

# 數位時代的情緒教養



李訓維 諮商心理師  
點亮心燈諮詢中心

# 講師簡介

## 李訓維

點系列教學諮詢所 執行長

點亮心燈諮詢中心 所長

點心語心理諮詢所 顧問與行政督導

點晴心理諮詢所 顧問與行政督導

臺北市諮詢心理師公會常務理事

臺灣心理專業發展協會理事長

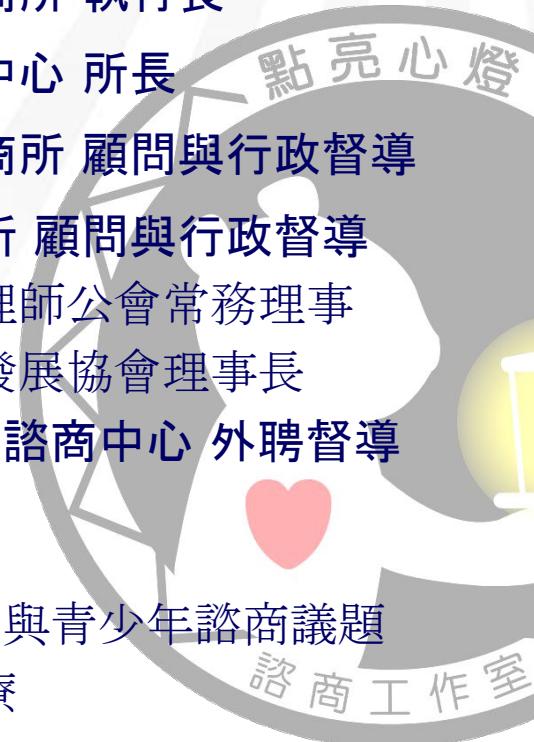
新竹、基隆學生諮詢中心 外聘督導

專業領域

親職教育, 兒童與青少年諮詢議題

伴侶及家族治療

園藝治療師



# 晚安...

- 我是二寶爸
  - 很喜歡下班回家
  - 女生宿舍舍長
  - 三家諮詢所的老闆
  - 總共10多位實習生
  - 近60位員工
- 父母是天底下最難，  
也是最簡單的一件事。



# 想想看

- 您今天為何而來??
- 您家的小孩幾歲了??
- 有哪些傷腦筋的地方呢??



# 前言...

家庭，則是多數人最重要的避風港，亦是蘊釀心理健康的堡壘。

有些家庭的經驗是**愉快、滿足而且令人充滿安全感**，家庭的支持常是伴我們走過低潮的最大力量，也是我們生活最大的喜悅來源。當然，不是所有的家庭經驗都是那麼健康和樂，有時家人之間的互動會讓我們感到**氣餒、生氣、想要逃避**，這些感覺深深地刺傷了我們，感覺好像被拋棄在孤單的島嶼。

因此，每個人在走入「婚姻與家庭」前皆應審慎思量，並瞭解一個健康快樂的家庭是需要用心學習與經營的，而家庭的功能又是如何地影響個人一生的成長。

# 掙扎的網路世代

發現他們認為自己生於一個艱困且不公平的世界，並且不斷地掙扎著。同時，K世代比我們想像的孤單，不論在網路或現實生活中，他們都渴望連結，比起網路，更喜歡面對面的互動。

	1997 年	2002 年	2007 年	2012 年	2017 年
20-24 歲	29,102	27,758	26,850	24,383	26,707
25-29 歲	35,927	35,330	33,182	31,499	33,483
30-34 歲	39,876	40,047	37,884	35,426	36,347
35-39 歲	41,411	42,888	40,441	37,973	38,866
40-44 歲	43,560	43,879	42,558	40,040	40,070
45-49 歲	44,980	44,525	43,493	41,359	41,729
50-54 歲	44,331	46,038	41,964	41,748	40,877
總平均	38,574	39,400	38,205	36,474	37,471

# 家庭-世界怎麼了!?

1. 房價物價高漲
2. 學歷與教育體制的改變
3. 生活迷茫與不婚與少子化
4. 窮忙、念書無用論與M型化社會
5. 智慧型手機與網路世界
6. 疫情、能源、氣候變化
7. 躺平族與哥布林模式
8. 只要吸睛，不管對錯

邊緣社會的產生—  
失去連結的象徵，不  
知道為何而生，為何  
而來

# 網路關係

- 相處時間減少，但是聯繫變得輕鬆方便，真正的交流變少
- 如何彼此維持關係而又有一定的人我分際與共鳴，是值得學習的人生功課。
- 不同關係等人際間的**界限**和**分享**的認知，會隨著不同的時間、情境、性別、年齡、個性而**變化**。



# 暖身一下，衝突的問題是...

「青少年自殺死亡」連續2年上升 「15-24歲」增加近3成最多...

[health.ettoday.net/news/1738656](http://health.ettoday.net/news/1738656)

衛福部今公布108年國人死因統計結果，惡性腫瘤（癌症）、心臟疾病和肺炎居主要死因前三位。更值得注意的是，108年自殺死亡人數為3,864人，雖然比去年減少，但15-24歲自殺死亡人數比去年新增47人，已經連續2年增加。心口司也指出，青少年自殺和整個社會改變有關，這 ...

兒童青少年精神疾病->青少年自殺問題探討

[www.takming.edu.tw/scc/psychosis/](http://www.takming.edu.tw/scc/psychosis/) 兒童青少年精神疾病... ▾

青少年自殺問題探討 為恭醫院精神科吳四維醫師 青少年自殺於近 40 年來有逐步攀升的趨勢，目前為青少年十大死因第三位，僅次於意外及惡性腫瘤。自殺行為可能從想死，企圖自殺，到自殺死亡三種。青少年與成人自殺不同的地方有 青少年自殺，通常發生在近期人際關係 ...

殺通

資訊爆炸、父母太忙...竟讓青少年自殺率提高54%！心口司司長...

[www.storm.mg/lifestyle/2773281](http://www.storm.mg/lifestyle/2773281) ▾

衛福部公布108（2019）年10大死因，分析各年齡層可發現，15至24歲與25至44歲，2個年齡層死因第2名都是蓄意自我傷害（自殺）。衛福部心口司司長諶立 ...

喪失

有的愛



台大連2起憾事 衛福部：青少年3成有精神障礙

[housefun.com.tw](http://housefun.com.tw) · 8 小時前

國立台灣大學近期連三日發生二起學生輕生事件，9日下午歷史系女學生墜樓、11日男學生於宿舍輕生，由於9日至13日恰好是台大的期中考周，引發各界關注，台大電機 ...

# 家庭會傷人~~衝突嗎??

- How ??
- 對另一半的不信任與衝突
- 孩子看著父母、照顧者的相處
- 雙方的愛或雙方的恨
- 抱怨配偶，受傷的是孩子
- 關於情緒的學習



孩子知道!!! 這...影響了什麼!?

# 對孩子的影響

- 憂鬱退縮
- 經濟問題
- 社交能力變差
- 健康出現問題
- 學業表現變差
- 偏差行為
- 早戀與未成年懷孕
- 平均壽命縮短

## 青少年前3大自殺主因：憂鬱症、感情、家庭

陳淑敏 蔣龍祥 / 台北報導 ② 2019-03-26 13:03 最後更新：2019-03-26 14:22

青少年 自殺 憂鬱症 感情 家庭



此出現在衝突的家庭，而非離婚與否。

# 想想看...

- 夫妻間是夥伴還是豬隊友!?
- 是當父母還是孩子的朋友!?
- 孩子是小孩還是大人!?
- 是要求還是放任
- 兄弟姊妹間偏心嗎!?



# 為什麼孩子有情緒!?

- 「孩子的每一種行為背後，都有原因。」蘇珊納.立柏 Susanne Liebl
  - 每個孩子都是不同的，父母遇到的問題—注意力不集中、愛打人；總是鬧情緒；個性膽小、容易害怕；不管練習朗讀多少次，還是一樣唸得零零落落—也不盡然相同。
1. 情緒!?
  2. 叛逆期!?



# 有情緒是一種訊息...

1. 你看到的是什麼?? 孩子與媽媽
2. 情緒代表我們對這個外在環境的解讀
3. 情緒反應是天生的，出生就會
4. 情緒表達是反映感受的過程，是學來的
5. 笑容VS生氣

先天表達後天時機

可以讓他人瞭解自己的狀態，幫助我們與人交流、產生聯結，總言之就是被瞭解。



# 情緒發展...

## •兒童情緒發展里程表

年齡／情緒發展

•0～5週：滿足、驚訝、厭惡。

6～8週：高興。

3～4個月：生氣。

8～9個月：害怕、悲傷。

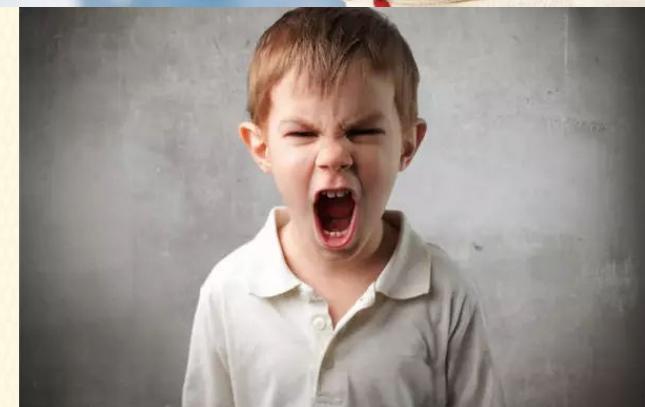
1～1歲半：善感的、害羞。

•2歲：自信。

3～4歲：忌妒、罪惡。

5～6歲：自主、謙虛、擔心。

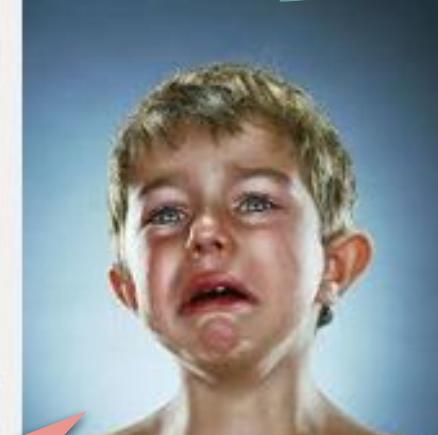
•難搞的兩歲兒??



因為...

# 情緒需要安撫與照顧

不是順著  
小孩唷



你被安撫過  
情緒嗎??

# 大人講道理!?孩子不聽話!?

做的比  
說的好懂



情緒  
穩定

身教  
言教

言行  
一致

# 原則是...

1. 家長應抽離情緒
2. 分析行為的原因
3. 依原因對症下藥
4. 暫時將孩子隔離



# 因為真正的需求—陪伴他面對情緒(人生)

- 不焦慮、不害怕的情緒陪伴者
- 學習覺察與面對自己的狀況
- 最需要做得叫瞭解(表達與溝通)

一個了解他的父母

- 示範與陪伴面對情緒的人

- 情緒穩定的夥伴

- 最重要的是??

接納後累積成功經驗

思考與解決問題能力

# 孩子正在成長.....

- 做好準備，讓我們一同經歷最精彩的探險
  - 重新認識這個「大部分也不確定自己是誰」的孩子
  - 將關心轉移到「孩子需要的是什麼？」
  - 不要害怕歷經**亂流的旅程**，安心守候是最好的鼓勵
  - 看到自己的不安與恐懼，學習放手，孩子學到更多
  
- 孩子最需要的是陪伴
- 好多人說孩子有狀況
- 同理心需要不焦慮



# 青春期的孩子有一個新的我施工中

- 青春期驟然增加的性荷爾蒙使青春期的男女產生不少變化，他們的情緒往往顯得不穩定，有時會渴求獨立，爭取自由；有時卻又喜歡別人的照顧和呵護；有時會因充滿自信而興高采烈；有時卻會感到自卑而變得意志消沉，多愁善感。青少年是自我辨識與認定的最重要時期，若發展不利，則將阻礙往後人生及克服社會危機。
- 成長、探索、尋找自我



# 關於學習這檔事

- 發現他們認為自己生於一個艱困且不公平的世界，並且不斷地掙扎著。同時，孩子們比我們想像的更孤單，不論在網路或現實生活中，他們都渴望連結，因此學習的吸引力是團體生活的交友空間。
- 念書為享樂(或看在父母的面子)，發掘熱情或興趣極度重要。
- 交友靠電腦，人生不滿足的成就感網路都有。
- 逃避到電腦網路上最大的原因是現實環境中失去連結。
- 念書不是為了更好的生活，學習才是。



# 愛是每個孩子的資源



- 人的生理階段可分為嬰兒期、兒童期、青春期、成年期、中年期及老年期，青春期大約由十歲至十八歲，但亦有很多人在十一、十二歲才開始，介於兒童期和成年期之間的時間。在這段期間，無論在心理或生理上都需要面對很多的變化。
- 認識到「競爭與分享」的基本條件—安全感
- 將思路轉移到「孩子特別的是什麼？」找到每個孩子不一樣的地方。
- 沒有公平這件事
- 跟每個孩子都有獨處的時間建立關係
- 手足的自主照顧(參與)帶來正向關係





成為孩子們的  
英雄與勇士



# 儲存快樂的 情緒資本

20

日

2019年5月19日

# 你...有時間陪小孩嗎??



# 如何陪伴孩子通過帶刺歲月

- 專心陪伴不要愛插手
- 世代真的不一樣
- 陪伴前先同理
- 不要只想看到好結果，過程對孩子更重要
- 相信孩子也想變好
- **陪伴的時間與品質**



# 總想除雷的日子...

發現孩子的地雷  
修練自己不要踩  
不是要焦慮  
而是去相信



# 改變來自聯結

愛是一切問題的答案  
恐懼害怕生氣都是有意義的  
阻礙我們也保護自己



## Q&A時間



感謝聆聽

給彼此一個大大的擁抱或支持吧

臉書搜尋:點亮心燈諮商

歡迎大家跟我連繫!

