

與孩子和家人深度對話

講者：李崇建





thank
you!



課前感謝各位

簡短自我介紹

我的學習來自薩提爾模式

受加拿大貝曼老師教導。

從個人的改變到家庭改變。

陪會陪伴學生、孩子與父母。



出版過的書籍：教育書



出版過的書籍：童話、小說、青少年勵志、作文、閱讀、詩詞



親子天下影音，與三位孩子（8~20歲）示範對話 日常對話、問題對話（孩子冒手機、孩子不起床...）

✔ 講師示範對話做法

✔ 讓你與孩子、家人建立良好溝通

✔ 用好奇開啟對話、察覺自我情緒

薩提爾的對話練習全系列

一次帶走【薩提爾的對話練習 + 課程補充包】

李崇建

教育工作者



冰山聲音檔，每週一練習，52週



一週一練習 一年學會冰山理論

52週薩提爾對話實踐

作者 李崇建



作文影音線上課程



好的對話，

能為生命帶來
什麼？



•你生命中....

•是否有記憶深
刻的對話？

我的經驗

- 1、**父親說**：無論如何，老子都愛你。
- 2、**父親說**：咱們家的孩子，大器晚成。
- 3、**父親說**：阿建不一樣了，長大了。
- 4、**老鬍子校長說**：教師也是一個人。
- 5、**同事說**：你教書想得到什麼？
- 6、**好友說**：你在底層時，怎麼沒沉淪？
- 7、**好友說**：你在困難時，怎麼還能同理別人？



語言影響人的信念與思考

- 1、無論如何都有人愛我，雖然，有時候我會質疑，但是底層有個底氣。
- 2、我會有所成就，只是時間未到。
- 3、我變成有用的人。
- 4、讓我時時接納自己。
- 5、讓我反思教書的背後，真正要的是什麼？
- 6、我看見自己好的品質。





- **檢驗上述語言**

- 1、2：父親說的。

- 3：校長說的。

- **家長或權威者，語言帶來影響力。**

- 1、2、3：正向肯定的表達。

- 4、5、6：都是問句。

不好的對話，

能為生命帶來什麼？



•你生命中....

•是否有記憶深刻的負面對話？

A child is depicted inside a large, glowing yellow cocoon made of many thin, radiating lines. The background is a dark blue night sky filled with stars and a crescent moon. The child has a neutral expression and is wearing a red shirt. The overall mood is contemplative and somewhat melancholic.

我的經驗

- 父親說：你就是懶。
- 老師說：你們一家真丟臉。
- 老師說：你沒有數學細胞。
- 老師說：你做了什麼自己知道。
- 其實我都忘記了.....

我看見別人的經驗

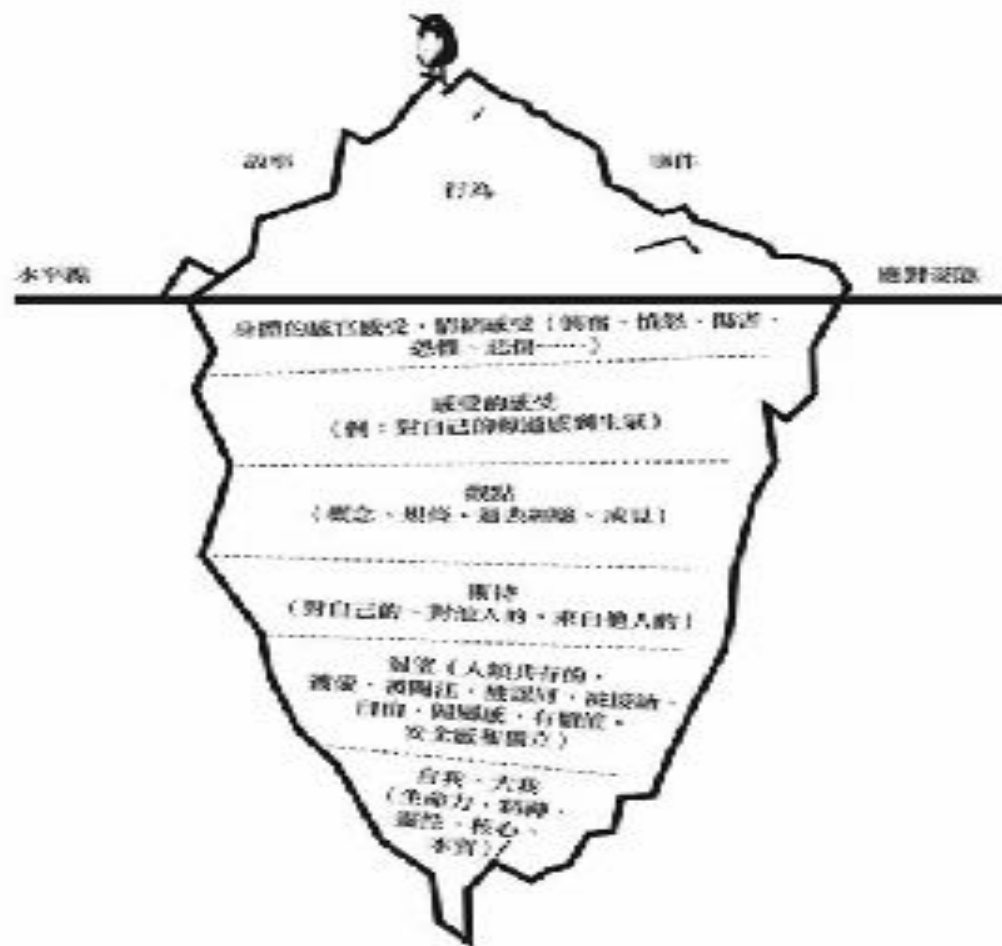
- 很多孩子因為父母、師長的一句話，於外在叛逆，於內在覺得自己無價值。
- 很多人因為親近的伴侶、伙伴語言受傷。
- 很多人影響一輩子：阿美、書中個案...。
- 也有別人一句話，受刺激改變生命，甚少。



帶來能量



- 生命充沛、和諧、幸福，有力量的感覺。
- 能讓生命擁有「正」反思。「正」體驗。
- 你就是那樣的人，你會朝那個方向去。



人如一座冰山

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

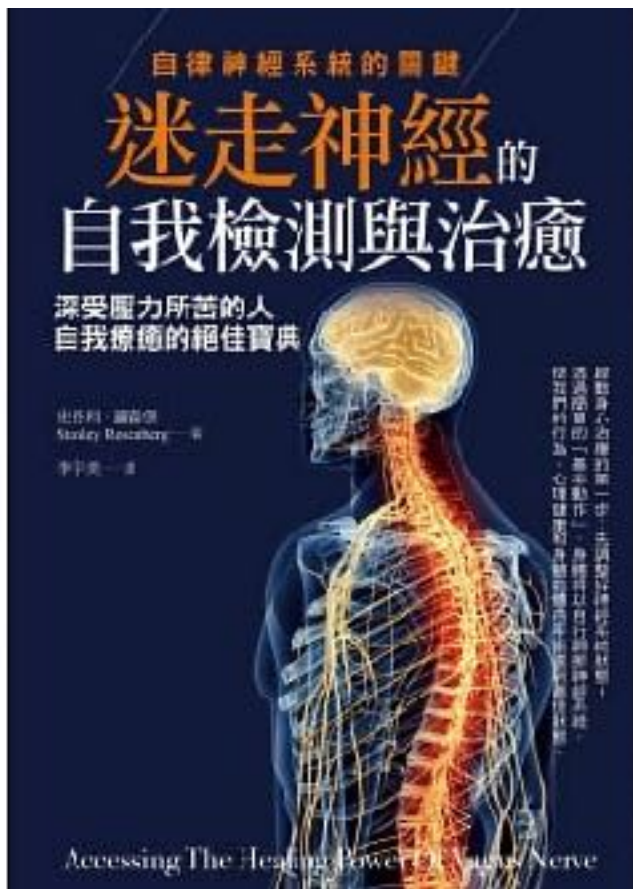
出版日期：2017/07/05

念頭

喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn)

莊嚴-只要講到這兩個字，所有人的脊椎跟頸部都會成一條線，這種坐姿會讓你由內而外成為一種氣場。





念頭

Stanley Rosenberg

顱薦骨療治療法治療師

當腦中出現負面的念頭，
脊椎某個關節即突出。

INHERITANCE

HOW OUR GENES CHANGE OUR LIVES
AND OUR LIVES CHANGE OUR GENES



NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR
SHARON MOALEM, MD, PhD

基因革命、遺傳密碼

[Sharon Moalem](#)

意識影響細胞生長、
影響表觀遺傳。



Sharon Moalem

我們不是被動的基因繼承者，童年創傷、飲食及生活習慣的改變，都能改變基因體的表現

內在世界的想法

依蓮的內在世界：我是糟糕的。

小玫的內在世界：我就是沒辦法努力。

阿美的內在世界：我不值得活在世界。

白雲的內在世界：沒有人會重視我。

山毛櫸的內在世界：世界是殘酷的，我從來不被善待。

GARY的內在世界：我永遠都在漩渦中、我很難爬得出來、
不會有人真正重視我.....



內在世界的狀態



常常感到緊張。

常常感到不安。

常常感到煩躁。

常常感到害怕。

常常感到焦慮。

常常感到悲傷。

常常感到憤怒。

有沒有人教導，如何面對這樣的自己？你做得到嗎？





外在世界的成因與應對



孩子怎麼成為這樣？

我要如何思考這樣狀況？

我要如何面對這樣狀況？

我所說的話，所做的行動，有達到我的理想嗎？

我的內在世界如何？是否我常得到喜悅和諧？還是抱怨外在世界？

我看得見孩子的歷程嗎？



- 學生上課的時候，常常分心、調皮....

- 孩子讀書寫作業分心。

- 你想解決這個問題。
- 你會如何思考？
- 你會如何處理？





責罵....



好言相勸....



• 三令五申。

• 說道理。





• 忽略或者放任。

有用嗎？

1、你做的方式有用嗎？

2、長期來說有用嗎？

3、有沒有後遺症？孩子的內在

與孩子互動多好奇題

- 好奇讓大腦帶來連結感。
- 一一、三三的例子。





與孩子互動多好奇題

- 好奇能理解孩子：為什麼要上學？
- 6歲孩子問車子到哪兒了？



與孩子互動多好奇題

- 老師罰我寫28行。

表達

•李崇建《對話的力量》：

•

• **親子之間的對話，若能讓孩子感受到愛，感受到自己的價值，對話就有了豐沛的能量，孩子容易擁有豐富生命力。**

•我歸納了幾個語言，邀請父母若真心有感，將之運用於對話，親子之間應有深刻連結。

•



表達 渴望 (崇建)

- 當孩子為你做了些什麼，哪怕是再小的事，都**專注的跟孩子說謝謝**。
- 跟孩子在一起玩耍時，除了全心投入，並且告訴孩子，**你很開心與他在一起**。
- 下班後見到孩子，或者孩子放學回家，**告訴孩子你很想念他**。
- 與孩子共處于寧靜的時光，感覺細膩美好的時刻，**告訴孩子你愛他們**。
- 跟孩子進行散步、喝茶與欣賞陽光時，**告訴孩子多喜歡與他們在一起**。



表達 渴望 (崇建)

- 當孩子生病痊癒，或者經歷挫折，**告訴孩子你很珍惜他們。**
- 看見孩子展現自己，比如為你表演一段，**告訴孩子你感到幸福。**
- 跟孩子品嚐食物，觀賞美景或一朵花，**告訴孩子你喜歡在一起的美好**
- 不只是跟孩子說，跟家人共處時、跟學生共處時、跟好友共處時，**讓他們知道生命裡的美好，都是重要的事。**



14歲少女



- 功課一落千丈。
- 人生沒目標。
- 在家與母親衝突。
- 讀書分心。