

讀懂青春期大腦的「施工告示牌」



臺中市立太平國民中學
諮商心理師 陳得惠

自我介紹

- * 禾悅身心醫學診所
- * 漸漸身心診所
- * 中區各學校
- * EAP企業講座講師
- * 南投犯罪保護人協會
- * 南投地方法院
- * 家庭教育中心
- * 自殺者遺族服務

2025兒少大未來問卷調查統計結果 中學生組

中學生最喜歡職業前10名

1	畫家／插畫家／漫畫家／電腦動畫
2	半導體製程工程師
3	心理輔導師
3	醫師
3	電腦工程師
3	電競選手
3	麵包糕點師
8	程式設計師（如APP、線上遊戲、AI程式）
8	職業運動員
10	藥劑師／醫學檢驗員
10	髮型師／造型師／美甲師
10	比賽裁判

（不分性別）

中學男生最喜歡職業前5名

1	電競選手
2	半導體製程工程師
2	電腦工程師
2	職業運動員
5	程式設計師（如APP、線上遊戲、AI程式）

中學女生最喜歡職業前5名

1	畫家／插畫家／漫畫家／電腦動畫
2	麵包糕點師
3	髮型師／造型師／美甲師
4	心理輔導師
4	醫師

中學生最不喜歡職業前10名

1	農夫／農業相關人員
2	巡山員
2	漁夫
4	建築業師傅（土木、泥水、水電）
5	作家
5	神職人員／宗教從職人員
7	醫師
7	保母
9	太空人
9	教師
9	法官／檢察官

中學生最喜歡職業原因統計


（人次）

1. 自己的興趣	150
2. 薪水高	82
3. 內容有趣	76
4. 職業穩定、不易失業	73
5. 展現自我特色	45

中學生最不喜歡職業原因統計

（人次）

1. 沒有興趣	150
2. 工作辛苦或危險	89
3. 內容無聊	87
4. 薪水低	46
5. 職業不穩定、容易失業	31

- 
1. 典型青少年人際類型
 2. 親子互動盲點與技巧
 3. 親師合作原則



1. 典型青少年人際類型

2. 親子互動盲點與技巧

3. 親師合作原則

三種常見困難類型

小公主
小少爺

小大人

情緒障礙

- *自我中心-需適當的挫折
- *培養自主性與責任感
- *不需滿足孩子所有要求
- *物質外的成長
- *接受孩子的情緒並給予空間

困難

小公主
小少爺

小大人

情緒障礙

- *情緒敏感、容易憤怒
- *難建立正向依附關係
- *可能有創傷/陰影需處理
- *需關注自己的感受、需要、價值

困難

小公主
小少爺

小大人

情緒障礙

情緒障礙

人際關係

無法與老師或同學維持良好人際互動。
時常與師生衝突、批評。

行為規範

違規犯過或反社會的行為。
無故遲到、拒學、說謊、偷竊、破壞行為、考試作弊、傷害別人。

憂鬱情緒

經常出現不快樂或沮喪的情緒。
對活動不感興趣、傷害自己、悲觀、對自己的事漠不關心、情緒低落。

焦慮情緒

因過度焦慮而導致身體明顯的不適應症狀、恐懼反應或強迫性行為。
易緊張、亂動、坐立不安、情緒激動、過度恐懼、頭昏嘔吐。

偏畸習慣

如經常吸吮姆指、咬指甲、作異性打扮、沉迷限制級影音、吸食藥物或香菸。

-拒學的小銘

- 1.國一男生，表示成績落後不願到校。
- 2.案父母對於上不上學有極大的爭議。
- 3.案父放任、案母約束，孩子不聽案母。
- 4.案姐品學兼優、有乃母之風。
- 5.導師及輔導老師入家多次，校長一次。
- 6.持續一年，案母因此罹患重度憂鬱、乳癌。
- 7.心理師請案父接手主要照顧者。
- 8.日常:晚上遊戲、白天睡覺、會跟同學聊天。
- 9.行為:關門、摔東西、偷刷卡、外出不講。

遺傳

出生序

五大因素
塑造孩子

家庭氣氛

管教方式

角色模範

九大氣質 / 三類型	易養型	慢吞吞型	磨娘精型
活動量	中等	低	高
規律性	規律	規律	極不規律
趨避性	主動	退避	退縮
適應度	高	低	極低
反應強度	中等	弱	強烈
堅持度	中等	偏低	極高
注意力分散度	低	低	高
反應閾	中等	高	極低
情緒本質	正向	冷淡	負向

遺傳

出生序

五大因素
塑造孩子

家庭氣氛

管教方式

角色模範

出生序對性格的影響



長子/長女

完美主義
領導者
霸道
成就取向
負責任
動機強烈
控制欲
可靠的



排行中間的孩子

適應力強
獨立
討好他人
見風轉舵
可能比較叛逆
社交能力強
和事佬



老么

外向
吸引人
單純
有趣
尋求關注
社交能力強
自我中心



獨生子女

認真的
自信的
負責任
完美主義
眾人的焦點
尋求認同
領導者
敏感

遺傳

出生序

五大因素
塑造孩子

家庭氣氛

管教方式

角色模範

管教方式

「高關懷」 → 「界限模糊、或者沒事」

「高控制」 → 「內在扭曲、或者沒事」

「高關懷 + 高控制」 → 「壓抑或自大」

「高控制 + 高關懷 + 高否定」 → 失去自我

「適當控制 + 適當關懷 + 適當否定」 → 有自我、敢冒險

管教方式



「雙重束縛」

兩者在互動時，其中一方提出互相牴觸的矛盾訊息，而另一方無論怎麼做，都會被否定。(Gregory Bateson於1956年提出的理論)

遺傳

出生序

家庭氣氛

五大因素
塑造孩子

管教方式

角色模範



Placating
討好型



Irrelevant
打岔型



自己

他人

情境

Super-Reasonable
超理智型



Blaming
指責型



家庭中的四種溝通型態

美國心理學家
薩提爾 Virginia Satir

家庭風格 - 角色模範

因應困境方式

優勢

付出的代價

指責型

保護自己
求好心切
改革

孤單
人際關係不良
社會適應不良

討好型

體貼
善解人意
容易與人合作

被忽略
失去自我
負擔過重

超理智型

明辨是非
就事論事
分析推理

缺乏感受
令人無趣
自我封閉

打岔型

輕鬆
幽默
創意

無責任感
空虛
幻想不切實際

遺傳

出生序

五大因素
塑造孩子


家庭氣氛

管教方式

角色模範

家庭氣氛類型

類型	樣態
父權型	可能壓抑自我、缺乏空間，或反向發展出強烈的反抗性
隔代教養	可能缺乏規範意識，習慣被寵愛
家暴型	孩子可能發展出暴力傾向或情緒障礙，認為衝突只能用強硬手段解決
分工合作	孩子具備良好溝通能力、挫折容忍度高，正向面對挑戰
表面和諧	學會壓抑情緒，不敢表達真實感受，可能出現身心症狀

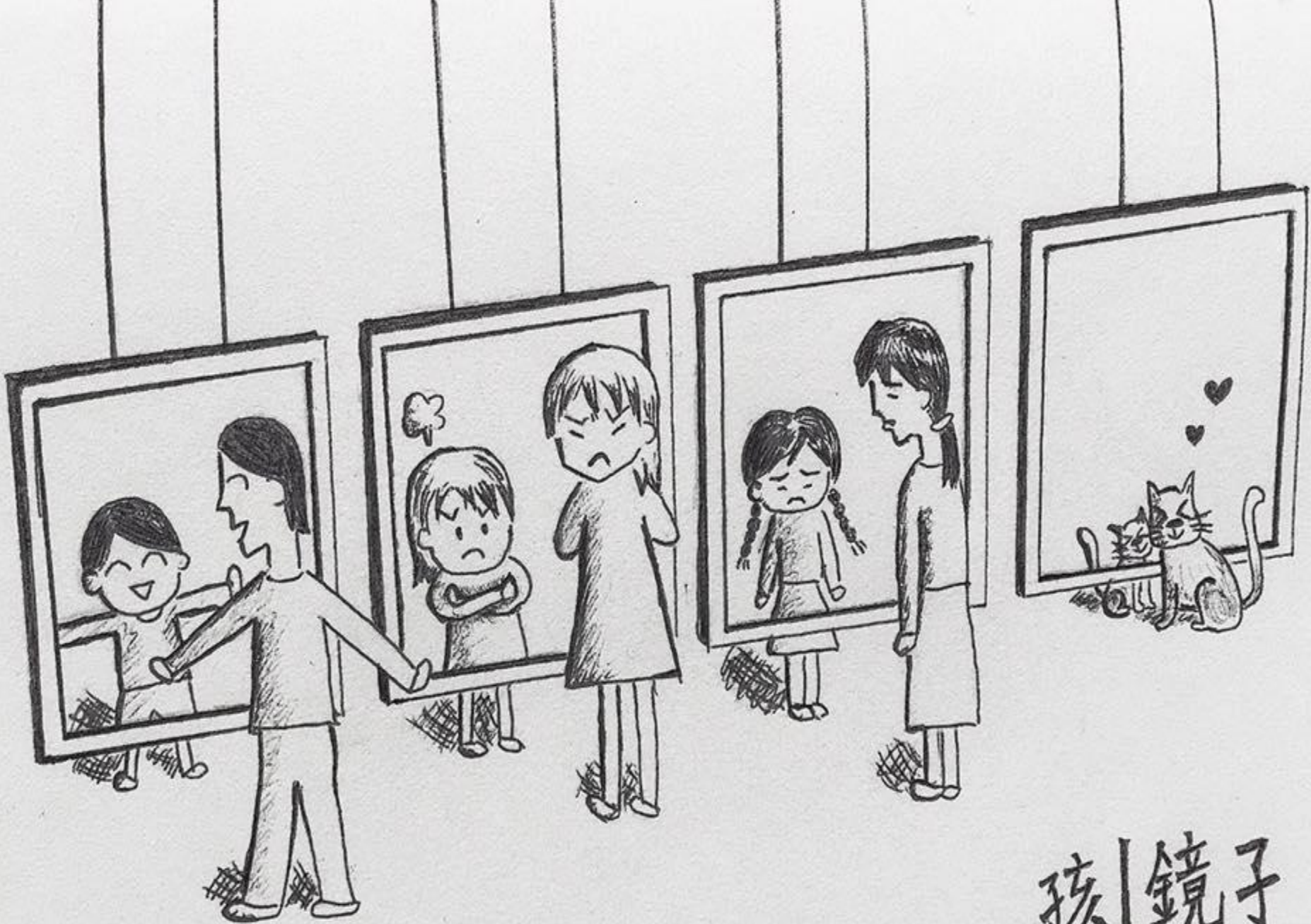


家庭氣氛一變差，小孩很容易覺得是自己的錯。
畢竟，比起把責任寄託在照顧者身上，把罪惡感跟
權力背負在自己身上比較能保持他們內在的穩定。

- 高敏感是種天賦 Ilse Sand, 2024


高敏感孩子

樣態	內容
感官	對視覺、嗅覺、味覺、觸覺、壓覺、光線等特別敏感
情緒	容易感知他人情緒，且會受到他人情緒影響，反應激烈
生理	對不乾淨/快過期的食物有強烈反應、身體時常有不適狀況
直覺	對眼神、旁人不經意的小動作、語調特別敏感
反應時間	因接受訊息量多，面對狀況時需要更多思考時間



孩|鏡子

接受我們都不完美，不完美讓生活充滿新奇及各種奇妙的互動

- 
1. 典型青少年人際類型
 2. 親子互動盲點與技巧
 3. 親師合作原則

中時新聞網

未成年子女打父母增8成 專家：7成有身心問題 母子衝突成主因

李念庭

2025年7月25日





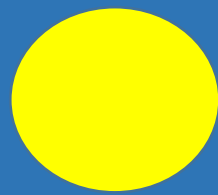
親子衝突

1. 衛福部統計，未成年子女傷害父母的案件在近五年內成長超過 80%，其中國中生佔比超過一半。
2. 衝突多數發生在「母子」之間。
3. 常見行為包括謾罵、威脅、肢體暴力，甚至持刀揮舞等極端行為。
4. 原因: 仿效學習、情緒障礙、ADHD、自閉症。



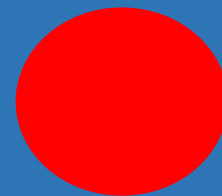
- 不再黏父母
- 偶爾頂嘴/反駁
- 情緒起伏大

多傾聽、多理解，
給予空間與尊重，
讓孩子知道你願意
陪伴而非控制。



- 拒絕溝通
- 強烈反抗家規
- 情緒失控

建立平等對話機制
，如家庭會議、共
同制定規則，讓孩
子參與決策並感受
到尊重。



- 暴力行為
- 極度疏離/逃避
- 家規完全失效

尋求專業協助，如
家庭諮商、心理輔
導，若有暴力行
為建議報警處理，
調適好個人狀態再
處理關係。

家長乏力之處

種類	概念
討好型人格	表面上非常和諧，但缺乏必要約束。
救世主情結	又稱「彌賽亞情結」、「聖母情結」
曖昧溝通	喜歡暗喻，或喜歡傳話。
完美主義	好應該還可以更好，讚美少評價多。
競爭議題	家庭內有權力議題，需要組成同盟。
世代隔閡	用自己成長時的經驗來教導孩子。



討好型人格

1. 覺察自己的討好傾向: 思考是出於愛，還是出於害怕被拒絕？
2. 練習清晰而溫和的表達: 用「我訊息」取代「你訊息」表達感受。
3. 建立穩定的界線: 孩子需要界線來感到安全，非無限自由。
4. 鼓勵孩子表達，而非迎合: 用「選擇式提問」，提供掌控權。
5. 自我照顧與情緒調節: 討好型人格容易情緒耗竭。

救世主情結

1. 又稱「彌賽亞情結」、「聖母情結」。
2. 非常願意奉獻自己來幫助對方變得更好，同時也覺得自己的犧牲和忍耐，是一種愛及責任感，不自覺就過度的付出甚至越界；長期對方很可能因此出現惰性。
3. 有強烈「被需要的需要」，認為只有自己可以幫孩子!



完美主義

1. 以成就衡量愛與認同: 視孩子是自己的延伸。
2. 情緒綁架式關愛: 以「我是為你好」為名。
3. 控制與干涉過度: 寫作業、選才藝、選科系。
4. 高標準、零容錯: 容不得任何失誤。

競爭議題





我 訊 息

你訊息	我訊息
你都不聽我說話	我覺得很沮喪，因為我希望我們能好好溝通
你太懶了	我感到壓力很大，因為我需要有人幫忙分擔家務
你讓我很生氣	我感到生氣，是因為我覺得自己被忽略了
容易引起對方防衛心、可能造成原意被誤解	對方更容易理解你的立場，進而產生同理心與回應。

感 受

1. 感受孩子在意什麼？為何說謊或疏離？
2. 犯錯很正常，每件事都要歸零處理。
3. 溝通重點：協助孩子下次該怎麼做！
4. 溝通不良：過度在意犯錯、情緒過大。



先讓孩子把話講完，孩子耳朵才會打開

理解 - 語意簡述

把對方所說的簡單地講一遍!

將所聽到的內容，

以自己的方式或字彙，

簡潔重述說話者的主要意思，

確定自己接收和理解的意義是對方的意思。



偷吃步: 抓尾句

理解 - 情感反映

表達對說者感情的理解，反映對方傳遞的情緒狀態。


我想你應該覺得...

我想你可能感到...

我聽到你說的是...



需要有共感，才是順利的互動。同樣的話有多種講法

- 
1. 典型青少年人際類型
 2. 親子互動盲點與技巧
 3. 親師合作原則

一人划一下，划得久又省力



親師合作

定期溝通與回饋機制

- *人際
- *認知
- *情緒
- *行為

校園家庭 一致性

- *時間管理
- *表達空間
- *激勵方式
- *懲罰標準

親師共識

- *共同目標
- *一同計畫
- *具體可行
- *外部資源

校外其他資源

學生輔導諮商中心

其他教育系統 (特殊教育資源中心、家庭教育中心、校外會...)

校內行政系統

社政系統

警政系統

校長

輔導室人員

教務處

輔導主任
輔導組長

特教組長
資料組長

重要他人

導師

家長

學生

任課教師

同儕

專兼任
輔導教師

認輔教師
其他輔導人員

衛政系統

學務處

總務處

法務系統

(含健康中心)

(含警衛室)

在地社區資源

(如宗教團體、慈善團體、NGO組織等)

管道	特點	合適聯繫的事項
聯絡簿	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 篇幅有限 ✍ 謹慎下筆，因為孩子需要把聯絡簿放在書包一整個學期 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 簡易、客觀的紀錄 ✍ 提出不緊急的問題 ✍ 感謝老師／家長
班級群組／ 臉書社團	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 即時布達學校／班級重要公告 ✍ 分享學生在校生活 ✍ 因許多班級資訊公開，家長過度介入班級運作恐成隱憂；或是由家長負擔孩子應負的責任，養成孩子惰性 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 分享學生在校生活 ✍ 公開說明重要事項 ✍ 活動需預備的物品 ✍ 展示優良作業且具體稱讚 ✍ 確認老師交代的事項
通訊軟體	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 方便即時回應、處理緊急事件 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 緊急事件 ✍ 特殊事件 ✍ 分享學生在校生活
電話	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 口頭溝通最清楚 ✍ 通話對象找主要照顧者為佳 ✍ 須配合雙方時間 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 緊急事件 ✍ 特殊事件
面談 ／家訪	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 最能深入溝通，但相對費時 ✍ 須配合雙方時間 ✍ 學期間特別請家長到校是最後手段，通常遇到較複雜或重大的事件才會使用 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 孩子的在校表現、情緒問題等 ✍ 老師的教學理念
班親會	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 老師和家長能直接互動 ✍ 老師分配給每位家長的時間相對有限 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ 老師的教學理念 ✍ 孩子的學習與活動狀況 ✍ 班級重要決議

我們無法做到完美，但可以一天進步一點



