



# 陪伴，讀懂你的心



奇美醫院 黃慧婷 臨床心理師





# 目錄

**A**

「親」「子」期待

**B**

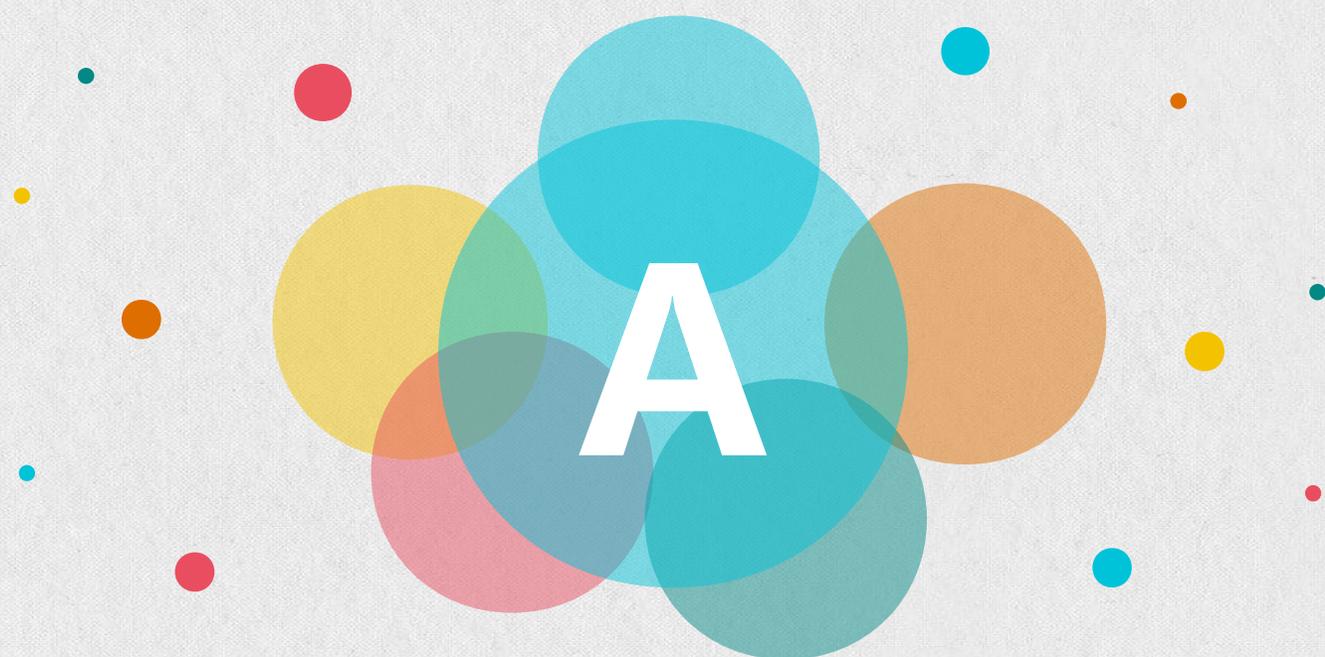
觀看與傾聽孩子的內心

**C**

愛與堅定的陪伴

**D**

參考資料



A

**「親」 「子」 期待**

---



# 你的孩子 / 你的期待

問題行為

性格、特質與能力

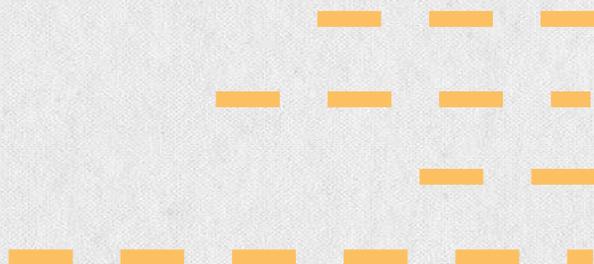
VS

拖拖拉拉

自動自發

頂嘴、自我中心

聽話、順從



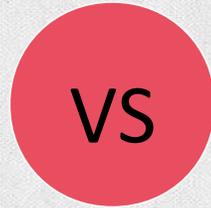


# 你的孩子 / 你的期待



**問題行為**

**性格、特質與能力**

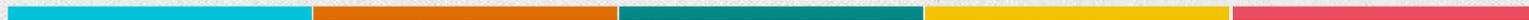


VS

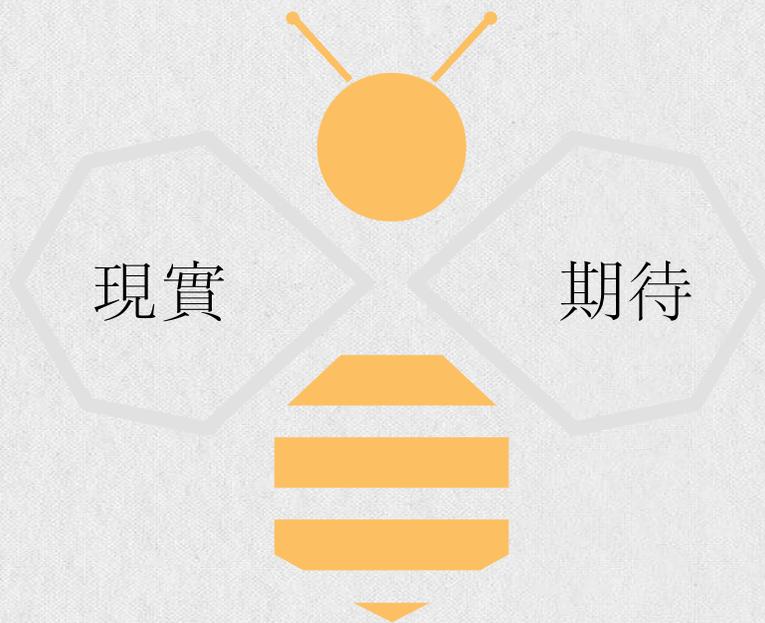




# 你的孩子 / 你的期待



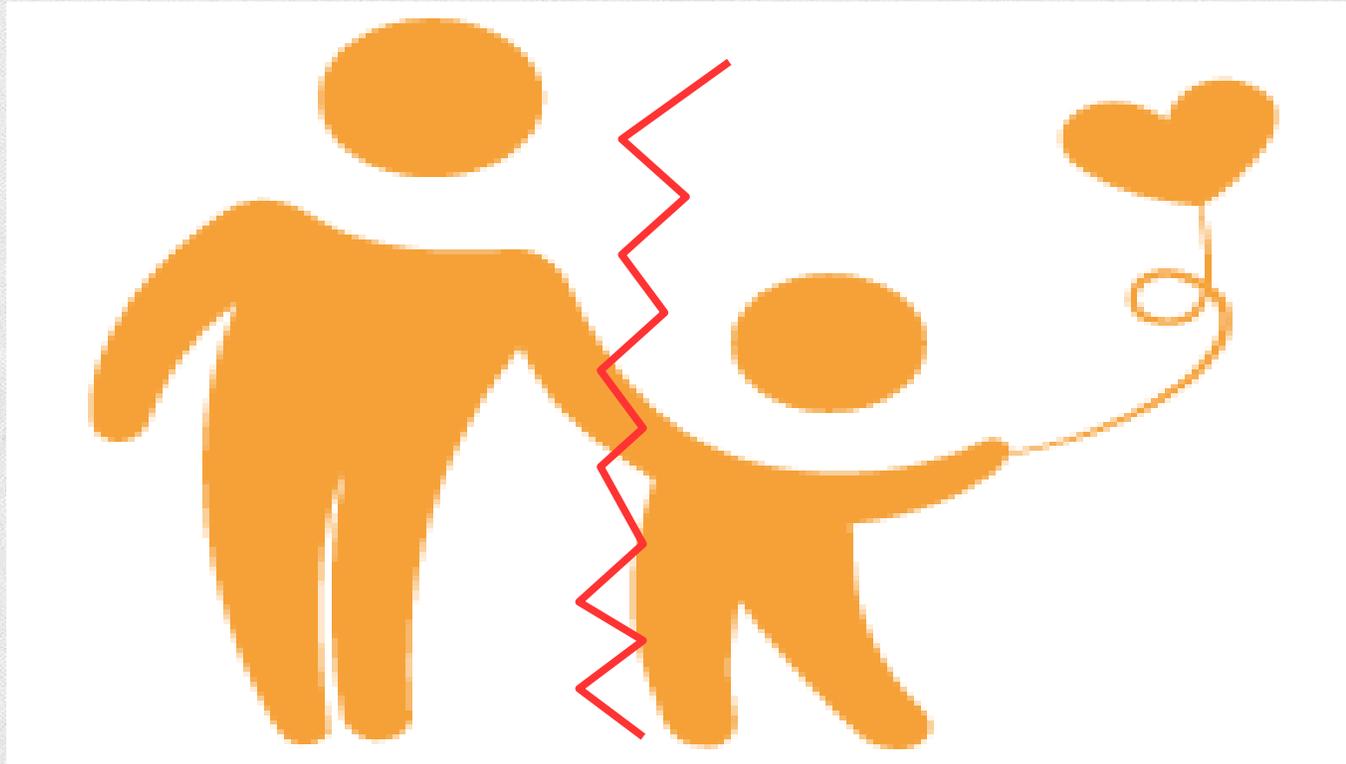
惡魔



天使



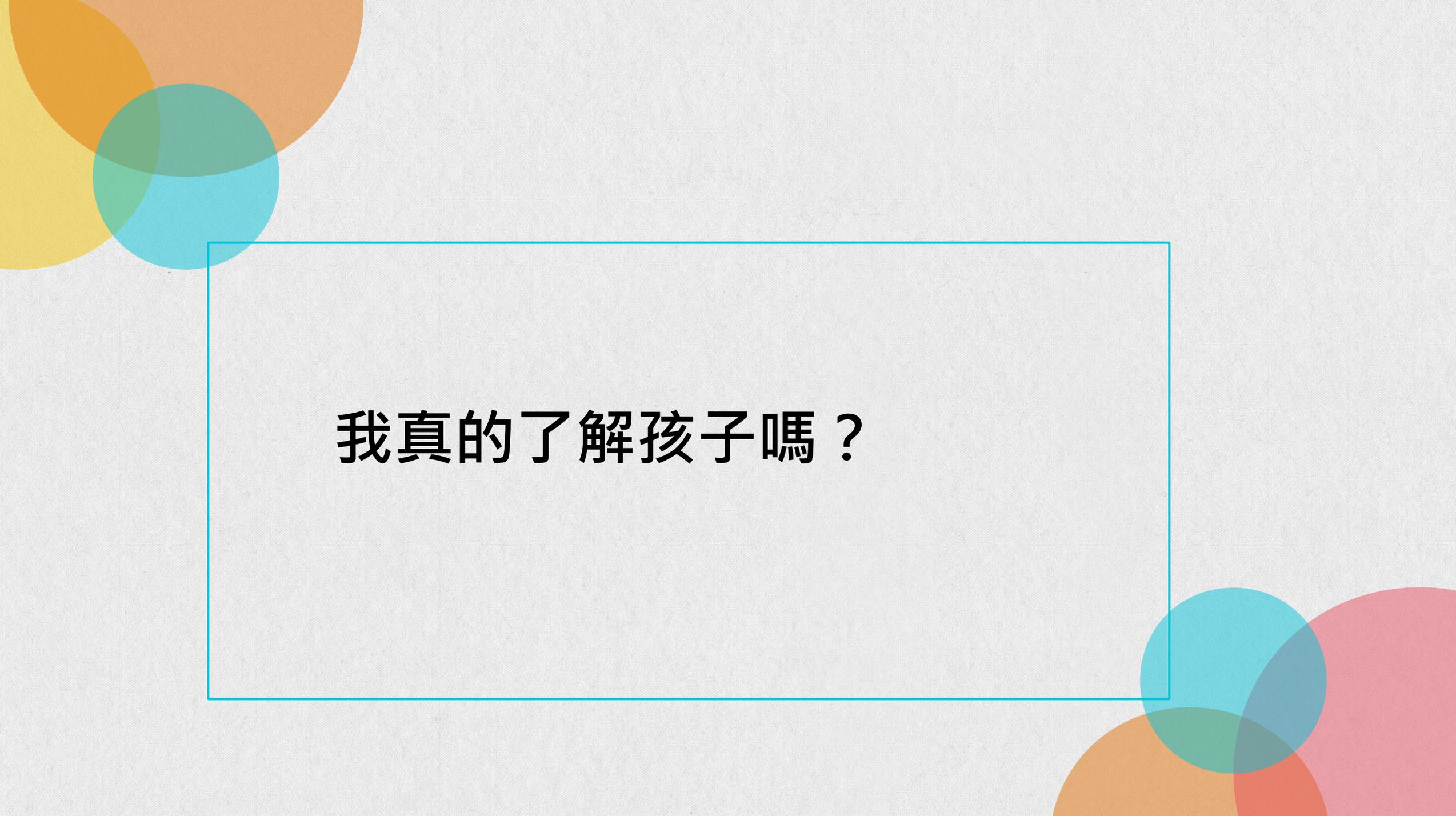
# 理想的親子關係



100%



100%



我真的了解孩子嗎？



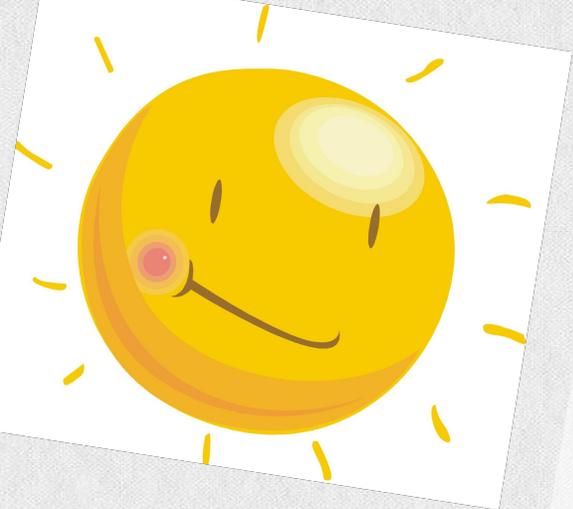
# 艾瑞克森心理社會發展階段理論

年齡	階段	發展任務	具重大意義的關係
12-18 歲	青春期	● 發展任務：【自我認同 or 角色混淆】 兒童與成人間的過渡期。青年檢視其缺失，擺脫依賴建立新認同。主要衝突核心在於自我認同、生活目標與生命意義的澄清。如果無法達到自我認同，將會造成角色混淆。	同儕 角色模範 ( 偶像 )
18-35 歲	成年期 前期	● 發展任務：【親密 or 孤立】 發展任務是形成親密關係，如果未形成親密關係，將導致疏離與孤獨。	朋友 夥伴
35-60 歲	成熟 ( 中壯年 )	● 發展任務：【活力 or 頹廢】 本期有超越自我及家庭的需求，並對下一代加以協助。這是調適個人夢想與實際成就間的不一致時期。如果無法成就活力創造的意識，就常會導致心理的頹廢。	家人 同事

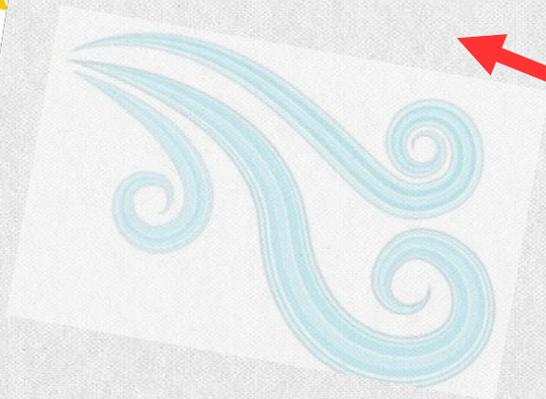


# 艾瑞克森心理社會發展階段理論

年齡	階段	發展任務	具重大意義的關係
12-18 歲	青春期	● 發展任務：【自我認同 or 角色混淆】 兒童與成人間的過渡期。青年檢視其缺失，擺脫依賴建立新認同。主要衝突核心在於自我認同、生活目標與生命意義的澄清。如果無法達到自我認同，將會造成角色混淆。	同儕 角色模範 (偶像)
18-35 歲	成年期 前期	● 發展任務：【親密 or 孤立】 發展任務是形成親密關係，如果未形成親密關係，將導致疏離與孤獨。	朋友 夥伴
35-60 歲	成熟 (中壯年)	● 發展任務：【活力 or 頹廢】 本期有超越自我及家庭的需求，並對下一代加以協助。這是調適個人夢想與實際成就間的不一致時期。如果無法成就活力創造的意識，就常會導致心理的頹廢。	家人 同事



家長



孩子

信念價值

正向	完全責罰
自己：好	vs 壞
別人：有幫助	vs 避開
世界：友善	vs 威脅

## 常見的父母教養類型

堅定

控制型

過度操控  
有秩序，無自由  
以權力與懲罰為工具  
「我怎麼說，你就怎麼做」

正向教養型

有權威，有尊重  
有秩序，也有自由  
有限選擇，達到共好  
「你好我也好」

游移型

時而溫和，時而堅定

忽視型

照顧者

溺愛型

毫無限制  
有自由，無秩序  
討好孩子，時時救濟  
「你想怎樣，就能怎樣」

不堅定



不溫和



溫和



- \* 以為強權就是公理
- \* 相信「為了取得父母的愛，必須放棄做自己」
- \* 除非有外在的獎賞，否則不願做出努力
- \* 過度叛逆，或過度順從

- \* 自由伴隨著責任
- \* 實踐相互尊重
- \* 家庭成員有各自的生活要過，「我是宇宙的一部分，並非它的中心」
- \* 父母會在一個沒有責難、羞辱與痛苦的环境中，與我一起探索我所決定的後果，學習對這些後果負責

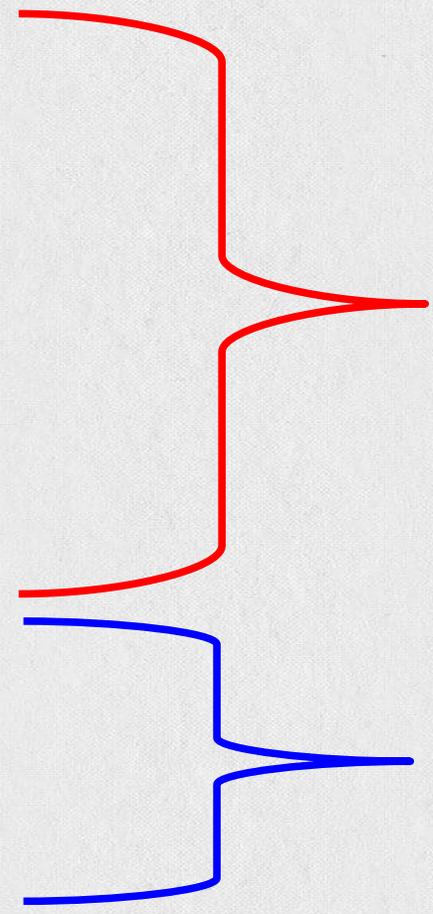
- \* 「我不重要，或許也不怎麼可愛。」
- \* 「我唯一的選擇是放棄，或是設法到其他地方尋求歸屬感」
- \* 「我的父母不關心我，是我自己的錯，我必須設法不斷地改進自己，這樣才值得擁有父母的愛。我需要證明自己值得被愛。」
- \* 「我沒辦法當一個孩子，因為在這個家裡，總得有人負責任，我猜這個人就是我了。我必須照顧我的兄弟姐妹和媽媽（或爸爸）。」

- \* 不合理地期待他人伺候自己
- \* 認為「愛」就是「讓別人照顧自己」
- \* 關心事情勝於關心人
- \* 了解到「我沒辦法面對不安，或感覺失望。」
- \* 認為「我就是沒有能力。」



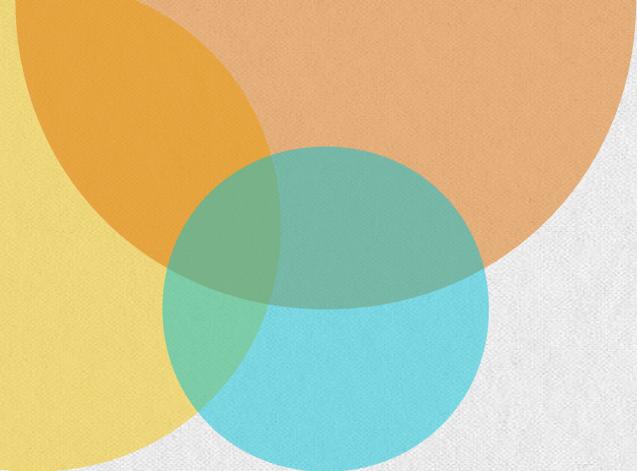
# 孩子的需要

## 馬斯洛需求層次論



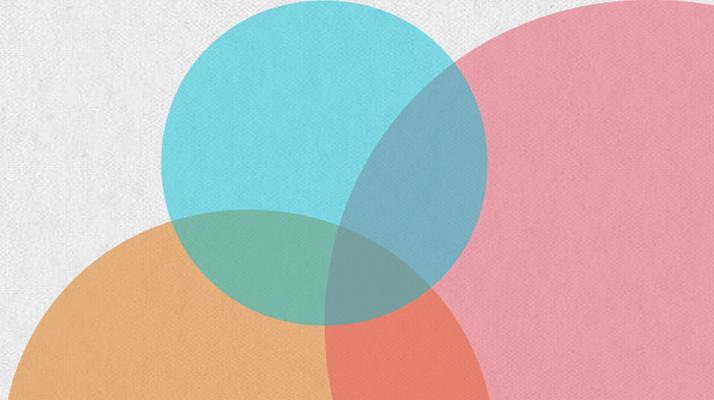
父母

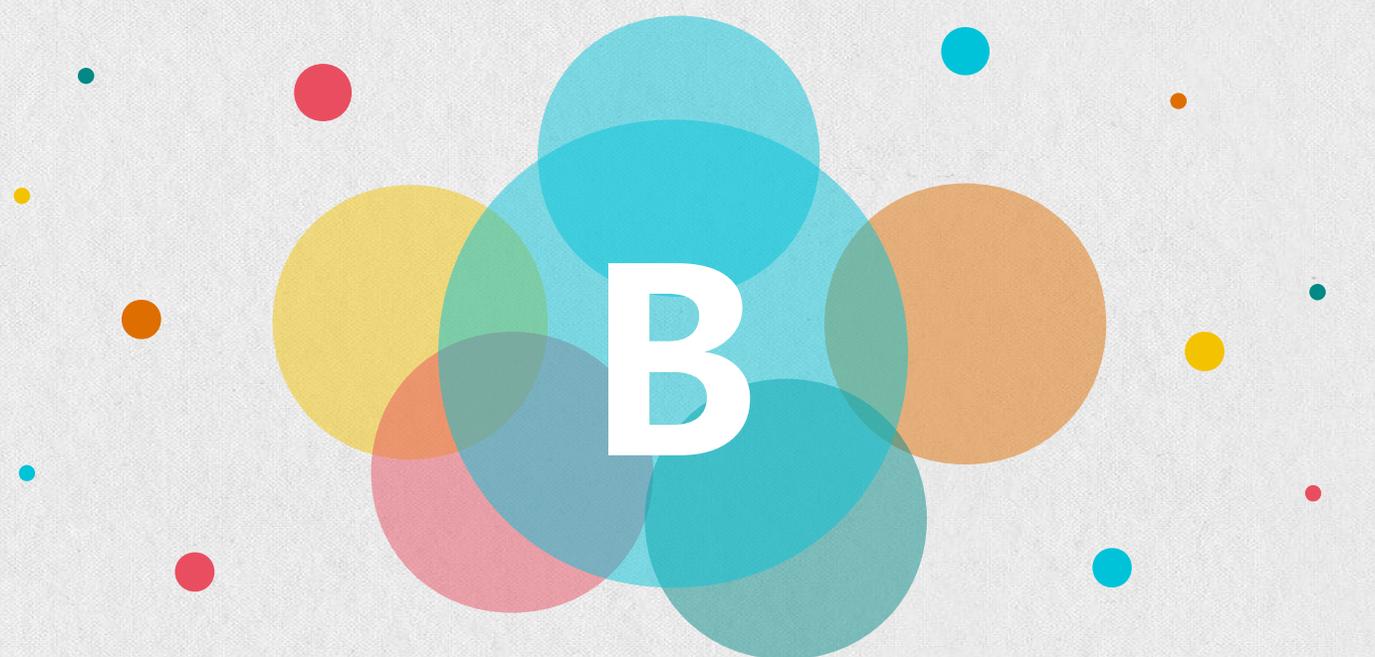
孩子



關愛，不是一種情緒，而是一種關係。」

— 魯道夫·德瑞克斯





B

**觀看與傾聽孩子內心**

---

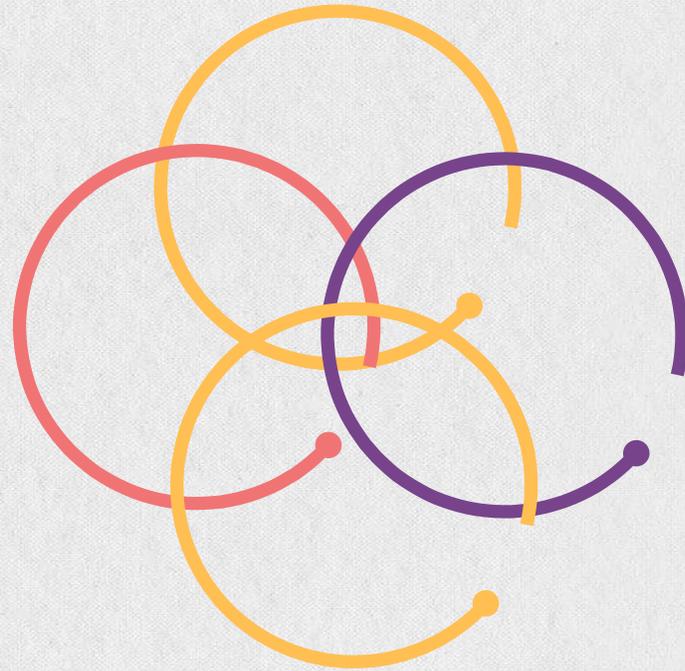


# 憂鬱的少年家



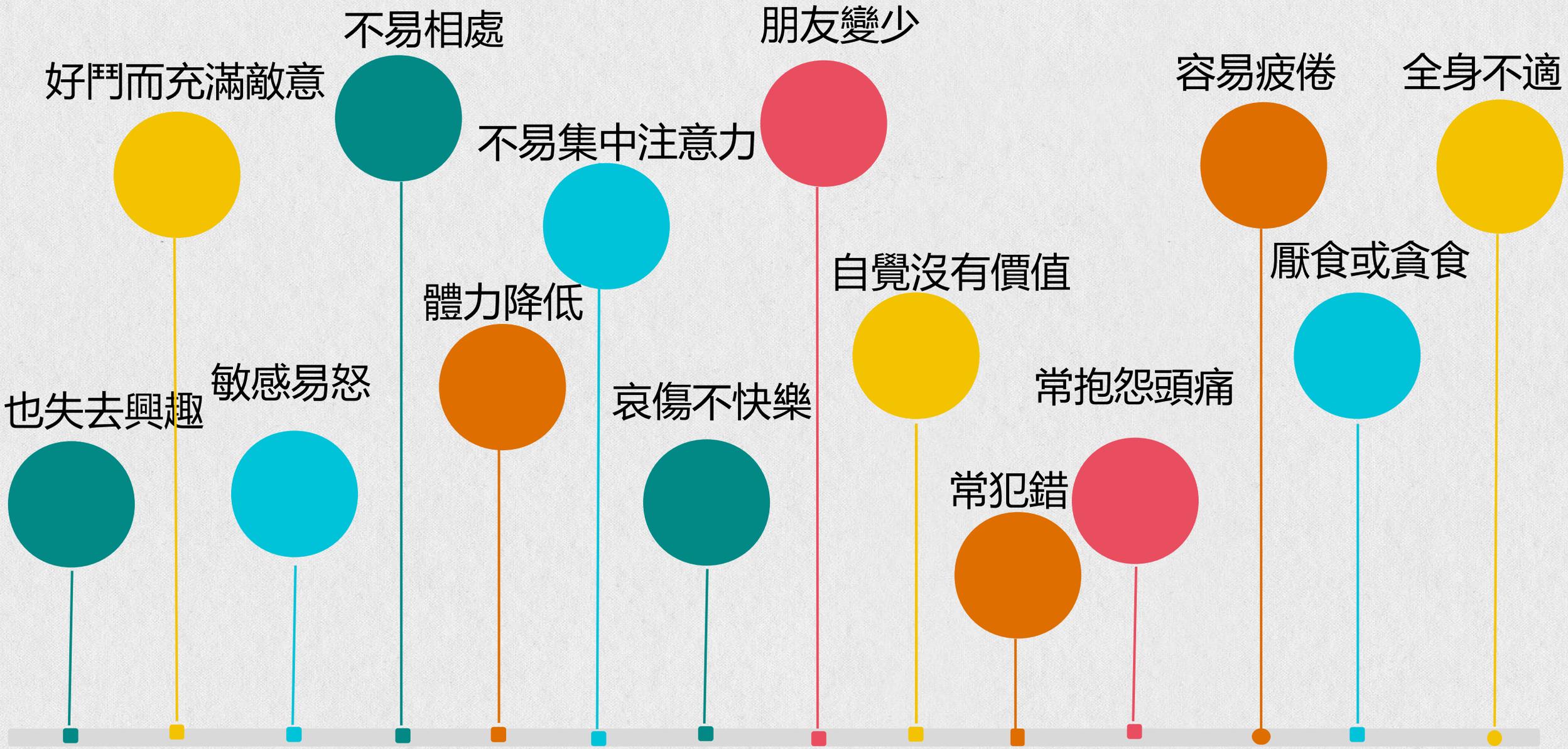
生活壓力事件

生物因素

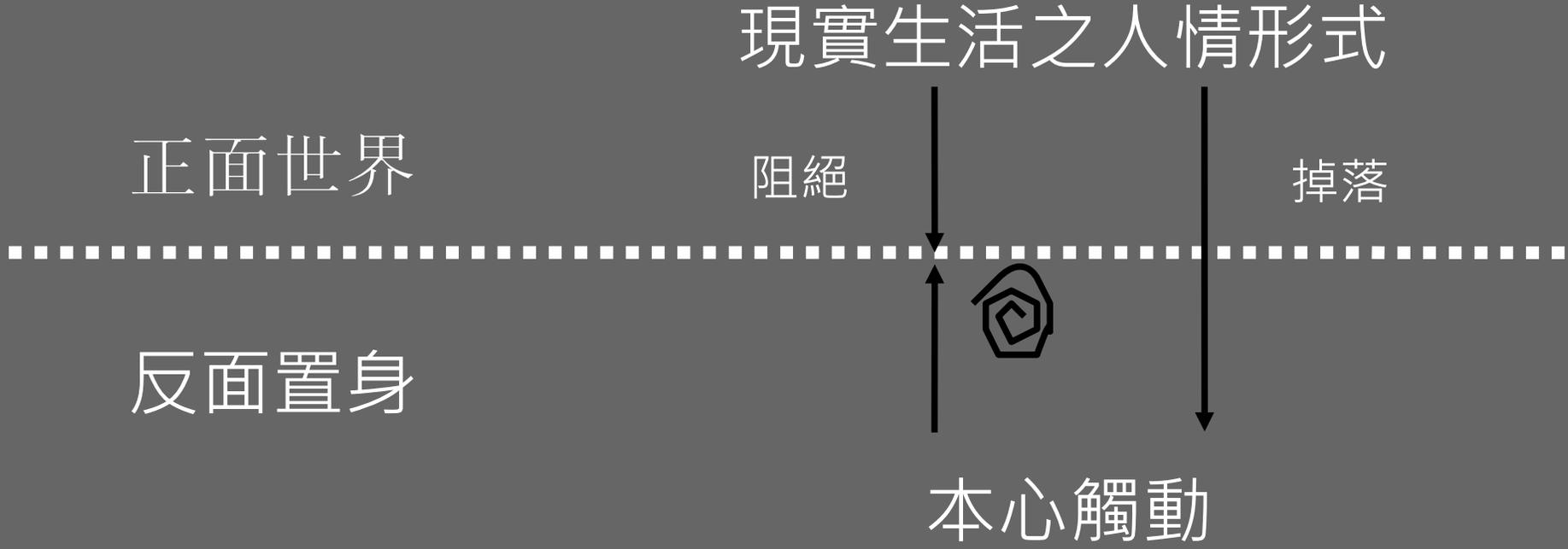


本身的心理因素

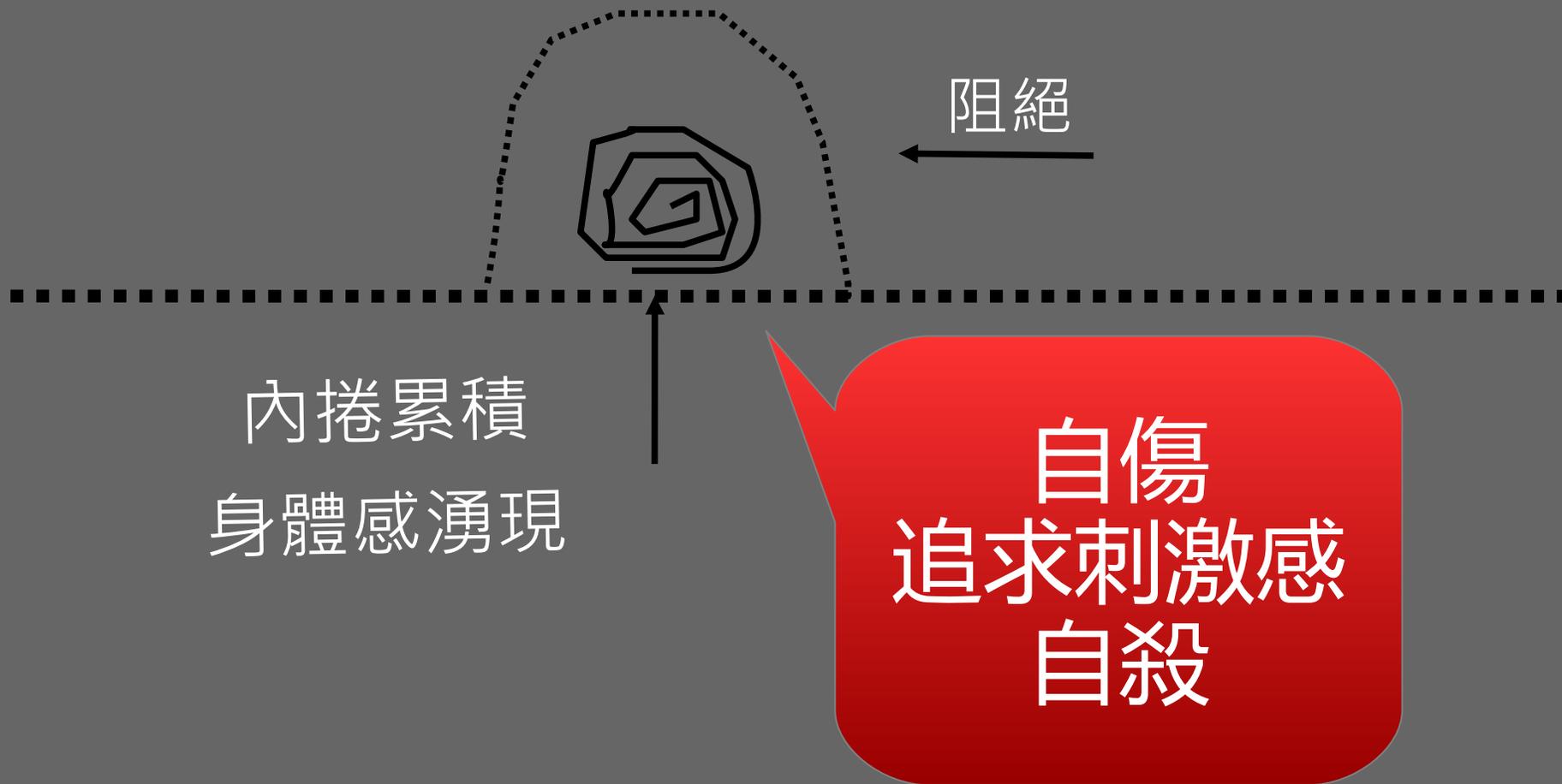
體質遺傳因素



# 倫理難處的現場：反面置身的阻絕與抵達



置身於倫理難處的二重性





## 自殺行為有關的危險因子

類別	內容摘要
一般危險因子	面臨重大失落、曾企圖自殺藥物濫用、家庭缺乏凝聚力、家庭有精神病史、兒童虐待、加入幫派
性別	較多女性企圖自殺，但自殺身亡者男性較多 青少年採取較激烈自殺手段，青少女選擇較不易致死方式
性取向	同性戀者自殺比例約異性戀者 2-6 倍，因較缺乏社會支持系統、社會的排斥、現身過程感受到壓力以及孤立感
資優生	14-17 歲資賦優異青少年是自殺高危險群，因完美主義、不合理社會期望、父母不切實際要求、缺乏幽默感、學業成就等於個人價值等不合理信念



# 選生？擇死？



無法忍受的心痛



拒絕—攻擊



人際關係



不直接表達



適應困難



認同—消失



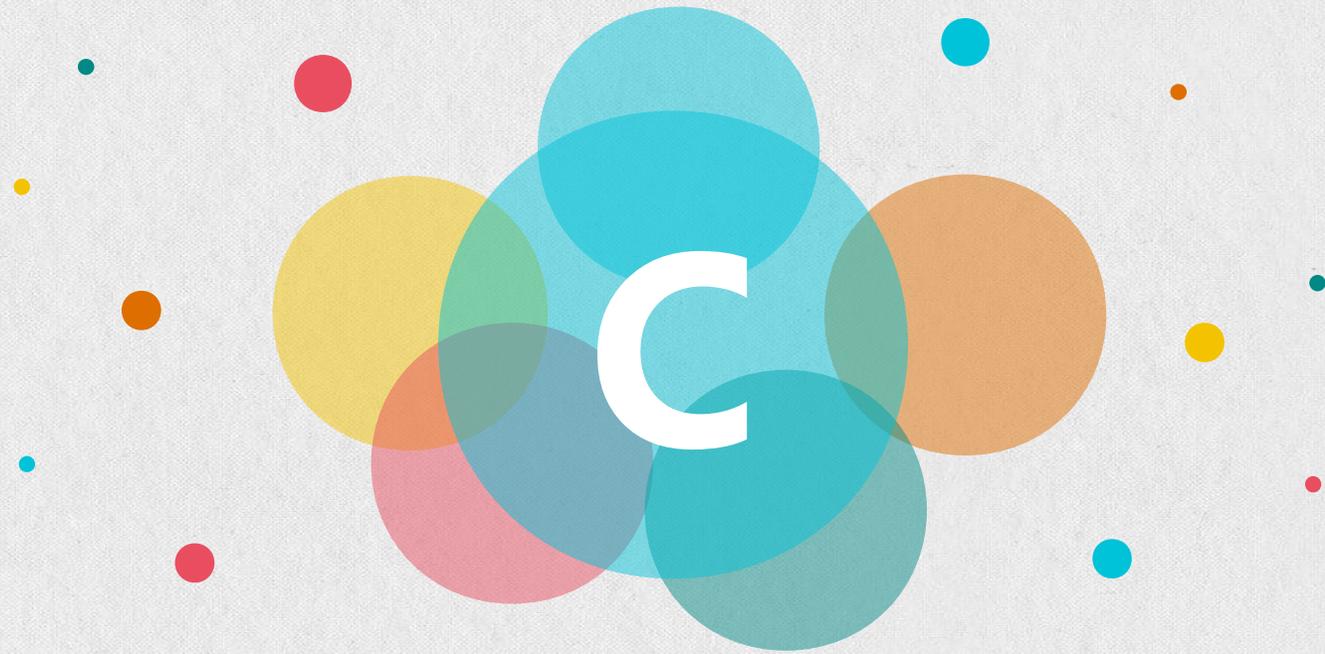
脆弱自我



認知束縛

## 你可以嘗試這麼做 ...

- 1、理解並同理孩子，勿操之過急
- 2、詢問孩子細節，勿輕易買單「心情不好」這種說法
- 3、分辨清楚孩子的行為是自傷還是自殺，目的是什麼
- 4、提供抒發情緒（難過 / 憤怒）的其他方式和技巧
- 5、教孩子如何求救，像是自殺防治（天使專線 0800-555-911）
- 6、自然的陪伴，聽聽孩子在想什麼



# 愛與堅定的陪伴





## 與孩子連結的 7 個技巧

**1**

站在孩子的角度思考與同理

**4**

確實傳達愛的訊息

**2**

學會傾聽，保持好奇

**5**

一起討論解決的方法

**3**

以鼓勵代替責罰

**6**

達成相互尊重的協議

**7**

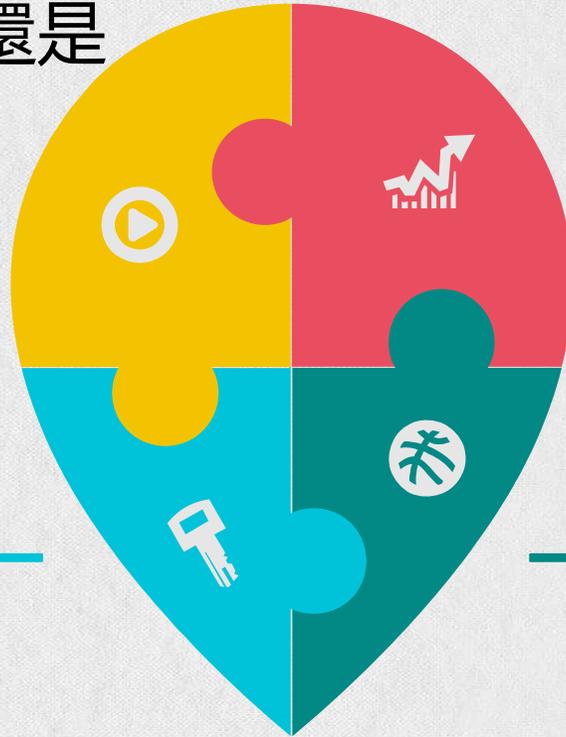
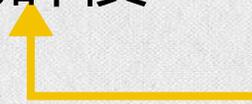
停止擔心別人怎麼想 - 最對孩子最好的安排



## 溫柔而堅定的自我提醒



我是在激勵孩子的自我評價，還是  
鼓勵孩子仰賴他人的評價？



我表現出尊重還是安撫？



**我會對朋友這麼說嗎？**



我看到的是孩子的觀點，  
還是只有我的觀點？





# 親職加油站

當大人自己改變，  
孩子也會跟著改變



照顧者內在狀態  
決定孩子行為舉止



照顧者內在寧靜穩定，  
孩子便會沈穩、專注

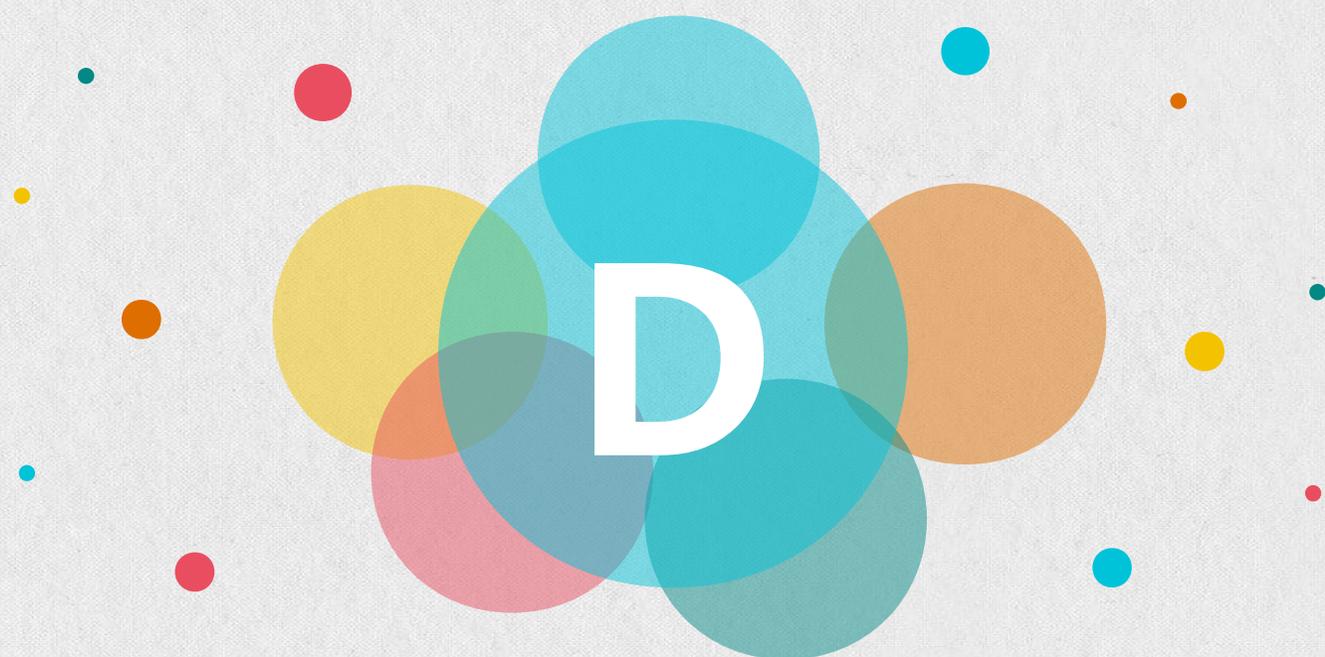


照顧者內在焦慮混亂，  
孩子便躁動、不安



親子教養第一課：  
安頓「自己的內在」





D

**參考資料**

---



## 參考資料與網站

<http://topic.parenting.com.tw/issue/2018/teendepression/>

<https://www.parenting.com.tw/article/5078323-/?page=2>

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/young.asp>

感謝與參與