



立人輔導通訊

第102期 家庭教育

2026年3月



臺中市私立立人高級中學

發行人：劉坤源

總編輯：王佩貞

編輯：孫虹景 陳怡心

朱思綺 鄭宇家

黃依婷 沈筱蓉

劉欣芳

電話：04-24834138

校址：臺中市大里區

中興路二段380號

打開心窗 · 擁抱關係

三個方法，讓孩子願意開口說話

- 1 先放下情緒開啟對話
(放鬆再互動)
- 2 營造安全的溝通環境
(讓孩子知道說話是安全的)
- 3 用「引導式問題」聊天
(是非、選擇、開放題)



引導式問句

是非題：

「你今天是不是心情不好？」

選擇題：

「是在學校不開心，還是補習班？」

開放題：

「發生什麼事了？」

三種問句引導孩子表達情緒。

青春期發展特徵

自主性需求增加

情緒變化劇烈

同儕關係重要性增加



積極傾聽，給予理解：

先傾聽並理解孩子的感受，能讓他們更願意向父母分享心事。

表達共情，增進親密：

透過共情回應孩子的情緒，能增進理解與親子間的親密感。

避免指責與批評：

以冷靜與引導的方式幫助孩子學習與成長。



重建親子間的親密連結

尊重孩子的獨立與隱私，能建立親子之間的信任與親密感。

清楚的界線與規範，能讓孩子在自由與責任中學習成長。

支持與陪伴的家庭氛圍，能成為孩子面對困難時的安全後盾。

父母示範健康的情緒管理，有助於孩子學習面對壓力與挫折。

參考資料：

【3步驟，讓孩子願意與你聊心事】



說沒兩句就吵架？ 親子都該上的一堂「溝通課」



當孩子開始只回答「不知道」、「隨便」、「嗯」，許多家長會感到困惑與挫折。然而，這並不代表孩子沒有想法，而是逐漸不願與父母溝通。

諮商心理師陳志恆指出，許多青少年正處於所謂的「無力世代」：

孩子不是不努力，而是在長期壓力與否定中，逐漸失去表達與嘗試的動力。

良好的親子溝通，不只是說話技巧，更是理解、信任與支持的關係建立。

溝通反例

例如：

- 「你不努力就會失敗」
- 「考不好怎麼辦？」
- 「這樣以後怎麼找工作？」

為什麼孩子越來越不想說話？

1. 環境不確定感

社會變化快速，升學與未來充滿不確定性，讓許多孩子感到焦慮與迷惘。

2. 恐懼式教養

以責備或威嚇督促孩子，如「不努力就會失敗」，容易讓孩子在壓力中成長。

當孩子的努力只為了避免失敗與責備，久而久之便會覺得「怎麼做都不夠好」，於是選擇放棄或沉默，逐漸形成無力感。

正向溝通技巧

理解孩子的感受、信任孩子的能力、支持孩子的努力。教育的目的不是追求完美，而是讓孩子在被理解、被接納的環境中成長。

正如心理師陳志恆所說：
「孩子會長成父母所相信的樣子。」

參考資料：

【說沒兩句就吵架？親子都該上的一堂「溝通課」】

