



臺北市立古亭國民中學 發行人：林泰安 校長

編輯者：輔導室 徐敏媛組長

李香慧老師

董為一老師

心苗月刊

【家庭教育專刊】

107 學年第 3 期 107 年 12 月出刊

活動報馬仔

輔導組

1. 12/28 以前請符合總統教育獎資格的同學，踴躍向導師提出申請！

資料組

1. 高職端「職群試探課程」頗受好評，接下來是 12/14 參訪滬江高中的資訊科和 12/21 體驗能仁家商家政和餐飲管理科喔！
2. 「108 寒假職業輔導營隊」12/18（週二）將會公布確定錄取名單，請隨時注意廣播訊息！
3. 12 月底開始，全校各班至少安排了一節輔導課到電腦教室進行線上填寫生涯內容，為了幫助自己、覺察自己的特色，請務必用心填寫完整喔！
4. 107 學年度第二學期（九下）的技藝教育課程參加名單，預計於明年 1/11 左右公布錄取名單。
5. 九年級同學請配合輔導課積極瞭解基北區高中職學校，進行線上模擬志願選填操作時，填寫 3 個志願才能順利完成選填喔！

電影推薦-小孩不笨

這部新加坡的電影，相信大家都不陌生，片中以邱達利(Terry)、洪文福、劉國彬三個分別來自不同家庭的小孩做為主角，他們都是 EM3 的學生，EM3 在能力分班中是屬於最低等級的，因此他們受盡其他人的鄙視，甚至有些老師都看不起他們，並且帶著有色的眼光，只要發生不好的事情就覺得都是他們做的。國彬是一位在繪畫方面很有天分的小孩，在成績上卻不盡理想，國彬的媽媽認為他是因為把讀書的時間都花在畫畫上，因此成績才不盡理想，卻不知道其實每個人都有他擅長與不擅長的地方，不是每個人都擅長讀書，竟然他有繪畫方面的天份，何不好好栽培呢？Terry 則是眾人眼中的乖小孩，實際上是被父母過度保護的孩子，什麼事情都聽父母的，沒有自主的能力，常常需要依賴別人的幫忙，他與其他兩個孩子比起來，他的資質不差，但是因為在 EM3 讀書，遭受其他人的鄙視，因此喪失了自信心，後來 Terry 跟文福因為 Terry 爸爸工作與人結怨的關係，遭受綁架，國彬在此時展現了他的繪畫天分，精準的描繪出綁匪的長相，而文福則是運用他的智慧，幫助他與 Terry 成功逃離綁匪的掌握，Terry 經過這次的事件之後，了解到要靠自己思考，要變得有主見，不是每一個人的話都是正確的，要學會自己判斷。這個故事告訴我們，天生我材必有用，成績並不是用來判定一個人的標準，如何找到並發揮出自己的長處，才是我們需要追求的。



薩提爾的對話模式



指責型：與人溝通時，在乎自己、事件，但卻不在乎他人；總是用否定、命令來溝通。

Ex: 電影中的父母，否定了孩子的努力，而且用命令的語氣和孩



討好型：與人溝通時，忽略了自己，在乎他人跟事件；為了得到他人的認同，以「好」、「答應」來溝通，沒有表達自己真正的需求。



打岔型：與人溝通時，雖然在乎他人，但不在乎自己跟事件；面對壓力，以離題、講笑話，用不溝通來溝通。



超理智型：與人溝通時，只在乎事件，忽略了自己跟他人的想法；溝通時總在爭辯、說理，認為自己是對的。

藉由上面這四種類型的介紹，現在換你來想一想，當你在與父母溝通時，分別是利用溝通的哪一種形態呢？為什麼會使用這樣子的型態與父母溝通呢？

我對爸爸是屬於_____型，因為

我對媽媽是屬於_____型，因為

除了以上四種型態以外，在薩提爾的對話模式中還有一種類型，叫做一致性。

在與人溝通時，能在乎自己、在乎事情、在乎他人，且在溝通時懂得表達自己。

這看似簡單，但是並不容易，因為很多人不清楚自己的感受、想法與期待，

或者知道自己的感覺、想法與期待，卻不一定懂得表達，或者可能已表達出

請由以下的情境中反思一下，該如何與父母溝通才能達到薩提爾的一致性溝通型態。

當你與父母談論到未來的學習目標時，發現自己的想法與父母的期待截然不同，可能你想讀高職，但是爸媽希望你讀高中：

當你因為幫忙學校事務而晚歸，一回到家卻遭受到父母的大聲責罵，心裡有滿滿的委屈：



親子溝通技巧補給站：

- * 要傾聽：懂得傾聽他人的意見，不要堅持自己的立場。
- * 三思而後行：藉由傾聽彙整他人及自己的意見，仔細思考後再行動。
- * 注意說話的態度：溝通時容易帶有個人情緒，因此應避免情緒性的言語。