

運用對話 與孩子更靠近

羅志仲



FB粉專



LINE社群



羅志仲

人際溝通講師
身心靈工作者

教學資歷

快雪時晴創意作文班、清華大學、新竹高中...

工作坊帶領

- － 親子教養 / 師生溝通
- － 班級經營 / 團隊建立
- － 內在安頓 / 生命書寫
- － 教育部「中小學初任教師導入輔導研習
一班級經營、親師溝通工作坊」

演講

台灣、馬來西亞、新加坡、香港...



薩提爾 Virginia Satir



托勒 Eckhart Tolle

天下文化

冷戰 18 年的父子 終於趕在生命凋零之前 獲得和解



／暢銷作家・感動推薦／

薩提爾推手 **李崇建** × 馬來西亞資深輔導工作者 **馮以量**





◆在伴侶之間會出現的各種問題裡，
有**69%**的問題是永遠無法解決的

—John Gottman

- 
- 與其解決沒完沒了的問題，更重要的是，
伴侶能否針對這些問題**建立對話**。
 - 如果不能建立對話，衝突就會陷入僵局，最終導致情緒上的脫離。



◎教育是一種**自我覺察**的過程。很多教育的處境，都和自我的童年時光重新遭遇，都和自我的焦慮重新面對。

—李崇建《麥田裡的老師》



先 連 結

不急著
解決問題



對話

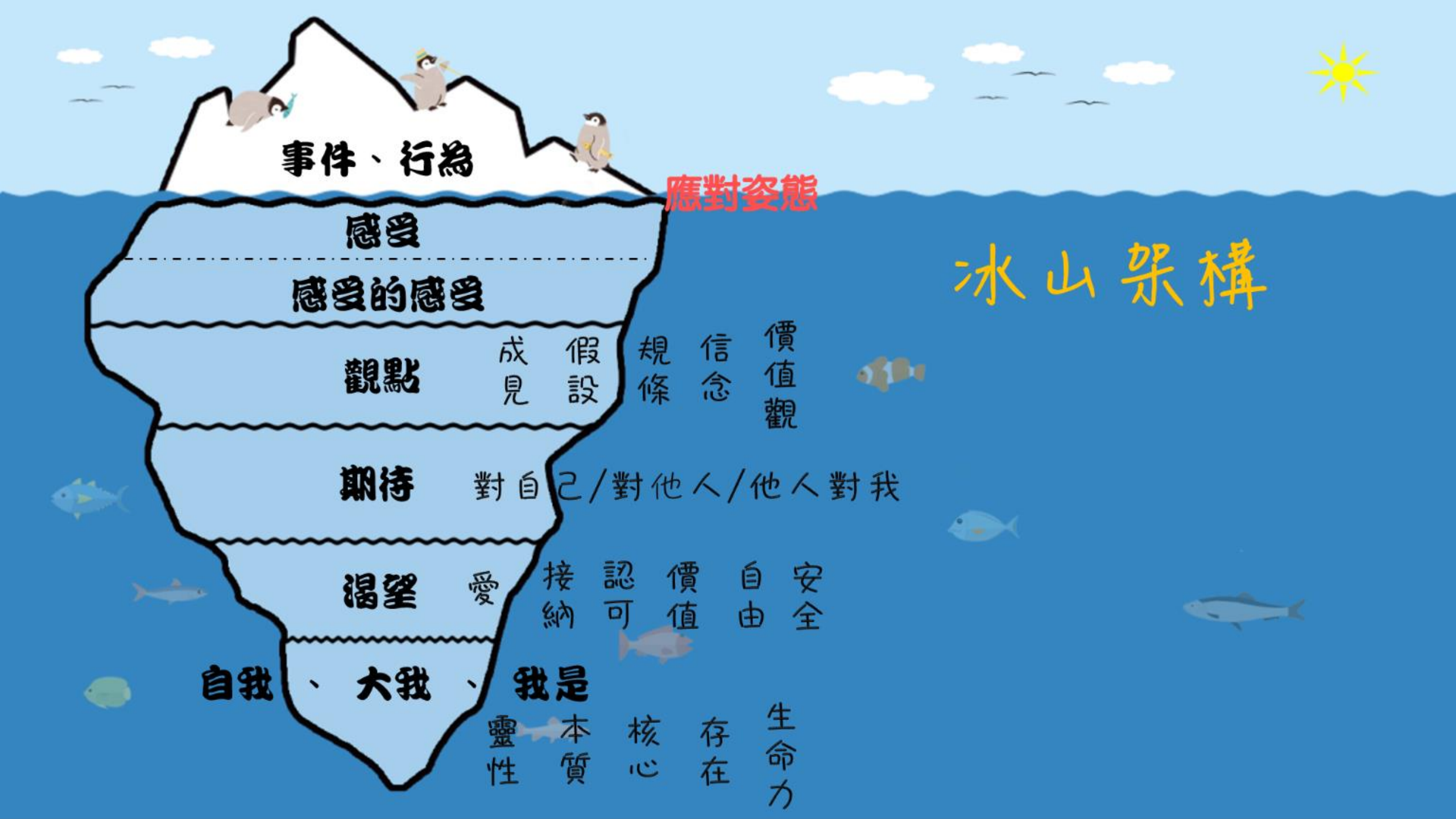
1.傾聽

2.應對姿態

3.表達

4.提問





冰山架構

四種不一致的應對姿態



(指責)



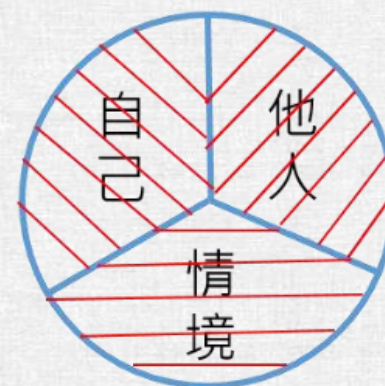
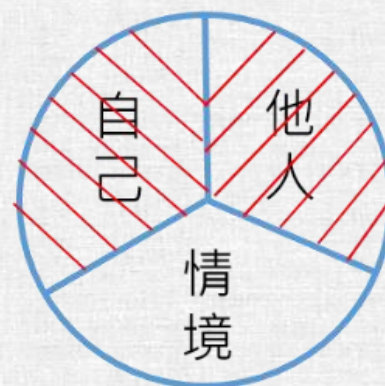
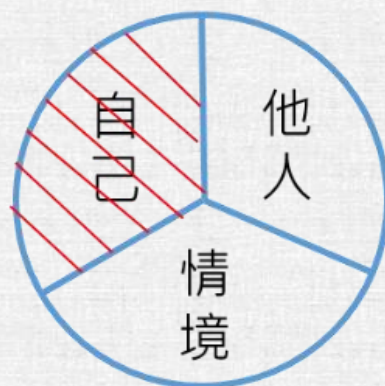
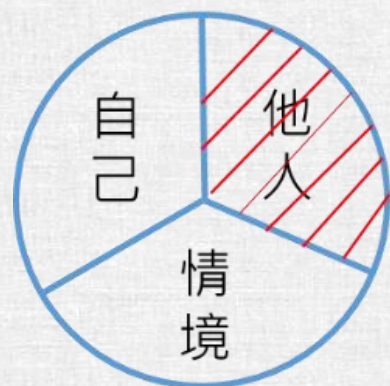
(討好)



(超理智)



(打岔)



一致性的應對姿態



(一致性)

1.

統整內在，正向且一致地表達自己，
回應對方，但不覺得被勾住

2.

表達語言：簡單、明確

3.

表達姿態：

- 眼神專注
- 語態堅定 / 語調低沈 / 語速緩慢
- 適當停頓



情緒清單



生氣（憤怒）、難過、驚訝、受傷、煩躁、挫折、沮喪、
憂鬱、孤單、害怕（恐懼）、尷尬、焦慮、不安、緊張、
悲傷、自憐、自責、內疚、擔心、遺憾、懊惱、無助、
無奈、無力、無聊、後悔、著急、羞愧、委屈、失落、
失望、絕望、心疼、不捨、惋惜、慌張



圖片出
處：<https://goo.gl/2VihHR>

規則(界限)

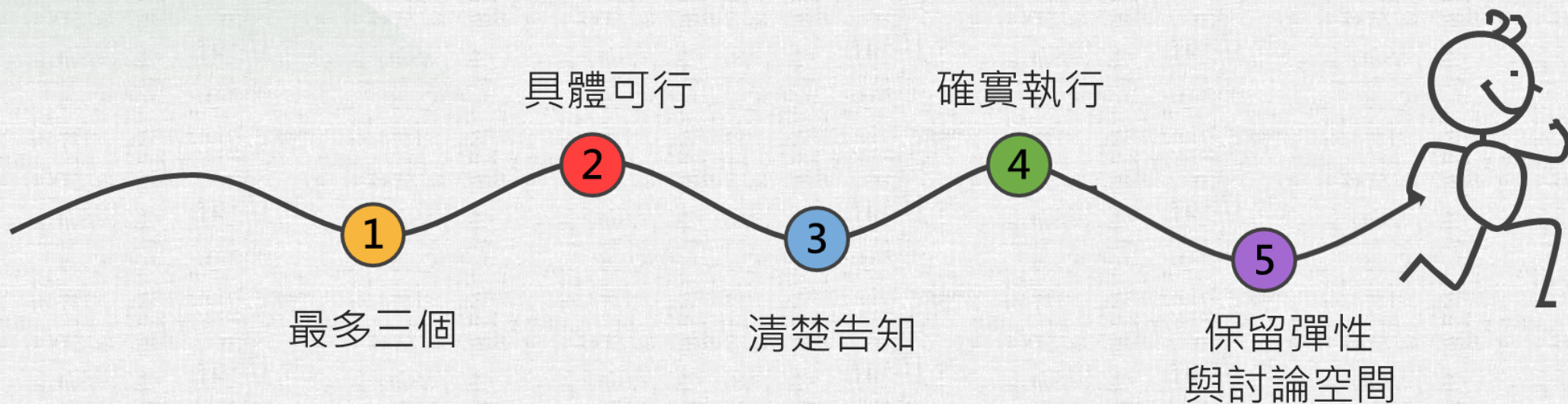


➤ 大人需要的是「建立界線的訓練」，而不是「管教的技巧」。

➤ 大人的自我價值感越高，越能建立堅定而富有彈性的規則。



制訂界線的原則：



一致性執行規則



表達規則

陳述
客觀事實

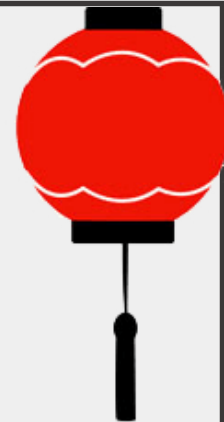
正向
回應該生

創造
班級氛圍

1-2分鐘
處理事件



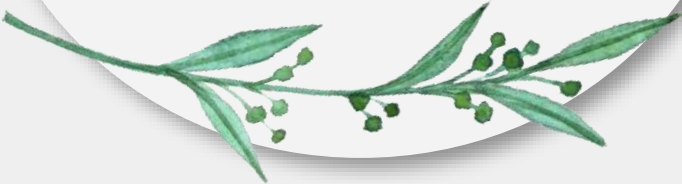
互動要素



客觀事實



主觀詮釋



安頓孩子情緒(I)



(大人)

- 我剛剛那樣做，你有覺得不舒服嗎？
- 你下次如果覺得不舒服，可以告訴我
- 我不贊成你上課講話，但是，我很關心（在乎）你的感受



(孩子)

➤ (無反應)

➤ 告訴你有什麼用？

安頓孩子情緒(II)



(大人)



(孩子)

- 我剛剛那樣做，你有覺得不舒服嗎？
- 你下次如果覺得不舒服，可以告訴我
- 我不贊成你上課講話，但是，我很關心（在乎）你的感受



沒有



告訴你有什麼用？

安頓孩子情緒(III)



(大人)



(孩子)

- 我剛剛那樣做，你有覺得不舒服嗎？



有啊，很不舒服

- 我知道你很不舒服（停頓）但是，你下次上課不要再說話了，這是我的規則

安頓孩子情緒(IV)



(大人)



(孩子)

- 我剛剛那樣做，你有覺得生氣嗎？ ➤ 有一點
- 你有生我的氣嗎？
- 你氣我什麼呢？
- 你有生同學的氣嗎？
- 你有生自己的氣嗎？

「好奇」的三個脈絡

具體事件(細節)

- 發生什麼事了？

對人關注(冰山)

- 你有什麼感覺？

回溯過往

- 你從什麼時候開始想這件事的？

回溯



對話小技巧

喚名

「你的意思是……，是嗎？」

重複句尾

「怎麼辦呢？」

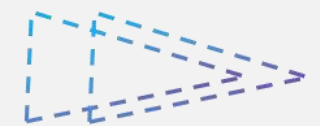
停頓（深呼吸）

「你是怎麼做到的？」

將孩子說話的重點
歸納為三句

「我有一些想法，你聽聽看。」





聯絡方式

羅志仲

saidmolo@gmail.com

LINE
社群



F B 粉 專

