

優質父母成長課程

課程簡介：優質父母課程第一天課程摘要

課程題目	經營幸福家庭，綻放生命光彩！		
課程目標	※協助每個人找到自我存在價值，做一個幸福的開創者，不幸的終結者。 ※培養正向思考、正確的生活態度、良好身心健康的習慣，帶領孩子活出亮麗的人生，經營溫馨和諧家庭。 ※瞭解差異→接納差異→尊重差異→欣賞差異		
課程特色	透過翻轉學習模式，結合理論與實務，案例分享及互動練習，讓每個人能發揮同理心；再運用溝通及傾聽技巧，建構彼此間客觀且高效的溝通平臺，促進穩固和諧的人際關係。		
課程對象	父母、師長及對教育有興趣者		
課程時數	7小時	課程人數	不限
課程大綱	講授內容		教學方式
一、愛會傷人	※探討觀念的由來及影響 ※如何開口說愛，讓愛遠傳 ※內在衝突三角心理解析 ※滿足心理基本需求四部曲		講師授課、案例分享、互動練習
二、探索家庭系統對個人的影響	※影響行為展現的主要元素 ※性格形成轉換歷程 ※探索人生劇本發展歷程		
三、瞭解孩子·認識自己	※關係價值取向 ※瞭解自己性格的優勢與盲點 ※瞭解孩子的智慧與氣質發展現況 ※養男育女調不同 ※親子互動錦囊		
四、重塑生命之源	※性格調整三階段 ※重建心理動力 ※肯定內在資源，提升自我價值 ※經營溫馨和諧家庭		

優質父母成長課程

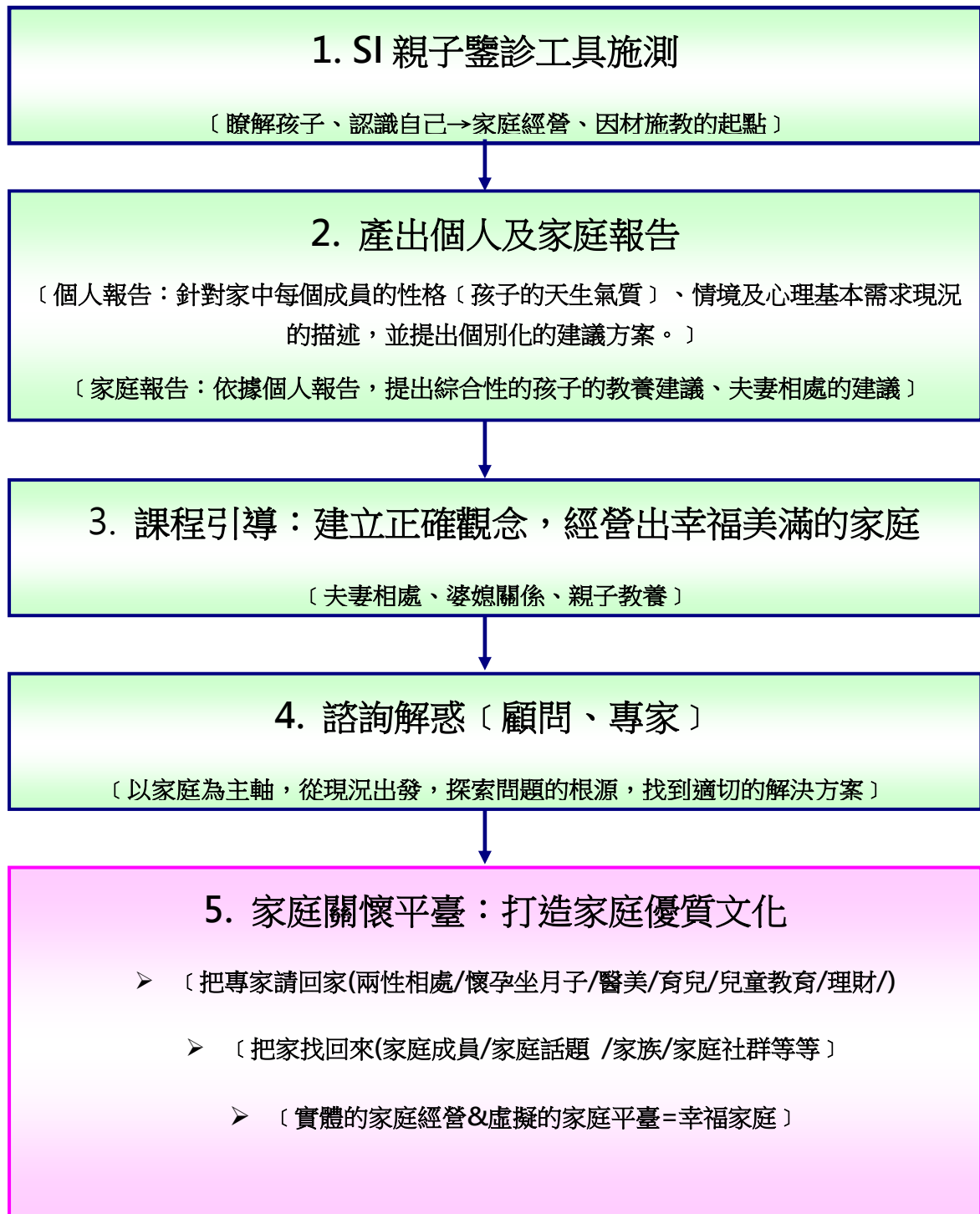
優質父母課程第二天課程摘要

課程題目	從兒童發展談『因材施教』		
課程目標	※讓家長成為養兒育女的專家，掌握孩子的成長歷程，做孩子的心靈捕手 ※瞭解兒童發展的各階段任務，及男女在兒童發展上的差異讓教育的成果提前到『事前已知』而非『事後才知』的模式。 ※協助孩子架構自我學習鷹架，引導孩子主動學習，培養適應各種情境，解決各種問題之核心競爭力。		
課程特色	透過 翻轉學習模式 ，結合理論與實務，案例分享及互動練習，讓每個人能發揮同理心；再運用溝通及傾聽技巧，建構彼此間客觀且高效能的溝通平臺，促進穩固和諧的人際關係。		
課程對象	父母、師長及對教育有興趣者		
課程時數	7 小時	課程人數	不限
課程大綱	講授內容		教學方式
影響孩子成功的六大因素	※影響孩子學習成功的六大因素 ※建構教育的共同語言 ※協助孩子架構自我學習鷹架 ※培養終身學習的習慣		講師授課、 案例分享、 互動練習
瞭解兒童發展階段	※兒童發展的目的 ※兒童發展的階段與任務 ※多元智慧八大領域簡介及智慧培養方法		
學習理論與四大學習模式在生活中應用	※學習的意義 ※發展心理學相關應用理論 ※學習與記憶流程 ※學習理論與四大學習模式簡介		
行為觀察與輔導	※偏差行為產生的內在因素 ※觀察者之首要認知 ※行為輔導三步曲		
引導孩子主動積極學習	※彰顯好行為：正面回饋、找出替代行為、引發榮譽感、給予肯定與鼓勵、積極聆聽		

SI 幸福家庭服務方案

→協助父母親成為最佳育兒專家

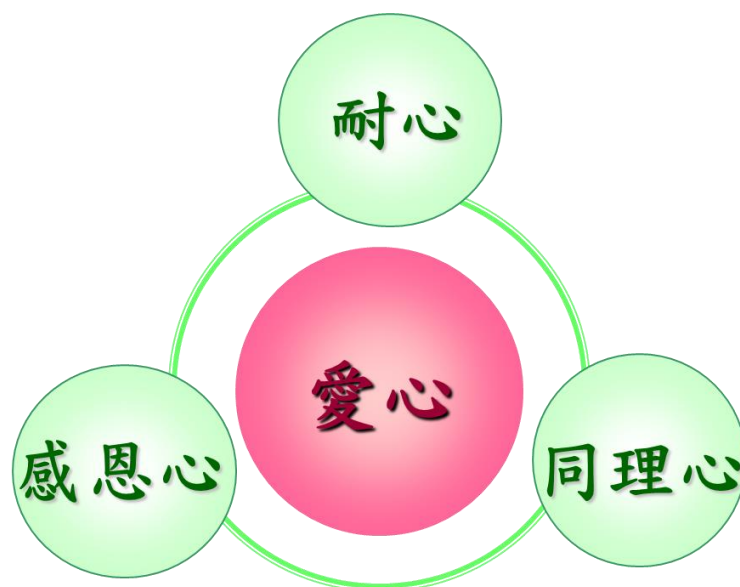
〔 評量+報告+課程+關懷平臺 〕



一、經營幸福家庭，綻放生命光彩！

課程大綱

一、愛會傷人	6
二、探索家庭系統對個人的影響	7
三、瞭解孩子·認識自己	10
四、重塑生命之源.....	14
五、經營溫馨和諧家庭.....	15



幸福生活的领航者

※講座目標

- 找到自我存在價值，讓自己成為一個幸福的開創者，不幸的終結者。
- 培養正向思考、正確的生活態度、良好身心健康的習慣，進而帶領孩子活出亮麗的人生，經營溫馨和諧家庭。
- 協助孩子架構自我學習鷹架，引導孩子主動學習，培養適應各種情境，解決各種問題之核心競爭力。

婚 姻

你們同生，也同有永恆，
但在共同裡，請留點間隙，
使天上的風足以在期間飛舞，
彼此相愛，但勿加枷鎖，
讓你們靈魂的兩岸有大洋波動，
注滿對方酒杯，但不飲自同杯，
互相贈與對方麵包，但不食自同條，
一同快樂歡舞，但彼此得以獨處，
誠如琴上之弦，雖奏出同一音樂，
卻是條條分離，
將你的心獻出，但不是給予對方保管，
肩並肩，但不鄰近，
如同殿堂石柱分立，
也如同松柏，不會彼此浴在對方陰影之中。



兒 女

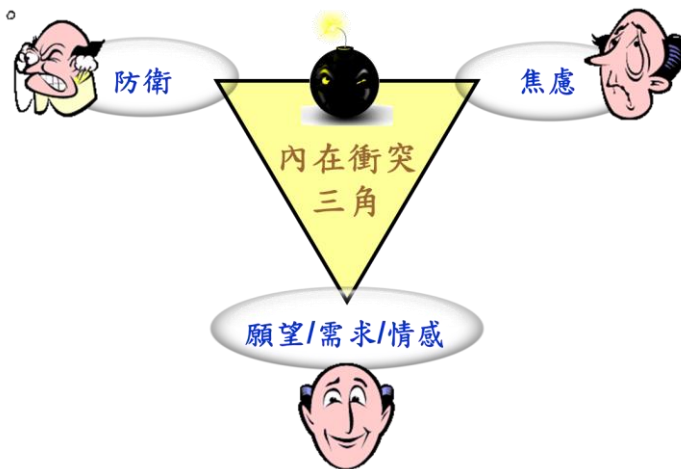
你的兒女不是你的，
他們是生命的兒女，在追求生命自身，
他們雖經由你而來，但不是由你而出，
他們雖與你同在，但並不屬於你，
你可以給他們你的愛，但非你的思維，
因他們有自身的思維，
你可供其肉身居所，但非其靈魂，
因他們的靈魂居住在明日之家，
是你在夢中也不可能拜訪之地，
你盡可模仿他們，但不可使他們模仿你，
因生命絕不回顧，也不留戀昨日。



摘自紀伯倫先生 『先知』一書

壹、愛會傷人

※內在衝突三角心理



※成就孩子幸福人生→滿足孩子心理基本需求



※滿足心理基本需求四部曲

※讚美 V. S. 鼓勵

著重外在評價、比較和競爭，乃評斷者之價值觀	著重內在評價，肯定孩子自我能力的發揮
教孩子和別人比較，只為個人所獲而努力	幫助孩子肯定自己的價值，知道自己的貢獻
孩子為獲他人稱讚而表現良好，誤認其內在價值是為取悅別人	藉由外在的肯定與鼓勵，形成內在動力，進而培養主動負責的習慣
一但得不到稱讚，容易因自我放棄而失去信心	從自我肯定中，提升自尊與自信，建構正向價值觀

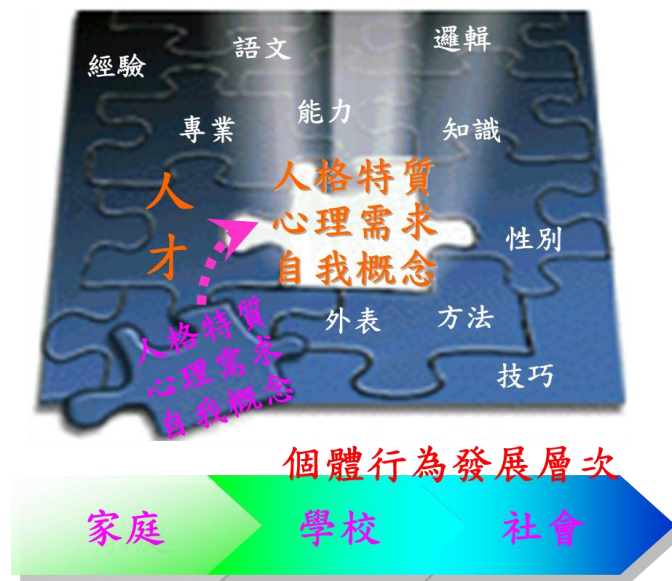
貳、探索家庭系統對個人的影響→家庭是孩子最早的學習場所

※模仿是最原始的學習→家庭是孩子社會化的一站。

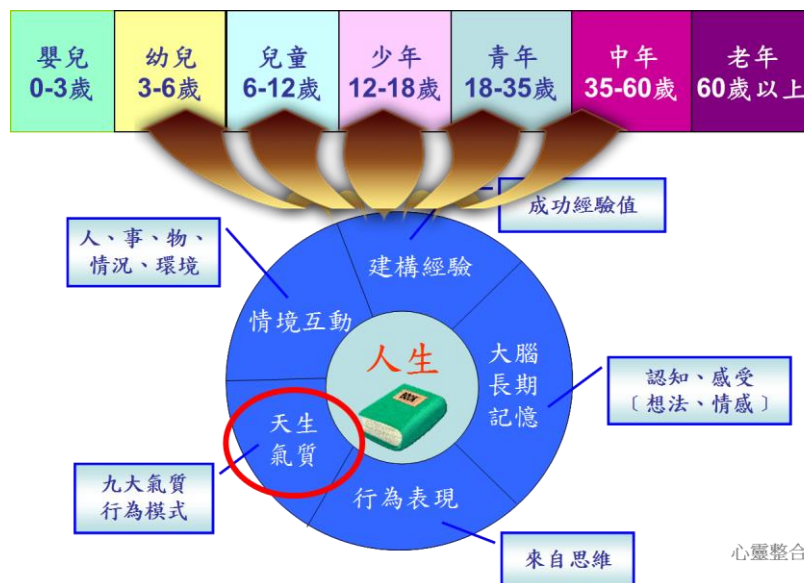
※人類學習歷程與發展的最佳試驗場不在大學研究室和實驗室，而是在家裡的晚飯桌旁。

※鏡像神經元的作用：藉由模仿別人的行為或感受，鏡像神經元營造出一種分享感受的能力，將外在世界傳入我們的內心。

※影響行為展現的主要元素



※人生劇本發展歷程

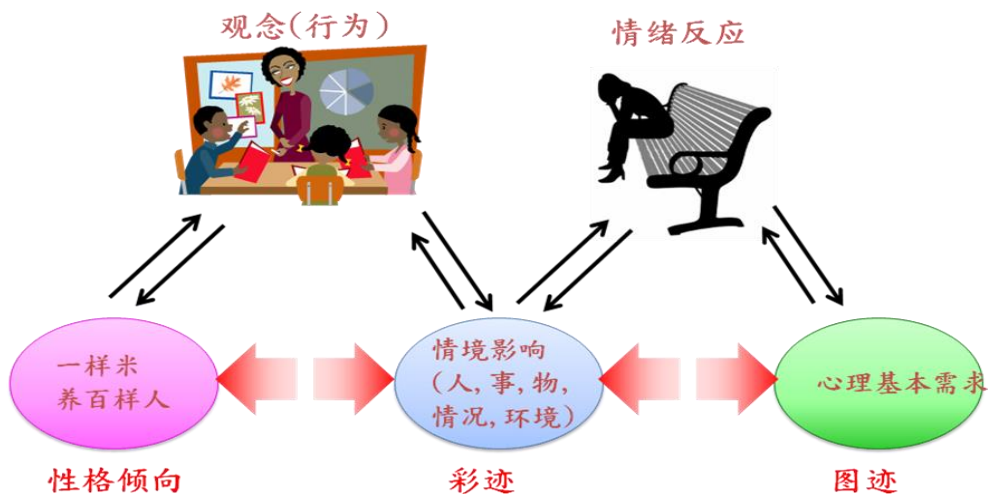


※幸福感的泉源→心理基本需求的滿足，找到『自我存在價值』。(小猴子的心理實驗)

※『幸福感』來自於自我內心的『解釋』與『感受』；如果一個人『感覺不到自我的存在價值』，容易成『要求他人肯定，以突顯自我的存在價值』。

參、瞭解孩子，認識自己

※情境影響個人之行為發展：



※性格傾向

低敏感		←————→		高敏感	
快速進展型	速戰速決型	積極行動型	積極敏銳型	外向 ↑ ↓ 内向	
率直情感型	開朗活潑型	謹慎小心型	外向敏感型		
穩重執著型	沉著冷靜型	深思熟慮型	細膩敏銳型		
內向固執型	內向謹慎型	溫和小心型	敏銳執著型		

※性格特徵比較

優質父母成長課程

外向型（行動派）

內向型（思想家）

傾向說後想	傾向想後說，慣用語./考慮、待會兒
喜歡參與活動並呼朋引伴	只少數知己好友分享特殊聚會
習慣一心多用	容易集中注意力
好與人打交道，較無親疏之分	喜歡安靜獨處，重視私人空間
精力來源：人群	精力來源：單獨充電
快人快語，較口無遮攔、即想即做	發表意見不希望被打斷，也不插嘴
思維較有廣度，容易人云亦云	深度優於廣度
患「耐心聽人說」，希望成為焦點人物	善於「傾聽」，但覺得被佔便宜
習慣先以嘴代眼，跳躍性思考	給人「靦腆」、冷漠、耽於默想之感
凡事喜歡與親友交換意見	相信「空談無益」，不喜歡恭維

※親子互動錦囊：

***外向型：**傾聽孩子的聲音，讓孩子有表達的機會，以瞭解孩子真正的需求，而不是把自己的想法強加在孩子身上。

透過彼此的交流，協助孩子加強深度思考與內省的能力，強化孩子的挫折容忍力，培養解決問題的能力。

***內向型：**及時的給予孩子肯定與鼓勵，把愛“說”出來，建立孩子的親情依附關係，進一步培養孩子的自信心與成就感。

多陪伴孩子接觸新的事物，在孩子發展深度的同時可以拓寬孩子的視野，增加孩子的廣度。鼓勵孩子自我嘗試與想像，避免瞻前顧後，以培養孩子把握時機當機立斷的能力。

實感型

直覺型

行事作風：銅是銅、鐵是鐵	易心不在焉
滿足於立竿見影有具體成果工作	找事情關連性、內在相互關係，非表面價值
慣於依事實、資料工作、不天花亂墜	憑理論、感覺，好出謀略，做是另一回事

優質父母成長課程

支持「東西不壞不修」觀點	好指揮別人，不喜歡被約束特定事務
工作上要有明確指令、做事一板一眼	信奉「凡事瑣碎遭人煩」
十分注意用字遣詞，一如行文	喜歡用雙關語或玩文字遊戲
容易「見樹不見林」，缺乏全面性構想	對未來發展可能性較感興趣， <u>喜興非至</u>
贊成「百聞不如一見」，不愛幻想	有「寅吃卯糧」的毛病

※親子互動錦囊：

***實感型：**先傾聽孩子的聲音，瞭解孩子行為背後的動機與需求，協助孩子打開心房、開拓視野。

給予孩子充分表達自己的機會，刺激孩子的想像力與創造力，以培養全面性思考的能力，提升競爭優勢。

***直覺型：**培養當機立斷的魄力，減少枝微末節的干擾，協助孩子從遠期的理想與大局著眼，拉到近期可行的操作目標。

培養孩子處理身邊事情把握現在的能力，增加成功經驗，以提升自信心。

理智型

情感型

不在乎棘手問題，經常保持冷靜客觀	過於滿足他人要求，犧牲自身安適
面對爭論以符合公正真理為出發點；對邏輯性、科學性事物較關注及信奉	寧可息事寧人不求爭辯是非，慣以愛克制矛盾
自許「真理愈辯愈明」，顯示本身智慧水準	認為「愛」不能下定義；做任何決定會把他人感受考慮進去
不喜歡婆婆媽媽，行事堅定直接	行事傾向自我色彩
認為明辯是非比受人歡迎重要	即便知道被利用，也喜歡樂於助人，但期待被瞭解需求
與人意見不合絕不吃啞巴虧	與人衝突時，容易出爾反爾
以自己的客觀公正自豪，不在乎給人冷淡及漠不關心印象	較容易過度熱心

※親子互動錦囊：

***理智型**：在分析前，能傾聽孩子的心，讓孩子有說出心理話的機會，多與孩子分享生活中的喜、怒、哀、樂。

避免因過於理性分析而缺乏同理的感受力，以培養孩子能圓融的處理身邊的人、事、物。***情感型**：培養對事情當機立斷的習慣，保持堅定的態度，不要出爾反爾。

多給與孩子有嘗試錯誤的機會，讓孩子學會在挫折中成長，以培養孩子身體與心理的獨立。

獨立型

依賴型

凡事都井井有條，一切就緒才會滿意	不事計畫，信奉船到橋頭自然直
相信人盡本份，世界就會有些進步	即便工作付諸行動，多以興趣而為
自有時間表，慣按計劃進行	必等到規定期限，才做最後一分鐘廝殺
做事喜歡一氣呵成，即使知道完成後將再重新修正	不願大多數所束縛，喜歡隨心所欲；重視創造力、自發性和聯想力
不喜歡驚異；總留筆記本備用	喜歡探究未知知識，容易心不在焉
當陳述個人意見，容易被別人責怪火氣大	談話常轉換話題，話題隨興或依情境而定
喜歡大批採購，對於廚櫃擅於分門別類有系統擺設	做事不求絕對明確，慣視情形而定

※親子互動錦囊：

***獨立型**：多觀察周圍的變化，認清自己的盲點，給孩子多一些想像及自主的空間。
協助孩子鍛煉出獨立思考、創造力與應變的能力。

***依賴型**：加強計劃性、穩定性，當決即決不拖延，以培養孩子對事情的“專一”和果斷的能力。

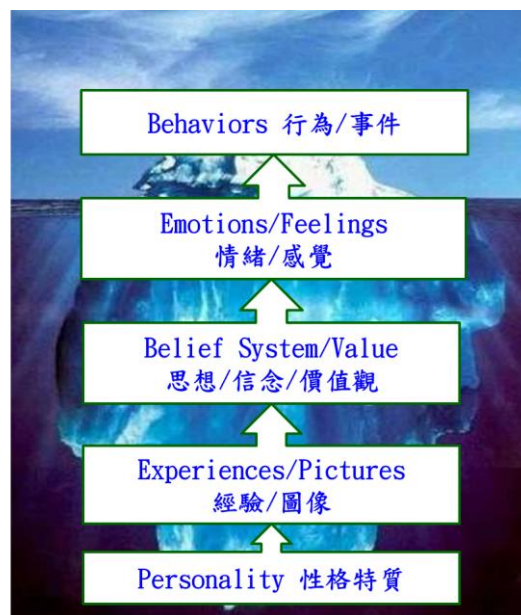
肆、重塑生命之源

『當我年輕時想像毫無邊際，我夢想改變世界。當我年長一些，又增長一些智慧，我發現世界將不會改變；因此我野心縮小了，我只要改變自己的國家。』

『但是後來我覺得國家也是難以變動的。當日漸衰老，在最後一個不抱希望的嘗試中，我想要改變我的家人，然而他們毫無興趣，還辯稱我總是犯同樣的錯誤。』

『當我在床上等待死亡時，我終於發現如果我能早先匡正錯誤，從改變自己開始，那麼以我的典範，就應該改變了我的家人。我家人的典範或許可以感染鄰居，如此，我將有能力改善我的社區、我的城市、國家，而誰知道，我或將改變世界。』 ---英國聖公會主教的墓誌銘---

※改寫自己的人生劇本



※性格調整三階段

- ★ **解凍期** → 破壞原有的規範意識〔舊的習慣與思維模式〕使個人接受新的方法，形成新的規範意識。
- ★ **改變期** → 建立個人標準、習慣的過程。
- ★ **結凍期** → 新的行為規範變成模式規範，融入個人的規範體系。

二、從兒童發展談『因材施教』

~~ 做孩子生命的導航燈塔 ~~

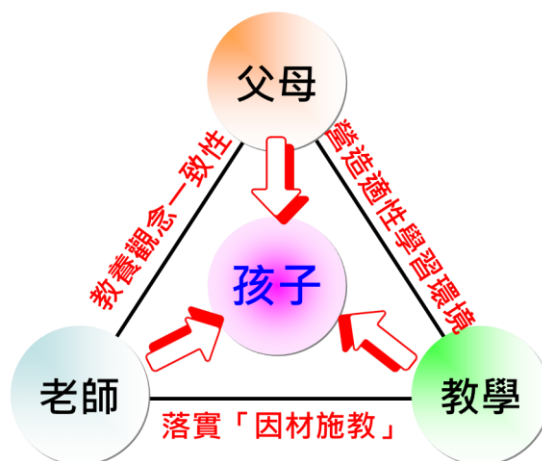
課程大綱

主講人：黃秋蓉 老師

- 一、影響孩子學習成功的六大因素.....2
- 二、瞭解兒童各階段發展任務.....3
- 三、學習理論與四大學習模式在生活中之應用.....14
- 四、行為之塑造與輔導技巧.....16
- 五、有效協助個案提升自我價值.....17

觀念翻轉，翻轉價值

為孩子一生可持續發展奠定基礎



一、影響孩子學習成功的六大因素

【_____】：身體各部分生理機能正常，不會影響學習的進行

【_____】：先天的個性因素，調教成適合學校學習情境的狀態

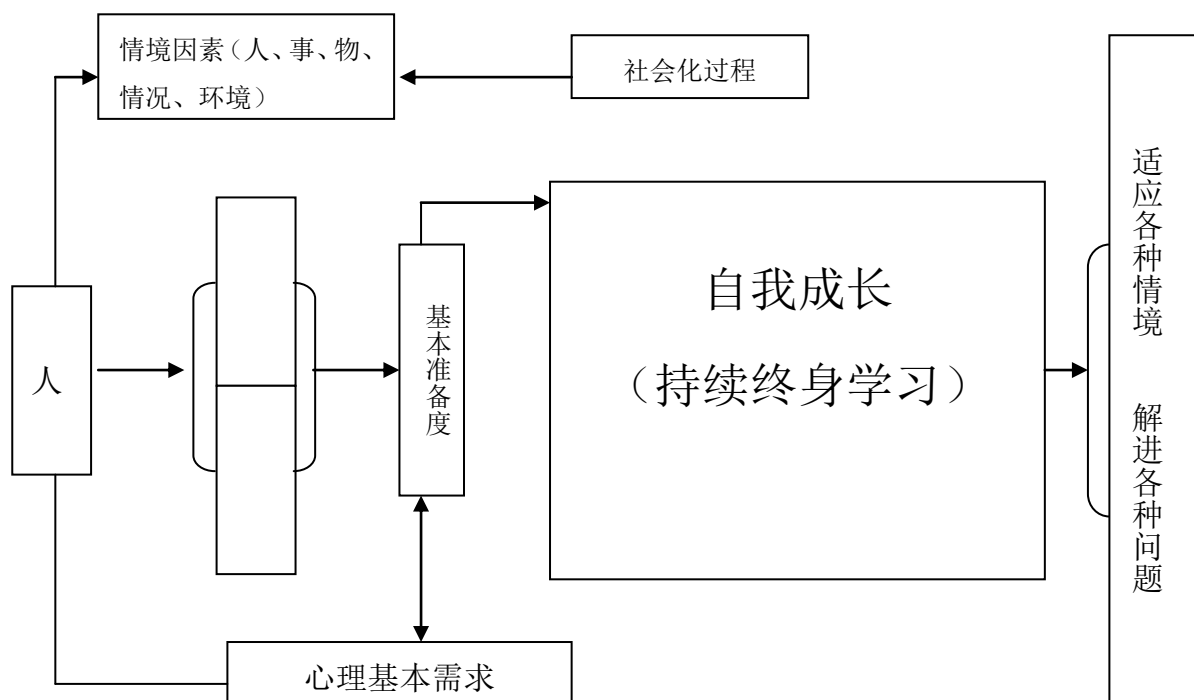
【_____】：六大心理基本需求的滿足，方能具備持續學習的動力以及完整的人格發展。

【_____】：大腦發展狀況正常，同時，認知感覺的敏銳程度正常。認知感覺器官所講的是視、聽、嗅、味、觸覺的總接受站。

【_____】：父母對養兒育女有正確的認知，讓孩子的行為合宜又聰明過人。

【_____】：提供多元而適性的教學情境。

※智慧發展流程圖〔教育為因・智慧為果〕



二、瞭解兒童各階段發展任務

※何謂兒童發展？

【 】→『量』的改變，是指生理上的長高、變重、體積變大等等。

【 】→『質』的進步，指的是各種器官功能與智慧的成熟。

【**兒童發展**】→胎兒於母體開始，當不斷接受外來的刺激時，感覺自主神經系統自然發育，經由不斷練習與調整，改善增強個體的功能，漸漸成為身心成熟健全的成人的漫長過程。

※兒童發展的目的

身體完整：擁有一個放鬆、優雅、敏銳的身體，隨時展現舒服與活力。

情緒平衡：使情緒、性格變得平衡、穩定及富有生命力。

身心整合：整合自己的生理、認知及情緒，成為身心靈完整的人。

適應環境：有能力應付變局，不墨守成規。

※自我發展

【自我概念】→對自己的看法

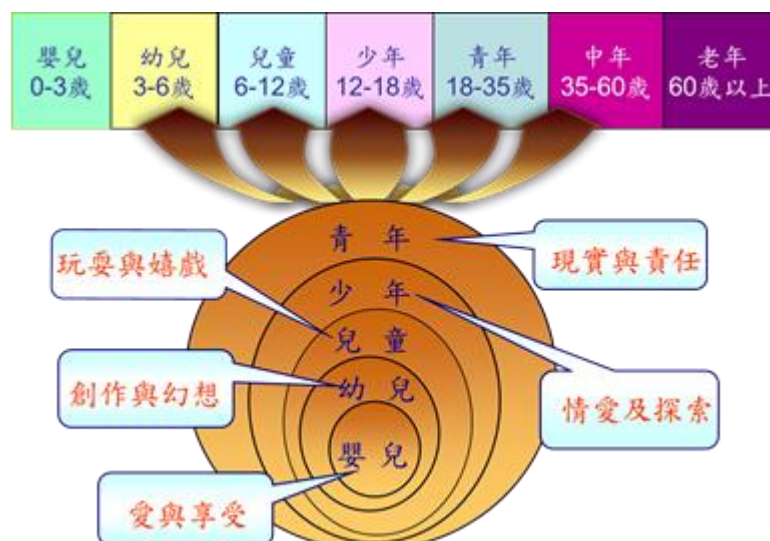
【自我理解】→看自己的方向，可分身體我、動作我、社會我、心理我

【自尊 】→對自己的評價

※兒童發展四階段

_____的變化【本能】 _____的變化【性能】

_____的變化【技能】 _____的變化【效能】



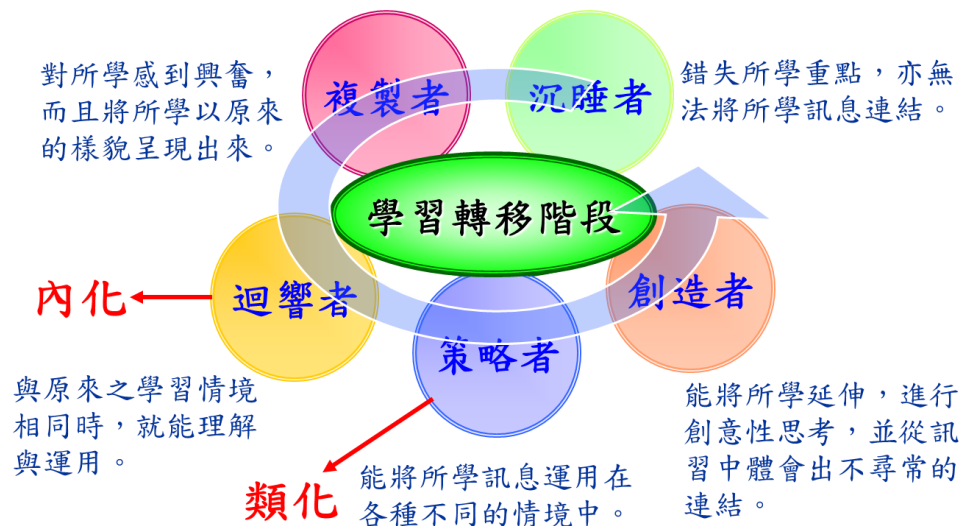
※語言在兒童整體發展的重要性

學習能力、思考能力、組織能力、解決問題能力、閱讀能力、寫作能力、自尊與自信、人際互動關係

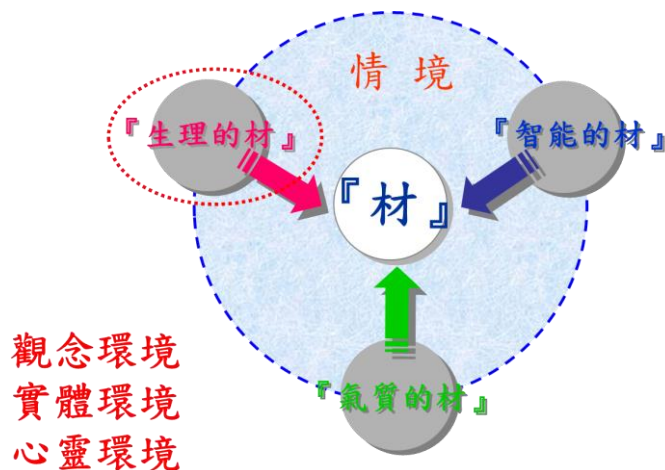
※讓孩子正確地學習

- 瞭解孩子的實際能力。
- 教導有能力做，但還不會的行為。
- 貫徹一致的實踐既定的學習主題。
- 鼓勵要有 ‘_____’ 或 ‘_____’ 為基礎。
- 修正不良行為或習慣。

※學習轉移階段



※落實先『因材施教』後『施教』



※瞭解孩子生理的材

※感覺統合理論→珍·艾爾絲博士(Dr. Jean Ayres)提出

所謂感覺統合即是一個人將眼睛所看到的、耳朵所聽到的、內耳所感受到的、身體四肢所運動的、皮膚所接觸到的感覺全部輸入大腦，經由大腦進行整理與分析後，做出適應環境需求的反應（順應性反應）。換言之，感覺統合是大腦和身體相互協調的學習過程，孩子的感覺統合愈好，其大腦學習效率愈好。

感覺統合中的三大系統包括：

- 處理中樞系統：前庭覺系統
- 內在感覺系統：本體覺系統（筋肉關節覺）
- 外在感覺系統：視、聽、嗅、味、觸覺系統

感覺統合功能失調易導致學習、情緒和行為的障礙。

感覺統合對幼兒發展的意義

- 是情緒/行為/學習正常化的重要工作
- 自信心/自尊心/自控能力的基礎
- 是人類的天賦恩寵
- 是學習如何學習的基礎能力（適當的專注力）
- 是大腦發展營養通道
- 是孩子未來學習競爭力的基礎
- 感覺統合失調如同腸胃系統消化不良
- 感覺發展失常並非一種病，只是一種症狀

本體覺—建構身體概念

本體覺是一種個體對於自己身體各部位的感覺。當身體在動的時候，肌肉、關節等變化會刺激大腦，讓我們知道身體的位置，就如同當我們將眼睛緊閉時，會知道腳在什麼位置（靜態的本體覺），還可覺知自己正在做哪些動作，並知道如何控制身體（動態的本體覺）。

本體覺若正常運作，可幫助建立自我身體形象的概念，並會讓嬰幼兒將來無論在身體協調度和肢體動覺能力都有良好發展。建立未來舞蹈和各項運動的基礎。

前庭覺—掌管肢體平衡與協調

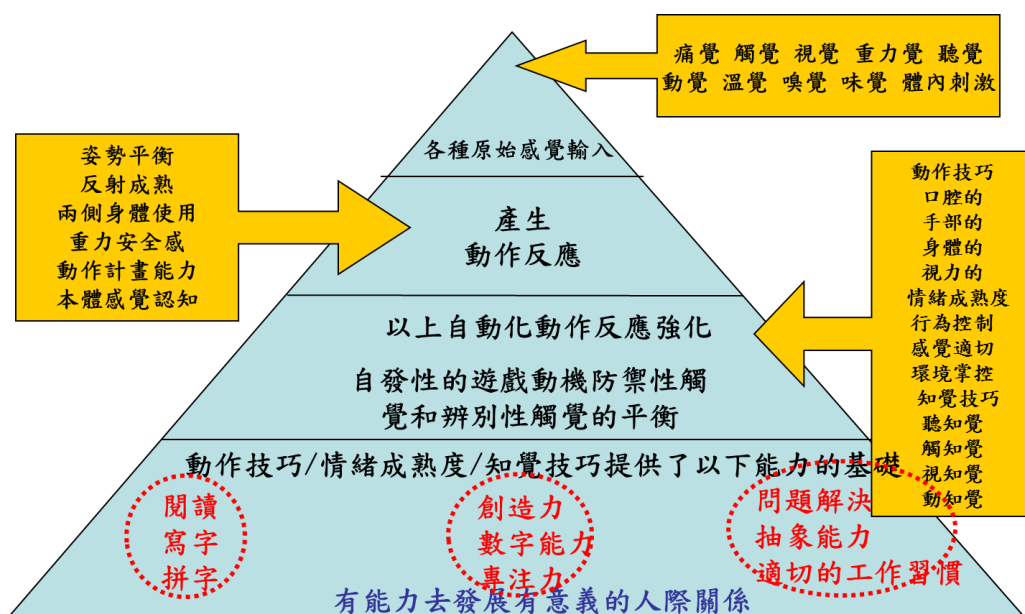
前庭覺主要是由內耳接收，當個體在做一些較劇烈的活動（例如：直線加速、旋轉等）時，會刺激到它。內耳的前庭組織與身體的平衡、協調以及移動速度、空間感相關，當我們的身體在加速移動或前後搖晃時，前庭覺接收到，會試著讓身體維持平衡，並維持肢體的協調。假如孩子的前庭覺發展不良，會有平衡感不佳、時常撞到或跌倒等情形。另外，若孩子平時經常避開攀爬活動和體能的遊戲，或是不敢玩蕩秋千、溜滑梯等同年齡小孩經常在玩的活動，也要注意孩子的發展是否哪裡出狀況。

觸覺—最大的感覺器官

舉凡觸摸、疼痛感以及冷與熱的溫度覺等，這些大家所熟知的感覺都是屬於觸覺的一部分，是身體上最大的感覺系統。

倘若孩子在發展過程中，觸覺過於敏感或遲鈍，易造成感覺統合失調，間接在學習及人際關係上產生問題。例如：有些孩子不喜歡人家摸他的頭、觸碰到他，或是一被別人碰到就哭，覺得別人在打他。假如情況更嚴重的話（例如：必須將所有衣服的標籤剪掉才敢穿），就可能是「觸覺防禦」的一種，對於外界的任何刺激都很敏感，甚至會有情緒不穩、容易分心的現象。擁抱和按摩，對於孩子的觸覺系統有高度情緒紓緩作用。

※人類感覺發展階段圖



感覺統合評估七大項之解說

1. 前庭感覺動作

前庭本體感覺系統提供維持身體直立時所需之肌肉張力，並且提供眼球與頭部動作相關位置的眼球控制，使身體在移動時，仍可注意到環境中的改變。

此功能不佳的特徵：

1. 容易跌跌撞撞。
2. 坐不久，常以手撐著頭或趴在桌上。
3. 無法注意到環境中的改變。
4. 閱讀上跳字跳行，導致學習困難。

前庭發展活動：蕩秋千、溜滑梯、攀爬架等，都是刺激前庭發展的有效活動。

2. 兩側協調發展

此為中樞神經系統發展是否成熟的象徵，大腦側化愈分明就代表行為愈精密複雜，而更有能力去適應環境；前庭本體系統發展不夠成熟亦會影響兩側整合的表現。

此功能不佳的特徵：

1. 行走或跑步時，四肢僵硬，無法自然擺動。
2. 上下樓梯交替前進有困難。
3. 無法跟上音樂節拍。
4. 執行日常生活活動笨拙。
5. 組合玩具、操作工具有困難。

兩側活動：接球、推大球、左右拍球等發展左右兩手協調能力。

3. 感覺區辨發展

大腦對各類感覺器官傳入訊息的辨認即為大腦知覺，其中包括種類及程度的區辨，此能力為大腦要對適當的運動器官下的合適的命令，使個體產生適應性反應的基本能力，若大腦對感覺訊息的區辨能力有問題，則無法下達正確的指令，個體便無法產生適切的反應去應付環境的要求。

此功能不佳的特徵：

1. 走路像跑步。
2. 用力不當，擠牙膏、寫字過度用力。

3. 非常喜歡轉圈圈，而轉不暈。
4. 身體部位被觸摸，沒有感覺。
5. 觸摸別人以致令人生氣的程度。
6. 不會天氣溫度的冷熱，調整衣服。
7. 有傷口亦不覺得痛。

改善活動：全身按摩及不同材質的海綿刷澡，注意重點重而慢。

4. 感覺調適發展

大腦對各種感覺經過解釋處理後再傳遞命令到運動器官，使肢體產生適應性反應，以應付環境中的改變。此功能之成熟與否，對個體是否能適應環境、維持生命非常重要。

此功能不佳的特徵：

1. 不喜歡蕩秋千、怕擺蕩、滾或爬高。
2. 不喜歡動態活動。
3. 不喜歡被人碰或經常將別人的小碰觸解釋成打，而出現攻擊行為。
4. 情緒控制差，愛哭。
5. 經常為了小事而生氣。
6. 對某些聲音無法忍受。
7. 怕強光。

改善活動：全身按摩及不同材質的海綿刷澡，注意幼兒情緒反應，若不喜歡就要立刻停止或轉換活動。

5. 動作企畫

即大腦傳達命令至運動器官執行的準備過程，大腦會根據以前的動作經驗作反應，前庭和本體系統功能不佳會影響動作計畫能力，若又伴隨觸覺區辨功能不佳，會更深刻的影響動作品質，如跳繩、騎腳踏車、舞蹈、體育、各種球類運動表現差。

改善活動：提供前庭發展活動及簡易韻律活動。

6. 注意力分散度及活動需求

此為大腦感覺統合後的表現，若感覺調適的功能不良，會使傳入之感覺訊息無法做良好的選擇或處理，就會有注意力無法集中、容易分心的現象，

尤其是在刺激過多的環境中，如吵雜的教室中，會無法進行手邊的活動。此功能不佳的特徵：

1. 容易發呆失神，不注意環境中的危險。
2. 動來動去，坐立不安。
3. 過份衝動，精神渙散。
4. 對周遭環境變化沒有反應。

改善活動：描圖、拼圖等視知覺活動練習。

7. 情緒發展及人際互動

如果大腦感覺統合良好且神經系統維持穩定，個體的情緒、人際關係容易建立，會表現出合適的行為以應付環境的改變，使身心處於一個平衡狀態就不至於產生行為問題，反之，會有情緒控制差、挫折忍受度低、負向行為、行為畏縮，易與他人產生衝突。

改善活動：以相關繪本教導情緒用語，並示範適當的情緒行為方式。

※瞭解孩子的天生氣質

氣質孩子與生俱來對內在或外在刺激的反應模式。

天生氣質 + 後天經驗 = 生命體驗

※氣質項目及定義：

活動量	活動時表現的程度。
規律性	作息、胃口及生理排泄之規則性。
趨近/趨避	第一次接觸人、事、物、情況、環境或食物時表現出”接受”或”退縮”之表現。
適應性	接受不同的人、事、物、情況、環境或食物時須調適的程度。
情緒本質	一天清醒時，對不同情況所呈現快樂或不快樂，和悅不和悅的情緒表現比例。
反應強度	針對各種不同的內在或外在刺激時，經由語言、動作、情緒之表現激烈程度。
注意力分散	須有多少刺激量，能引起注意力分散的程度。

堅持度	正在做或正想做某事時，若有外來之任何形式阻礙時，能克服困難而持續做的程度。
反應閾值	要引起某種反應（行為、能力或表現）時，所須給予的刺激量。

※氣質培養關鍵觀念

心理關鍵期
<ul style="list-style-type: none"> ※有適應的特性。 ※能親近陌生的人、事、物。 ※有一定的克服困難的毅力與耐力。
人際社會關鍵期
<ul style="list-style-type: none"> ※能有愉悅的表情與幽默遊戲，喜愛交朋友。 ※可以主動地與人溝通。 ※互動，並懂得禮貌。 ※能適當表現情緒，並讓家人喜愛。
責任性關鍵期
<ul style="list-style-type: none"> ※持續性的特殊習慣或興趣（如藝術、運動等）。 ※能自主執行屬於身邊處理事物。 ※願意協助家人及朋友持續性的活動

※多元智慧八大領域建議方案

八大智能	基本能力	建議方案
語言智慧	<p>對聲音、結構、意義、文字及語言具敏感性</p> <ul style="list-style-type: none"> * 喜歡記憶詩詞、歌曲、故事。 * 能夠以語言或書寫的式流暢的表達出概念。 * 喜歡閱讀書本、或提出許多問題。 * 擅於拼字，正確無誤。 * 喜歡押韻的歌謠及繞口令。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎猜字和字彙遊戲，像是比手劃腳 ◎拼字遊戲，像縱橫字陣、字環等 ◎語文方面的腦筋急轉彎，像謎題、雙關語等 ◎閱讀，以一個主題去研讀各種書面材料，如 圖書館研究計畫 ◎寫日記、創作文章及詩詞等

優質父母成長課程

	<ul style="list-style-type: none"> * 喜歡玩字謎或其他文字遊戲。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 正式的演講或即興演講，像是從袋中抽一個物品，然後以它進行即興演講
<p style="text-align: center;">邏輯 、 數學</p>	<ul style="list-style-type: none"> 有效地運用數位和推理的能力 * 快速心算、喜歡用電腦。 * 喜歡思考性問題，對於事物的運作方式提出疑問 * 喜歡並善於下棋，或其他用腦的遊戲。 * 喜用邏輯推理、善於組合拼圖。 * 設計實驗來驗證自己不懂的事。 * 能夠有條理地描述或是規劃步驟與活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 邏輯或數字型態遊戲 ◎ 紙牌遊戲，像是「大老二」等 ◎ 策略遊戲，像是大富翁等 ◎ 計算練習 ◎ 邏輯思考或記憶遊戲，像抽思剝繭等 ◎ 問題解決
<p style="text-align: center;">視覺 、 空間</p>	<ul style="list-style-type: none"> 由平面延伸到立體〔經由觸覺〕架構出空間概念然後才衍生出內在視覺的感受 * 運用想像將物件組合成一件作品。 * 具有空間的理解能力。 * 能夠將事物拆開分解，並重新組合。 * 能夠將事物加以組織和歸類。 * 仔細地規劃空間的使用。 * 在藝術作品中表現出細膩的內容。 * 喜歡玩拼圖或迷宮遊戲。 * 善於從非文字的素材中瞭解意義。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 需要觀察型態局勢的遊戲，像是西洋棋象棋等 ◎ 圖解遊戲，像是連連看等 ◎ 需要抓到方向感的遊戲，像是就地取材遊戲或是閱讀地圖的挑戰 ◎ 想像遊戲，像是拼圖或是「圖中哪裡不對勁？」的遊戲 ◎ 彩繪、雕塑、混合畫、美術剪貼
<p style="text-align: center;">肢體 、 動覺</p>	<ul style="list-style-type: none"> 善於運用整個身體來表達想法和感覺，以及利用雙手靈巧地生產或改造事物 * 喜歡角色扮演活動、喜歡拆組東西。 * 喜歡以觸覺探索事務的形狀，以瞭解事物。 * 喜歡肢體的活動。 * 能以戲劇化之方式表達自己。 * 表現出良好的精細動作及大肌肉動作協調性。 * 以身體詮釋故事、詩、歌曲。 * 很會模仿別人的手勢、態度和行為。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 角色扮演和默劇〔如：比手畫腳、猜字遊戲動作協調或平衡遊戲，或用人堆金字塔〕 ◎ 肢體語言，像是表演喜怒哀樂的情緒 ◎ 一體多用遊戲，像是漫步、動動手指、同時還四處環視 ◎ 土風舞、創意舞蹈、武術、體操等運動遊戲 ◎ 身體雕塑或活人畫，如把一群人加以排列組合來表達一個概念、觀念或過程需要觀察型態局勢的遊戲，像是西洋棋象棋等 ◎ 圖解遊戲，像是連連看 ◎ 想像遊戲，像是拼圖或是「圖中哪裡不對勁？」的遊戲

		◎需要抓到方向感的遊戲，像是就地取材遊戲或是閱讀地圖的挑戰
音樂 、 節奏	<p>察覺、辨別、改變和表達音樂的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> * 將所聽到的旋律或是節奏重新演奏出來。 * 編寫出節奏、曲目或是旋律。 * 以熟悉的旋律創作出自己的歌詞。 * 能夠用樂器奏出合宜的節拍。 * 唱歌時能抓住音調。 * 在獨自活動時會哼唱旋律。 * 嘗試用不同的物體製造出不同的聲音。 * 將環境中的聲音轉換成音樂的聲音或曲子。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎節奏型態和聲音的辨認遊戲，可以從「是什麼東西發出這個聲音」開始 ◎唱歌、音樂表演 ◎音樂辨認遊戲，像「說出歌曲名稱」 ◎音樂創作遊戲，可以從「創作一首關於...的歌曲」開始
人際 智慧	<p>察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感覺的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> * 渴望參予團體活動。 * 喜歡非正式的教導別人。 * 別人想成為他〔她〕的同伴。 * 喜歡和別的孩子玩團體遊戲。 * 喜歡在一個合作的團體中工作。 * 幫忙解決衝突。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎非競爭性的遊戲和活動 ◎溝通遊戲，像聊天或故事接龍 ◎關於人的猜謎遊戲，像是「我有一個秘密」 ◎分工合作的團隊競賽，像是接力賽跑
內省 智慧	<p>有自知之明，並據此作出適當行為的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> * 意志強，個性獨立；顯得有自信。 * 表達出自己的感受；有幽默感。 * 能夠自我解嘲；堅持自己的信念。 * 集中注意力在主題或是工作上。 * 持續於自己所選擇的活動中。 * 能自我激勵，獨立完成研究主題。 * 能夠確實的瞭解到自己的長處與短處。 * 在工作中表現出獨特的風格〔有創造力的〕。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎探索個人價值的遊戲，像在工作中運用反省日記、思考日記與學習日記 ◎自我分析的遊戲，像填寫調查表或問卷或敘述課堂學習在個人生活的啟發、應用與自我發現的領悟 ◎心靈提升遊戲，像心智難題或複雜的想像之旅 ◎注意力的練習或集中、專注的技巧，如把心思帶到專注的一點，並維持在那裡以完成一個任務創造力遊戲、高層次推理等

自然觀察	辨認及分類某個環境中的許多物種的能力 *和大自然溝通交會 *培育動植物 *辨識並分類物種 *對自然植物能精細分辨 *關懷生物並與之互動 *欣賞自然萬物	◎自然搜秘的遊戲 ◎動物訓練、飼養競賽或栽種東西 ◎自然猜謎遊戲，如「猜猜我是什麼樹？」 ◎以天然的物品製造東西如「砂雕城堡或小木屋」 ◎有機和無機物種的分類 ◎自然觀察活動，如賞鳥、地質之旅
-------------	---	---

※瞭解青春期中孩子的特徵

(一) 青少年的四個大夢：

人生價值、良師益友、學業生涯、親密關係

(二) 青少年的困擾

不願意負責任、心中充滿憤怒、說謊、覺得無聊、成績低落、難以溝通、人際關係不良、與壞孩子鬼混、對性的好奇

(三) 青少年的行為特徵：

神秘：怕被嘲笑

易怒：排斥干涉

愛吹牛：自以為是

沮喪：很少將事情做對

叛逆：反抗父母干涉〔不實用的規矩〕

無禮：令父母不理會他們

左顧右盼：不喜歡直接對質

(四) 青少年叛逆現象之產生

與父母之發展任務不同、接觸環境互異、選擇機會不一樣

(五) 解決之道

1. 正確的瞭解孩子的需求
2. 不要過度反應
3. 瞭解背後真正原因

4. 依循著變化而調整規矩

(六) 正確面對青少年問題

1. 視「問題」是正常成長的一部份
2. 要『用心』而不是『擔心』
3. 溝通而非控制
4. 瞭解→諒解→包容→欣賞→協助

三、學習理論與四大學習模式在生活中之應用

※學習(Learning)的意義

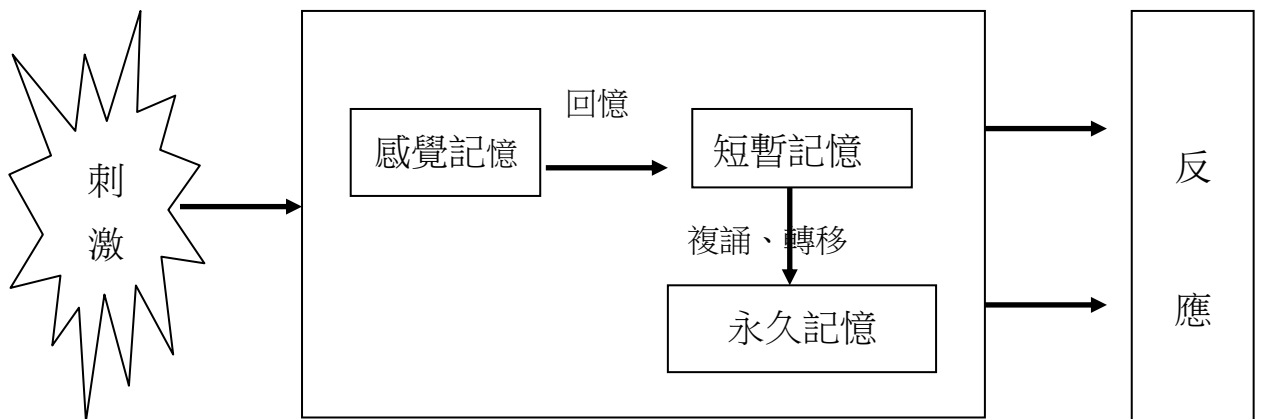
心理學家定義學習為：「基於經驗而使行為發生持久性的改變」。

- 涉及行為改變而不僅是認知改變。
- 穩定持久改變而不僅是短暫改變。
- 透過直接經驗或觀察他人經驗而產生行為持久改變。

※學習理論

- 後天學習。
- 程度上的差異。
- 情境互動。

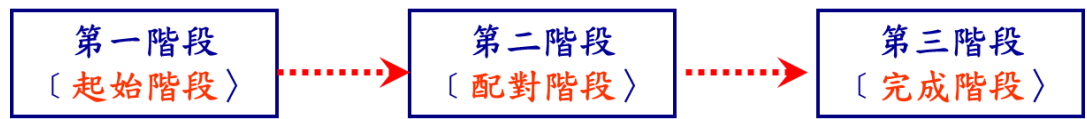
※學習與記憶流程



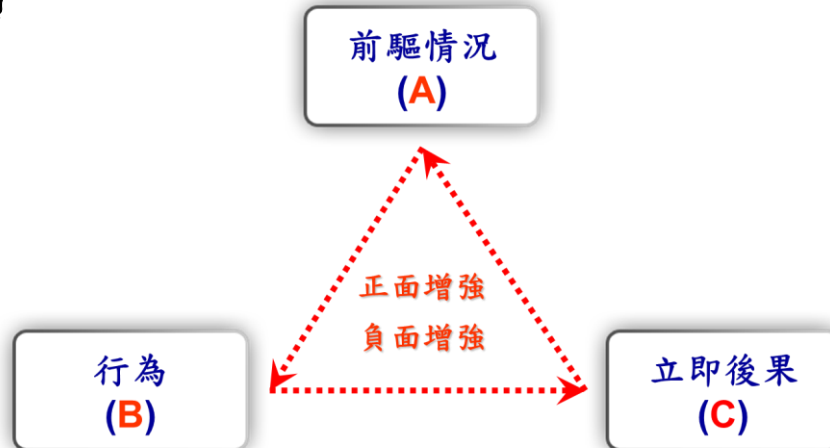
※行為主義學派四大學習模式

- ※條件制約學習〔巴夫洛夫〕
- ※操作性學習〔史金納〕
- ※社會學習〔班度拉〕
- ※認知學習

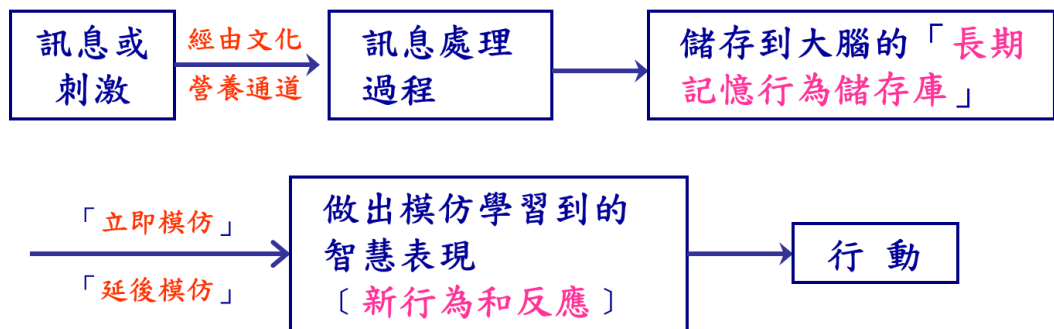
1. 條件制約學習



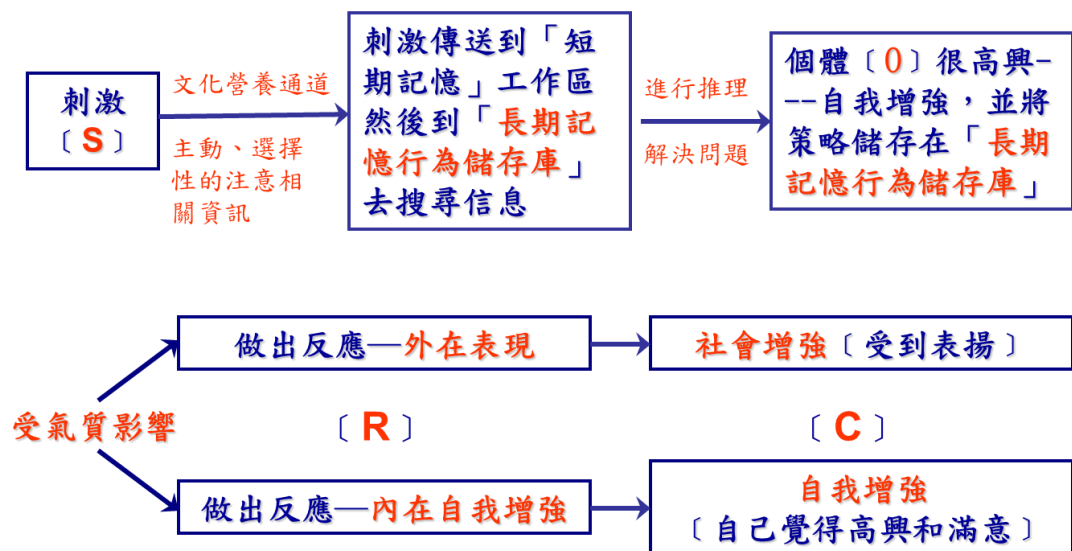
2. 操作性學習



3. 社會學習



※認知學習→個體用已有經驗去思考解決問題的歷程



※行為觀察與輔導

◎行為的功能性評估

- a. 可以具體描述、可以量化、發生頻率、持續時間
- b. 嚴重強度與前趨情況
- c. 行為問題及後果
 - 1. 行為的過多
 - 2. 行為的欠缺
 - 技巧的欠缺、實行的欠缺、相互矛盾的欠缺

四、偏差行為產生的內在因素

想像+孤獨+無能感=焦慮

治療與輔導

想像+溝通+精熟=創造力

※行為的動機~瞭解孩子背後的基本需求

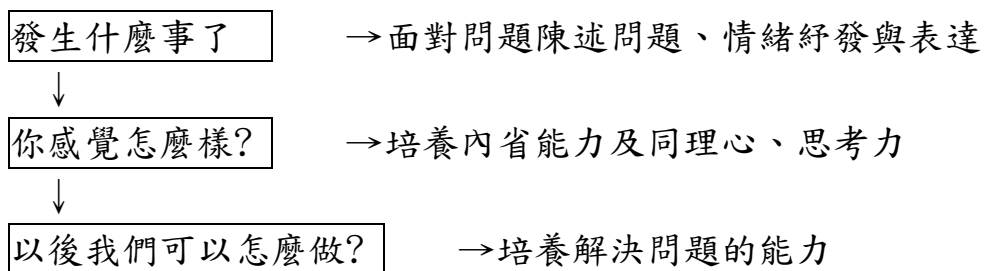
基本需求	目的	行為表現	滿足方法
接觸的需求	尋求注意	需不斷的提醒、溝通，但仍屢犯錯誤	適時給予愛與關懷、注意，以溫和的語言及信任的態度
權力的需求	爭取權力、自我價值	表現的無人可管；不斷的與人產生衝突	不要對抗也不要屈服，以減少衝突對立。
保護的需求	爭取平等	充滿仇恨，常表現出懲罰或報復對方的行為	適時給予愛與關懷，協助受傷感情重健，建立信任感。
撤退的需求	過度逃避	認為自己無能，想解除別人對他的期望	肯定所有的小成就，建立孩子的自信心。
挑戰的需求	過度尋求刺激、同儕認同與超越	生活無聊，如無法成為最好的，就成為最酷的	不要介入權力鬥爭，用他們的語言引導她們從事正向活動。

父母的權威行為	孩子的感受	對抗行為
打、罵	委屈、憤怒、怨恨、害怕、不服氣、自卑...	頂嘴、不在乎、逃家、還手
沒收零用錢	不服、生氣、懊惱	偷竊
羞辱	自卑、沒信心	自暴自棄
威脅、恐嚇	害怕、缺乏安全感、沒信心	反威脅、鄙視、逃家
隔離；不理	恐懼、孤獨；不被愛、無所謂	哭鬧、摔東西、自殺；放棄、裝病引人注意
趕出家門	被遺棄、怨恨	做壞事讓父母丟臉、折磨自己
命令做事	反抗、怨恨	破壞、敷衍

※觀察者之首要認知

- _____ → 停止主觀的判斷
- _____ → 看事件的全貌
- _____ → 聽孩子怎麼說

※行為輔導三步曲



五、有效協助孩子提升自我價值

※彰顯好行為

【_____法】：

- ※強調良好的行為，教導個案要動腦思考。
- ※讓個案產生追求目標的動機。
- ※教導個案信任自己的決定。

- ※創造成就感，強化自尊心。
- ※鼓勵個案與父母或師長談話。
- ※促進健康的依附關係。

【找出_____】：

- ※不要幫個案找藉口。
- ※絕口不問『為什麼』，改問『做了什麼』？
- ※心平氣和的與個案討論可行之道。
- ※將挫折視為學習的機會。
- ※引導個案做好自我情緒管理。

【引發_____】：

- ※榮譽感是『自信心』的來源，『負責任』的表現。
- ※找到『學習的樂趣』及『學習的目標』。
- ※『自我肯定』→告訴你自己你已經具有能力。

【不吝_____與_____】：

- ※給個案真誠的『肯定』與『鼓勵』。
- ※提升自我價值的方法！
- ※天才兒童培養方法→充滿信心，多給正面的肯定及鼓勵，激發潛力！

【積極的_____】：

- ※看著說話的人，集中注意力。
- ※發問。
- ※不要打斷別人的談話。
- ※不要突然改變話題。
- ※小心留意自己與對方的情緒反應。
- ※聲音、動作或姿勢上的回應。

※習慣成自然

- ◆習慣是人類最殘忍的敵人。
- ◆新習慣的養成需要反復練習二十一次。
- ◆只有願意開始第一步，才能漸漸地養成積極聆聽的習慣。
- ◆要學會聆聽，第一個物件，就是父母、子女、伴侶。
- ◆聆聽，可能比任何道理都具說服力。
- ◆懂得聆聽，比說什麼精巧的言詞，更能贏得他人的心。

※愛的叮嚀

愛是尊重兒童的本性，是自然的發展與成長，而不是壓抑或強制的訓練；也是無微不至的照顧。

愛不是佔有兒童，而是給予機會自由發展，讓他走向良善。

※從兒童發展談因材施教課程回顧與分享

快樂孩子

圓滿人生

輕鬆父母

成功事業

和諧家庭

