

馬來西亞慈濟國際學校懿德會 如何與青少年互動及溝通

2020年2月14日
高明智(惟智)

上課大綱

- 三大心法
- 愛的教育
- 瞭解青少年
- 家庭教育
- 充份陪伴
- 積極聆聽
- 同理心
- 我一語句
- 無條件的讚美
- EQ情緒智慧



三大心法



深入幼兒的內心



真正的喜歡孩子



教書教人更教心



瑪麗亞·蒙
特梭利博士

「主呀！請幫助我們深入
幼兒的內心，了解幼兒內
心的秘密，這樣我們才能
遵照正義的法則及至尊的
聖義，認識他們、愛他們，
為他們服務。」

（這些話是沒有其他任何
話可以取代的）

高明智

- 「諸佛菩薩！請幫助我們深入幼兒的內心，了解幼兒內在的心性，這樣我們才能遵照平等的法則及最殊勝的法，認識他們、愛他們，為他們服務。」
- 「諸佛菩薩！我至誠的發願，我要深入到幼兒的內心，了解幼兒內在的心性，這樣我們才能以最殊勝的平等心法則，去認識他們、愛他們，引導他們學習、工作、快樂成長。」





高明智

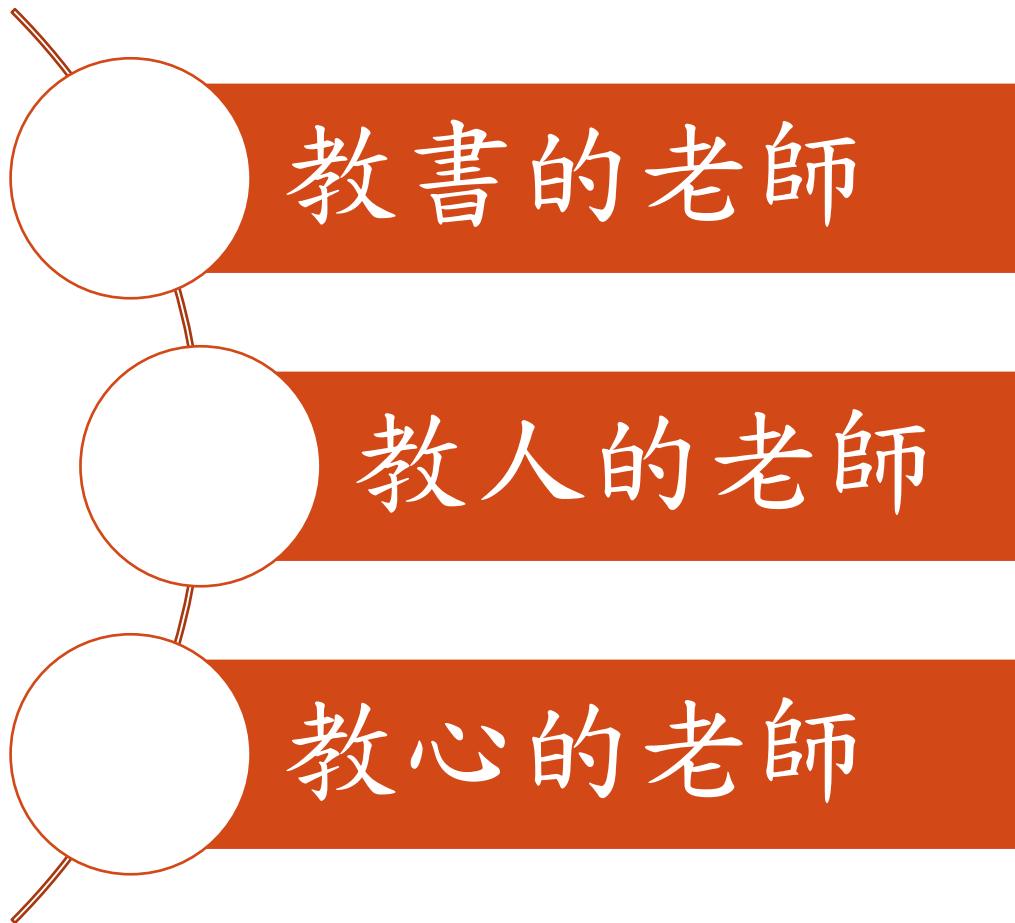
「諸佛菩薩！我至誠的發願，我要深入到幼兒的內心，了解幼兒內在的心性，這樣我們才能以最殊勝的平等心法則，去認識他們、愛他們，引導他們學習、工作、快樂成長。」

真正的喜歡孩子

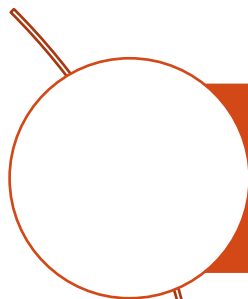
- 願意做孩子的朋友
- 願意做孩子的師長
- 願意做孩子的父母
- 願意花時間陪孩子
- 願意傾聽孩子心聲
- 願意解決孩子問題
- 願意自我學習成長



教書教人更教心

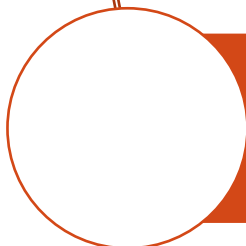


教書教人更教心(心中有法才能說法)



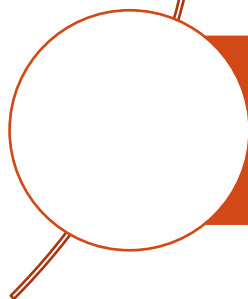
教書的老師

身上有專業



教人的老師

心中有大道



教心的老師

心中有妙法

愛的教育



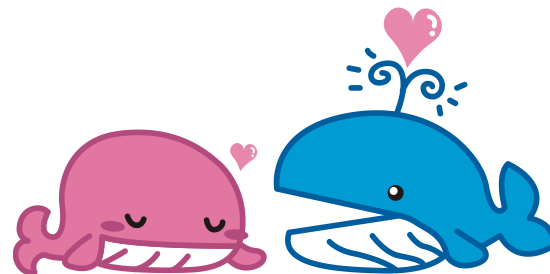
愛的四要素(愛的種子)

- 瞭解
 - 關懷
 - 尊重
 - 責任
-
- --佛洛姆

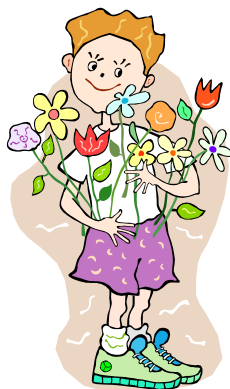
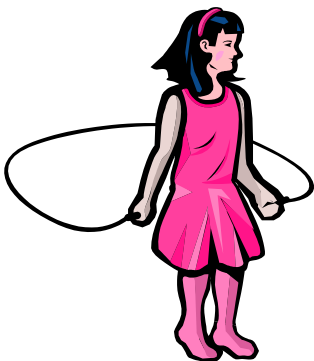


實踐愛的四要素(愛的肥料)

- 自律
 - 耐心
 - 專注
 - 關心
-
- --佛洛姆



瞭解青少年

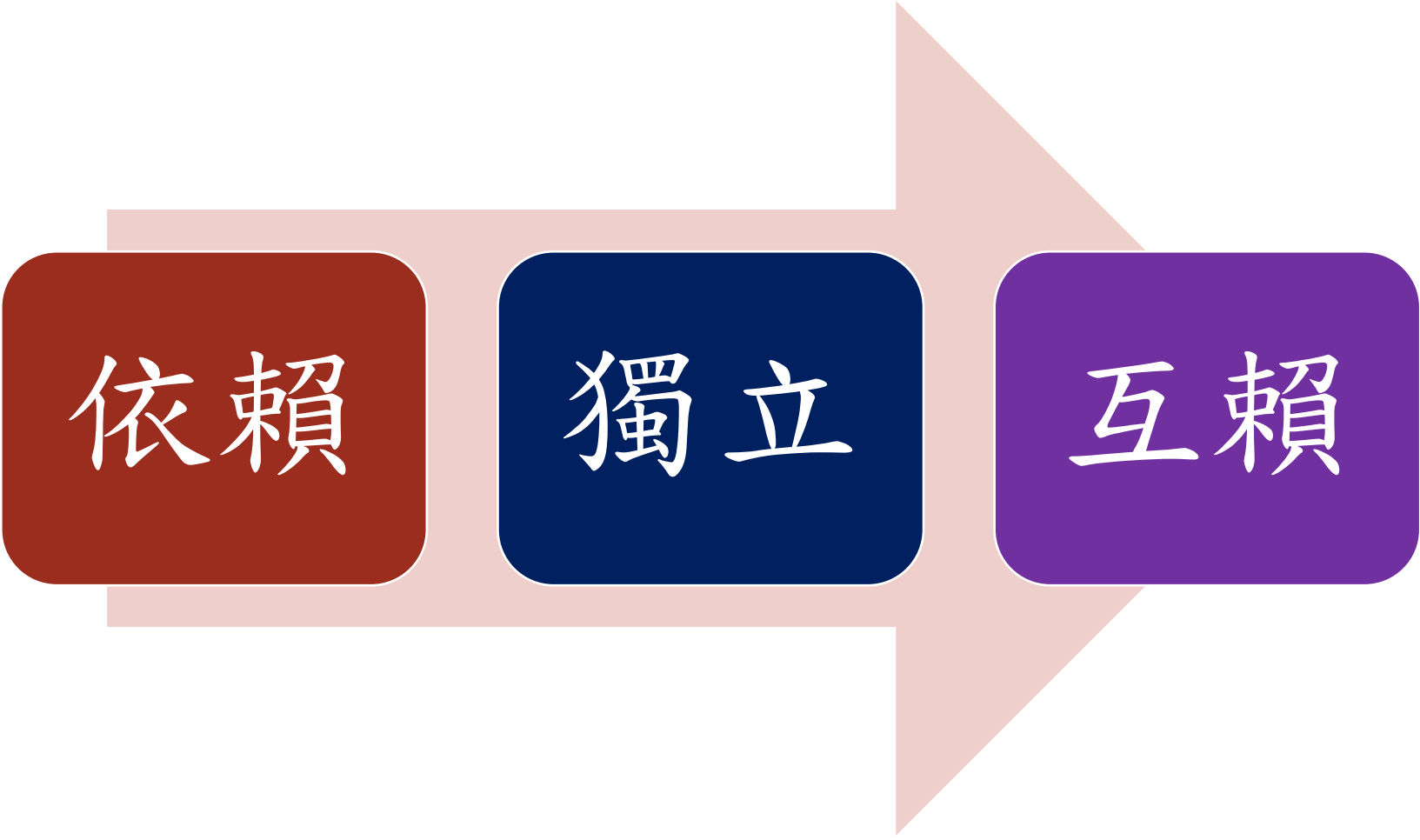


青少年的心理發展歷程

- 愛瑞克遜之心理發展階段

- 0-1歲 嬰兒期 信任VS.不信任
- 0-3歲 幼兒期 自主行動VS.羞怯懷疑
- 3-6歲 學前期 自動自發VS.退縮愧疚
- 6-12歲 學齡期 勤奮進取VS.自貶自卑
- 12-20歲 青少年期 自我統合VS.角色混亂
- 20-30歲 成年期 友愛親密VS.孤僻疏離
- 30-65歲 中年期 精力充沛VS.頹廢遲滯
- 65歲以上 老年期 完美無缺VS.悲觀絕望

成熟的過程



依賴

獨立

互賴

0-30歲成長需求表—1-3歲



年齡	成長期	成熟期	身心需求	情緒感受	父母親的注意事項及行為
1-3	嬰兒期	依賴期	膚慰 慈愛 規律	安全感 愉悅感	多多撫摸他，多抱抱他 多多逗他笑，感官刺激 3歲以前是一生幸福的基礎 安全感與規律生活快樂來源 做一個陪孩子玩的大小孩



0-30歲成長需求表—3-6歲

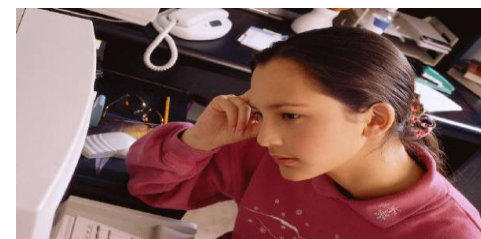
年齡	成長期	成熟期	身心需求	情緒感受	父母親的注意事項及行為
3-6	幼稚期	依賴期	陪伴 慈愛 禮貌	安全感 信賴感 倫理感	陪他玩耍，陪他講話 認識環境，與人互動有禮 6歲以前不可以打及責罵 因為不懂事，要耐心教他 做一個有耐心高EQ的父母

0-30歲成長需求表—6-12歲



年齡	成長期	成熟期	身心需求	情緒感受	父母親的注意事項及行為
6-12	啟蒙期	依賴期	教導 慈愛 品德	安全感 信賴感 道德感	讓他生活有吃有穿有玩有律 教他正確的做人規矩 12歲以前要給他大量的愛 讓他建立自信心，喜歡自己 做一個有愛心的父母親

0-30歲成長需求表—12-18歲



年齡	成長期	成熟期	身心需求	情緒感受	父母親的注意事項及行為
12-18	青春 期	獨立 期	尊重隱私 獨立冒險 愛與關懷 人際情感	自主感 責任感 信賴感 安全感	訓練他生活自理獨立的能力 與大人及朋友互動的禮儀 了解到要為自己的行為負責 學會承認錯誤與改正過失 18歲以前要給予正確價值 做為他的靠山與避風港

0-30歲成長需求表—18-30歲



年齡	成長期	成熟期	身心需求	情緒感受	父母親的注意事項及行為
18-30	成人期	互賴期	思考學習 愛與關懷 成家立業	信任感 責任感 歸屬感 自主感	找到自己生涯的方向與目標 學會正確思考與判斷是非 自我學習專業與人文的能力 愛人與被愛的能力 感恩、尊重與守法的能力 18歲以後把孩子當作大人 做為他的好朋友與好老師

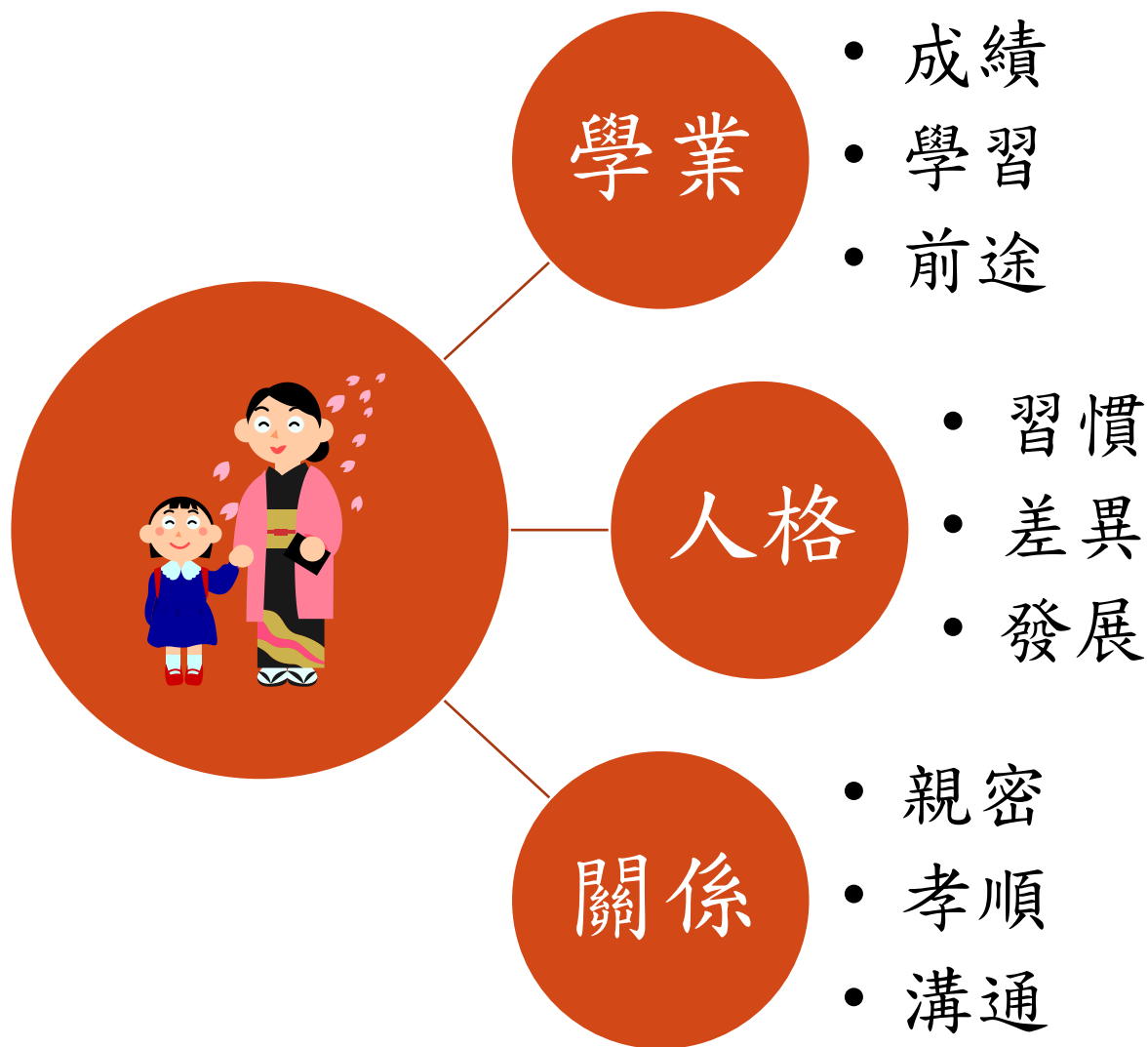
青少年的心理發展歷程

- 自我統合**VS.**角色混亂
- 確立在團體中的地位與社會的期望，能在不違背自己需要、價值體系及良知的情況下，調整自己的行為與價值觀，以增進對環境的適應性。若無法自我認同，則會產生角色混淆，使青少年失去自我控制力與安定感，造成認同危機，進而出現一些問題行為，如自殺、濫用藥物、逃學或參加幫派等。
- 同儕次文化的影響力
- 大部分的青少年是把自己的價值建立在同儕反應上，當被同儕拒絕，會使他們覺得受到莫大的挫折且容易喪失自信。

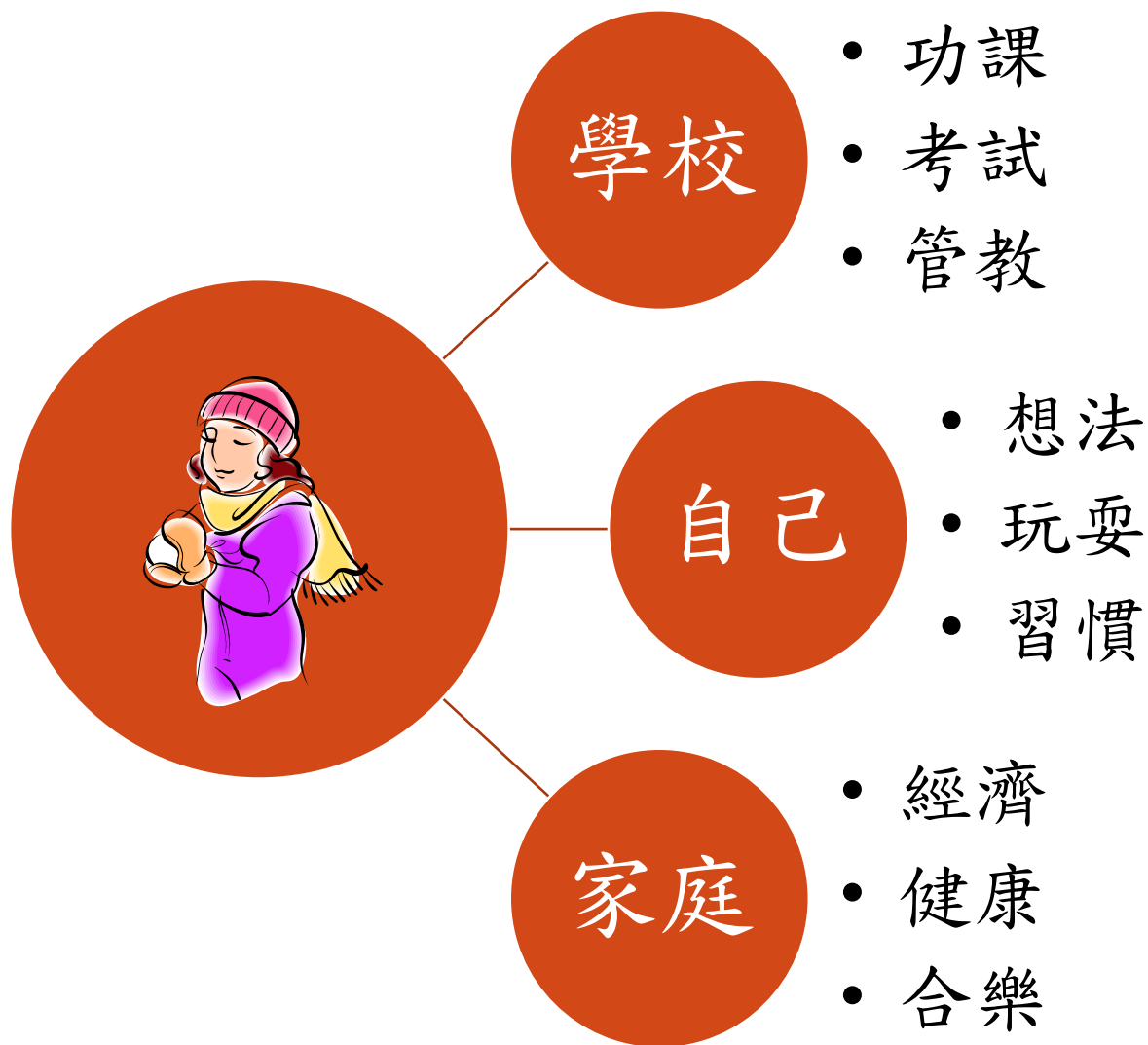
青少年的心理發展歷程

- 強烈的自我意識
- 青少年的認知思考歷程逐逐漸發展成熟，可做推理邏輯思考，但在思想上較以自己為中心，以自己的想法揣測別人。同時，他們不希望父母、師長仍將其視為小孩子，在團體中，認為自己是獨一無二的。
。
- 情緒較波動不穩定
- 雖然青少年生理發展逐漸成熟，但情緒受內分泌和自主神經系統活動旺盛導致較為衝動不穩定，比起成年人，對於情緒的處理較為脆弱。

家長的煩惱—小孩篇



孩子的煩惱



怎麼會這樣



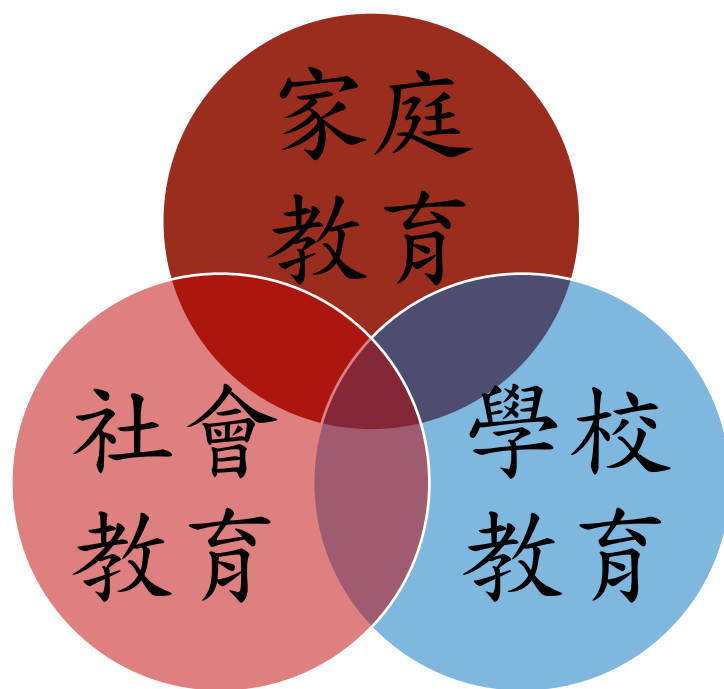
- 孩子要**瞭解**，從與人的互動，
學會了長幼有序。
- 孩子要**關懷**，在他需要時候，
他知道你在身旁。
- 孩子要**尊重**，給他時間空間，
他會長得有尊嚴。
- 孩子有**責任**，自己事自己做，
規範清楚不含糊。



親子探索的故事—父母篇

- 今天 你已漸漸長大
- 我們一起面對廣闊茫茫的遠方
- 不要害怕 我的孩子
- 你可以自己決定要走那一條道路
- 或許看不到彎曲迴轉後的終點
- 你要學會面對未知的勇氣
- 跋涉那不堪跋涉的泥濘
- 探索那探索不及的星辰
- 不要忘記
- 探索是你與生具備的能力
- 風雨來時要相互依賴
- 在團隊中信任你會更加茁壯
- 人生是一段探索未知我的旅程
- 走一段不回頭的探索
- 聆聽鳥語花香傳遞的訊息
- 飲一口學習之泉的甘美
- 欣賞自我內在與宇宙的浩瀚
- 生命因為付出變得更甜美
- 終於知道
- 不經一番寒徹骨
- 那得梅花撲鼻香
- 放手才能攀登高峰
- 感恩可以帶來協力
- 合心讓我們過了一峰又一峰

三個教育造就我們的孩子



三個教育造就我們的孩子



交一份人生成績單

- 人生的道理學不完，整個的宇宙就是我們的大學堂，而我們生命的每一天，都像一張紙，今天做些什麼，面對什麼人，這些人、事、物，都需要我們用心聽、用心看、用心體會。
- 證嚴法師對教育的開示



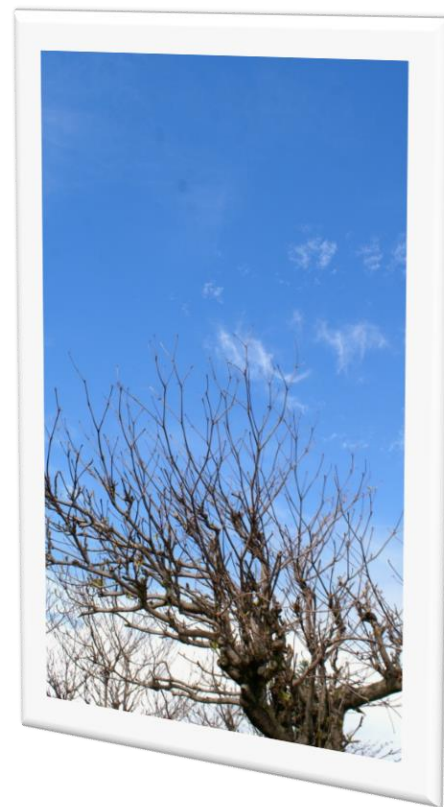
交一份人生成績單-1

- 看到人生的全景，看到孩子的全貌，建立孩子的自信自尊。



紀律

- 樹還小時，就要雕塑造型，
人在幼時，就要開始教化。
人生的方向，沒有調整好，
人的行為就會像樹枝般亂長。
從幼教開始一直到大學，
使學生們在愛的教育下，一路長大、成人。
這是慈濟的完全教育，也是理想的教育。
- 證嚴法師對教育的開示 【良師之道】



紀律

- 樹還小時，就要雕塑造型，
人在幼時，就要開始教化。
人生的方向，沒有調整好，
人的行為就會像樹枝般亂長。
從幼教開始一直到大學，
使學生們在愛的教育下，一路長大、成人。
這是慈濟的完全教育，也是理想的教育。
- 證嚴法師對教育的開示 【良師之道】



注意生活與習慣的養成

- 生活與學習的所有小地方
- 食衣住行育樂
- 行住坐臥
- 好習慣是最好的主人，壞習慣是最壞的主人
- 讓孩子養成生活與學習的好習慣，是父母最重要的責任之一，也是送給孩子一生的禮物



父母是孩子的模



三種學習的型態



感(觸)覺型



視覺型



聽覺型



全球(整體)型

可以一邊聽音樂一邊念書
坐不久，可以邊走邊記憶
水準思考



分析型

需要很專心的念書
坐很久，喜歡靜靜坐著記憶
垂直思考

四種 人際 風格



四種 人際 風格



瞭解孩子的特性

- 每一位孩子都有他的特質，要接納孩子的個別差異
- 建立孩子的自信心
- 引導孩子出來



瞭解與欣賞孩子的思考

1.互換角色

2.「學校這麼大為什麼沒有餅乾吃呢?」「我要喝可樂、吃爆米花」、「為什麼國外校園可以台灣不行?」

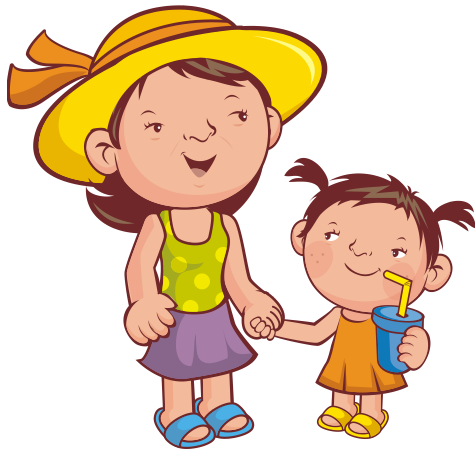
- 「我要喝可樂、吃爆米花」、「為什麼國外校園可以台灣不行？」
新北市三重高中為完全中學，校園食品販售比照國中部規格，引起學生反彈；**三重高中學生會發起「我要熱食部」運動**，希望正視學生權益，不應一味限縮，**「我們也有吃垃圾食物的自由。」**
- 教育局規定，國中小校園食品須符合財團法人**董氏基金會通過名單**，熱量、脂肪、醣類等均有嚴格限制；高中合作社無相關規定，但仍需符合食品安全衛生管理等法規。
- 三重高中國高中部合作社合併使用，學生會**2年前**發起「我要熱食部」運動，持續與校方「協商」。
- 學生會表示，如新北高中、泰山高中等均有美食街，但三重高中配合國中部規定，每天早餐、中餐的選擇上也較少，**只能吃牛奶、麵包，「沒什麼人想買合作社食物」。**
- 「台灣教育管太多了，就連國中都應該開放！」陳姓同學說，以澳門為例，國中合作社即有販賣餅乾、汽水等，不限制學生飲食，歐美國家學校也沒這麼多規定，**「為什麼台灣要管這麼多？」**
- 學生會強調，這項限制不合理，不排除串聯其他國高中一起加入，向教育局爭取，**「我們也有吃零食的自由。」**

以「愛」為基礎的完全教育

- 一棵樹還小時，就要雕塑造型，人尚年幼時，就應開始教化；人生方向若沒有調整好，人的行為就猶如樹枝般漫無目標的胡亂生長，教育工作需步步為營，從幼教到高等教育環環相扣、緊密連結。



充份陪伴



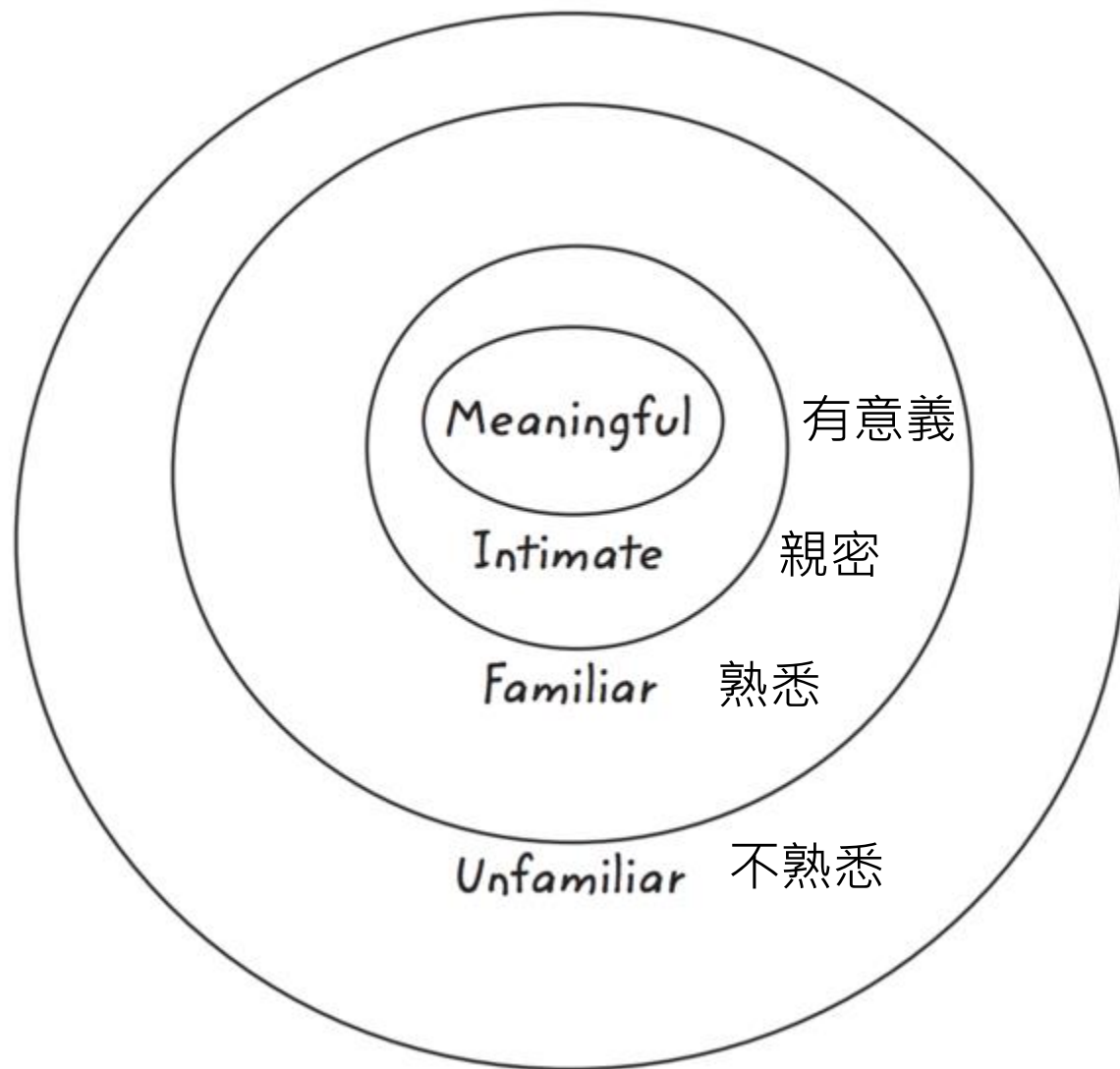
父母是孩子的模

- 1.生活是否有規律？
- 2.你守規矩了嗎？
- 3.是否惜福,惜物不浪費？
- 4.是否孝順長輩,禮敬長輩？
- 5.是否有謙卑的心,用好臉色與人相處
- 6.有沒有缺乏耐心？
- 7.一個整齊乾淨的環境
- 父母是孩子的模，一定要先 照顧好自己的言行舉止。(靜思語)

建立關係

- 認識對方的名字，喜歡被怎麼稱呼
- 聊聊對方的興趣
- 花點時間陪孩子玩遊戲
- 笑容是最美的禮物
- 由不熟悉到熟悉，到親密，到有意義的關係





1. 記得對方名字，讓他從陌生人，變成我們熟悉的連結
2. 不要顧著討論自己，讓對方有機會表現，才能建立親密的連結
3. 知識分享、擴充連結、提供支持，讓我們能夠建立起有意義的連結

親密關係的特徵

- 行為互相依賴
 - 需求被滿足
 - 情感依附
-
- — 莎朗 布萊姆
 - (美國心理學會主席)





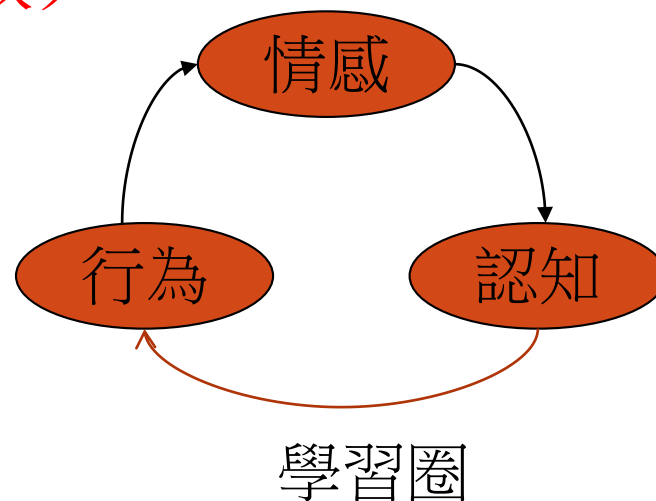
我們是一個團隊

- Feel Like a Team 感覺像一個團隊
- Think Like a Team 想法像一個團隊
- Work Like a Team 工作像一個團隊

學習是心靈的轉換(甘願做)

學習是行為的改變

(改變習氣，多做多得)



充份陪伴—時間與擁抱

- 痛苦或悲傷需要療傷的時間
- 靜靜的陪伴和一個溫暖的擁抱往往最能撫慰受傷害的心
- 無聲勝有聲
- 有時候每個人都需要一個擁抱 (Sometimes Everyone needs a HUG)
- <http://www.youtube.com/watch?v=jTEJMUdAtcI&feature=fvw>

誠實以對(說真心話)

- 面對別人的痛苦(被解雇、失去親人、身體健康出問題…),自己不一定要知道對方的心情,也不知如何反應。
- 說真心話可能是個很好的選擇
 - 我完全不瞭解你現在的感受如何。我也不想亂猜測,但如果你想分享任何有關…的事,我很願意聽,因為我很關心你



陪伴的要素-1

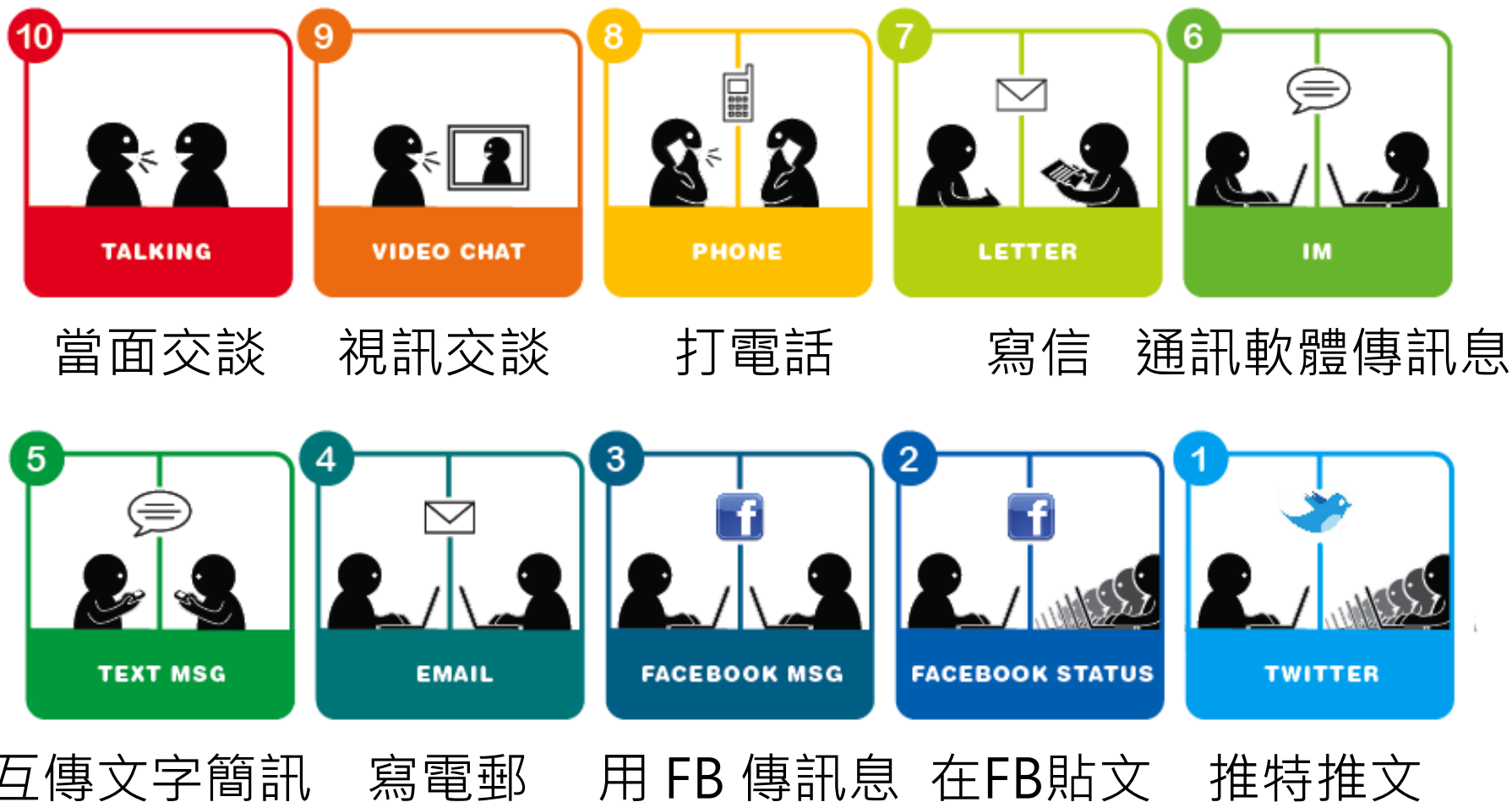
- 合理的看待你服務與陪伴的對象
- 他們想要的是什麼？
- 他們需要的不是同情心和一般人憐憫的眼光，而是真正能對他們付出愛心的人
- 傾聽和用心相處



陪伴的要素-2

- 憂鬱症的英文名稱 Melancholia
- 「沒人叩你呀」發人深省的音譯 什麼是「叩」？就是關懷與愛。
- 關懷是愛的一種表現，帶著愛的叩，直驅人心，撫慰寂寞、安慰孤獨，讓他知道世界上有人陪伴，他不孤單
- 叩，是關懷；被叩，是喜悅
- 有叩沒回，是悵惘；沒叩有回，是慚愧 沒叩沒回，是憂鬱

現代溝通十種不同的親密層次



陪伴的要素-3

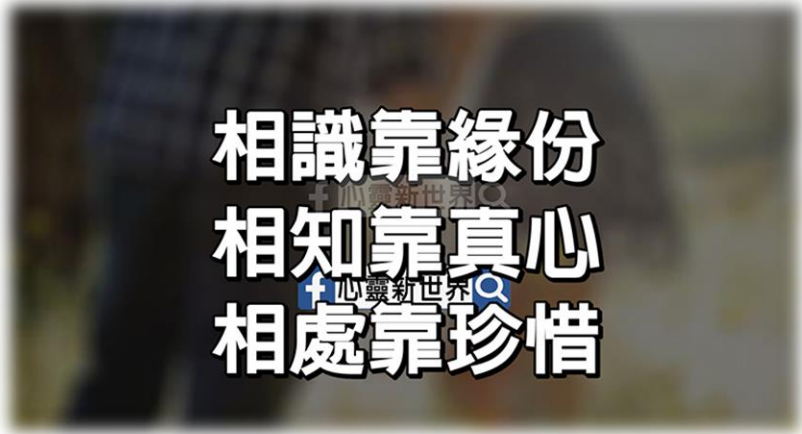
- 服務對你的意義為何？
- 自己開心才能陪伴別人開心
- 照顧好自己才有能力照顧別人

世間最好的感受，
就是發現自己的心在微笑。



陪伴的要素-4

- 尊重每一個人都是不一樣的個體
- 不做 做不到的承諾
- 找到可以陪你分享、討論的朋友



相識靠緣份
相知靠真心
相處靠珍惜

心靈新世界

積極聆聽



傾聽——溝通中的重要環節

- 人在內心深處，都有一種渴望得到別人尊重的願望。
- 傾聽是一項技巧，是一種修養，甚至是一門藝術。
- 學會傾聽應該成為每個渴望事業有成的人的一種責任，一種追求，一種職業自覺。
- 傾聽也是優秀領導人必不可缺的素質之一



積極聆聽

- 當對方痛苦時，不一定真的想要知道解決之道，他們只需要有人聽他們說故事
 - 你們為什麼不分手？ X
 - 不要妄想結論 X
- 當對方在分享他們的故事時，千萬不要恣意打斷並告訴對方自己的故事
 - 我想跟你分享一個我自己的經驗，不知道你願意聽嗎？ 0
- 當和青少年發生意見不合時，不要只想據以「理」爭

積極聆聽

- 非語言的態度
- 眼神、點頭、肢體動作…
- 聆聽要領
- 體驗活動~



聆聽要領

- 是否注視對方？
- 是否面無表情、沒有反應、回應？
- 是否經常打岔？
- 是否因對方魅力不足，感到無聊而分心？
- 是否只注意感興趣的部份，忽略了其他內容？
- 是否受對方身體語言的影響，忽略說話內容？
- 是否思考如何反駁，而不經意聽？
- 是否重述你所聽到的？

鼓勵性的聆聽方式

- 神色自若
- 頭部前傾
- 與你坐在同一水平上
- 表達清晰
- 凝視著你
- 放鬆的坐姿
- 精明的
- 身體微向前傾
- 適當的談話速度
- 開放的姿態
- 溫暖的聲音
- 適當的回應

不良的聆聽方式

- 挖鼻孔
- 往後斜靠椅背
- 拉耳朵
- 朝你身上打量
- 一隻腳上下擺動
- 擺動手臂
- 往窗外看
- 無精打采
- 揚眉
- 聲音輕微
- 座位高過你的座位
- 閉起眼睛
- 聲音尖銳的
- 低沈的聲音
- 支吾其辭
- 茫然的
- 不安的
- 突然打岔

傾聽練習—Mirror鏡子

- 三人一組，扮演三個角色:說的人、聽的人、觀察者。
- 依主題自由表達10-30秒
- 第一回合10-15秒，第二回合20-30秒
- 聽的人聽完之後要儘量Repeat全部內容
- 三個人三種角色各輪一次後進行回饋與分享
- 回饋與分享8分鐘後，再進行第二回合

Mirror鏡子主題(每次任選一題)

- 談論天氣變化
- 約好朋友(同事、同學)吃飯聚餐
- 交代一件工作(作業)
- 說一件生氣的事
- 轉達媒體的一件報導
- 訴說辦公室(學校、家裡)的一件事



回饋與分享的重點

- 以聽的人為中心，請說的人，觀察者回饋以下重點。
 -
- 你個人覺得他是否有聽到並重覆到你所有的重點？
- 請針對改善傾聽這件事，給他幾項最中肯的建議。
(包括態度、知識、技巧等，有沒有做到前面的要點？)
- 建議聽的人要將重點記下來，這也是改善傾聽能力的重點。(你也可以確認...)
- 告一段落後，進行下一位的回饋。

傾聽練習—Mirror鏡子















傾聽四要素

專注

集中精力，在聆聽中理出講話者的邏輯

同理

把自己置於說話者的位置，從講話者的出發點理解

接受

客觀地聆聽，不要先入為主作出判斷

完整

從溝通中獲得說話者所要表達的完整資訊和意思。

激發心中的渴望

請記住與你談話的人，他對於他自己、他的需求以及他的問題比對你及你的問題，興趣大得多。



—卡內基名言

專注的傾聽-1

- 有一位長年住在山裡的印第安人因為特殊的機緣，接受一位住在紐約的友人邀請，到紐約做客。當紐約友人引領著印地安人出了機場正要穿越馬路時，印地安人對著紐約友人說：「你聽到蟋蟀聲了嗎？」
- 紐約友人笑著說：「您大概坐飛機坐太久了，這機場的引道連到高速公路上，怎麼可能有蟋蟀呢？」
- 又走了兩步路，印地安人又說：「真的有蟋蟀！我清楚聽到牠們的聲音。」
- 紐約友人笑得更大聲了：「您瞧！那兒正在施工打洞，機械的噪音那麼大，怎麼會聽得到蟋蟀聲呢？」

專注的傾聽-2

- 印地安人二話不說，走到班馬線旁安全島的草地上翻開了一段枯倒的樹幹，招呼紐約友人前來觀看那兩隻正高歌的蟋蟀！
- 只見紐約友人露出不可置信的表情，直呼不可能！
- 「你的聽力真是太好了，能在那麼吵的環境下還聽得到蟋蟀叫聲！」
- 印地安朋友說：「你也可以啊！每個人都可以的！我可以向你借你口袋裡的零錢來做個實驗嗎？」
- 「可以！可以！我口袋裡大大小小的銅板有十幾元，您全拿去用！」
- 紐約友人很快地把錢掏出來交給印地安友人。

專注的傾聽-3

- 「仔細看，尤其是那些原本眼睛沒朝我們這兒看的人！」
說完話的印地安友人，把銅板拋到柏油路上，突然，有許多人轉過頭來看，甚至有人開始彎下腰來撿錢。
- 「您瞧，大家的聽力都差不多，不一樣的地方是，你們紐約人專注的是錢，我專注的是自然與生命。所以聽到與聽不到，全然在於有沒有專注地傾聽。」
- 我們專注的又是什麼呢？
- 我們摯愛的親友專注的又是什麼呢？

專注的傾聽-4

- 如果我們能清楚知道與瞭解，再加上專注地傾聽，我們就可以清晰的聽到：
孩子邁向成熟路程中的好奇、羞澀、快樂與創新。
爸媽辛苦了大半輩子的願望、期許、不捨與慈愛。
另一半共同經營家庭的快樂、痛苦、溫馨與情愛。
志業朋友奮鬥歷程中的挫折、成功、信任與友愛。
- 如果我們能清楚知道與瞭解，再加上專注地傾聽，我們就可以清晰的聽到：
自然循環進化躍昇中的變異、無待、齊物與大道。
一直以為幸福在遠方，在可以追逐的未來。
- 我的雙眼保持著眺望，我的雙耳仔細聆聽，唯恐疏忽錯過。
後來才發現，那些握過的手，唱過的歌，流過的淚，愛過的人....所謂的曾經，就是幸福。

專注的傾聽









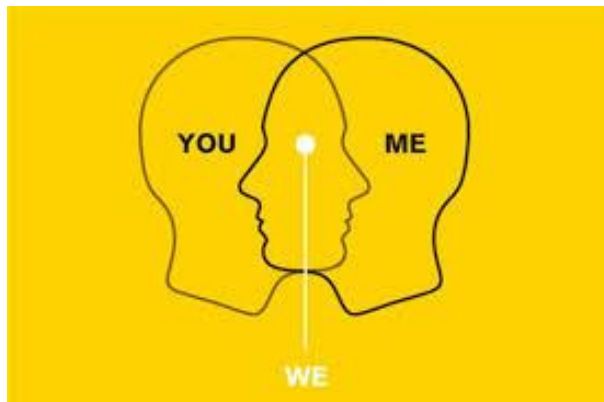








同理心



同理心

- 同理心 ≠ 同情心
- 同理心指的是站在別人的角度為他思考，把自己當作他們來看這個處境
- 晉惠帝：「何不食肉糜？」
 - 晉惠帝執政時，天災人禍不斷，很多百姓沒飯吃，活活餓死。惠帝聽見臣下報告這件事，同情之餘也大惑不解，問道：「何不食肉糜？」意即那些飢民沒飯吃，為甚麼不用碎肉煮粥來吃呢？
- 同情心 ≠ 同理心

同理心

- 小明上課聽不懂，作業不會寫，遇到課輔大哥也不理不採…
- ●課輔大哥的想法/感覺：
- ●小明的想法/感覺：
- ●同理心反映：
- 事實描述+對方情感反映
- 上課聽不太懂，你可能覺得很無聊/挫折…

同理心

- 美美就讀國二，在班上人緣不好，美美跟妳說她今天上課時分組沒有人要跟她一組…
- 小華不擅長數學，段考前找你教他數學多次，勤復習也狂做練習題，然而，考完成績很不理想，依然沒有及格…

我-語句



我-語句

- 「我--語句」是一種自我表達的方式，可以有效地促進溝通，直接講述我的想法、感受或希望。
 - 「你--語句」→負面表達
 - 「我--語句」→正面表達
- 當你(描述情況)…我感到(表達個人感受)…你期望(鼓勵對方表達感受及嘗試處理問題)

我-語句

- 哈哈在育幼院是個調皮的孩子，每次遇到課輔時間總是一直找人講話，如果你已經受到干擾，你可以怎麼跟他說？
- 你語句：
- 我語句：

我-語句

- 哈哈在育幼院是個調皮的孩子，每次遇到課輔時間總是一直找人講話，如果你已經受到干擾，你可以怎麼跟他說？
- **你語句**：哈哈，你這麼調皮一直找人講話，到底你可不可以停止說話。
- **我語句**：哈哈，你一直找人講話的這個行為，已經干擾到別人，也讓我造成困擾，你可不可以說說看，你為什麼要這麼做？
- **我語句**：哈哈，你一直找人講話的這個行為，已經干擾到別人，也讓我造成困擾，你可不可以說說看，你接下來應該怎麼做？

我-語句

- 阿花非常重視自己的外型，課輔時常不專心一直在照鏡子，或是一直玩頭髮，你可以怎麼跟他說？
- 你語句：
- 我語句：

我-語句

- 阿花非常重視自己的外型，課輔時常不專心一直在照鏡子，或是一直玩頭髮，你可以怎麼跟他說？
- **你語句**：阿花，你在課輔的時候常常不專心，一直在照鏡子，有時一直玩頭髮，你以後可不可以不要再照鏡子或玩頭髮了。
- **我語句**：阿花，課輔的時候你不是很專心，一直在照鏡子，一直玩頭髮，給老師造成困難，老師覺得會影響你的學習。你可以說說看，在課輔的時候應該怎麼做呢？

無條件的讚美



無條件的讚美

- 即使正經歷一些煩惱或困擾的人，他們一定也內含正向的力量
- 將自己觀察到的正面事實表達出來就是讚美
- 讚美 ≠ 誇獎（SFBT）
- 單純表達對於對方特質/行為/心意的欣賞、感動、敬意，沒有附加讚美者個人的期待或意圖
- 你這考試考了90分，很不錯，
- **X** 下次希望可以考90分以上

無條件的讚美

- 讚美對方讓對方肯定也相信自己的行為是值得喜悅的
- 有具體事實的讚美或讓對方感到的鼓勵較大，也可以感到讚美者的誠意
- 你真的是太棒了
- 你真的是太棒了，注意到細節，讓我們沒有白白的損失無謂的金錢

比比의 畫

- 讚美是一門學問
- 無條件、真誠
- 合乎對方的需求(同理)
的讚美才能達到最大的
效益



PETER'S PICTURE

© 2000 by Valeri Gorbachev

Chinese translation © 2000 Hsineh International Corp.

Published by arrangement with North-South Books Inc., New York
through Burdon-Chinese Media Agency.

中文版權 上誼文化實業股份有限公司 出版發行

All rights reserved.

比比的畫

文/圖·Valeri Gorbachev 譯·黃適敏

發行人·何崇川 總編輯·張杏如 企劃·溫碧珠·邱孟嫻

副總編輯·鄭榮珍 文字編輯·郭思惠 美術編輯·廖保傑

生產管理·王彥霖

出版·上誼文化實業股份有限公司 台北市重慶南路二段75號

電話·(02) 23913384 (代表號)

定價·250元 郵撥·10424361 上誼文化實業股份有限公司

2000年10月初版

行政院新聞局登記局版台業字第3522號

ISBN 957-762-220-8

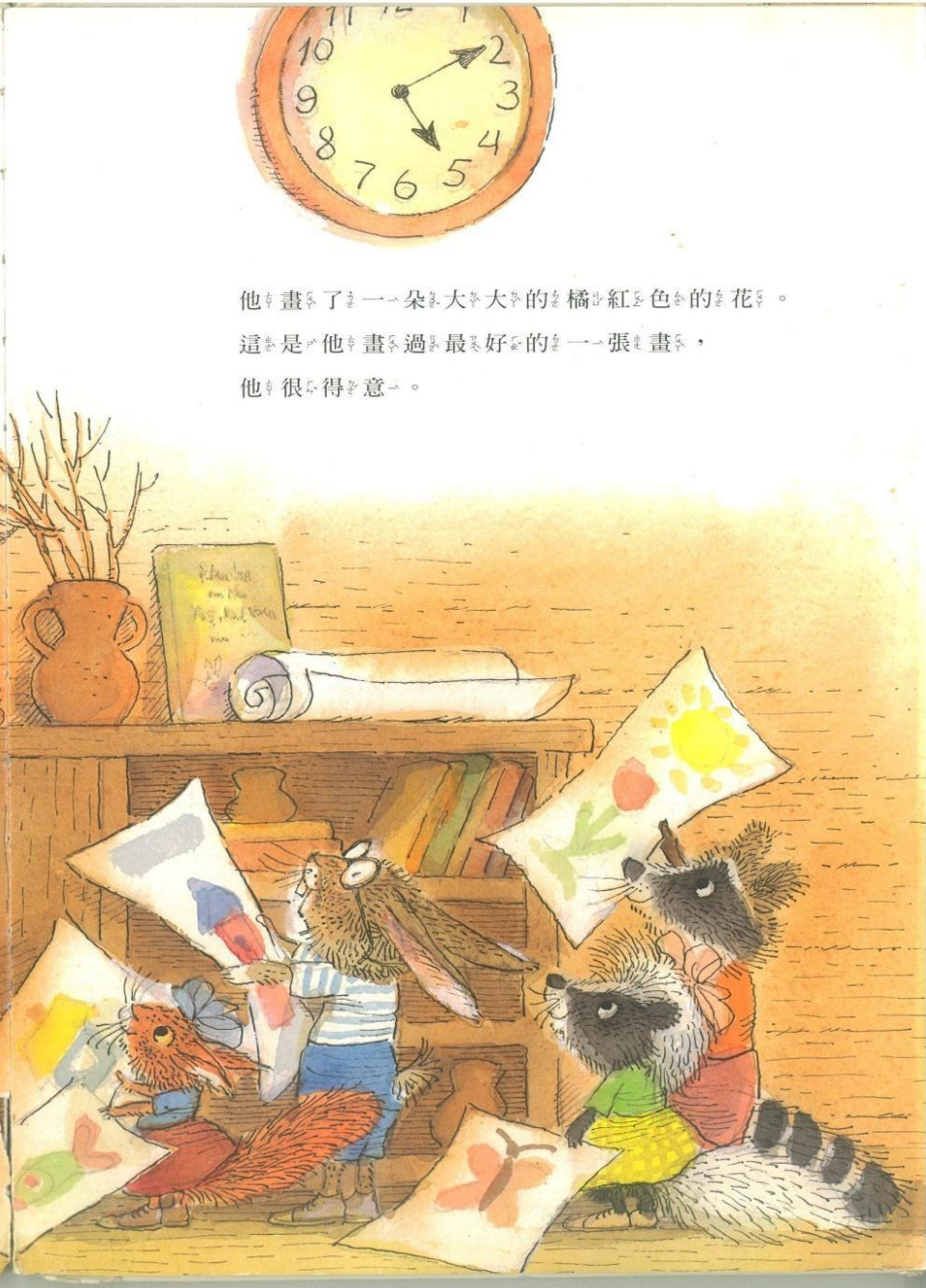
版權所有 翻印必究

有一天，比比在學校畫了一張畫。





他畫了一朵大大的橘紅色的花。
這是他畫過最好的那一張畫，
他很得意。



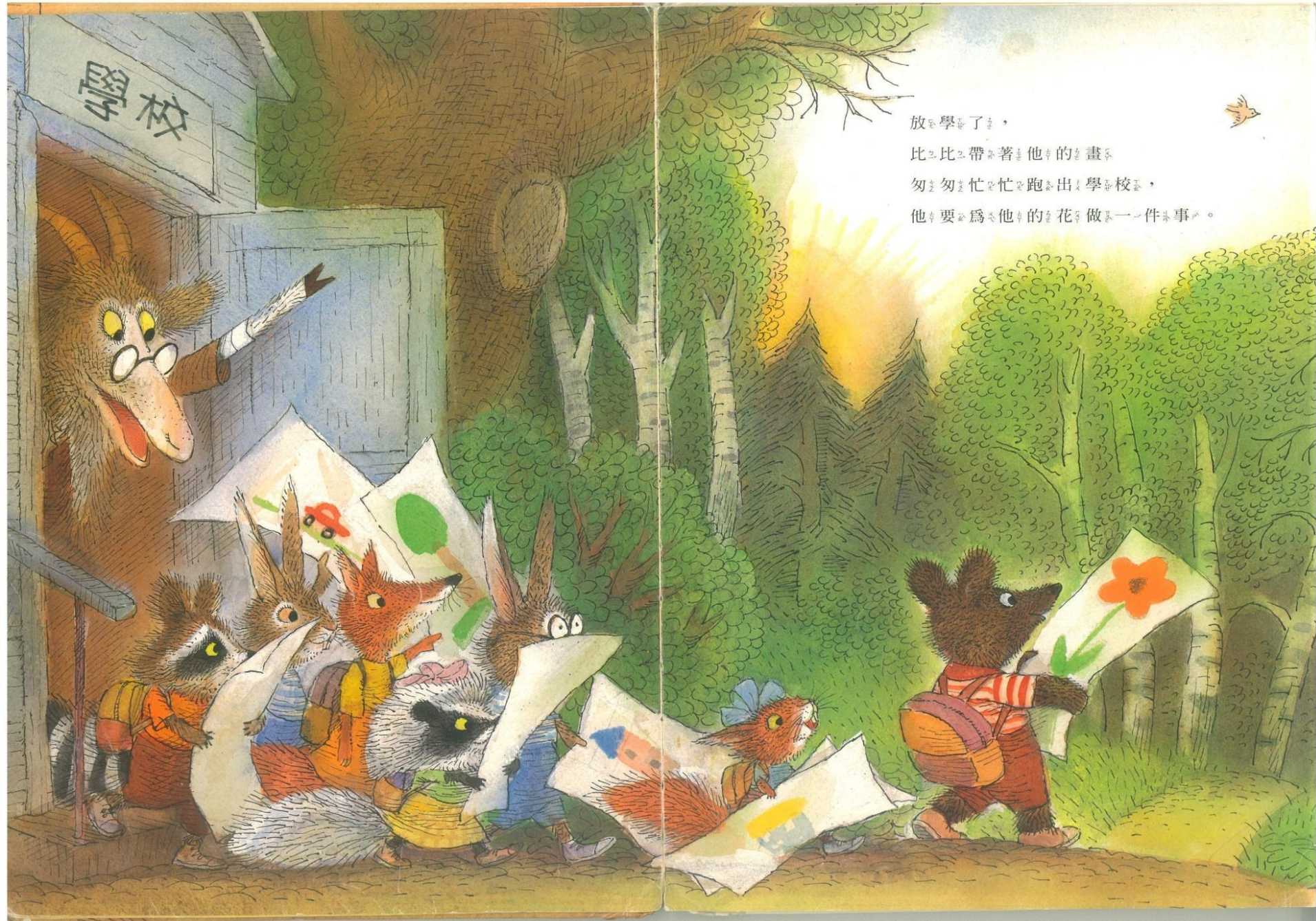
學校

放學了，

比比帶著他的畫

匆匆忙忙跑出學校，

他要為他的花做一件事。





在回家路上，

比比路過狗太太的家。

「狗太太！你看！你看！」

「你手上拿著什麼？」狗太太問。

比比高高舉起他的畫。

「好漂亮的花！」狗太太說，

「讓我聞聞看。」

「唉呀，不是啦，不是這樣！」

比比說，「不過，

還是謝謝你了。」



比比繼續往前走，他看到熊叔叔。

「熊叔叔，你看！你看！」他大聲說。





「讓我看著你拿著什麼東西。」

熊叔叔說。他仔細的看比比比的畫。

「哇，這朵花好棒喔！」他說，

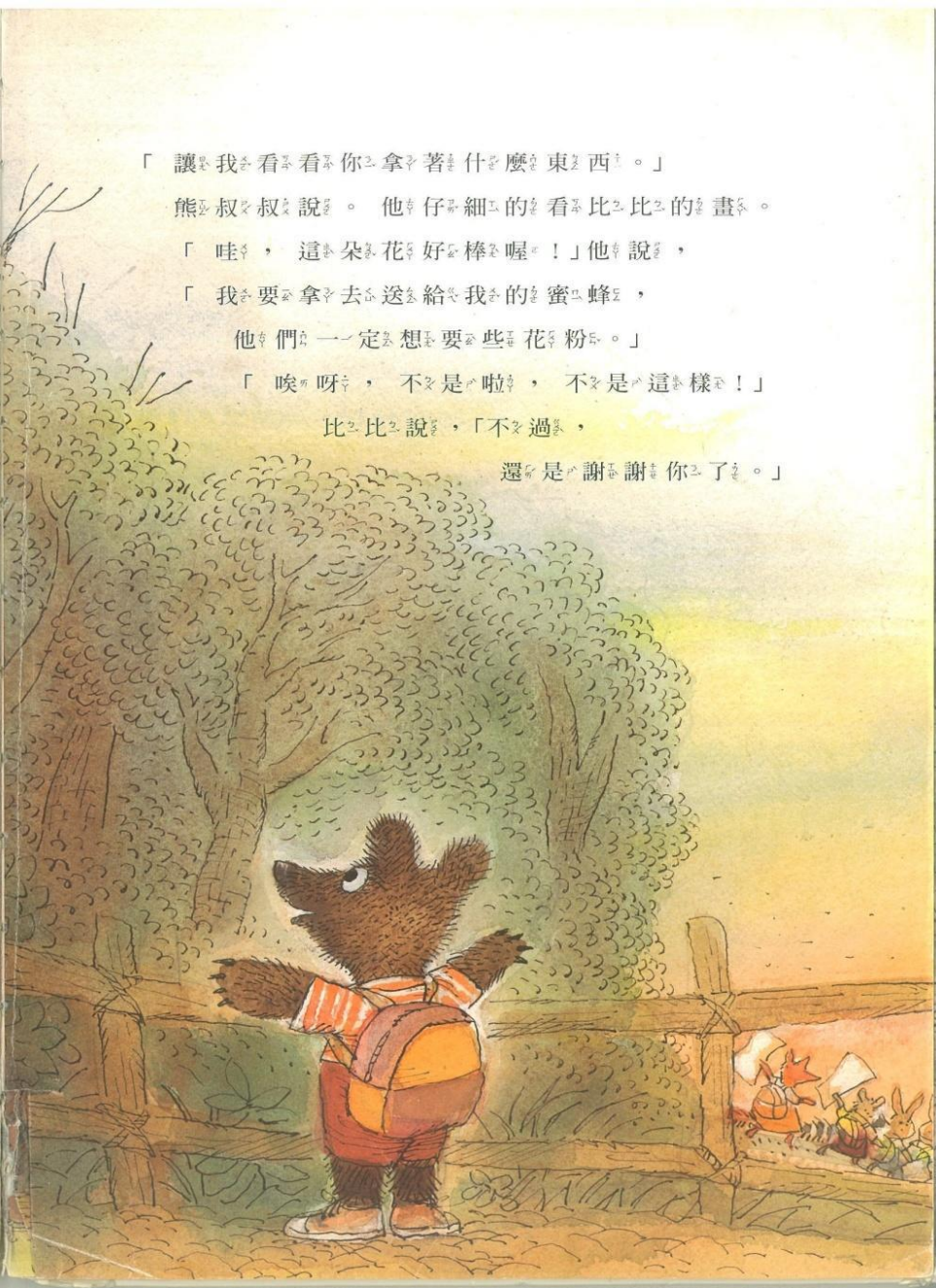
「我要拿去送給我的蜜蜂，

牠們一定想要些花粉。」

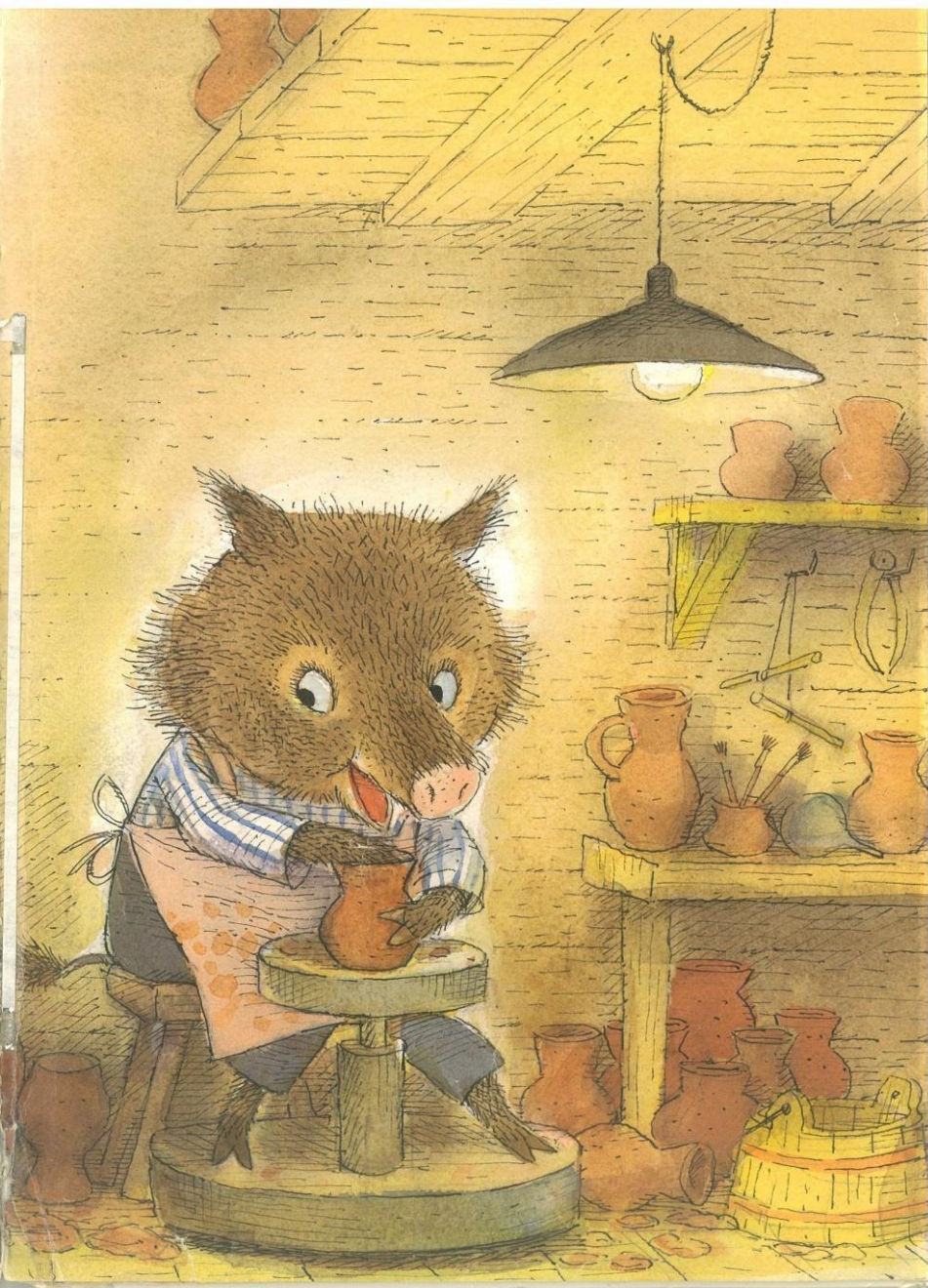
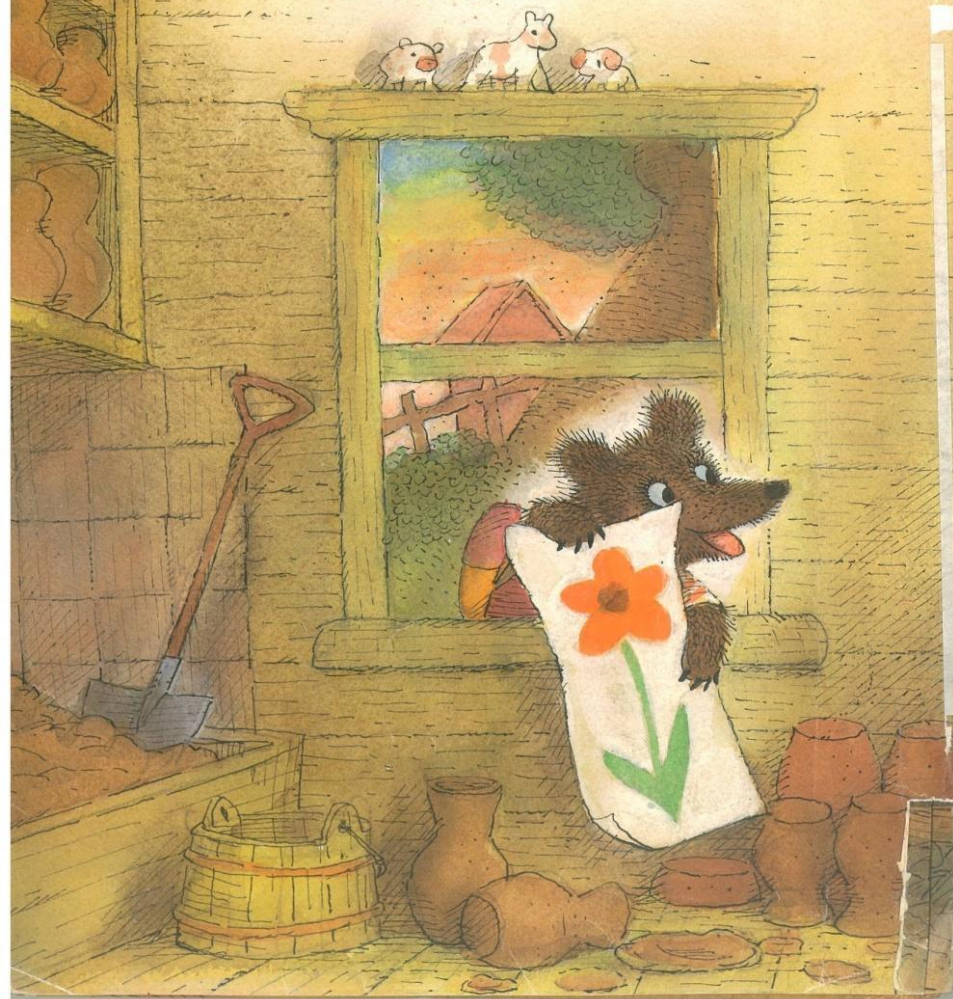
「唉呀，不是啦，不是這樣！」

比比說，「不過，

還是謝謝你了。」



比比很失望，他繼續往前走，
看到住在隔壁的野豬先生。
「野豬先生，你看！你看！」
他大聲說。





「你手上拿著什麼東西？」

野豬先生問，「哇，是一朵花呀！」

看起來很新鮮喎。拿來，

我把它插在花瓶裡。」

「唉呀，不是啦，不是這樣！」

比比說，「不過，還是謝謝你了。」

比·比·很洩氣，他繼續往前走。
不一會兒，他看到鼯鼠先生。
「鼯鼠先生，你看！」他大聲說。
「請你走近一點兒，
我看不清楚。」鼯鼠先生說。



鼹鼠先生擦擦眼鏡，看看比比比的畫。

他說：「好漂亮的花呀！」

我種的花都沒有它漂亮。

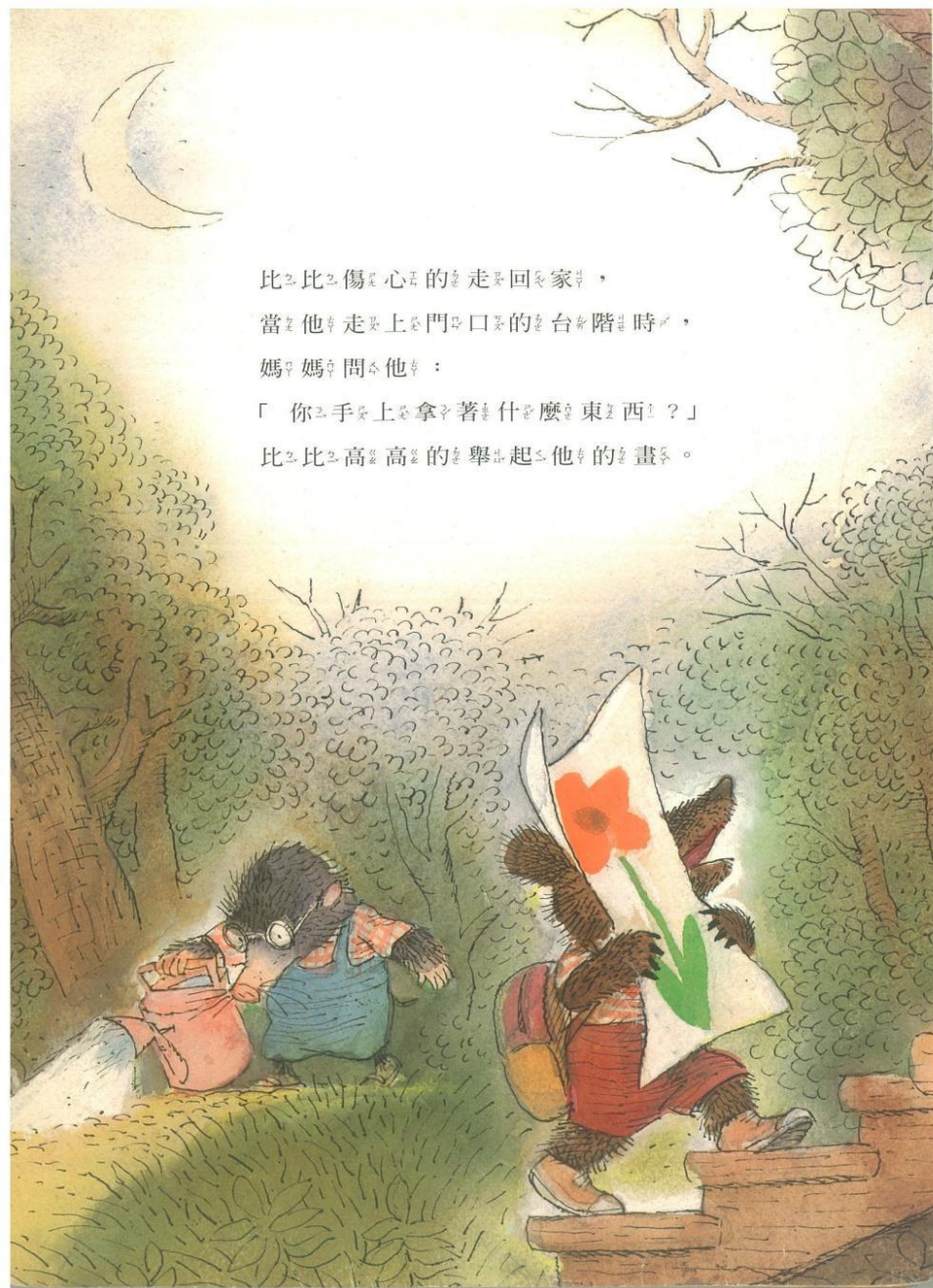
拿來，我幫你花澆水。」

「唉呀，不是啦，不是這樣！」比比比說，

「不過，還是謝謝你了。」

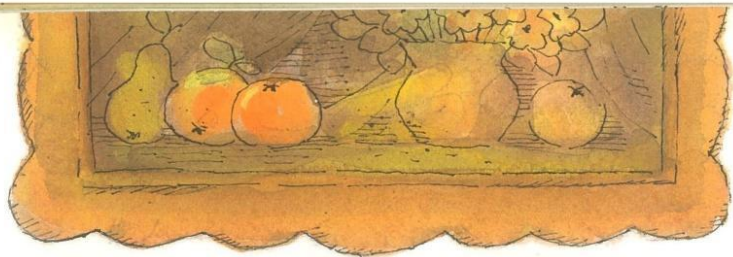


比比傷心的走回家，
當他走上門口的小台階時，
媽媽問他：
「你手上拿著什麼東西？」
比比高高的舉起他的畫。



「好棒喔！」媽媽說。
她叫爸爸也來看。
「你看比比手上
拿什麼！」





爸爸仔細的看了那張畫。他說：「哇！
真是太棒了，我知道該怎麼處理它。」
比比想拿回來來，「你該不會是想
聞它的香味？或是送給蜜蜂？或是
插在花瓶裡？或是幫它澆水？」



爸爸說：「當然不是嘍，別傻了。」

他拿著那張畫，走到地下室。

比比覺得爸爸去了好久、好久……



爸爸回來的時候，比比比的畫已經裝在畫框裡，他小心翼翼地將畫掛在牆上。
大家都走過去欣賞它。
「嗯，這就對了！就是這樣啦！」
比比開心地說。
然後他很快地衝進房間……



..... 去畫另一張畫。



一句話的影響力-卡內基



愛的MEMO

親愛的某某:

高明智
2019年8月2日

給自己讚美

- 充份陪伴、誠實以對、積極聆聽
才有可能做到 切合時宜、無條件的讚美
- 學會給別人讚美之前
- 別忘了也給自己讚美

EQ情緒智慧



哇!好漂亮的牛奶海洋



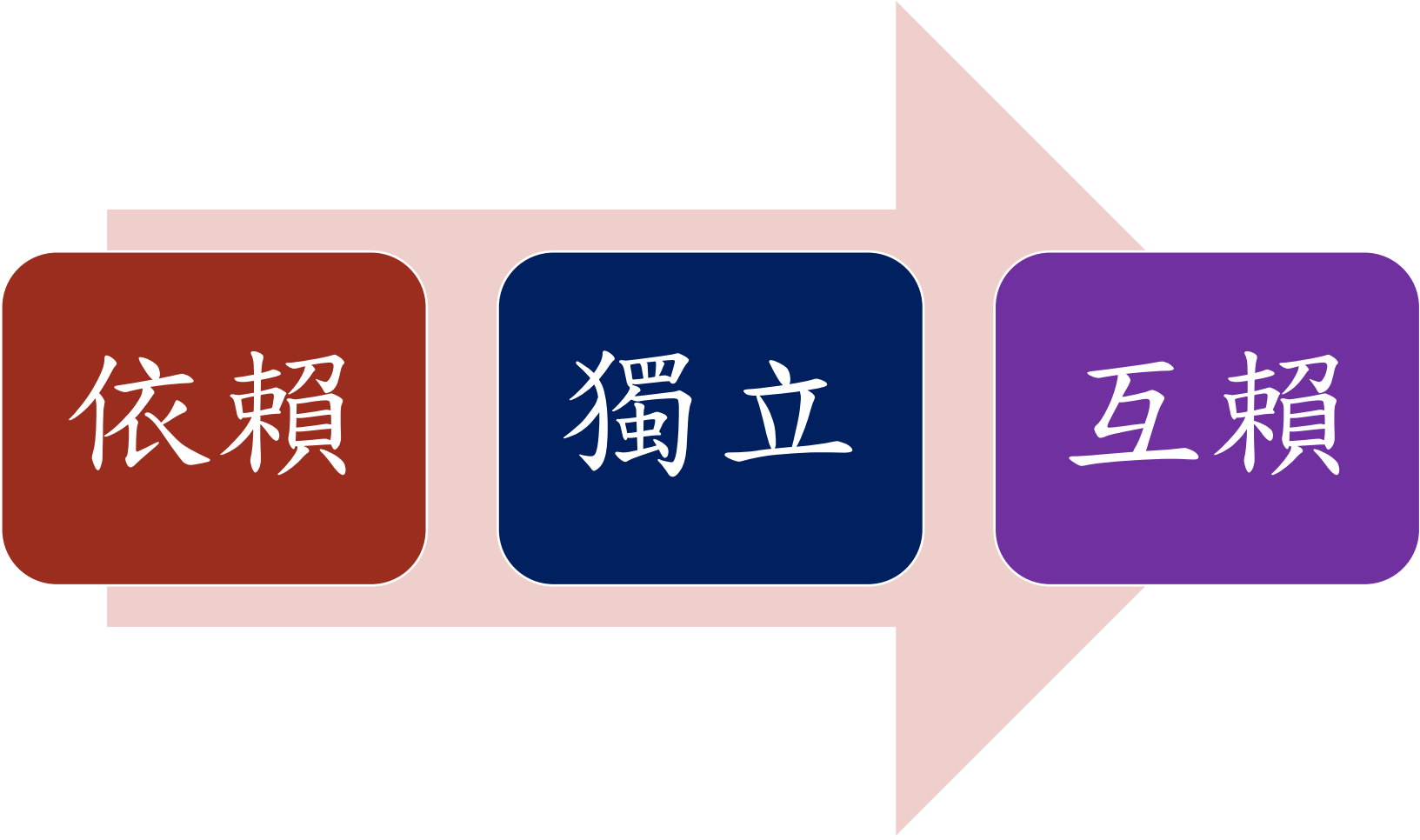
誰沒做錯事呢？

1. 我們都用.....



2. 別忘記孩子是需要學習的！

成熟的過程



依賴

獨立

互賴

親子互動個案研討—孩子賴床的問題

- 孩子每到假日，早上就賴床。平日上學，更要媽媽一直叫，才勉強趕上出門時間，有時候還會遲到。
- 請問你會如何處理？什麼才是正確的處理之道。



親子互動個案研討—孩子賴床的問題

- 早上不要念他，晚上再跟他說清楚，他這樣的後果，媽媽的期待，然後問，你覺得應該如何做，確認他的想法正確，請他做出承諾，一起訂好遊戲規則。(戒掉對於媽媽的依賴，但讓他知道媽媽還是可以依賴的)
- 媽媽要檢討，平時自己是不是也睡很晚，要先自我檢討，改掉壞習慣。

- 要求孩子要早睡早起，白天多運動，晚上累了就去睡覺，不要看電視或上網，要養成好習慣。做好約定，不是用權威，不是用念的。
- 在其他事情上(例如家事、功課等)，讓他知道他自己該做什麼(責任)。上國中後，讓他自己承擔賴床的後果。(不要叫他，他自己會知道有那些事需要自己做)

親子互動個案研討—母親與孩子的對話

- 你有沒有帶這個(水壺、環保筷.....)？
- 你有沒有吃那個(維他命、水果.....)？
- 你有沒有做功課？
- 孩子通常會如何回答？他們的感受是什麼？這樣的教導與關懷是否正確？問題出在那裡？該如何說？

親子互動個案研討—母親與孩子的對話

- **還沒做的類型**：好啦，有啦，我待會兒就去做。
- 只會念，一直念，要念到什麼時候。情緒是不高興的。
- **已經做好了類型**：你很煩，你很囉嗦呢，早就做好了，真愛念。
- 原來的口氣讓孩子有被懷疑、不被信任、不被關心的感覺，感到難過、沮喪。

轉換關懷與信任的口氣

- 我想你一定知道，媽媽最重視要帶什麼？
- 你知道我們約定好，吃飽飯要做什麼？
- 我想你今天一定把功課寫好了！



- 在安全狀態下，不要嘮叨又幹預。
- 讓他面對問題，自己來解決問題。
- 適時給予讚美，個性好人緣也好。
- 有壞的習慣時，要隨時給予糾正。

做父母的要多練習說話

- 說愛語
- 說正向的話
- 把話說到心坎裡
- 相信人的話
- 關懷人的話
- 支援人的話
- 祝福人的話
- 即時的、真心的、具體的

注意生活與習慣的養成

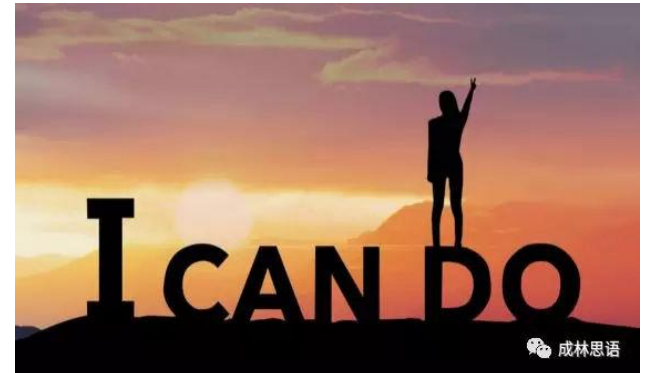
- 生活與學習的所有小地方
- 食衣住行育樂
- 行住坐臥
- 好習慣是最好的主人，壞習慣是最壞的主人
- 讓孩子養成生活與學習的好習慣，是父母最重要的責任之一，也是送給孩子一生的禮物



激 勵

千萬不要取笑孩子的
野心，對孩子來說，
這種開玩笑就是嘲諷，
而嘲諷是極具刺傷的。

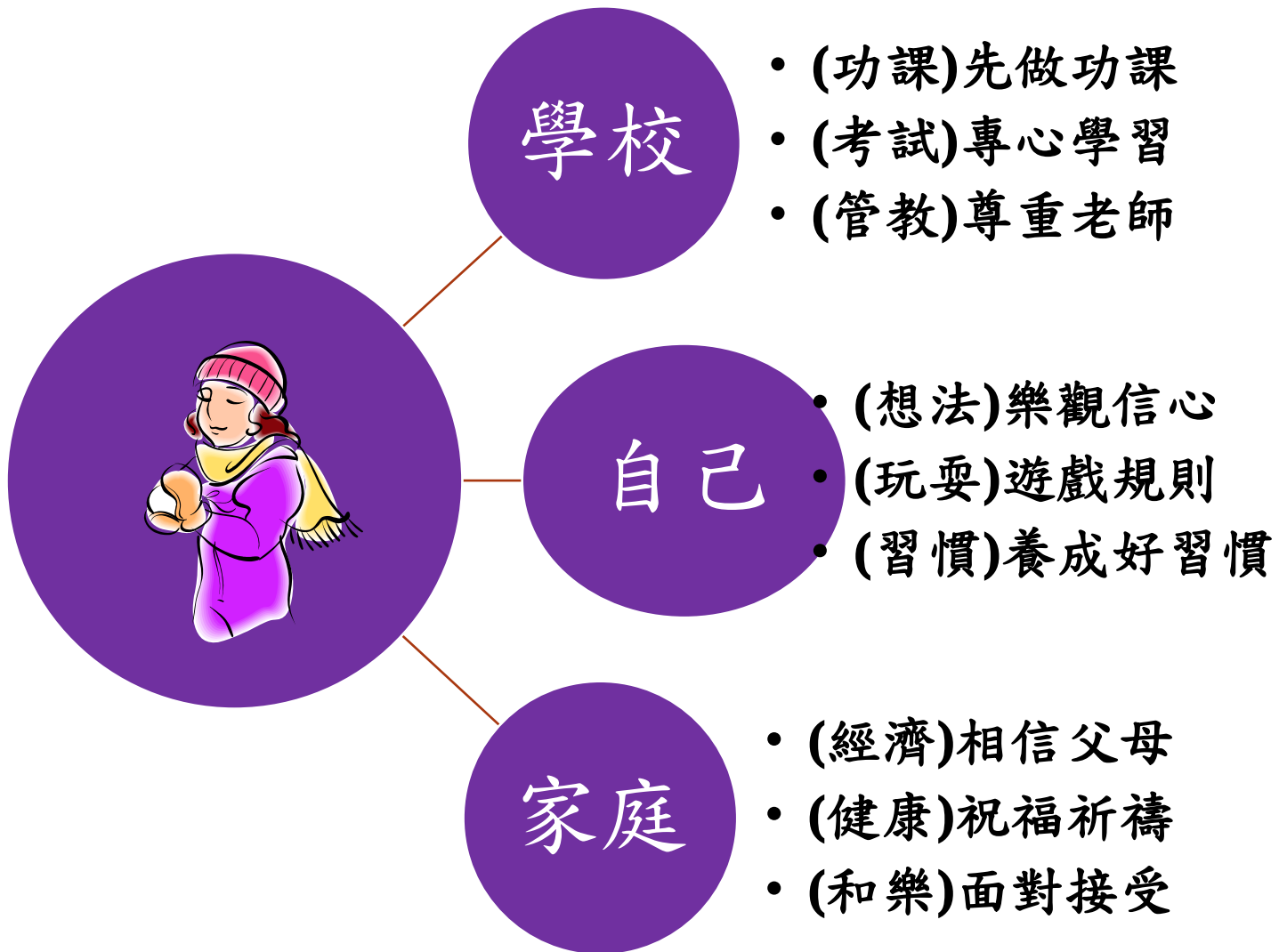
—卡內基名言



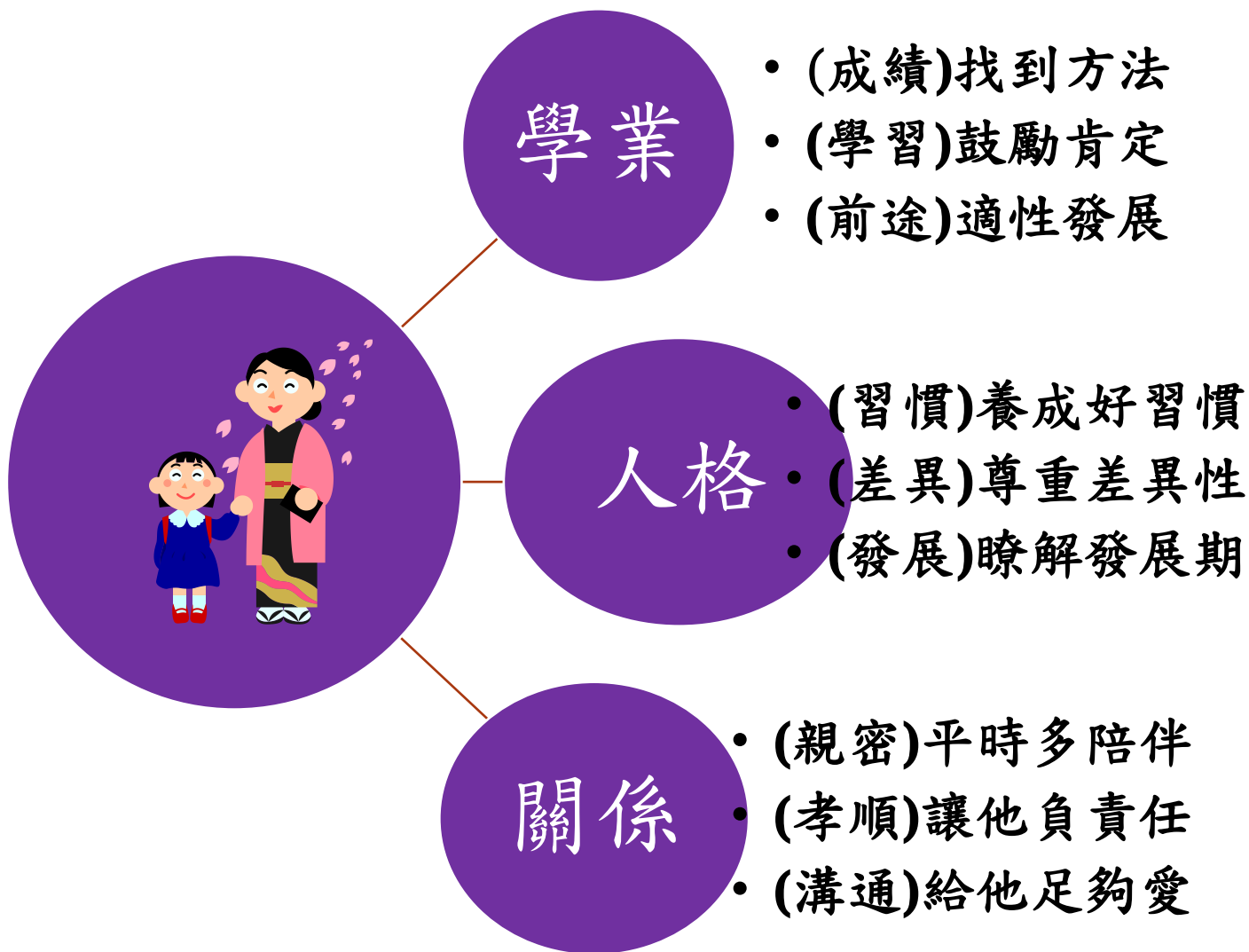
重要說明

- 孩子的問題往往來自身心需求的「不滿足」，或是情緒的「不安全感」與其他情緒障礙。
- 可能要花數倍的時間，但愈早做愈有效。超過**18**歲就很難做，超過**30**歲就要靠他自己覺醒。

孩子的煩惱(對策解藥)



家長的煩惱—小孩篇(對策解藥)



幸福儲蓄罐



環境與教育

只有溫暖及接納的環境才能培養出有教養，能夠自律的孩子；孩子喜歡成人尊重他、包容他，並且多花時間讓他瞭解其行為的準則及原因。



感恩是最好的品德

- 「心懷感恩，就是最好的品德；若沒有感恩心，則無法提升人品。」
- 感恩結善緣，感恩的人別人會來幫助你



陪伴青少年

沒有固定的模式 發展自己的特色



陪伴過程中，遇到困難障礙與挫折
換個角度思考 人生其實可以很不一樣



轉90度

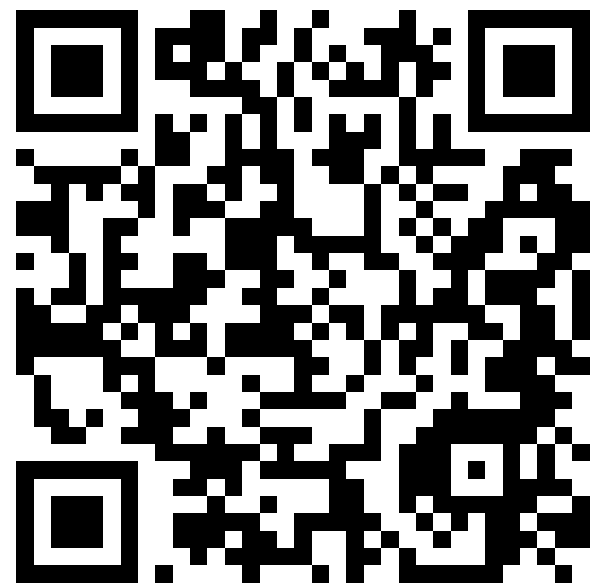


祝福你們
成為非常棒的
慈誠爸爸跟懿德媽媽
讓孩子一輩子記得你
成為孩子生命中的貴人



自我充電精進的園地

- 奈普敦智慧平台
- 線上讀書會-教育志工讀書會
- 智慧探索-教育專區
- 教育現場
- 老師心聲
- 翻轉教育



感恩

Thank You

