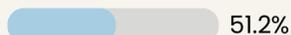
二、每次被大人碎碎念，你的心情最像哪個？(可複選)



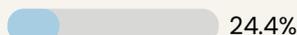
還有幾個學生新增的答案是「閉嘴!」、「不爽」；看得出来孩子已經忍耐到了極限，但心急的大人發現孩子處在這樣的心情下應該也有些挫折吧。在後面的專欄裡，會分享是什麼讓孩子即便都能把叮嚀倒背如流，卻還是無法自發性改變的原因，以及家長面對這樣的無力可以怎麼處理。

三、當你無意中發現大人有以下哪種行為表現，會讓你覺得滿搞笑的？(可複選)

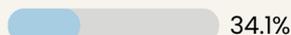
被抓包也有跟我一樣的壞習慣



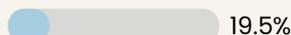
發現我已經完成了，被我的優秀嚇到



嘴上說不管我了，但還是幫我收拾爛攤子



罵人罵到一半嘴巴打結

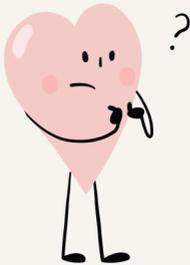
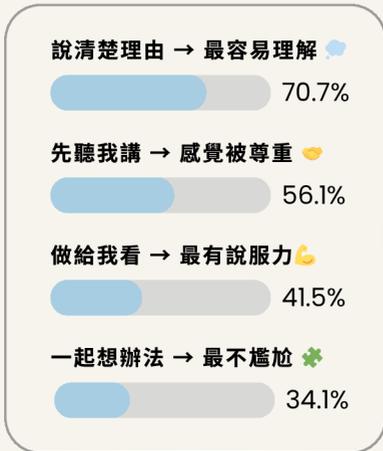


這題也有學生自己提供的其他經驗包含：「威脅」、「罵完就忘了」、「不知道」。

會設計這一題，其實也是想帶出，在親子關係中有「多元的情緒經驗」是重要的，也就是說，免不了在管教中會有憤怒、無力、疏離的時候，就算這些帶有負向情緒的互動暫時

無法完全消失，但同時間還是可以創造和珍惜正向的情緒互動，這些片刻會像關係的防護罩，讓負向情緒的殺傷力在防護罩的承接中，不至於真正破碎。所以如果不小心做出搞笑可愛的行為，讓孩子笑笑自己，幽默自嘲也是一種關係潤滑劑。

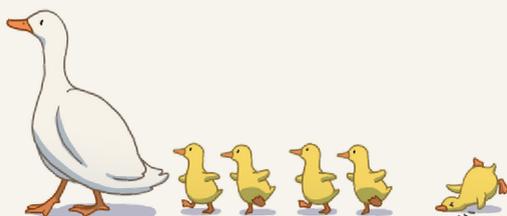
四、哪種方式，你最能夠心服口服？(可複選)



這一題是唯一一題沒有學生自己添加答案的，可能對他們來說，這些就足以讓他們啟動改變。

其中說清楚理由→最容易理解得到最多票數，這和後面專欄分享的研究發現不謀而合，這個時期的孩子不僅只是要知道「規則是什麼」，他們更想知道「為什麼這個規則重要」，搞不好大人我們自己也因為成為習慣太久，下意識忘記為什麼要在意這些了，但孩子很可能正需要理由。

另外，一起想辦法→最不尷尬，這是最少人選擇的答案，但並不代表這個方法不值得一試，因為觀察選擇這個選項的學生，都有同時選擇其他的答案（題目是複選設計），所以更可能的狀態是，要一起想辦法的前提是，他們已經知道為什麼這個管教重要、也有被好好聽見自己的想法、也看到大人以身作則後，才覺得想辦法是有意義的。



五、想到大人“愛的叮嚀”還有什麼想說的呢！ (自由填寫)

最後開放式問答，好奇學生：想到大人“愛的叮嚀”還有什麼想說的？以學生的溝通能量高至低（還有多少心理空間可以回應大人的管教）分為四個層級：

let's talk

能量高：提出具體調整的方向

有些事情很基本真的可以不講，
先一起解決再唸我

先聽我說，有些事情不是你所看到的那樣，
可以聽聽我的想法，我不一定是錯的，
可以和我討論或柔性勸導，而不是責備

能量低：只是聽到， 但心已經不在的

多念點

接受但不會改

再也不犯了

能量中：點出會無效的部分

過度提醒等於提前責備

不要一直用自己或他人的經歷來說服我們

設身處地 不要用自己的角度在那邊靠杯

心已關機： 當前需要的是保持距離

不要再講了

滾

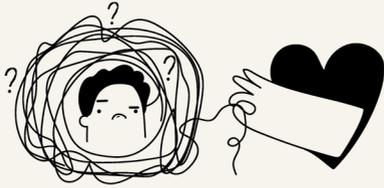
need space





孩子有他們現在的溝通能量，只有當能量到一定程度時，才說得出自己要什麼、不要什麼，而好的溝通只會在彼此都有力氣給出空間時才會發生，所以不僅要觀察孩子的狀態，大人自己的溝通能量夠不夠也很重要。如果現在有一方還沒準備好，保持等待、尋求他人支持、穩定好自己的身心、轉移注意力（像是轉換互動的話題），讓彼此緩一緩。

而如果準備好了，再來聽聽看專家們的建議吧！



2

研究白話

青少年哪些該管？哪些該放手？

文/胡珈華 設計/胡珈華

前言

先恭喜各位家長！孩子走到青春階段了！希望這份恭喜聽起來不是讓人想翻白眼，而是回想這一路在家庭、經濟、育兒、健康各種擠壓之中，孩子漸漸要成為小大人了，在這個變動飛速的時代，這是很艱難且了不起的事，辛苦每一位賣力生活的夥伴們！

即便有一絲絲感動，讓那個曾經吃喝拉撒都要引導的小生物，到現在能夠成為有自己個性想法的小大人，但那個「這個小大人超不受控的啊！」、「根本就是加速變老的原因」的吶喊，才是更多時候充

斥在日常時刻的心情。接下來分享的教養訊息，其實也絕對不是在讓各位家長感覺自己「做得還不夠好」，而是提供一個可以稍微抽離一點、客觀一點去觀看親子關係的喘息視角，邊做、邊學、邊停頓反思，如果能有一些啟發，都是改變發生的種子。



生活管教要放手v.s價值教導要給予

這次特別挑選了「生活管教」的主題，是因為近期國家教育研究院的計劃，把青少年那種又得放手、又得教的矛盾說得更清楚了（註一）。

在分析了5430份資料後，發現管教中的「生活管教」和「價值教導」對青少年來說意義不同，前者舉凡：穿著打扮、時間規劃、和朋友做什麼、零用錢使用，這些是青少年最不想被管的範圍，也就是

說，這些領域的「管」會讓他們感覺自己的獨立自主性受到壓迫，這時候最容易引起反感、最容易為親子關係帶來負向影響；反觀後者像是：做事負責任的態度、面對長輩的禮貌、金錢在生活與生命中的意義等，這些抽象層次的思考，是青少年渴望得到的指引，是在大腦已經具備一定程度的認知能力時，最適合輸入的時期。



怎麼實踐？

說到這，可能會有幾個問題出現：一、所以生活管教完全放手不管嗎？二、有些價值教導連大人自己也都還在學，怎麼教？

的確是實踐中最棘手的部分，**首先，生活管教當然還是得管**，小惡習累積起來的威力也是不容小覷，專家分享四個方向的因應；而在**價值教導上的為難**，也分享心法，讓這件事成為一個持續與孩子一起學習的過程。



生活管教的四種策略

1. 連結到價值教導

我們會這麼在意要孩子改掉惡習，一定有我們認為習慣背後蘊含的意義，去分享更深入的原因，促發他們也從生活安排中建立自己的價值體系。



例如：會一直希望孩子打理好房間，可能是因為那是一種對自己生活負責的態度，而對自己生活負責之所以重要的原因什麼？又或是那是一種培養不要帶給別人困擾的練習？為什麼不要帶給別人困擾是重要的？這些都很值得說的更清楚。

2. 分享更多自己的故事

在傳承價值思考時，加入自己的成長故事會更讓孩子聽得進去：自己是在哪個時期開始體會這些人生原則的重要？什麼時候開始感受到好的結果？或是曾經也因為惡習吃過哪些苦頭？過程中孩子會更認識大人，原來大人曾經和自己一樣不完美，他們會有被尊重、被貼近的感覺。

例如：自己曾經也是時間安排一團糟的人，但是出了社會因為需要兼顧很多任務，被鍛鍊出的時間安排能力讓自己現在可以身兼多職，做到自己以前認為不可能完成的事，這種成就感、掌控感是很好的，所以才會希望孩子儘早培養。



TALK!



CHAT♥



3. 好奇孩子做不到的原因

回看大人自己，雖然我們建立了很多好的能力，不過也仍有改不掉的缺點，就像我們也知道要早睡，可是就是做不到；所以我們也需要留有空間去允許孩子知道卻做不到的矛盾狀態。矛盾的原因可能很複雜，以熬夜滑手機來說，不單只是意志力不足，也可能是大部分時候都在為了別人，只有

睡前時間留給自己，所以更捨不得結束。

但這些隱性的原因其實平常不容易被意識到，**所以孩子也可能處在某種「說不清楚為什麼，但就是很難做到」的狀態裡。帶著好奇與耐心陪他探索原因**，藉此培養孩子持續對自己保持好奇，這個能力會對往後人生帶來非常大的幫忙。

4. 讓孩子承擔自然後果 (在不傷害安全的可接受範圍內)

在可接受的範圍內，讓孩子真實體會到壞結果，或許學習的更快；當然不是所有壞結果都承擔的起讓孩子去冒險，但有時候也不要太害怕孩子跌倒，想想我們自己也曾經對大失敗的記憶最深刻，只要記得，當孩子體會到壞結果後，

讓他知道你會一直陪他成長，而不會取笑他的「不聽老人言吃虧在眼前」，這可能才會發現啊原來大人說的是真的。



價值教導的心法

最後是：有些價值教導連大人自己也還在學習，這要怎麼教？這也許是更值得和孩子分享的地方：你不怕展現自己的不足、示範一種人生是不停學習的謙虛、你也歡迎孩子用他獨特的個性和世代眼光分享他的看法，搞不好，孩子反而是解開你困惑的人。



結語

談到這裡，和青少年的互動說難，也不難，**似乎他們就是一把銳利的放大鏡**，當我們也想的不清楚時，他們就會不服氣，但當我們對自己的成就有自信、對自己的不足很悅納時，他們終究是跟隨我們的人；當然，「對自己的成就有自信、對自己的不足很悅納」這其實就是最困難的地方呀！我們也不能放棄學習，成為更好的自己，孩子帶來的考驗（折磨？），又痛苦但又放不下，**但正也是這樣的力量，讓我們能去面對以前不敢面對的挑戰**。找到同伴、一起繼續努力吧！



附註：

1. 林姿慎、周玉慧 (2024)。青少年知覺父母管教與親子關係：親子數位互動的中介作用。教育心理學報，56(2)，281-304。



3

資訊分享

週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市
家庭教育中心網站
學習傾聽，
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？
邀請您從現在開始每週至少 1 天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋
5 大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！



@INSIDEPAPER2025

| 發行日期：2026.03

《裡想》Instagram

Email: insidepaper2025@gmail.com

INSIDE PAPER

-school-