

創造雙贏互動親子關係

講師：林培雄

大綱：

- 一、龍生龍鳳生鳳
- 二、自主學習>逼迫學習
- 三、愛≠寵
- 四、大學生失業的警訊
- 五、走出動物園的老虎
- 六、做人>做事>做學問
- 七、孩子未來的成就與父母的自我成長速度成正比



【自我介紹】

在高雄醫學院心理學系的陶冶下，養成了「100個理論比不上1個實踐」的科學研究精神，展開探索生命存在價值的旅程。

為了見證大自然與體驗人文歷史而行萬里路，因此豐富了**人生視野與諮商輔導**的素材，以及領悟自己的渺小與剎那；被撕下狐假虎威的專業證照之後，專研**深層心理語言解析**直指人心；走過迷惘的年少歲月，淬煉了**生涯經營與發展**的知能；歷經人生挫折打擊，蓄積了**潛能激發與自信強化**的能量；企圖力挽時間的狂瀾，激盪出**德國式時間管理**的教戰手冊；失落在追逐金錢與虛名的傳銷業中，帶回了**企業人材培訓與團**

隊動能的引導力；深陷低落成績的自卑泥沼中，發覺了**高效能學習與記憶**的訣竅；欲破解催眠治療的神秘面紗，反而見證了**生命無限可能與確立自我人生定位**。

感謝上蒼的諄諄善誘，與無數生命貴人的提攜及包容，得以修正許多錯誤與轉進發展，方能體會人生的幸福感，因此期許自己亦能反哺社會，以「利益眾生」為人生職志，投入M型化社會的平衡工作中。

一、基本資料：

(一)姓名：林培雄 (二)江湖台號：大雄 (三)個人職志：利益眾生

(四)學歷：高雄醫學大學心理學系學士(民國 80 年級)

美國 NGH 催眠師協會催眠師訓練/美國英文筆跡分析協會分析師訓練

二、專業培訓與證照：

(一) 高雄醫學大學心理學系學士(民國 80 年級)

(二) 美國 NGH 催眠師協會催眠師認證合格

(三) 美國英文筆跡分析協會分析師訓練

(四) 中華人民共和國二級心理諮詢師

(五) 中華民國交通部觀光局檢定合格華語導遊

(六) 中華民國交通部觀光局檢定合格國際領隊

(七) 中華民國財政部人身保險業務員考試合格

如何讓孩子聽話~談父母效能 2014.10.24 化中輔導室提供

「怎麼讓孩子聽話？」---這是父母最常面臨的老問題。身為父母親，我們需要孩子聽我們的話並且遵守，否則就無法有效教導他們。當然，讓孩子聽話只是重點的一部份，建立良好的親子關係與家庭溝通模式才是積極的意義。如果能建立親子間的良好溝通，父母不僅可以教導孩子，也可鼓勵他們擁有一個健康的心理。以下提供八個秘訣作為參考：

1. **先讓孩子說完**：要想孩子聽你所說的，就必須先讓他們覺得你也在聽他們的。如果小孩子覺得受到父母的接納，他就更能接納父母的意見及想法。所以要得到孩子的注意，第一步就是要先注意他、傾聽孩子心裡的話。這個觀念最重要的意義在於讓孩子知道你了解並接納他所說的話，而不用下命令或哄騙的方式。
例如：當孩子說：「我今天在學校被處罰了！」你可以不用先責備的說：「你是不是又做了什麼壞事？」我們可以先收起「憤怒」，了解一下孩子究竟想說什麼，也許孩子正受了什麼委屈也不一定。
2. **說「我」而不談「你」**：想要孩子改變，就不能讓孩子覺得他們自己受到指責，否則將引發孩子的防衛。根據研究顯示，最好的方式就是：父母以敘述自己的感覺與希望代替命令與指責。如果父母能簡單向孩子陳述問題在哪裡，相信孩子會主動提出解決的方法。譬如：當孩子講了很久的電話時，以「我正在等一通重要的電話」來代替「你講那麼久的電話做什麼」，相信可以減少衝突的產生。
3. **說出你真正的意思，並為所說負責**：不能實現的諾言和威脅會降低孩子對你的信任。很多父母在生氣時會衝口而出一些「你不要再回來好了」、「你敢繼續說我就打死你」等等具有殺傷力的話，往往親子間的感情也因此瓦解，因此父母們切記：請以客觀、理性的方式來表達對孩子的

關心。

4. **把話說的越清楚越好**：幫助孩子遵行你的話，最好先注意：你是否已盡量把話說的清楚、被了解？例如，當小甄的媽媽說：「把你的房間收拾乾淨才能出去玩。」小甄聽了急忙跑回房間收拾，也許在他的想法裡，他已經做好了，但是當媽媽來看時，以媽媽的標準看來，小甄一點都沒有整理。為了避免這樣的誤會，媽媽一開始時可以先說清楚所期望小甄做到的是---衣服折到衣櫃中、被子疊好、地板掃乾淨...等等。「把話說清楚」是說可以運用不同的方式讓孩子了解你的意思，我們可以依照孩子的習慣以說或寫等等方式傳達訊息，並確認孩子是否完全了解。
5. **使用正面的句子**：去做一件事比不去做一件事容易多了，因此父母們可以多用正面的敘述句取代否定句，例如：看到孩子在看電視，希望孩子能念點書時，不妨以「該去做功課了！」取代「不要再看電視了」，這樣的方式也許能達到較好的效果。
6. **長話短說，不要長篇大論**：16歲的麗娟說：「我真希望能跟爸爸好好說話，但是每次我一問他事情，他就開始長篇大論，不停的說，我再也不想跟他說了。」父母想說的話很長、要叮嚀的事很多，但請抓住重點，避免漫談與說教，否則孩子會視與父母說話為畏途。
7. **適當的語氣與聲調**：希望孩子注意聽，不僅要留心你所說的話，更要注意你的表達。合適的聲調是指有重點、溫暖、支持並有強弱之分。當然，強烈急迫的聲調在管教上有其意義，但是最好是在情況真的需要時，才能讓孩子有所警惕，否則一但孩子習慣了這樣的語調，就會逐漸失去敏察與聆聽他人語意的能力了。
8. **有一段輕鬆的時間**：有些家庭裡，孩子早就假裝聽不見父母的話，因此，父母應該多花一些時間和孩子一起玩，以改善這種情形。有許多父母把自己的角色局限在：告訴孩子什麼可以做，什麼不能做，如果你習慣以這樣的方式和孩子互動，他們將變得畏首畏尾。親子間共同擁有一段比較輕鬆的相處時光可以緩和親子僵局，並為良好的親子溝通奠定基礎。
輕鬆的時段可以是眼神交流、簡單的擁抱或從事共同的休閒活動等等。根據研究顯示：擁抱是發展健康關係中最快的一種方式，但大多數家庭卻視身體接觸為畏途，其實溫暖的環境是增進溝通的最佳方法。

讓孩子有自己的成長空間，也讓孩子學會尊重父母、體會父母辛勞，您就像是孩子的大朋友，可以跟他一塊兒分享、討論並且玩在一起。如果您將身分界定在「我是你的父母，你就該聽我的」，可能您和您的孩子就無法擁有良性的溝通了。（摘自 宋秀芬 父母親月刊）

訓導處宣導事項

1. 為維學生上下學安全，請家長配合學校規劃，於「家長接送區」停放車輛接送小孩
(相關規定已於期初張貼於學生聯絡簿首頁，請家長自行參閱)。
2. 營造安全的交通環境，是你我共同的責任：
 - (1) 家長接送學生上下學時，騎機車請戴安全帽，並請為孩子準備安全帽。
 - (2) 車輛請勿停放於校門紅線區，以免影響交通導護及學生行進安全。
 - (3) 赴宴飲酒請指定駕駛或乘坐計程車，請勿酒後駕車。

3. 學生請假辦法說明：

(1) 事假請先辦妥請假手續。

(2) 請假結束後請於三天內辦完請假手續。

(3) 未完成請假手續、或收到曠課通知單後，請檢覆相關證明（事假請附家長證明書，病假請附看診繳費證明或藥袋，如僅在家休息，請附家長證明書）補辦請假手續即可。

4. 為培養運動習慣、鍛鍊健康體魄，本校新設田徑社團，招收對象為七年級學生，練習時間分為晨間訓練及課後訓練，詳細訓練時間將於協調後另行公佈；如有意願，可待活動調查表公佈後，報名參加。

5. 關心孩子的學習與生活，用良好且正面的親子互動營造孩子正向行為的表現，別讓疏離的親子關係成為孩子誤入歧途的藉口。

班親會總務處報告事項

1. 新化演藝廳第 3、4 期及周圍景觀工程規劃設計監造，已遴選出葉世宗建築師，細部設計審查已通過，現正製作預算書、圖，準備發包。
2. 勤學樓 1 樓西側無障礙廁所工程改建，已於 9 月初驗收完成。
3. 午餐廚房前車道已執行拓寬約 1 米，以利午餐食材運輸，縣府並撥款補助修繕車道旁水溝。

節約能源社區宣導

妙計一 冰水及冷氣送風系統加裝變頻器控制空調量，以節約空調耗電

妙計二 冷氣溫度設定範圍以 26-28°C 為宜，並應裝設自動溫控設備，以免過冷而浪費能源。對於經常進出的房間，室內溫度不要低於室外溫度 5°C 以上，以免

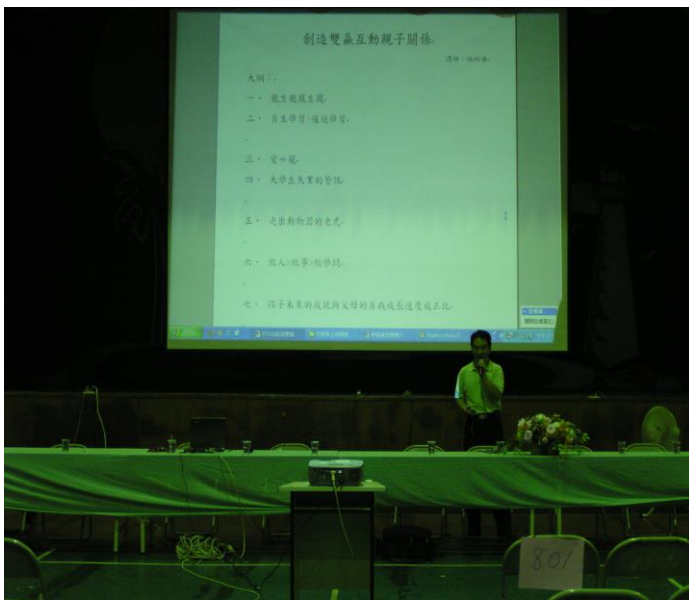
影響身體健康

- 妙計三 每二週清洗空氣過濾網一次，空氣過濾網太髒時，容易造成電力浪費
- 妙計四 冷氣房內配合電風扇使用可使冷氣分佈較為均勻，並可降低電力消耗
- 妙計五 下班前三十分鐘可先關掉壓縮機(由冷氣改為送風)，以減少耗電。
- 妙計六 在東西向開窗處，應裝設百葉窗或窗簾，以減少太陽輻射熱進入室內，降低空調用電量
- 妙計七 冷氣區域應與外氣隔離且門窗應緊閉，以免冷氣外洩或熱氣侵入增加空調負荷。
- 妙計八 連續假日或少數人加班儘量不開中央空調，以免主機低負載、低效率、高成本運轉。
- 妙計九 多用悶燒鍋，可省電多多！

大家一起來節能減碳，為地球降溫喔！



【10月24親職講座暨班親活動會場照片花絮】



【親職教育暨班親會書面紀錄及班級家長簽到照片花絮】

台南縣立新化國民中學
班級親師會 97年10月24日 活動紀錄

一、日期：97年10月24日 18時20分
二、次別：第一次
三、主持人：黃麗如
四、活動地點：活動中心
五、活動主題簡介：創造雙贏互動親子關係

六、活動相關資料/座談會內容摘要：
主題：親生教育之重要性
1. 親生教育之重要性：親生教育是孩子成長的重要動力，能培養孩子的自信心、責任感及良好的人際關係。若缺乏親生教育，孩子易產生自卑感、孤獨感，甚至出現行為偏差。
2. 如何建立良好親子關係：父母應多傾聽孩子的心聲，尊重孩子的意見，建立平等的溝通管道。同時，父母應以身作則，展現良好的行為榜樣。
3. 學校與家庭的合作：學校應加強與家庭的聯繫，共同關注學生的成長。老師應及時與家長溝通學生的學習與行為狀況，尋求共識與合作。

台南縣立新化國民中學
班級親師會 97年10月24日 活動紀錄

一、日期：97年10月24日 20時10分
二、次別：第三次
三、主持人：黃麗如
四、活動地點：教室
五、活動主題簡介：1. 介紹孩子學習環境
2. 孩子行為表現
3. 改善及建議

六、活動相關資料/座談會內容摘要：
1. 介紹孩子學習環境：家長應關注孩子的學習環境，包括學習空間、學習資源及學習氛圍。良好的學習環境能激發孩子的學習興趣，提高學習效率。
2. 孩子行為表現：家長應多觀察孩子的行為表現，及時發現問題並予以引導。對於孩子的優點應及時給予肯定與鼓勵，對於孩子的缺點應耐心引導，幫助其改正。
3. 改善及建議：家長應加強與學校的溝通與合作，共同關注學生的成長。同時，家長應注重自身的素質提升，以身作則，為孩子樹立良好的榜樣。

台南縣立新化國中親職教育系列活動【班親會】家長簽名單
*班級：【 810 】

家長簽名	學生座號	學生姓名
王秀蓮	2	王晉璋
黃金淑	28	曹明輝
周瑞茹	15	曹宇祥
林哲庭	8	林啟圻
梁容香	21	王復祥
張月娥	16	黃凱偉
林秀金	10	張文謙
江美琪	6	林民賢
譚小玲	30	黃凱欣

台南縣立新化國中親職教育系列活動【班親會】家長簽名單
*班級：【 811 】

家長簽名	學生座號	學生姓名
高文科	15	高毅輝
謝淑麗	21	陳浩軒
王世瑛	1	王家辰
楊川	26	楊靜
黃美玲	4	吳智凱
李豐收	20	陳明輝
王俊豪	12	王琬琪
黃秋由	29	黃雅
鄭振長	28	鄭
	22	品

台南縣立新化國中親職教育系列活動【班親會】家長簽名單
*班級：【 814 】

家長簽名	學生座號	學生姓名
郭榮英	2	郭嘉豪
薛慧恩	10	魏嘉德
王立茂	1	王柏丞
顏慧茹	6	葉俊德
林梅華	24	陳建廷
陳成秋	13	吳明宇
葉淑惠	29	黃瑰瑜
許淑芬	17	林于雅
林澤芬	20	翁育鈴
劉智輝	27	許慈秀

台南縣立新化國中親職教育系列活動【班親會】家長簽名單
*班級：【 817 】

家長簽名	學生座號	學生姓名
許淑芬	6	董韻音
林淑美	10	許長嘉
王雪梅	4	程鈞
周進芬	11	陳房傑
李櫻麗	21	李曉蕙
陳美蓮	13	黃冠文
商淑華	21	林威尼
謝麗由	9	許鈺
林景昌	25	林冰
蔡淑芬	29	張