



舞象基金會
Dancing With The Elephant

3/1/2020 北加線上講座： 「從對話與情緒引導孩子成為自己」

講者：李崇建



小飛俠

1、上週台北市兩個**15**歲。

2、今生不再相欠，來生不要再見，給你們兩個自私的**XXX**！



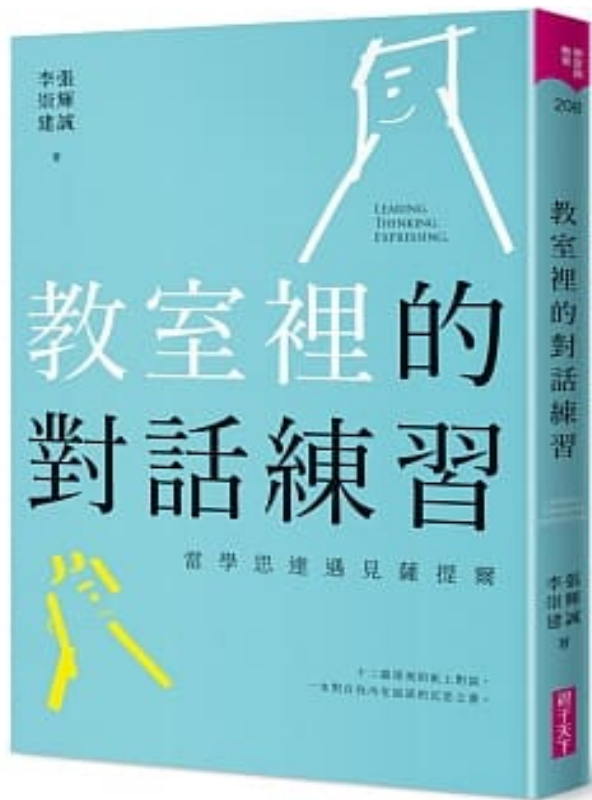
14歲的拒學女孩

- 不想去學校。
- 功課從好變成不好。
- 不喜歡老師。
- 跟同學疏離。
- 想要自殺。
- 她如何認定自己呢？



女孩的媽媽

- 1、陪父親走過風暴。
- 2、為家庭付出甚多。
- 3、失敗的媽媽、很糟糕的人、苦命的人、辛苦但無奈的人.....



15歲憤怒離家的少年

- 不洗澡。
- 不收拾東西。
- 不讀書。
- 不寫功課。
- 看電視。
- 玩電玩。



男孩的媽媽

- 1、自責自己是個不好的媽媽。
- 2、為孩子付出很多，找了很多出路。
- 3、失敗的人、糟糕的人.....

自己

- 1、什麼是自己？
- 2、「我」是誰？
- 3、我是角色、物質、還是能量？
- 4、我的成長建構一個什麼樣的我？

定義自己：當你靜下來聽…

1、深呼吸一口氣，慢慢的問自己：
你是誰？

你給出來的答案為何？
正向的多？負向的多？



定義怎麼來的？

正向的定義，你是否為自己感動？

或者你有美好感覺？

妳的孩子如何定義自己？

1、內心存有什麼樣的聲音？

是健康的、向上的、有力量的？

2、怎麼來的？



故事

事件

行為

應對姿態

指責、討好、超理智、打岔、一致性

感受 < 生理：酸、痛、緊...
心理：生氣、害怕、難過...

感受的感受

例：對自己的難過感到生氣

觀點

經驗、成見、觀念、規條

期待

對自己、對他人、來自他人的

渴望 (人共有的)

愛、接納、自由、價值、意義

大我

本質、靈性、核心
生命力、精神



我

- 1、父母的婚姻
- 2、我的求學
- 3、父母師長應對我，看中結果，不是過程。
- 4、內在的我造成什麼樣的狀態？



生命的應對是環境塑造

1、表觀基因。

2、形成這樣一個生命。



能否相信自己？

能否相信生命？

- 1、當你失敗的時候。
- 2、當你需要承擔的時候。



15歲賴床的少年

- 不起床。
- 功課很差。
- 有理想。
- 跟老師處不來。
- 玩電玩。

關於賴床少年

- 1、這個少年，扭轉的關鍵，或者關鍵問句為何？
- 2、你有何學習與提問？



薩提爾模式

- 1、提問模式：以好奇為主軸。
- 2、正向模式：畢馬龍效應。
- 3、量子力學模式：正念、能量。



賴床少年

- 1、提問模式：我的對話中，哪幾句是提問？
- 2、正向模式：請問哪幾句是正向？
- 3、量子力學模式：帶來了什麼樣的效應？



人的身心發育

- 1、身體的發展。
- 2、心靈的發展。
- 3、孩子的問題往往來自童年。
- 4、我們時時刻刻在創造孩子冰山。



孩子的狀態

- 1、為何情緒爆炸？
- 2、為何會分心？
- 3、為何會厭學、懼學、拒學？
- 4、為何沉迷網路？



薩提爾模式：專注與愛

1、呼喚名字。

2、提問。



舞象基金會
Dancing With The Elephant



心靈的傷，身體會記住

- The Body Keeps the Score
- 作者：貝塞爾·範德寇
- 原文作者：Bessel van der Kolk
- 譯者：劉思潔
- 出版社：大家出版
- 出版日期：2017/07/05



深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響

- [The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity](#)
- 作者：[娜汀·哈里斯](#)
- 原文作者：[Nadine Burke Harris](#)
- 出版社：[究竟](#)出版
- 出版日期：2018/11/01



第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南

- [Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma](#)
- 作者 [彼得·沃克](#)
- 原文作者：[Pete Walker](#)
- 出版社：[柿子文化](#)出版
- 出版日期：2020/02/17

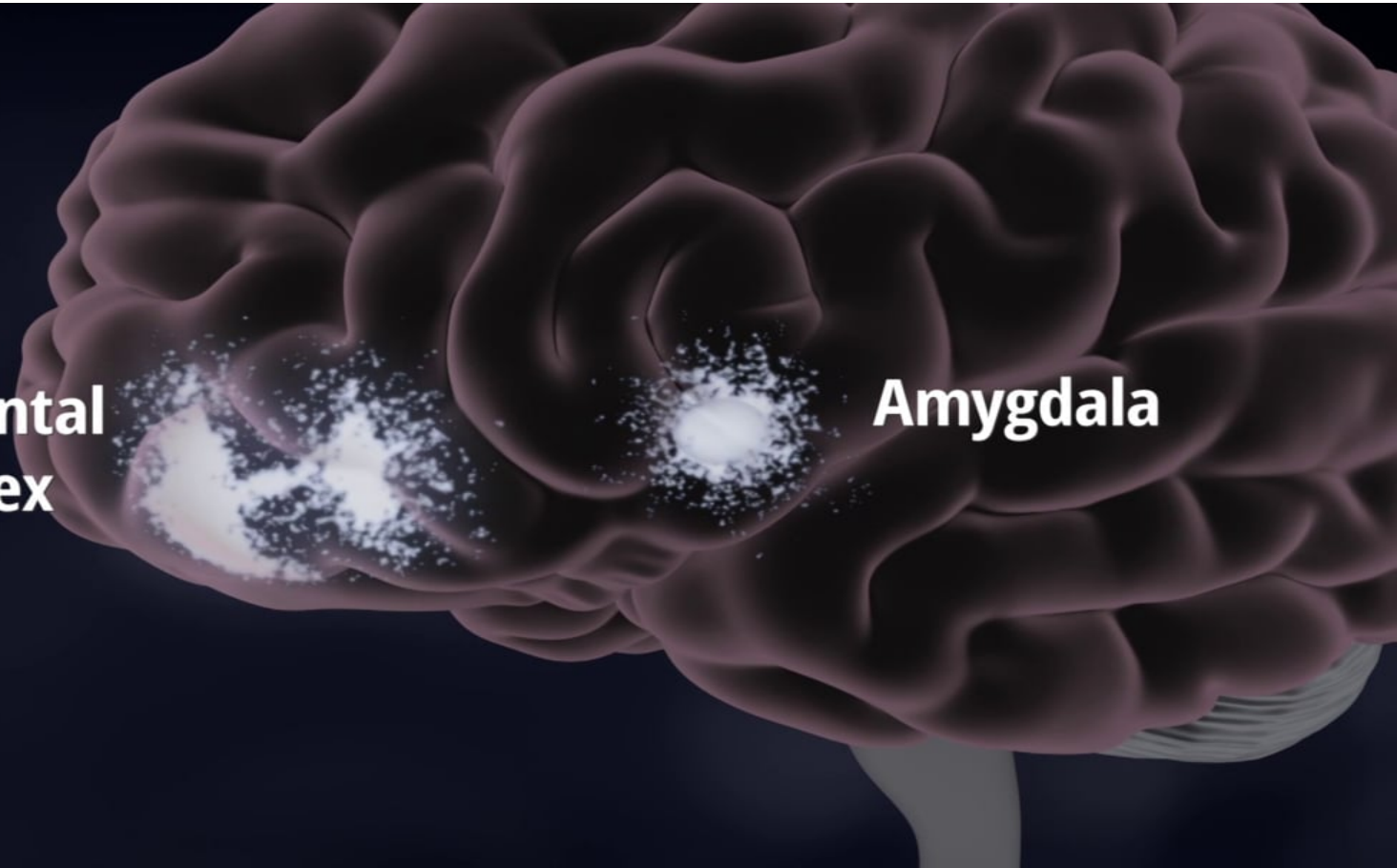


舞象基金會

Dancing With The Elephant

**Prefrontal
Cortex**

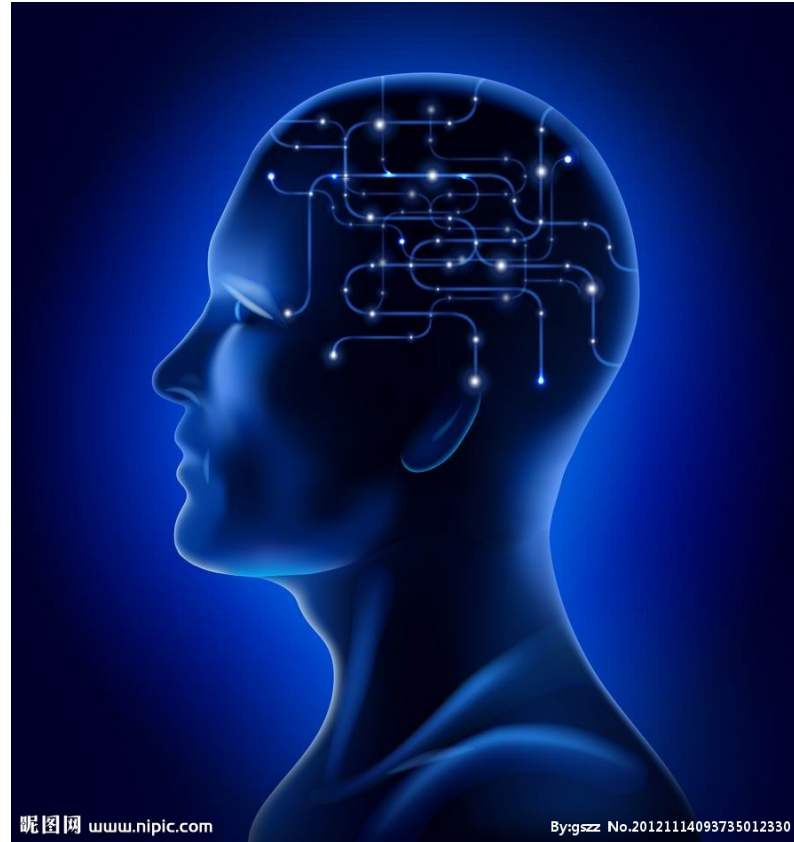
Amygdala



Satir的先見之明

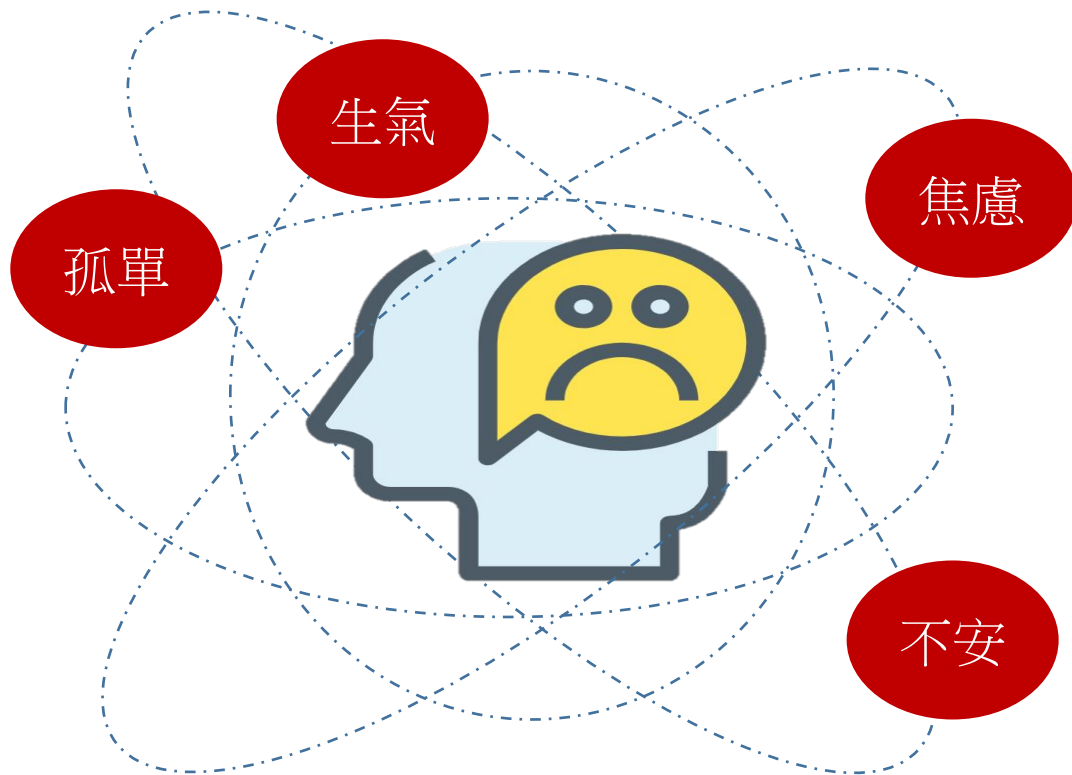
家庭應對影響人的發展：
從應對、系統去看人的成長。

ACE與腦神經科學：
「TED」：The Power of
Addiction and The
Addiction of Power





心裡的感覺



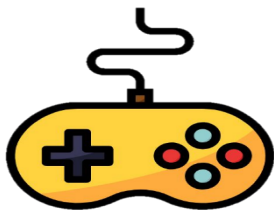


事件

打電動

上網

抽煙



情緒



孤單

壓力



加速年代的教養

Education in the Age of Acceleration



什麼是「加速的年代」

What is "The Age of Acceleration"?



舊年代的教養模式：權威、聽話。

The educational mode of the past: authority, obedience.



舊框架套在新年代的問題。

The problems with applying old framework to the new era.



「對話」取代「聽話」。

"Dialogue" replaces "obedience."



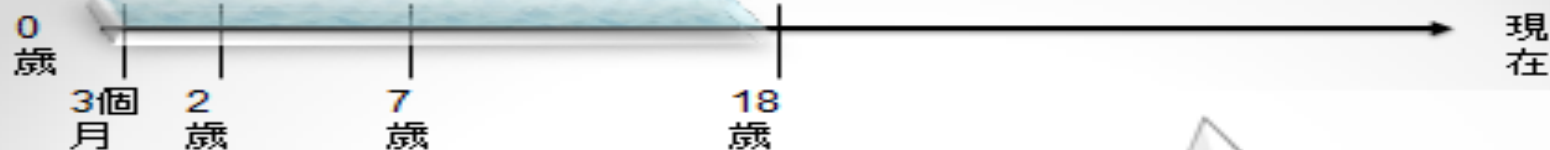
和諧的談話是最好教養。

A harmonious dialogue is the best education.



原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

- [Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones](#)
- [詹姆斯·克利爾](#)
- 原文作者：[James Clear](#)
- 出版社：[方智](#)
- 出版日期：2019/06/01



探索 { 關注人，不關注問題。
 回溯成因，不預設立場。
 具體事件，事件帶來的衝擊，帶
 入細節但不八卦，不停留在事件。

核對 { **語意、目標、冰山、**
界線：我訊息、規則

體驗 { 敘述、（傾聽、表達）
 述情（在感受中停頓）
 擺盪：**辨識過去與此刻** } **悲心**

轉化 { 資源（在敘述中發掘）
 渴望（在生命力工作）
在正向處停頓 } **慈心**

落實 { 重新應對卡住的事件
 回到冰山各層次





孩子的非理性行為

非理性行為：上癮症、分心、厭學、過動狀況...。

Thomas L. Friedman 《Thank You for Being Late An Optimist's Guide to Thriving in the Age of Accelerations》

：加速年代，傳統結構的瓦解。

1986年University of the West Indies的實驗：良好的互動、一來一往真實的回應。



舞象基金會
Dancing With The Elephant

大人的應對與孩

子情緒息息相關



舞象基金會
Dancing With The Elephant

你想關心與瞭解孩子嗎？

• 小明上學打我



你想關心與瞭解孩子嗎？

- 當孩子行為出現狀況：
- 逃離家
- 拒學
- 打電玩。



你想關心與瞭解孩子嗎？

- 學校那麼無聊，為什麼要存在？
- 為什麼要活著？
- 為什麼大人都管東管西？



你想關心與瞭解孩子嗎？

- 我想要買一隻手機。
- 我要買衣服。
- 我要去聽演唱會。



你想關心與瞭解孩子嗎？

- 我不想活在世界上。
- 我覺得人生無意義。
- 我覺得人生沒有目標。



你是哪一種？



(指責)



(超理智)



(討好)



(打岔)





對話

不是指責

不是命令

不是聽話

不是說理

甚至

不是安慰

不是聊天

對話

是有意識

是理解

是覺察

是療愈

是打開一扇窗



當孩子犯錯

孩子抱怨

當孩子
有情緒

對話練習：十句以上好奇

孩子有要求

孩子
提問

孩子敘
述事件



對話的基本態度…好奇

不說道理

不引導至
自己期待

前三句不
說你覺得
呢

不問為什
麼

不解釋、不給建議

不給答案



你可以這樣說

當不知道如何回應，不說嗯
嗯，改以：重複句尾回應。

從一段事件的敘述，導入對話…

呼喚孩子的名字：喚兩個字，不要三個字。





你可以這樣說

當孩子不停的說，呼喚他名字，停頓，將他的話組織成三句：有助於孩子邏輯。有助於你傾聽。

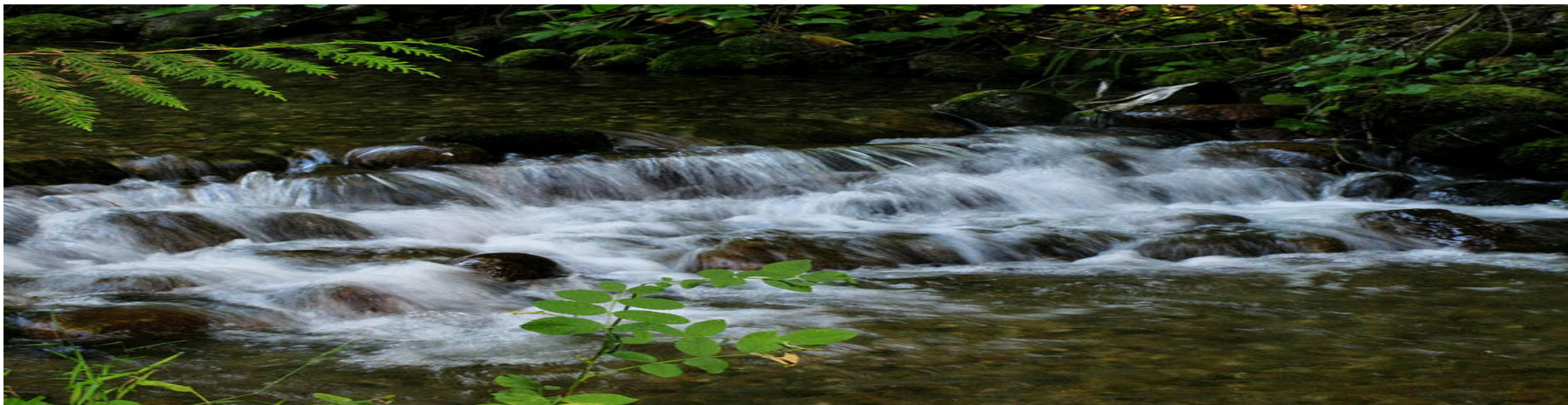
讓孩子負
責任：怎
麼辦呢？

每天五
分鐘的
對話



舞象基金會
Dancing With The Elephant

回溯






從什麼時候開始…
以前有遇過這樣的問題嗎？
誰曾經這樣對你呢？



好奇與表達

Curiosity and Expression

-  目標不是解決問題，目標是關懷人
The goal isn't to solve problems, but to care for people.
-  回溯問題的成因
Backtrack to the cause of the problem.
-  從具體事件中瞭解一個人發生了什麼？
Learn what happened to a specific person based on a specific incident. to the cause of the problem.





從日常對話到深刻唔談

- 我撿到一顆石頭：孩子的發展。
- 老師罵我，讓我罰寫28行。
- 我去參加一場工作坊。
- 為什麼要上學？
- 為什麼活著？
- 學校這麼無聊為何還要存在？
- 上了國中以後，我就沒有目標。
- 我願意讓孩子追尋自我。
- 我不想再活下去了。
- 親人走了以後，我的人生變得好無助。