

科目：輔導原理與實務

每週心得報告/日期：2016/10/12

學生姓名：黃于真

主修：外國語文學系

對於華斯文所列出家庭溝通的規則，有幾個建議令人印象深刻，像是行動比言語更有說服力，因為青少年想要獨立可是家人卻不放心，倘若青少年能夠以行動證明自己的成長，便能夠說服父母逐漸放手，而不要讓討論變成爭論也是很重要的一點，因為人們總是會想要守住自己的想法，不論是大人小孩都不希望自己的論點被推翻，因此堅持己見強塞給對方自己的感受，最後導致對方的反彈而變成爭論，也導向無效的溝通。青少年也要確知你的家人是了解自己的，因為青少年容易與父母有年齡的代溝，而導致溝通上的誤會或是爭執，但事實上家人只是對於穿著或是流行文化的認知等等比較不同而已，並且避免叫罵哭喊以免失去理智與同理心，因為這樣的溝通是不成熟且被情緒所影響的，最後還有一點重要的便是用心傾聽，當你沉靜下來專心聆聽對方的想法時，便能逐漸感受到對方的心情，互有同理心的雙方更能讓溝通有效率並且改善關係。

讀完本篇之後，很能體會文中寫的對父母感覺又愛又氣，不過身為父母其實要拿捏對孩子的照顧也是不簡單的，不能過度保護卻也不能過度順從，同時也不能過度限制跟過度操縱，為重要的是注重彼此的平等，另外一個可能則是對於長輩來說，中華文化便是要尊敬父母，所以親子關係才會容易變得緊張，因為青少年的叛逆像是一種忤逆，而過於嚴厲的父母便會不給解釋的機會最後釀成爭執。而在叛逆的青少年時期，我們也要多關懷尊重學生，而不是以偏概全或是以偏概全，以免孩子走上不歸之路，像是尊重學生的創意不貼標籤，讓學生自由的活潑的發表意見，倘若學生在校園可以找到歸屬感快樂學習，或許便能減少一些學生問題像是中輟或是憂鬱甚至是暴力，因為這些問題很可能會衍生成加入幫派甚至是濫用藥物，另外還有上網成癮的部分，我們可以安排固定上網時段，這樣不僅能當成獎勵，也更能提醒孩子學習上網時間的拿捏，另外也可以幫助青少年從另

一個角度看網際網路，讓青少年認清自己因上網而忽略的其他人事物，而藉此讓青少年覺醒並學習分配時間。

問答題：

1. 同課文所述，掙扎的起因主要是因為不穩固的婚姻、兩代間的差異、溝通不良、缺乏信任、角色與規矩的改變，請問您認為哪幾項會是影響最具或是最容易起衝突的因素？

2. 因為網路的普及，使得現在要接觸到任何資訊都十分容易，可是同樣地卻也容易導致網路成癮，文中有些策略建議像是精確指出問題的嚴重性、幫助他們接受責任、亦或者是從另一個角度看網際網路等等，請問當您遇到需要輔導孩子對網路的依賴時會怎麼做？

選擇題：

1. (3) 對於輔導青少年與家人的關係，有一些為青少年與其父母改善關係的技巧建議，請問下列何者為非？

1. 了解青少年家庭狀況
2. 鼓勵及考慮對青少年父母的訓練
3. 責備青少年父母
4. 探討青少年與其父母溝通技巧

2. (2) 小明盡可能地花所有閒暇時間上網，除了平常放學馬上開機以外，為避免被責罵，半夜也會趁父母睡著後重新上網，而他除了在聊天室活躍以外，有時候還會通宵打英雄聯盟，到最後導致上課時間都想睡覺。請問，小名可能是發生什麼事？

1. 工具成癮
2. 網路成癮
3. 媒體成癮
4. 資訊成癮