



【親職講座】成為兒女的心靈捕手
丁介陶/四號阿丁/電影達人

經 歷	杏陵醫學基金會-特約講師、恆遠全人發展中心-特約講師、愛家雜誌-特約專欄作者、教育部青年發展署-特約講師、宇宙光關輔中心-特約講師、鉅微管理顧問公司-特約顧問
--------	---

【主旨】

貼近青少年孩子的成長世界，促進親子間新/心的關係。

【內容】

- 1.瞭解親子關係的關鍵要素
- 2.探索親職與青春期的發展
- 3.建構親子溝通的對話技巧

【大綱】

- 1.汝矣島父子花園
- 2.如虎添翼的親職
 - (1)我的富爸爸
 - (2)爸媽的考卷
 - (3)只要了解他
- 3.當孩子心靈捕手
 - (1)親子身處異星球
 - (2)傾聽溝通萬花筒
 - (3)孩子人生面面觀
 - (4)情緒管理不可少
- 4.結語：親子關係心突破

附錄一-你家孩子喜歡的是什麼

題 目	答 案
1.你家孩子最喜歡吃的東西是什麼？	
2.你家孩子最喜歡的顏色是什麼？	
3.你家孩子最喜歡的運動是什麼？	
4.你家孩子最喜歡的書籍是什麼？	
5.你家孩子最喜歡的電視節目是什麼？	
6.你陪你家孩子看過上述的書或節目嗎？	
7.孩子回家是先做功課還是玩樂？	
8.孩子偏食嗎？他最討厭吃的食物是什麼？	
9.你知道孩子花多少時間看電視節目？	
10.你知道孩子最擅長的學科是什麼？	
11.你知道孩子的專長是什麼？	
12.你知道孩子的休閒嗜好是什麼？請詳述。	

資料來源：引自電影《我的富爸爸》。

附錄二-你是多好的傾聽者？

指導語：為了協助你更清楚自己傾聽的習慣，請完成下列問卷，並誠實回答每道問題。由於傾聽習慣會因為對象不同而有差異，因此先想一個跟自己有關的特定人士，然後才回答這些問題。你也許想做兩次測驗，第一次可以以家中成員為對象，另一次以同學/儕或朋友為對象。

當有人跟你說話的時候，你是：1-表示「從不」，2表示「有時候」，3-表示「時常」，4-表示「總是如此」，請圈選出適當的數字。

題 目	從不	有時候	時常	總是如此
1.讓別人覺得你對他們及他們所說的很感興趣？	1	2	3	4
2.在別人說話時，你會思考自己想說些什麼嗎？	1	2	3	4
3.在你提供意見之前，會注意到說話者所說的內容？	1	2	3	4
4.在別人還沒說完之前就插嘴？	1	2	3	4
5.允許別人抱怨而不與之爭論？	1	2	3	4
6.在被詢問之前就提供忠告？	1	2	3	4
7.專心想了解對方要說的是什麼，而不單是回應他們使用的字句？	1	2	3	4
8.分享自己類似的經驗，而不是請對方說得更詳細一點？	1	2	3	4
9.讓別人告訴你許多有關他們的故事？	1	2	3	4
10.在對方還沒有說完之前，就假設自己知道對方要說的內容？	1	2	3	4
11.會重述內容或指令，以確定你的理解是正確的？	1	2	3	4

12.判斷誰說的話值得聽或不聽？	1	2	3	4
13.努力聚焦在說者，也企圖了解他要說的是什麼？	1	2	3	4
14.在對方開始無目的地閒聊時就漫不經心，而不會試著投入讓對話更有趣？	1	2	3	4
15.不防衛地接受批判？	1	2	3	4
16.認為傾聽是本能，不是需要努力才能獲得的技巧？	1	2	3	4
17.主動努力了解對方所說的及他們對事情的看法與感受又是如何？	1	2	3	4
18.假裝在聽，事實卻不然？	1	2	3	4
19.尊重對方所要說的？	1	2	3	4
20.覺得聽別人抱怨很煩？	1	2	3	4
21.運用有效的提問，邀請對方說出想法？	1	2	3	4
22.在別人說話時會提出不相關的評論？	1	2	3	4
23.認為別人視你為好的傾聽者？	1	2	3	4
24.告訴別人你知道他們的感受？	1	2	3	4
25.在某人對你生氣時，可以保持冷靜？	1	2	3	4
總_____分				

資料來源：《傾聽讓關係更美好》(遠流)，頁 92-94。

附錄三-溝通類型問卷

題 號	題 目	A					B					C				
		1 並 非 如 此	2 偶 爾 如 此	3 有 時 如 此	4 多 數 如 此	5 確 實 如 此	1 並 非 如 此	2 偶 爾 如 此	3 有 時 如 此	4 多 數 如 此	5 確 實 如 此	1 並 非 如 此	2 偶 爾 如 此	3 有 時 如 此	4 多 數 如 此	5 確 實 如 此
1	自己不想做的事就清楚告訴對方我不想做。															
2	別人一說什麼就馬上改變自己的意見。															
3	對別人的意見或看法馬上予以否決。															
4	不知如何和對方相處，就算有意見也不敢表達。															
5	覺得自己比別人偉大。															
6	態度謙卑，不好意思向對方要求。															
7	自己的意見遭人否定就火冒三丈。															
8	別人說些什麼或做些令自己不高興的事，也默默承受。															
9	想說什麼就說什麼。															
10	壓抑自己，配合他人。															
11	上課或聽演講時，一有問題就馬上問。															
12	在和別人爭論時，不說贏對方就不甘心。															
13	很多人在一起時總是很客氣不發表自己的意見。															
14	看到圖書館有人講話，你會上前請對方小聲一點。															
15	和別人說話時常手足無措。															



題 號	題 目	A					B					C				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		並 非 如 此	偶 爾 如 此	有 時 如 此	多 數 如 此	確 實 如 此	並 非 如 此	偶 爾 如 此	有 時 如 此	多 數 如 此	確 實 如 此	並 非 如 此	偶 爾 如 此	有 時 如 此	多 數 如 此	確 實 如 此
16	即使是上司交代的事情，自己覺得執行上有困難時，還是會拒絕接受任務。															
17	一生起氣來，就會把對方罵到臭頭。															
18	在一個團體中，總是儘量讓自己不要太突出。															
19	做什麼事情都不管別人怎麼想。															
20	心平氣和將自己的意見傳達給對方，而不會過於意氣用事或情緒化。															
21	有問題時會向朋友求助或請朋友給些意見或建議。															
22	覺得自己都是對的，別人都是錯的。															
23	跟第一次碰面的人會很緊張，說話結結巴巴、辭不達意。															
24	別人使出卑鄙手段，當場說破。															
25	顧慮對方感受的同時，該說的話還是會說。															
26	想要別人照著自己的意思做。															
27	別人說什麼都沒有耐性聽完。															
28	擔心別人不喜歡自己。															
29	和別人談話時總是要以自己為中心。															
30	不管對方是誰，都能將自己的想法坦然告之。															
	A、B、C 的總分															

資料來源：引自《有效處理壓力的第1本書》(頁 128-129)