



洪美鈴 諮商心理師

教育背景

- 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所 碩士、博士候選人

工作簡歷

- 吾心基金會 特約講師&諮商心理師
- 國立台北教育大學 諮商心理師
- 新竹市生命線協會員工協助服務中心（EAP）特約講師&諮商心理師

專長領域

- 拒學、網路沈迷、自我傷害與危機等特殊議題
- 情緒與壓力調適、人際溝通、生涯、情感婚姻、親子教養等一般議題

其他

- FB：心理師媽媽的內心戲、拒學ACT
- 媽媽經、親子天下、未來Family特約供稿作者
- Book：還是喜歡當媽媽--心理師媽媽的內心戲



教孩子游泳 & 當泳池的牆



大綱



- 難懂時期：自我中心？自主性？
- 瞭解互動模式
- 運用溝通策略：SPACE

自我中心與界線



想像觀眾

個人神話

反動詢問

與世界的關係

我們走過，才能造就現在的你和我

5

關係：依附需求的連結



門裡門外

你眼中的孩子？

孩子眼中的你？

先止跌再談回升：連結→安全感→面對問題

6

網路原生代 ~ 多了第三角



親密歸屬！

成就價值！

安逸享樂！

網路是種途徑，讓我們獲得了什麼？

7

Q：從網路受益或受其弊害呢？

你是想逃離現實生活？
還是想讓現實生活過得更好？

如果你熬過艱辛無比的青春期→韌性

大綱



- 難懂時期：自我中心？自主性？
- 瞭解互動模式
- 運用溝通策略：SPACE

9

連結：在互動模式中展現



沒讀懂...然後？
 權力鬥爭？
 逃避焦慮？
 掙扎控制？

看見同一招不斷重複→表層的循環

10

壓力源 ≠ 壓力感

壓力源 挫折 失落 衝突 門裡門外	情緒感受 煩、悶、氣	想法信念 怎麼做都錯 被困住了
	身體感官 失眠、胸悶 疲倦、頭痛	行動策略 大吼、推開 處罰、愧疚

不是被孩子的問題困住，是被自己困住了

洪美鈴製作 11



圖片：<http://http://hannahkuan2014.blogspot.com/>

老師說，畫你最好的朋友...



畫好，我就被叫去罰站了...

13

解讀：行為→音調→內容

害怕躲避！

挺身面對！



反抗攻擊！

無動於衷！

做的比說的重要！！！！

14

Q：令孩子退避三舍的父母？

抓狂的→關心但不經大腦的誇張反應
抓不到重點的→努力當朋友，處理表面

易親近、冷靜了解情況、務實



大綱



- 難懂時期：自我中心？自主性？
- 瞭解互動模式
- 運用溝通策略：SPACE

17



驚到！！！！

雷公大大聲！

免驚~免驚~

因為我知影...

嘿係天公的腳步聲~



18

(一) 接觸當下 (Stop停下來)



正念呼吸、脫離慣性、觀察傾聽

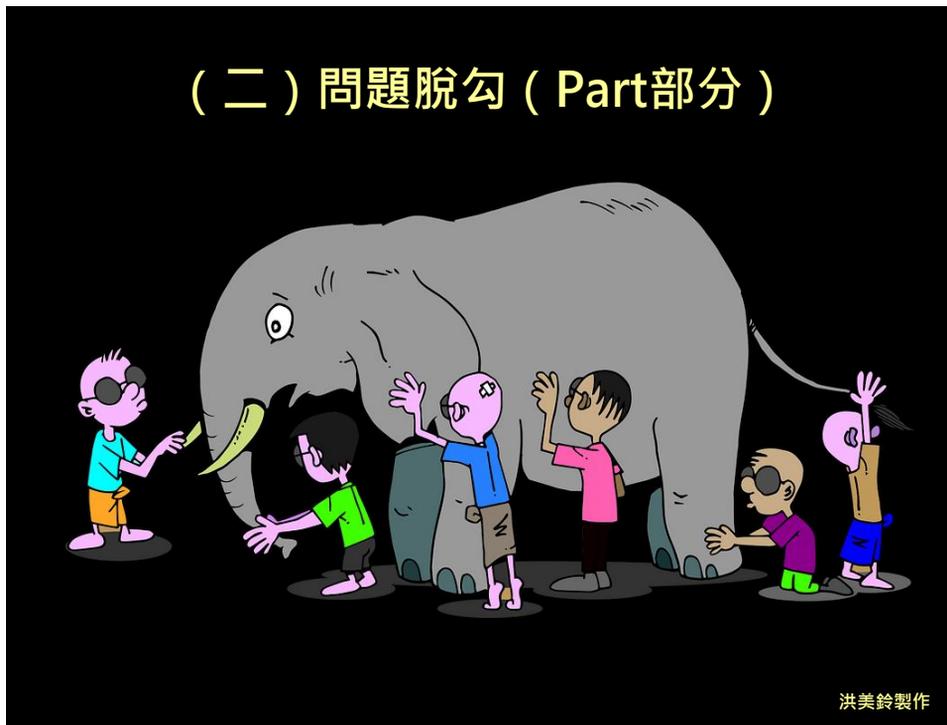
洪美鈴製作 19

逃避雖然可恥，但很有用？



他不是針對我
他不知道他自己在說什麼

(二) 問題脫勾 (Part部分)



如果不這樣，我可以？



「空拍式」思考、你知道你在說什麼...

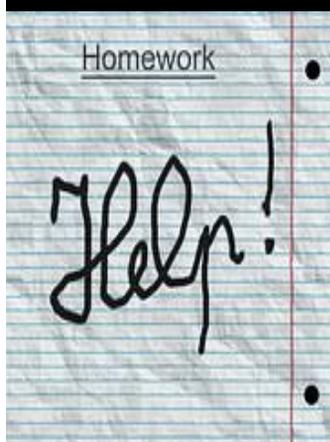
(三) 接納 (Accept)



掙扎無望、心靈擴展、療癒之手

洪美鈴製作 23

接納：改變你和痛苦的關係



- 一、針對特定困擾或衝突事件
- 二、寫下主要底層情緒或訊息
- 三、自己拿著對自己，愈來愈靠近
- 四、他人拿著寫字板，我一推再推

輕輕放腿上→扛住情緒→包容情緒

洪美鈴製作

(四) 看遠方 (Curious好奇)

- 好奇：像個科學家
– 做個實驗或玩個遊戲吧！
- 實在無法理解
– 上天的藝術品！



(五) 承諾行動 (Empower賦權)



朝向價值的鷹架
我看見了你...
我相信你正在...

“心” 像個需要裝水的杯子
先賦權給自己

規則與安全兼具、斷裂與修復並存



27

價值：作對的事取代少做錯事



撐出心理SPACE，發展行為架構

洪美鈴製作 28

教養是良心事業



做給誰看？

29

謝謝你的投入

謝謝各位家長的參與

共同促成 美好的經驗

售後服務～

FB：心理師媽媽的內心戲

吾心基金會

30 30