哇咧星樂園通訊 vol. 99 2022.11.28

■ 青年歸主協會 106 台北市大安區和平東路二段24號7樓之2 電話：(02)8369-5598 傳真：(02)8369-3544
■ 發行人／許慕義 ■ 總幹事／林愛翎 ■ 中華郵政台北雜字第2199執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2337號



父母忍耐一時 幫助青少年走向理性

文 / 愛翎

封面圖 / @ 蔡詩芸愛塗鴉 fb.me/yun5441 授權刊載

昨天女兒上完家教回來，我請她做件事，她突然大聲吼我：「不可能！我才不理你！」並摔了自己心愛的東西。看她這樣的態度，身為父母的我整個脾氣都要燒起來了！但我忍了下來，知道女兒累了，情緒無法控制，要她先去洗澡冷靜一下。洗完澡後，她竟然主動跟我道歉。

一、前額葉施工中

為什麼青少年的一句話，就能馬上點燃你的脾氣？因為這時候他是用「杏仁核」在跟你對話，訊息尚未透過「前額葉」的理性處理，等過一陣子訊息傳到「前額葉」後才會懊悔。青少年時期神經元的神經髓鞘尚未發育完成，所以總是會說出令你意想不到的話！因此跟青少年對話，要想像自己是醫生問診，而不是學務處的生教組長訓話：

1. **觀察身心：**是否很累了，或是在學校壓力很大？
2. **先不回應：**一旦溝通觸礁爆發，就是先等他冷靜，當下不去回應，不被他的情緒影響。
3. **等他冷靜：**當他冷靜下來，再跟他討論怎麼表達會更好。

這種情況一定會發生上百、上千次後，才會逐漸變好，但因為你能接納他，所以他有機會練習個幾百次，慢慢也學習忍耐，就如同聖經所說：「忍耐生老練，老練生盼望。」

二、父母也要學習溝通

沒有人在當父母前，就知道如何當父母，同樣也沒有人天生就是跟孩子溝通的高手，但若是能掌握三個原則，也許就能讓我們所說的話對孩子真的有幫助。

1. 父母也需要學習溝通，前額葉已經長好的父母，練功應該更快。
2. 溝通目的在於對雙方有益，而不是發洩情緒。
3. 我可以接受孩子失控，且相信他下次的溝通會因此成長。

陳品皓臨床心理師 (fb.me/antisocialphobia)
在他的臉書分享親子溝通的秘訣：

1. 不在爭執中細數你的付出與犧牲 。
2. 不在爭執中用「你應該」 。
3. 不在爭執中做出空泛的威脅。

這三點指出，父母容易掉入情緒勒索模式、老師教導模式、法官審判模式，但從孩子 13 歲開始，以上三種模式都很容易讓溝通關上門，建議嘗試用討論真相的方式，幫助他客觀思考反而更有效。若孩子遇到不愉快，可以從傾聽與同理開始溝通，以下是幾種展開對話的提問：

1. **發生什麼事情？**
   幫助孩子練習有條理的說出前後事件真相。
2. **你的感受是？**
   可以利用情緒卡，幫助找到適合的情緒說出來。
3. **你的想法是？**
   開始進入理性思考。
4. **所以你需要什麼？**
   可以利用人際需求卡。
5. **我可以為你做什麼？**



圖 / 人際溝通教案中提供的人際需求表

三、覺察自己的需求是孩子真正的需求嗎？

通常在跟孩子進行困難的溝通時，我們要先覺察自己情緒背後的想法與需求。例如：孩子考試考差了，父母是覺得沒面子「需求：自尊」、還是擔心他未來是否能順利「需求：穩定」，然後仔細想想這些需求，孩子也同樣需要嗎？還是只是希望滿足自己的期待？或許孩子考差了，他自己已經十分難過，他需要的是「接納」、「安慰」。

有時候我們的需求，只能在上帝面前禱告，也因此才能釐清自己對孩子的想法與期待，是否符合上帝對孩子的期待呢？也許挫折反而更讓他學習獨立，並且倚靠上帝。

以下是以為可以安慰對方，卻容易一秒讓人「火大」的回答，和有「同理心」的回答：

讓人火大的回答
你這就是自作自受！
怎麼可以輕言放棄！
你想太多了啦！
這還好吧，又沒什麼大不了的！
這點小事幹嘛心情不好？
你脾氣也太差了！
人生不就是這樣嗎？
我以前也是……
不要這麼容易緊張好不好？
大家都一樣啊！
抗壓性很低欸！
你怎麼又這樣！
一定沒問題的！你一定可以的！

有同理心的回答
可以讓我了解你的心情嗎？
可以告訴我你的想法嗎？
你可以多說一點嗎？
聽起來你感覺很 (情緒)。
今天你還好嗎？
因為 (事件)，讓你感覺到 (情緒)。
你有什麼樣的感受呢？
聽你這樣說，(事件)，似乎讓你感覺到 (情緒)。
你覺得我們可以一起做什麼來讓你好一點？
真是遺憾，你還好嗎？
謝謝你願意讓我知道你的感受。
真令人 (情緒)，你需要的是 。
對你來說，這會讓你有種 ____ 的感覺。

開始預購

宇宙人際警探—哇咧人際溝通創意教案

- 8 課教案、PPT
- 3 款桌遊：人際需求排行榜、誰最捅你心、爆嘴星蟲
- 輔助教具 (內含在桌遊盒中)：人際需求表 6 張、情緒詞彙表 6 張、同理心對話表＋冰山圖表 6 張
- 覺察影片：19 部短片

課程	短片	目標
一、宇宙空氣凝結術	4	覺察自己需要學習人際溝通
二、失落的扭蛋 (上)	1	發現每個人的「人際需求」不同
三、失落的扭蛋 (下)	3	覺察情緒背後的需求
四、宇宙電波發射 (上)	2	遇到困擾，如何表達卻不傷人
五、宇宙電波發射 (下)	2	遇到困擾，如何說出不敢說的話
六、爆嘴星蟲入侵	6	什麼不是同理？
七、攔截銀河訊號	0	同理與理解
八、掉入玻璃心	1	了解負面人際信念對溝通的影響



定價 1000 元 / 每套 (1 本教案 +1 盒桌遊)

預購方案

◎ 1+1 方案

1 本教案 +1 盒桌遊，預購價 750 元

◎ 1+2 方案

1 本教案 +2 盒桌遊，預購價 1200 元

加購

桌遊 550 元 (每盒桌遊適用 2~6 人，定價 690 元)

www.walei.tw/edu/need/

網友小故事

文 / 方仁君心理師

一位升高二的女生，今年三月份開始使用哇咧，主要討論情緒議題，除了週末的線上即時談心之外，週間也會透過解憂信箱聊自己的心事與情緒狀態。一路陪伴到現在，雖然情緒狀況還不太穩定，偶爾還是會出現自傷的行為，但她越來越能表達自己的情緒與想法。過程中雖然沒提過信仰，但她主動表達想要認識耶穌，希望可以依靠上帝來讓自己變得更好，現在我們會透過解憂信箱一起禱告。

另一位今年 15 歲的女孩，在信中提到不知道為什麼自己反覆的自我傷害、想結束自己的生命，覺得光要活著就費盡了所有的力氣。在一來一往的信件中陪她一起釐清，原來是因為過去人際關係上的挫折，讓她對於進入新的學校有很多的恐懼與擔心。在釐清原因之後，除了提供更理想的處理情緒方法，更陪她去整理自己對人際關係的期待，與可以怎麼認識新朋友。現在的她，在新的學校交到好朋友，也不再用自傷的方式處理負面情緒。

- 聖誕暖心卡 -

暖心專案



奉獻300元, 贈10套

今年聖誕節特別推出可愛幽默版的聖誕暖心卡，我們希望透過正向的話語，能持續成為幫助青少年的小小禮物，這個設計更貼近青少年的喜好，也讓贈送的人能更輕鬆地拉近彼此的距離。

邀請您跟我們一起關心青少年，透過「暖心語錄卡專案」，一起傳遞聖誕祝福，讓青少年能收到這份愛的禮物。

www.walei.tw/2022card/xmas.html

總幹事的話

最近有機會到教會分享「幫助孩子從神的眼光看自己」。我先請大家思考：「上帝讓青少年的“理性”成長，是跳躍式還是漸進式？」人無法一夜長大，答案是漸進式的。特別是 13 歲開始，大腦有了新的變化，青少年的「情緒腦」先發育完全，學習認識自我對事物、對人的感受，並體驗強烈的情感，而後會用很長的時間 (直到 25 歲)，學習理性思考與情緒控制，慢慢知道如何與社會互動，包含表達、理解他人、最後是同理。

這段理性成長的時間，非常需要大人耐心陪伴，科學人雜誌第 233 期〈陪青少年走過敏感期〉文章中提到，13 歲最在意的是地位和尊重，不願屈就於成人的權威之下 ，需要耐心讓他理解事情的真相，使他自我覺察問題，才能成長。哇咧星樂園網站也在陪伴青少年成長，在許多青少年的來信中，我們先接納他的情緒，用好問題幫助他理性思考生命的意義。同時設計能幫助青少年自我覺察的教案，透過桌遊跟影片，學習覺察與同理。

網站上許多孩子受到幫助後，決定以後也要幫助人，這點跟科學人雜誌的文章研究發現不謀而合。青少年在同時期開始對社會參與賦有使命感，所以當他接受成人的幫助後，也會開始思考想成為助人的一份子。我自己在青少年時期是個情緒起伏很大的人，經歷許多人生的困難，在體會神的愛與包容後，重新找到生命的方向，上帝呼召我跟一群人在網路上幫助青少年。至今也有許多當年網站上的青少年成為了心理諮商師、牧師、傳道，繼續愛這世代的青少年。

願您能繼續支持這個「漸進式」影響青少年的事工，為神國的青少年作長遠的投資，必能看見神的愛向青少年彰顯，讓他們在下個世代繼續成為光和鹽。

目前到年底尚須 160 萬的奉獻，其中也包含人際溝通教案的製作費 30 萬，請大家為此代禱，也祈求明年有更多人願意定期定額奉獻，讓青少年的網路關懷事工與創意資源的研發，成為教會與老師們的助力，更成為青少年的祝福！

青年歸主總幹事 林恩銘 敬上

事工報告

- 暖心語錄卡

學校 / 老師	953 個
教會 / 機構	23 個
張數：	42 萬 9887 張

- 線上談心

LINE 對談	151 人 415 次
解憂信箱	2,306 封信

- 網路活動

FB+IG 曝光	約 1112 萬人次
FB+IG 觸及	約 772 萬人次
FB 影片觸及	131,975 人次
Youtube 影片	1.7 萬觀看次數
哇咧接觸	62,875 人
網頁瀏覽量	335,259 次

- 情緒教案線上版推廣說明會

2 場	約 80 人出席

- 人際溝通營會

輔導與學生	74 人

財務報告

2022 年 1-10 月財務報告 (到年底尚須 160 萬的奉獻)

奉獻收入	產品收入	支出	收支餘絀
6,457,977	122,494	-6,673,630	-93,159

徵信刊登在官網上 www.yfc.tw

LINE 官方帳號

邀請您加入青年歸主官方帳號，即時關心青歸事工！
掃描右方 QR code 或
LINE 搜尋 @yfc.tw

支持我們

・郵局劃撥

劃撥帳號：13124599 戶名：青年歸主協會

・銀行匯款

匯款到華南銀行和平分行：12120050856-8
戶名：財團法人基督教青年歸主協會

・支票捐款

抬頭：財團法人基督教青年歸主協會，寄到：
106 台北市大安區和平東路二段 24 號 7 樓之 2

・信用卡

網路信用卡捐款：yfc.eoffering.org.tw

・台灣 Pay 轉帳

台灣Pay

以「台灣行動支付」APP，或任一支援台灣 Pay 的銀行 APP，掃描左方 QR code 進行轉帳。

僅提供銀行帳戶或金融卡轉帳奉獻，免手續費。

・LINE Pay

掃描下方 QR code 進行奉獻。

※ 使用台灣 Pay 或 LINE Pay 奉獻後，請傳訊息到 LINE 或 Email：yfc@walei.tw 給我們你的奉獻資訊。
1. 姓名 2. 金額 3. 手機號碼 4. 相關轉帳資訊如：帳號後五碼或驗證碼 5. 第一次奉獻請提供地址（寄發奉獻收據）。