



靜馨心理治療所

守護家庭心防線— 有一種叫我是為你好

張乃皓 臨床心理師

新世代的親職互動



靜馨心理治療所

舊世代的我們有什麼特色

打罵教育



生活品質比較差



努力=收穫



父母忙碌



舊世代的我們有什麼特色

陪伴較少



早熟



情感壓抑+忽略



新世代的孩子有什麼特色？

打罵教育

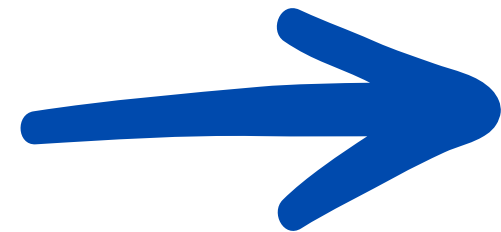


愛的教育

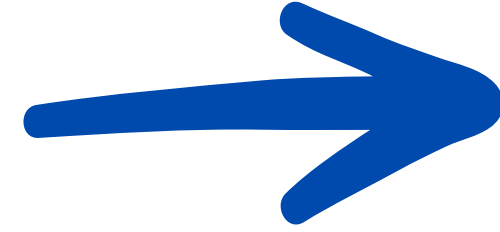


更在意快樂發展

生活品質比較差

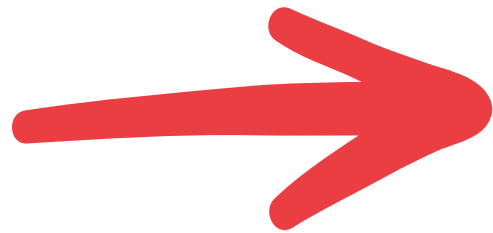


相對優渥



價值觀不同

情感較壓抑



鼓勵表達情緒
不會表達情緒



表達過多
延續上一代

早熟



正常發展

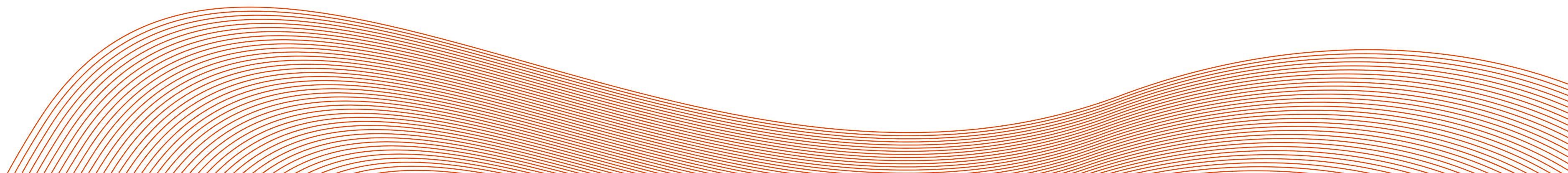


比較不會為未來著想

奇怪的要求



- 不希望孩子早熟，又希望他們為自己的未來有看法
- 希望孩子用得很好，又要有省吃儉用觀念
- 為什麼要讀書？



與孩子的情緒溝通



靜馨心理治療所

基礎互動技巧



練習稿

傾聽



同理



回饋/建議



親子溝通影響孩子的 自我價值感、人際關係模式

自我價值感

1. 父母的語言就是孩子的內在聲音
 - 常被肯定 → 建立自信與安全感
 - 常被批評 → 容易懷疑自我價值
2. 情緒被理解 → 孩子學會接納自己
3. 被傾聽 → 感覺自己「值得被重視」

人際關係模式

父母是第一個人際互動的典範
若父母願意傾聽、尊重 → 孩子在
人際互動中更能同理他人
若父母經常指責、忽視 → 孩子在
人際中容易複製批判或退縮模式

✨ 「父母怎麼跟孩子說話，決定孩子日後怎麼與世界互動。」

與不同年齡孩子的溝通重點

幼兒期（3-6歲）：
簡單語句 + 情緒命名



兒童期（7-12歲）：
給予選擇 + 邏輯說明



青少年期（13-18歲）：
尊重隱私 + 參與討論 + 肯定自主



親子衝突的應對策略

1. 情緒高漲時，先暫停（冷靜角落、深呼吸）
2. 先「同理」再「討論」，避免立刻下指令
3. 以「問題解決」取代「找兇手」：一起討論
可以怎麼做得更好

✨「溝通的目標不是贏，而是連結。」



正向教養的三大原則

- 肯定與鼓勵
- 👉 著重努力過程，而非僅結果
- 清楚的界限：愛孩子 $\neq$ 沒規矩
- 👉 固定睡眠時間、使用 3C 的規範
- 共同解決問題
- 👉 邀請孩子參與決策

✨「父母先做自己情緒的主人，孩子才學得會管理情緒。」



如何避免親子間的情緒勒索



靜馨心理治療所

什麼是情緒勒索？

透過 內疚、恐懼、義務 來控制對方行為

常見話語：

「我都是為你好，你怎麼可以這樣對我！」

「如果你不聽話，我就不理你了！」

「你讓我很失望。」

情緒勒索對孩子的影響

- 長期活在「內疚感」與「取悅心態」中
- 容易失去自我界限，將來在人際關係中也可能複製相同模式
- 可能導致：焦慮、自我價值低落、依附關係不安全

父母如何避免情緒勒索

- 意識到語言的力量

把「你讓我很失望」改為「我希望下次能看到你更努力」

- 用需求取代操控

「媽媽需要你幫忙收玩具，因為我們要保持家裡整潔」

- 分清楚責任歸屬

孩子的選擇 → 孩子承擔後果

父母的情緒 → 父母自己負責調適

- 表達情緒而非操控

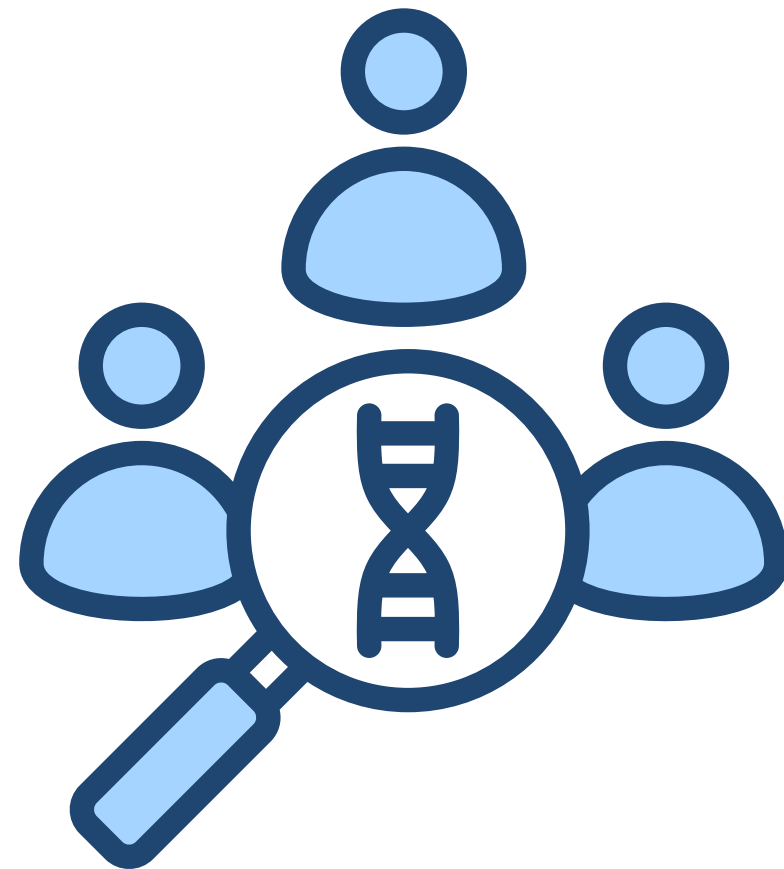
「我剛剛真的很生氣，因為擔心你受傷」



✨「避免情緒勒索，不是放棄管教，而是用尊重取代操控。」

結構式團體-生活特質卡

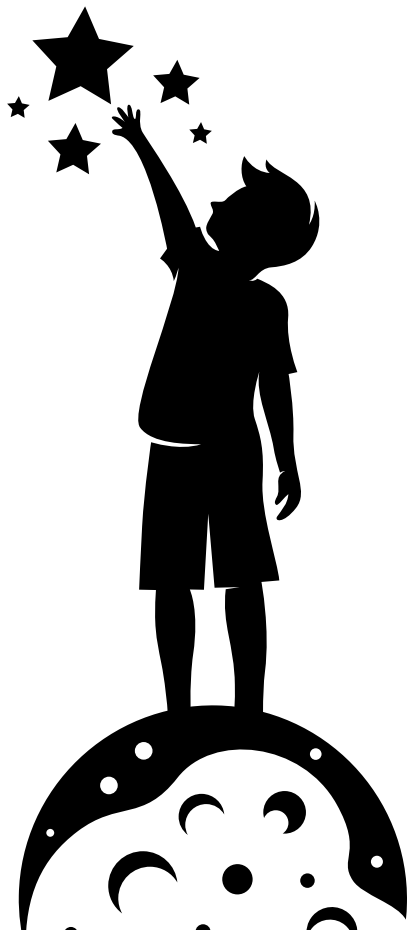
1. 先觀察生活特質卡中，那些符合自己的特質？
2. 填寫5-8個特質在便條紙上。(藍)
3. 觀察附近的人有哪些特質，寫在便條紙上摺起來交給對方。(黃)



結構式團體-生活特質卡



1. 收到便條紙打開後，那些是自己有寫的特質，重複地放在左上，沒有重複地放在右上。
2. 自己有寫，但沒有別人有寫的放在左下。





結構式團體-生活特質卡



他
知
道

我知道

開放我

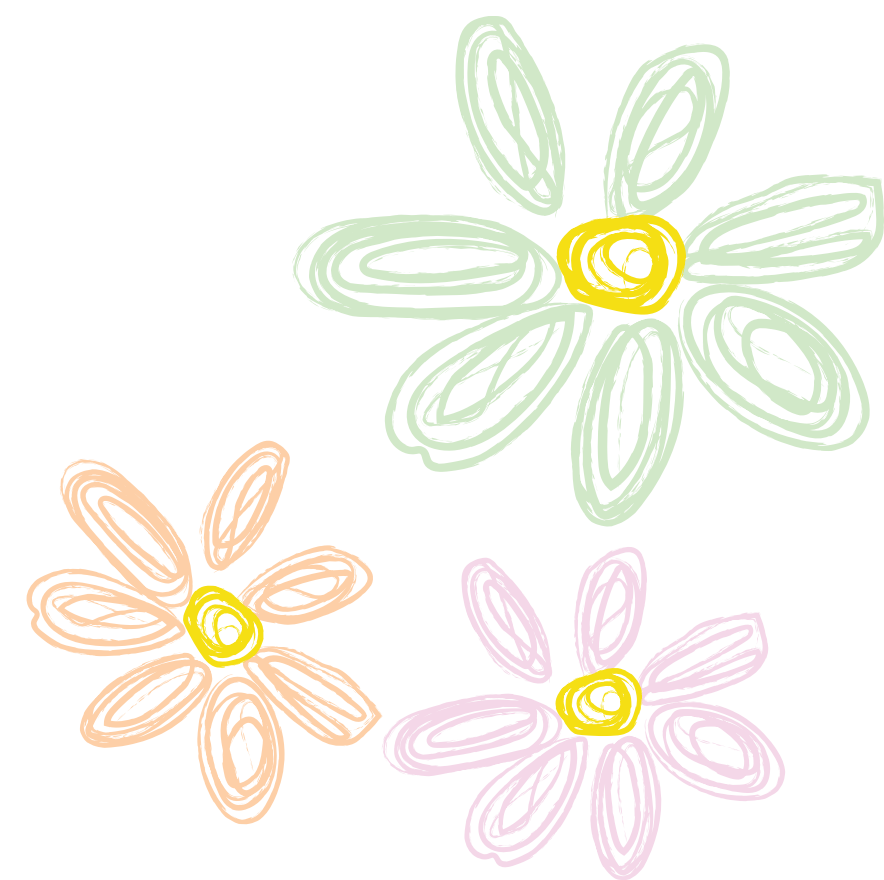
我不知道

盲目我

他
不
知
道

隱藏我

未知我





結構式團體-說書人圖卡

1. 選三張牌，分別代表過去、現在、未來。
2. 與小組討論自己為什麼選擇這樣的牌。
3. 回饋。



非結構式團體

團體領導者：

1. 目的在引導成員分享，示範回饋的方式，如果成員有衝突可以給予協助。
2. 結尾回饋。





靜馨心理治療所



謝謝聆聽

Thank you~

