

## 活動訊息

- ◇ **107 學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配表(1061024 公告版)**及簡要整理版已公告在輔導處最新消息或可至輔導處網頁→生涯規劃→大學招生名額→[107 學年度大學招生名額查詢](#)
- ◇ 臺北教育大學 107 學年度入學之原住民學生，甄選上師資培育生且符合公費生申請資格者，可參加 112 學年度分發新竹縣偏遠、特偏地區學校或原住民重點學校及花蓮縣瑞穗鄉鶴岡國小各 1 名乙案公費生，錄取者，可領取教育部之公費獎學金（原住民外加名額：繁星推薦 1 名、個人申請 2 名、個人申請(芝山組)2 名），畢業生主要就業場域為國小，月均薪首年高達 45K，累計最高可達 100K。詳情請上輔導處網頁→最新消息或輔導處網頁→生涯規畫→[其他入學管道查詢](#)

## 家庭教育文章

### 爸媽不用生悶氣，與青春期孩子這樣相處

作者：黃之盈諮商心理師

記得高中時期，有一次參加球類比賽，我很介意打不好變成拖油瓶，跟老師借了球說我要放學每天練習，當時老師跟我說，「如果沒時間練也沒關係，大家也沒什麼練習」我跟老師說「沒關係啊，我自己會找時間，要去比賽，就要有基本的練習才是！」

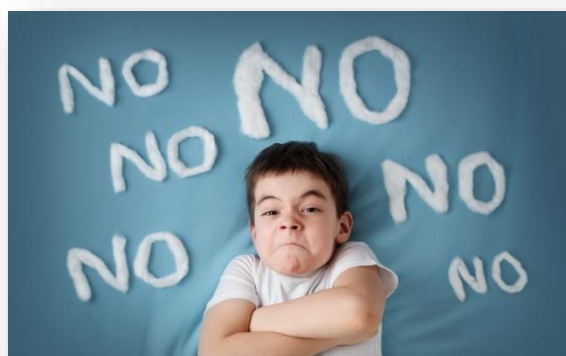
記得當時，老師看著我，語重心長地跟我說「之盈，你真的很逞強欸～」沒想到聽了這句話，不知哪裡來的委屈感，斗大的淚滴，居然忍不住滾落下來，老師嚇了一大跳，問我說「你怎麼，為什麼哭了？」

我自己也被突如其來的淚滴嚇到，這種感覺像是觸碰到心裡的某個點……「因為逞強，感覺是個很不好的詞吧」我說。「會嗎？我覺得還好阿」老師連忙解釋著，我能感覺到他的焦急和急於解釋。

「逞強一表示我能力不到那裡，還硬要做，感覺不被相信我能做好吧！」老實說，我實在有點沮喪老師會這樣說我。

回頭想想，他如果說「哇，你很努力，很認真，想做好…」說什麼都好，怎麼會脫口而出說我逞強？「好像就認定，我很不行一樣！」我心裡面忿忿不平著。

青少年時期，對於「外界眼光」以及「內在感受」特別的強烈，是其來有自。依據《青春，一場腦內旋風》這本書中的作者 Daniel J. Siegel M.D. 指出，根據腦部掃描顯示，青少年看到中性表情的相片，腦袋中負責情緒的邊緣系統和杏仁核會變得活躍，但是成人看到同樣中性表情的相片，腦中會活絡推理的前額葉區。意思是，對青少年而言，即便他人反應平淡，他們卻可能認為對方懷有敵意，不可信任！



這些掃描的研究，讓我們理解為什麼在路邊有人「看」青少年兩眼，他們會認為對方有敵意，進而有「烙人」、「看什麼看」、「衝煞」的衝動行為和反應，對於青少年來說，他們有強烈的情感需求，有高冒險、易創新，也容易情緒高張，敏感易怒。

行為和個性較外放的孩子，容易和同儕間互嗆，擦槍走火，個性害羞內向的孩子，則是較容易因為敏感而退縮，或者對外界有不好的預期。這些，都讓孩子在情緒的流中，若未能適時的引導，則孩子不容易從情緒中理出頭緒。

而據 Daniel J. Siegel M.D. 指出「人的青春期，又為期 12-24 歲之久」，對於追求冒險和極端的青少年而言，這段期間充滿了賭注和危險，而高賭注，好冒險，需要感官的刺激和立即的酬賞（意思是他做出什麼好事，你增強他，好事會變多；但若你羞辱他、輕蔑他，他會以牙還牙）的青少年，在這段期間也是腦部發展最旺盛的時期，他對於這個行為的反應，你如何對待和回應他，形塑了大腦內部的迴路。

也就是說，當你跟一位作弊的同學說「你實在糟透了！」、「你真的沒救了！」他就會強化自己沒救的這個訊息。

但若你對他說「這樣的行為很不對，但我看到你想要有好的成績，想要有好成績，就要有好習慣，才能達到，我們一起討論！」就有機會站回大人的位子，和他一起討論作弊的挫折，以及下一個步驟怎麼達到。

對青少年來說，他們需要具體的步驟和方法，如果只有羞辱和謾罵，他們的腦袋會因為一團混亂，而放錯重點，比較叛逆的孩子，最後可能不是為自己行為負責，反倒是理解成「老師很機車」、「關他什麼事？」、「抓屁阿有什麼了不起」這樣的結論，這都是在他腦袋一片混亂之中，想要抓回主控感的歪結論。

而對於青少年，父母可以運用以下方法跟他討論事情：

1. **就事論事**：不要過度延伸或翻舊帳
2. **論功行賞**：若他有功，就要給適度的口語回饋，增強他多做一點。
3. **客觀檢討**：若他做不好，要和他一起客觀地討論失敗的原因，給予鼓勵讓他再嘗試，並且盡可能豎往不咎，不要將過去和現在混為一談。
4. **給予方法**：青少年常常說話很嗆，結論一堆，但其實也總想要有人推翻他，跟他討論失敗，並一起討論成功的步驟和方法，或者給他方法鼓勵他嘗試，都是不錯的辦法。

其實，青少年對於自己有種英雄的想像，這股想像引領著他們做許多不同的試探和嘗試，你試想我們現在 30、40、50 歲的年紀，生活這麼固定，哪像他們高潮迭起，勇於冒險，敢於試煉各種不同的可能性？於是，運用他們對於自己英雄的盼望，和有能力的想像，給予具體的方法，讓他們支撐起自己像海賊王一樣熱血的夢想！

資料來源：親子天下網站 2016/11/30[http://best.parenting.com.tw/blogger\\_article.php?w=4570](http://best.parenting.com.tw/blogger_article.php?w=4570)