



## 滬江高中 家庭教育

# 「心連心」：父母情緒覺察與愛，打 造親密親子關係

校長 許秀玲

學校日2025年9月20日

# 察覺自身情緒源頭

每天花三分鐘問自己：「我今天最焦慮的是什麼？」和「我希望孩子怎麼做？」。這一步的重點是釐清自己的內在壓力，而不是急著改變孩子。

先理解自己的情緒狀態，才能避免將個人壓力無意識地轉嫁給孩子。

父母對自身情緒的覺察、有效表達真實感受，以及為孩子創造一個充滿愛與尊重的成長環境，是建立健康親子關係的核心。



# 週週有傾聽，讀懂孩子心

讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

1

## 正向溫和開啟對話

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的溝通狀態。

2

## 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。

3

## 用「自身的感受」來溝通

避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責，讓對話更具建設性。

4

## 說清彼此需求，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。

5

## 整理想法與情緒

每次對話雖然未必有功效，但願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵，這會帶來更多的理解。





## 讀懂無動力青少年的心

引導「無動力世代」的青少年，有效啟發內在動機，並協助其建立堅實  
的自我價值。

深入理解青少年「我就爛」的心態至關重要。看似消極的自我放棄，往  
往是孩子缺乏被愛與自尊受挫的反映。當他們說出「我就爛」，實際上是  
希望透過這句話卸下壓力，逃避持續的努力與可能的失敗。

# 從「我就爛」到「我能行」：愛與自尊啓發內在動機



## 提供愛與建立實質的自尊

肯定學習的努力，而非只稱讚結果或比較。自尊心並非來自於空洞的稱讚，而是反映在孩子真實的行為上。



## 設定「最小標準」

對於長期不讀書或成就感低落的孩子，建議設定「最小標準」。例如，一節課只要聽懂一題數學、背三個英文單字就好。



## 有效應對「我就爛」

保持冷靜，使用「我很好奇」的提問方式，將上對下的關係轉變為平輩間的溝通。



## 協助尋找天賦與目標

告訴孩子努力學習是為了讓他們在未來有能力選擇自己喜歡的科系和人生道路。

## 看見努力，點亮自尊：用「具體證據」肯定孩子



當孩子表現不佳時（例如考試倒數），仍應指出其具體的進步之處。例如，觀察到國文手寫題多對了兩題，就表示孩子有比較願意背誦，因此肯定他們的努力。

這種有「證據」的肯定，能讓孩子真實地感受到被愛與自尊心的建立，讓他們覺得自己的付出被看見。

# 成為孩子情緒的堅定容器：實踐 「攻擊性包容」

父母要足夠強大和穩定，能夠接納孩子所有的憤怒、焦慮和委屈。當孩子釋放攻擊性情緒（如哭鬧、發脾氣、對抗、摔東西）時，父母要能承受住。

以溫和且堅定的方式引導孩子，幫助他們消化情緒。這種攻擊性包容是建立孩子安全感的重要基礎。



# 評估人生方向(目標)的標準



## 持久的投入與熱愛

這件事是否能让你心甘情願地持續投入，一樣日復一日地練習？



## 天賦與傑出表現

是否具有潛能天賦，能夠表現得更好？



## 獨立養活自己的能力

這份工作能否讓你獨立生活，不需依賴他人？

透過這三個標準，幫助孩子理性評估自己的興趣和未來方向，建立實際可行的人生目標。

# 應對學業低谷的策略

## 1 只與自己比較

在低谷時，不要拿自己與別人比較，因為比較是毒瘤，會讓人瞬間掉入絕望。每天只需問自己：「我今天比昨天多會了什麼？」

## 2 運用「終局視角」

鼓勵孩子去看看自己夢想中的大學，或甚至去看看那些自己不喜歡的學校，透過提早看到未來來激勵自己。

