

# 陪孩子走一段學習路

## 如何與孩子一同面對學習大小事？

陳志恆

中華民國諮商心理師

# 陳志恆 諮商心理師



## 經歷

中華民國諮商心理師高考及格  
曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任  
台灣神經語言程式學 ( TBNLP ) 學會常務理事  
美國NLP大學認證高階訓練師 ( Master Trainer )  
各機關學校心理衛生專題講師

## 實務工作

個別與團體心理諮商、班級團體輔導、心理測驗、  
心理衛生專題演講、諮商督導。

## 專長領域

NLP潛意識工作、簡快身心積極療法、生涯規劃、  
人際溝通、志工訓練、學習潛能、生命教育、性別  
平等教育、親職教育、情緒與壓力管理、時間管理、  
青少年輔導、諮商督導.....等。



陳志恆諮商心理師  
@ALguidance

- 首頁
- 關於
- 相片
- 影片
- 貼文
- 活動
- 社群
- 服務內容

推廣  
管理推廣



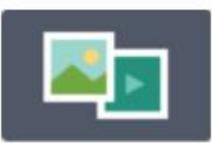
陳志恆 諮商心理師  
UDN部落格：老師，可以和你聊一下嗎？  
合作邀約：https://goo.gl/FxHc7i

已說讚 追蹤中 分享

發送訊息

留個言吧……

教師



分享相片或影片



建立活動

**FB搜尋：陳志恆諮商心理師**  
 ( <https://www.facebook.com/ALguidance> )  
 按「讚」、設定「搶先看」

回覆率 100%，回覆時間為 17 分鐘

本周貼文觸及人數 7,230

# 老師，可以和你聊一下嗎？ (到舊版)

有位孩子走到我辦公桌前，用膽怯的眼神看著我：「老師，可以和你聊一下嗎？」原來，求助，是多麼需要勇氣呀！而青少年孩子們，是多麼需要

作家

- ▶ 加入好友
- ▶ 推薦部落格
- ▶ 訂閱關注
- ▶ 留言給他

小檔案

: 52  
: 5  
: 415,148  
: 235  
: 120  
: 2

格廣告



置頂

## 陳志恆心理師106下半年演講/課程/工作坊邀約訊息

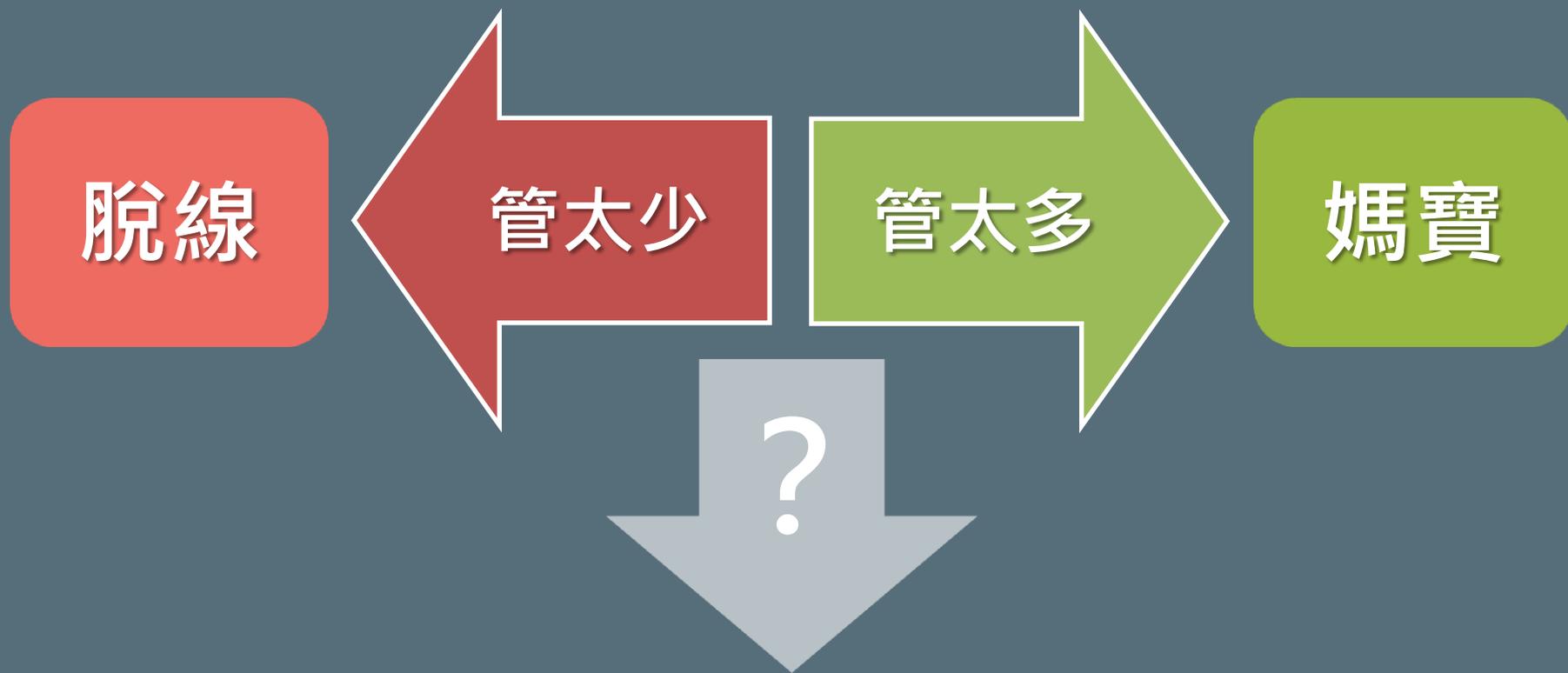
2017/03/08 20:47



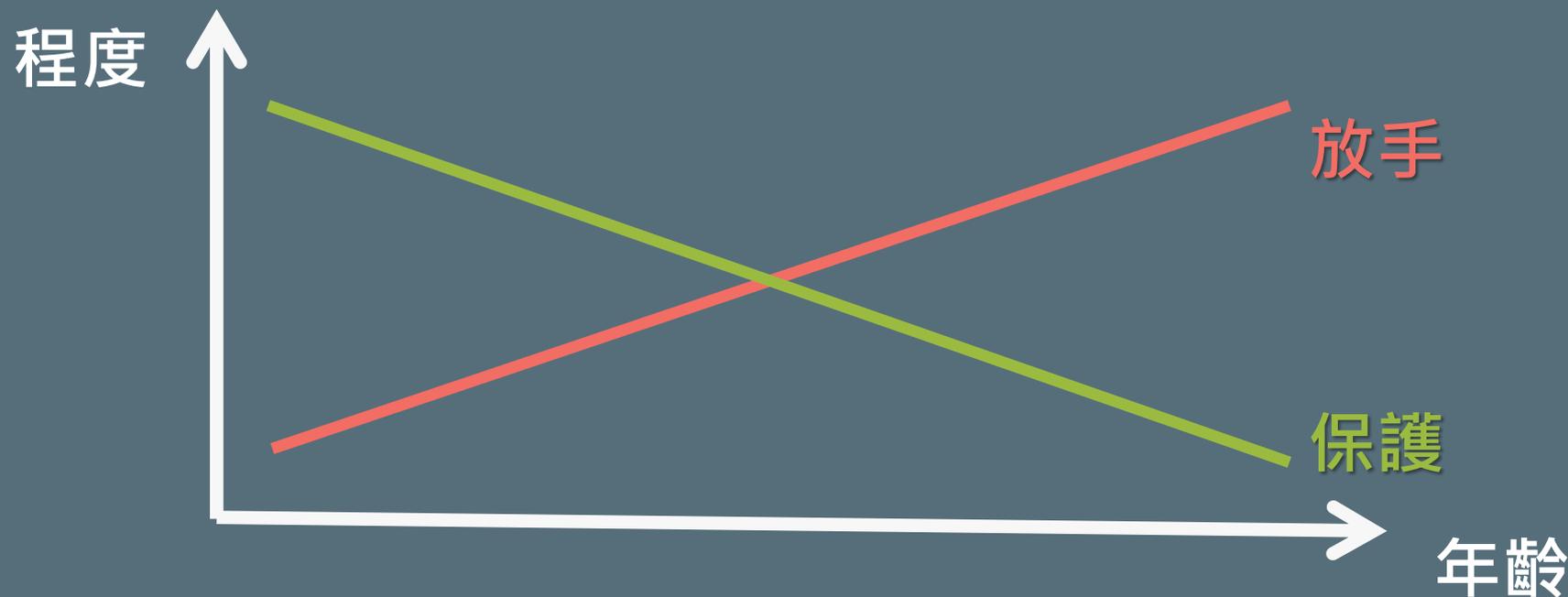
Udn部落格：老師，可以和你聊一下嗎？

<http://blog.udn.com/heng711/article>

# 你想將孩子帶向哪裡？



# 保護VS.放手



- 年齡越小，保護越多
- 年齡越大，放手越多

愛孩子的方式千百種，  
孩子能接受的只有兩三種。

# 有毒的教養方式

- 話題總圍繞在課業
- 什麼都拿來跟別人比
- 找缺點，翻舊帳
- 過度幫忙做決定
- 情緒勒索



# 關心

關住誰的心？





貴人？

鬼人？



# 課業學習困擾 因素的探究

# 人生的議題



# 課業學習困擾常見類型

		動機	
		高	低
課業學習成就	高	永遠不滿意型	學習能力強，較少出現學習困擾
	低	拼命三郎 事倍功半	1.不在乎型 2.會在乎型

# 影響課業學習成就的因素



## 動機/情感

課業學習價值（含目標導向）、學習興趣、自我效能/自信、堅毅/意志力、自我激勵（含歸因型態）、情緒管理、專注策略

## 學習任務

任務評估、任務調整、任務協商、考前準備、應考策略

## 學習環境

物理環境調整策略、外部干擾調整策略

# 學習策略

## 認知/訊息處理

目標設定、記憶、閱讀理解、學習型態、後設認知

## 求助資源

求助人際資源、求助非人際資源

## 時間管理

讀書時間評估、時間分配與規劃、任務順序安排





認知領域

動機情感領域



求助資源領域

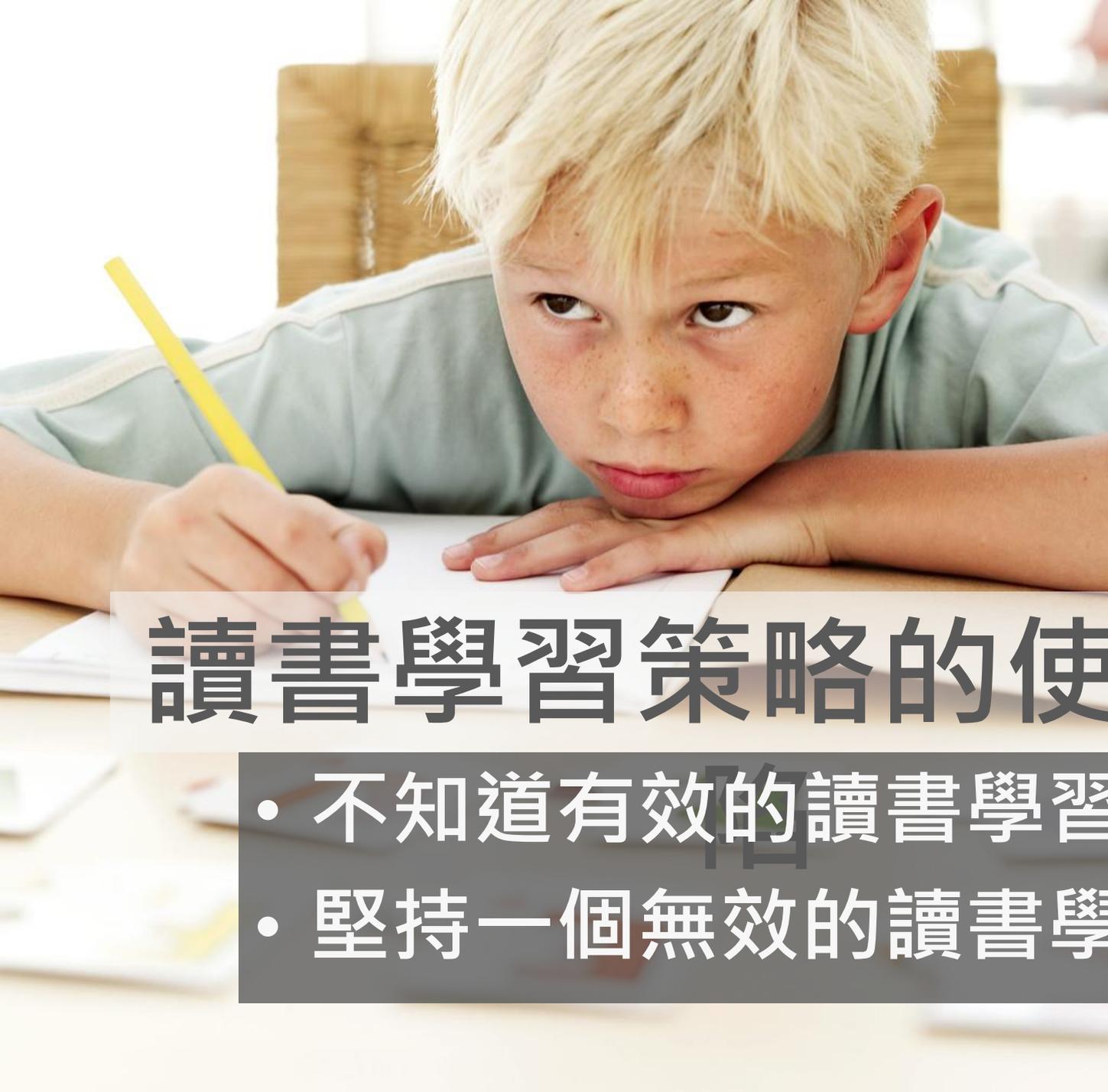
任務領域



時間領域

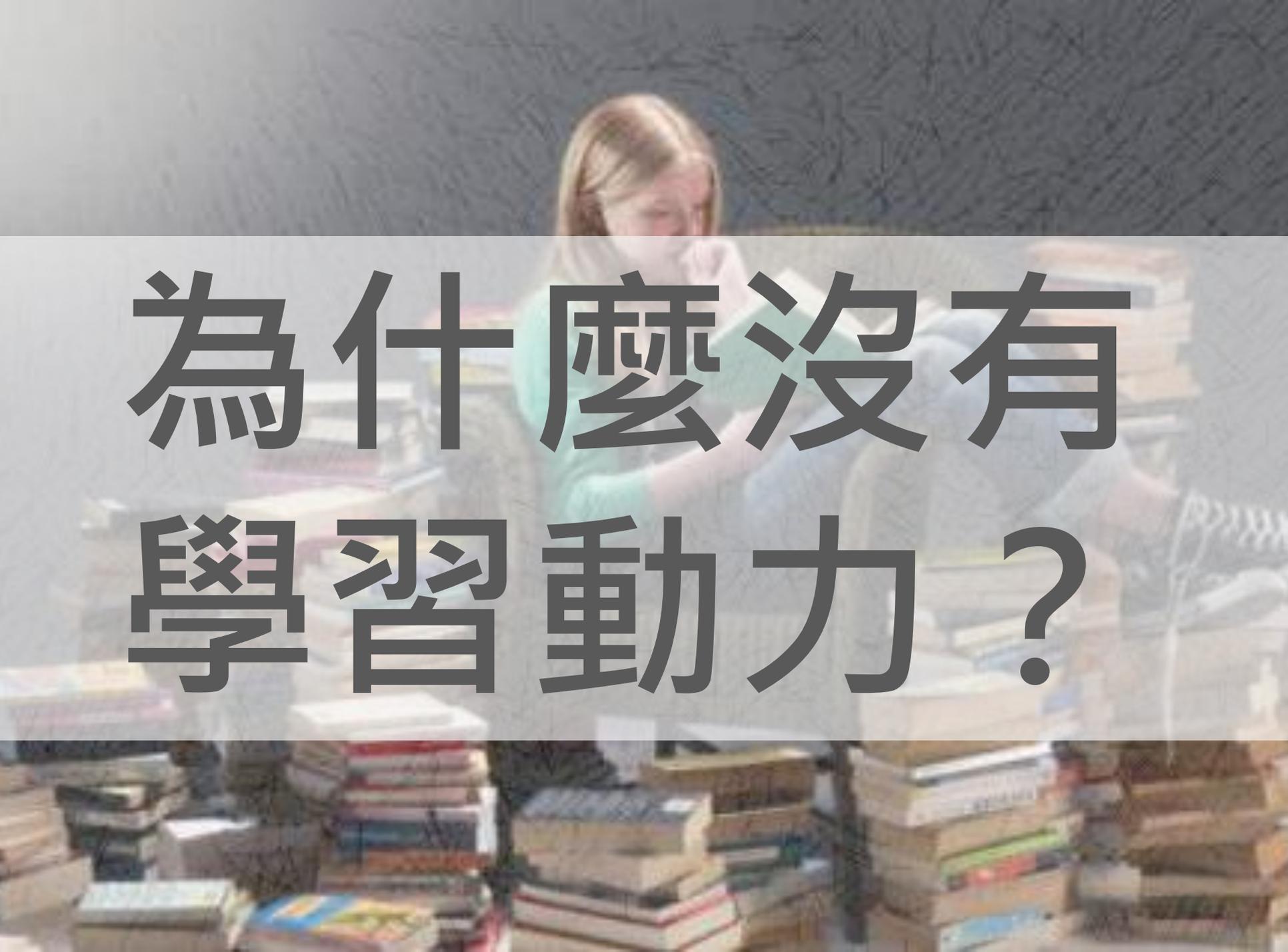
環境領域





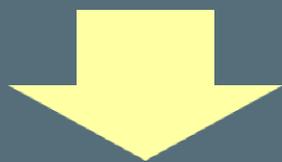
# 讀書學習策略的使用缺

- 不知道有效的讀書學習策略
- 堅持一個無效的讀書學習策略

A woman with long brown hair, wearing a light green sweater, is sitting at a desk in a library, reading a book. She is surrounded by numerous stacks of books of various colors and sizes. The background is a dark, textured wall. The overall scene is dimly lit, with the light coming from the book she is reading.

**為什麼沒有  
學習動力？**

為什麼要來學校  
讀書學習？



課業學習的價值

# 局限性信念

- 我沒有**能力**把書讀好 ( helpless )
- 我沒有**可能**把書讀好 ( hopeless )
- 我沒有**資格**把書讀好 ( worthless )



託付心態

A young girl with long blonde hair is sitting in a chair, reading a book. She is wearing a light green long-sleeved shirt. The room is filled with stacks of books on shelves and on the floor. The background is a dark, textured wall. The text "成為Google 無法取代的父母" is overlaid on the image in a large, bold, black font.

# 成為Google 無法取代的父母

# 陪孩子找到讀書學習的價值

為什麼要來學校  
讀書學習？

# 關於讀書學習-大人怎麼說？

- 讀書學習在幫助我適應這個社會。
- 讀書學習讓我認識志同道合的人。
- 讀書學習的目的在得到文憑。
- 讀書學習可以使我有謀生的能力、獲得名利、登上金字塔頂端。
- 讀書學習可以讓我變得聰明、學習做人處事道理、精熟生活常規、鑑往知來、提升國家競爭力。
- 讀書學習幫助我看見自己想要的和不想要的。
- 讀書學習可以讓我看見更寬廣的世界。
- 讀書學習幫助我有足夠的能力和判斷力，在大我中保有小我。
- 讀書學習幫助我學習忍耐，鍛鍊意志力。
- 讀書學習幫助我知道原來自己比想像的能做的更多。
- 了解一點點自然真假，體會一些些人間善惡，邂逅一絲絲感覺美醜。
- 讀書學習幫助我認識自己、認識別人、認識世界。
- 讀書學習幫助我成為一個可以被大家認同的有用的人。

# 關於讀書學習-孩子怎麼說？

- 讀書學習的目的在於滿足父母的要求（不來會被罵）。
- 讀書學習可以幫助我認識同學（來學校可以跟朋友玩）。
- 讀書學習幫助我考上好大學，找到好工作（父母和老師說的）
- 不來學校讀書學習，也不知道要做什麼。
- 讀書學習的目的就是考贏別人，感覺很爽！
- 讀書學習的目的是考好一點，得到父母的稱讚（或零用錢）
- 讀書學習讓我可以交到比較高層次的朋友。
- 大家都來學校讀書學習，不來感覺很怪。
- 讀書學習讓我以後可以過更好的生活（父母和老師說的）
- 讀書學習的目的在考上OO大學，聽說那裡的帥哥/正妹多。

# 創造良好的 親子關係



VS

# 壓力反應

## 生理反應

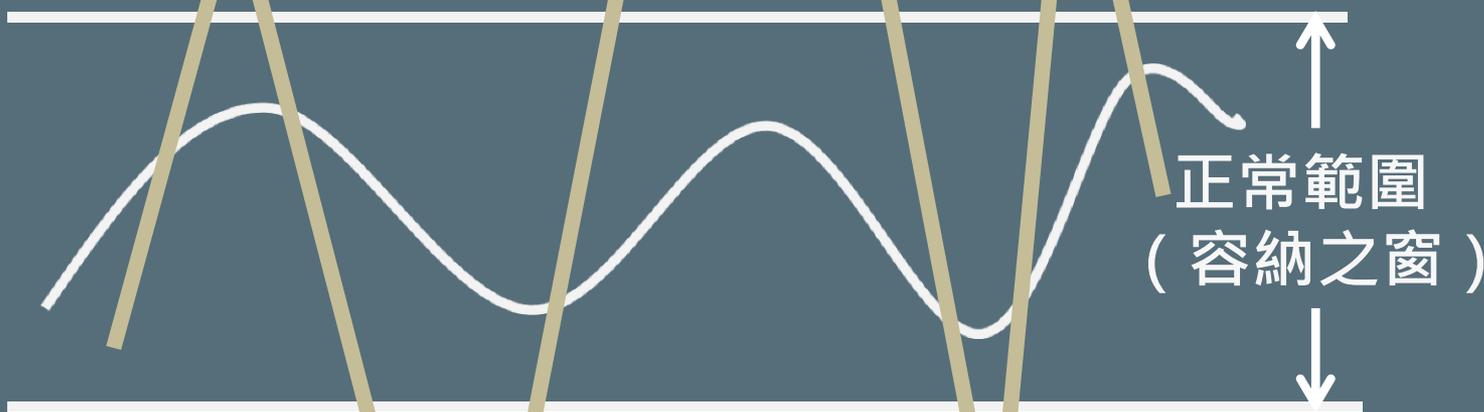
- 頭痛、頭暈、肩膀或頸部緊繃酸痛、心跳快速、心悸、呼吸急促、口乾舌燥、口臭、胸悶、胃痛、胃悶、拉肚子、便秘、噁心、乾咳、雙手顫抖、掉頭髮、口腔潰瘍、臉上直冒青春痘、全身無力、肌肉緊繃、腰酸背痛、手腳冰冷

## 心理反應

- 脾氣暴躁、食慾不振、不斷想吃東西、悶悶不樂、不想說話、不想出門、對原本有興趣的事情提不起勁、不斷地想花錢購物、莫名地想哭、想找人吵架、對任何事情都看不順眼、整天提不起精神、一天到晚都想睡覺、失眠、常常做惡夢、無法專心、容易受到驚嚇、容易焦慮、沒有安全感

# 神經系統的工作規律

過度激發狀態：焦慮、惱怒、煩躁、失眠、衝動.....



過低激發狀態：沮喪、憂鬱、疏離、無趣、嗜睡.....

A young girl with dark hair, wearing a white shirt with a dark patterned collar, is sitting at a desk. She has white cream or sunscreen applied to her face, including her forehead, cheeks, and nose. She is looking down at an open book on the desk, appearing to be reading or studying. The background is a blurred indoor setting with a window showing greenery outside.

# 為什麼 放棄學習？

成長過程中與主要照顧者之間不安全的互動關係，造成孩子長期處在容易誘發壓力反應的狀態中，以至於到了學校中進行學習時總是心裡不安、難以專注、意志力不足，在反覆挫敗之下終於放棄學習。

# 相信自己做得到

31

**固定思維**

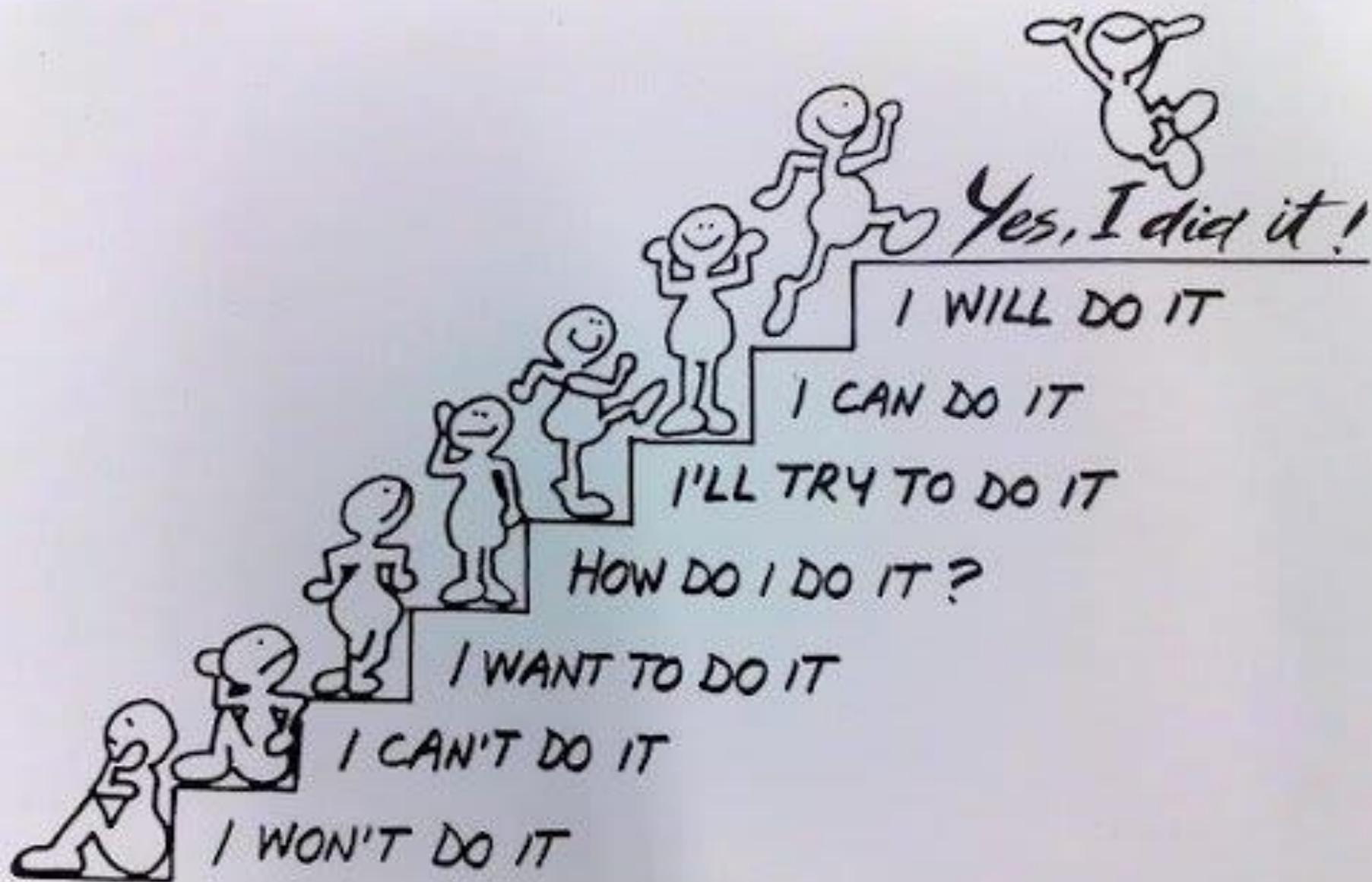
( fixed mindset )

VS.

**成長思維**

( growth mindset )





---

WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY?

# 陪孩子面對壓力

# 孩子常見的壓力來源

課業、人際關係、家庭關係、金錢、愛情、生涯抉擇、性、時間、社團、身材外貌、聰明才智、體力、健康疾病、交通、社會亂象、政治、民生經濟、天災、人禍.....等。

# 壓力狀態





創傷

挫敗無力、自我設限



學習成長

改寫意義、強化韌性

孩子

家庭

母親

父親

# 家庭成員的位置與影響



全力支持



# 此人進廠

為心靈放個小假，安頓複雜的情緒

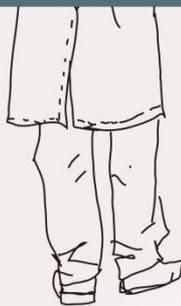
# 維修中！

情緒本身永遠不是問題，有問題的，是我們應對情緒的方式。

憂鬱吞噬了活力，恐懼啃蝕了希望，  
憤怒扭曲了理智，委屈阻滯了成長……  
但是，故障情緒也讓我們有了轉向的機會！  
必要時，何妨暫時停機，接納內在的「小修」，  
活出更自在的人生！

陳志恆 著

究竟出版



陳志恆 著

# 受傷的孩子

# 和 壞掉的大人

第一本來自學校輔導教師的10年校園觀察紀錄  
32篇孩子的真實故事，呈現大人世界的荒腔走板



不再傳遞傷，感動推薦

**張祐誠**  
諮商心理師、毛蟲藝  
術心理諮商所副所長

**林子翔**  
心理師、輔導教師、  
諮商博士候選人

**洪一實**  
彰化高商教師、  
臺師大教育系博士候選人

**曾明騰**  
員林國中教師、一〇二  
年的JPTT教師全國首獎

**施錫昌**  
彰化高商教師、  
彰化縣JPTT教師

**余懷瑾**  
教育大愛書師獎得主、  
作家

**吳佩瑩**  
諮商心理師、  
愛心理Space創辦人

**陳素惠**  
玄奘大學社會工作學系兼  
任助理教授、諮商心理師

**林上能**  
成功高中輔導組長、  
臺灣阿德勒心理學會理事

**蘇綉慧**  
諮商心理師、  
心理兼書作家

**胡展誥**  
諮商心理師、  
作家

**胡嘉琪**  
美國執業  
諮商心理師

**黃靜萍**  
桃園市振聲高中  
輔導主任

**黃淑琛**  
高雄大學  
兼任助理教授

**王雅玲**  
彰化縣陽明國中  
退休教師

**陳星合**  
星合有限公司  
創辦人

**王智誼**  
諮商心理師

陳志恆 諮商心理師

謝謝聆聽  
敬請指教