

第 35 期

經國之心

主題：家庭教育暨生命教育宣導

99 年 4 月 30 創刊

發行人：陳新文

總編輯：呂學育

編輯：邱苾甄

林錦雲、杜維益

劉宛菁、李孟軒

呂鈺娟



好難溝通，你們都不懂我

文/輔導室

影集/電影/動畫/漫畫推薦

家庭

《腦筋急轉彎 2》(Inside Out 2, 2024) 青少年時期的萊莉內心，全新情緒角色也將全面解鎖，即將隨著她的嶄新日常生活一一登場，但一場「腦內革命」也無可避免地隨之爆發，令萊莉的內心世界再度陷入空前危機，樂樂和大夥們因而展開全新旅程，勢必奪回主控權以阻止災難發生！

生命

《荒野機器人》(The Wild Robot, 2024) 本片改編自彼得布朗《紐約時報》暢銷排行榜冠軍同名小說。一個機器人——簡稱“羅茲”的羅茲森 7134 號機器人——因為船難被困在一座無人荒島，它必須學會適應嚴苛的環境，慢慢和島上的動物建立關係。

性別

《去參加聯誼，卻發現完全沒有女生在場》(日本動畫, 2024) 男大學生們第一次參加聯誼會，到場後才發現對方也是男性，連一個女生都沒有。確認後，他們才得知對方是穿著男裝的三位女大學生，她們因為在男裝酒吧打工而身穿男裝。儘管男方因為對方的外在形象而十分緊張，但雙方還是相談甚歡，並開啟了他們的故事。

從孩子的立場看待家人

在家庭教育中，家人或長輩經常會對孩子進行指導、勸告或告誡。然而，對於孩子而言，這些來自家人的建議和要求，有時會被誤解或感到困惑，因為每個孩子的思維和情感發展都處於不同的階段。因此，從我們的立場出發，理解和面對家人想要告訴我們的意涵，對我們自己的成長有著重要的影響。

一、理解家人的出發點

對我們來說，家人告訴我們一些話或提出一些要求，背後往往是出於愛與關心。許多家人會告訴孩子「你要好好讀書」、「不能輕易放棄」，這些話語背後，往往隱含著家人對孩子未來的期望。我們應該要理解，家人並非在挑剔或要求過高，而是在用他們的經驗告訴孩子，如何面對生活中的挑戰。這些建議並非只是控制，而是期望他們的孩子能夠在未來的道路上走得更順利。

二、站在家人的角度考慮

有時，我們會覺得家人過於強硬或難以理解，這往往是因為他們的生活經歷使其對某些事情有著強烈的看法。他們希望孩子不再犯自己曾經犯過的錯誤，或是希望我們能夠避開一些不必要的困難。在這樣的情況下，作為孩子，我們可以試著站在家人的角度來考慮他們的言語。例如，當家人強調時間管理或勸誡我們要學會負責任時，背後的意圖往往是希望我們能夠養成良好的習慣，為未來的挑戰做好準備。

三、學會積極溝通

家庭中的溝通不僅僅是接受指令，更是理解彼此立場的過程。我們應該學會如何有效地與家人溝通自己的感受和需求。當家人給予建議時，若感到不理解或困惑，應該勇敢地表達出自己的想法，而不是默默接受或反感。這樣的溝通能幫助家人更好地理解我們的需求，也能從家人那裡獲得更多支持和指導。

四、調整心態，理性看待批評

家人的批評有時會讓我們感到不安或受傷，尤其是當批評方式較為直接或嚴厲時。然而，我們可以試著理性地分析這些批評背後的意圖。批評並不意味著不愛我們，而是家人希望我們能夠改進並成長。在接受批評時，應該保持冷靜，從中找出有價值的建議，並以此來促進自身的成長。

五、培養獨立思考的能力

儘管家人提供了許多寶貴的建議和意見，但最終的選擇還是掌握在我們自己手中。家庭教育的重要目標之一是幫助孩子建立獨立思考的能力。孩子應該學會從多角度去思考問題，並能夠根據自身的情況做出決策。這樣，無論是接受家人的建議，還是選擇自己的一條道路，都能夠理性且自信地面對。

六、學會好好說話

在家庭中，都會發生這件事情，就是當家人想跟我們講事情，或是我們想要說些什麼的時候，無法達到有效溝通，因為我們雙方都沒辦法好好說話，好好說話是需要練習的，必須建立在雙方都能心平氣和、就事論事、為彼此著想，而不是其中一方的獨角戲，當沒辦法好好說話時，我們要切記這個溝通是無效的、這個溝通是單向的，所以你們的爭執會一直存在。我們要避免溝通帶著個人的私心與情緒，才能有效的說出和共同討論出雙贏的結果。

六、父母（家人）也是人，並不是萬能

家庭教育是一條雙向的溝通之路，既需要家人給予孩子適當的指導，也需要孩子學會如何理解、接受並反思家人的教誨。站在孩子的立場，我們可以通過理解家人的出發點、積極溝通、理性看待批評以及培養獨立思考的能力，來處理家庭中的各種教育問題。這樣的過程，不僅有助於孩子的成長，也能夠加強家庭成員之間的理解與信任，為孩子的未來奠定堅實的基礎。



身為國中生可以如何面對壓力與調適情緒？



文/輔導室

在成長過程中，你們可能會感受到來自學校、家庭、朋友或自己的壓力。有時候，壓力可能讓你感到疲憊、焦慮，甚至無法專心做事。學會因應壓力和調適情緒，是非常重要的生活技能。

一、常見的壓力來源可能包括

- 1. **學業壓力**：考試、作業、成績。
- 2. **人際壓力**：與同學或朋友的相處問題。
- 3. **家庭壓力**：父母的期望或家庭關係。
- 4. **自我壓力**：對自己的高標準或對未來的擔憂。

二、壓力對我們的影響

- 1. **身體影響**：頭痛、胃痛、疲憊。
- 2. **心理影響**：焦慮、煩躁、注意力不集中。
- 3. **行為影響**：拖延、易怒、對事情失去興趣。

三、壓力因應的方法

- 1. **問題解決法**：分析壓力來源，找出解決方法。例如，制定學習計畫分階段完成目標，減少焦慮。
- 2. **時間管理**：使用行事曆或待辦清單，安排時間，優先完成重要事情，避免拖延。
- 3. **尋求支持**：向家人、朋友或老師尋求幫助，他們可能提供建議或情感支持。
- 4. **健康生活方式**：規律作息、均衡飲食和適度運動，每天 30 分鐘有氧運動能舒緩壓力。
- 5. **放鬆技巧**：嘗試深呼吸、冥想或聽音樂，幫助平靜情緒，重新集中注意力。

大家可以利用每天第三節的正念靜思活動，覺察自己的身心狀況喔！



四、情緒調適的方法

- 1. **覺察情緒**：認識自己的情緒，問問自己："我現在的情緒是什麼？為什麼會有這種感覺？"
- 2. **接納情緒**：接受自己的情緒，理解它是內心的訊號，提醒我們需要注意什麼。
- 3. **表達情緒**：用適當方式表達情緒，例如與信任的人談談、寫日記或藝術創作。
- 4. **轉移注意力**：當負面情緒影響專注時，轉移注意力，做自己喜歡的事情，例如運動或看書。
- 5. **正向心態**：以樂觀的方式面對問題，期待正面結果。包括：**接受**—知道結果可能不如預期，但從中學習。**勇氣**—面對挫折時能堅持努力。**感恩**—尋找生活中的正向事物，並心懷感激。

五、培養復原力的重要性

復原力是面對壓力和逆境時迅速恢復的能力，可以幫助我們學習和成長。以下是培養復原力的方法：

- 1. **建立積極自我形象**：相信自己的能力，回想過去克服挑戰的經驗，增強信心。
- 2. **保持靈活思維**：接受改變，發展解決問題的能力，適應新情況。
- 3. **建立支持系統**：與家人、朋友或老師建立良好關係，獲得情感支持與幫助。
- 4. **設定現實目標**：將目標分解為小步驟，每完成一個小目標，都能增強成就感。
- 5. **自我照顧**：通過規律運動、良好飲食和充足睡眠提升抗壓能力。
- 6. **從困難中學習**：將挑戰視為成長機會，反思困難帶來的學習。

壓力和情緒是人生的一部分，我們無法避免，但可以學會面對它們。當你感到壓力或情緒波動時，採取適當方法調適自己。希望你們在學習和生活中找到自己的節奏，過得健康、快樂且充實。

特教宣導—阿波羅男孩



文/輔導室

『我是妹妹，林泰翔是我哥哥，但是我覺得他比較像弟弟。』
阿波羅男孩是描述有自閉症孩子家庭的台語電影，這部片主要講述一個家庭因為有自閉症的兒子—林泰翔，女兒 **Debby** 在家庭中一直被忽略的家庭結構，因為自閉症的角色而影響了整個家庭平衡，媽媽因為有自閉症的兒子而專注在照顧並忽略女兒，凡事以兒子為主，呈現了身心障礙小孩家庭正常手足的長期被忽視。許多電影或文章著重在身心障礙者的角色較多，但這部影片主要可以觀察及討論正常手足的忽視與需求。

Debby 也在媽媽病倒、離世後，才漸漸能體會媽媽的心情，這也是換位思考之後，才能發現的難處。很多自閉症的家庭也是如此，爸媽年輕時盡全力照顧教導著身心障礙的子女，莫非希望往後他們能夠獨立自主，不要讓正常手足承擔以後照顧的重擔，而導致整體家庭的結構失衡，因為正常手足在成長過程沒有享有一樣的關心照顧，就會感到不被重視，在劇中 **Debby** 就一直沒有感受到母親的愛，離家而冷淡的當個旁觀者。

(照片及部分內容節錄自 <https://dramago.ptsplus.tv/articles/9671/>)

像是劇中一開始，因為媽媽生病送醫急診，阿姨第一句話則是問哥哥呢？往往被遺忘的正常手足會感到不平衡，母親的時間和心力都花在比較有問題的泰翔身上，**Debby** 即便是高中生了還是被迫跟著全家到天文館做太空船，滿足哥哥的需要，全家人似乎沒有滿足過 **Debby** 的需求，最後只能冷淡退出不介入家庭。

後來因為媽媽癌症末期，媽媽無法繼續照顧兒子，兒子意識到媽媽的不在場，以及妹妹需要回家代替媽媽看顧哥哥，每個角色都不得不調整往前走。劇情的發展想當然爾，**Debby** 如同媽媽肩負起照顧手足，哥哥泰翔就如同劇中的角色一樣雖然一成不變喜歡著外太空，認為自己是太空人，但是他如同阿波羅一樣像太陽照耀著這個家庭。

