

關係相談所 系列

駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 SEL 正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL 對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！



輯一 建立正向教養心法

- 01 | 不必忍～忍～忍的正向教養，怎麼開始？
- 02 | 教養派典五花八門，我家孩子適合哪一派？
- 03 | 我的孩子疑似過動注意力不足，怎麼辦？

輯二 從日常對話開始的 SEL 社會情緒學習

- 04 | 用 SEL 充飽「愛的電池」
- 05 | 孩子老是生氣、吃醋、慢吞吞？用 SEL 對話接招教養難題
- 06 | 不體罰的實戰演練，用 SEL 五步驟為情緒降溫
- 07 | 培養耐挫力，教出自信但不自滿的孩子
- 08 | 過年四大心累場合，就用 SEL 接招

01 | 不必忍～忍～忍的正向教養，怎麼開始？

你以為學「正向教養」，就必須無時無刻保有正向態度，正向情緒？這樣的人生會不會好累又好難……

「學教養並不是練出家！」擅長處理兒童青少年情緒與行為困擾，也是正向教養講師的駱郁芬臨床心理師（掌聲歡迎），在這堂課不僅為大家釐清正向教養的核心意涵，更進一步剖析如何善用正向教養理念，化解常讓爸媽忍不住雷區大爆炸的「手足吵架」生活日常。

課程重點

1. **正向教養 vs. 傳統教養，差異何在？**身為正向教養講師的郁芬心理師，當碰到孩子早上出門穿襪子慢吞吞，她是如何應對，用彼此尊重的方式跟孩子好好說？
2. **以正向教養創造正向連結，怎麼開始？**比「專注解決當下問題」更重要的是，正向教養更關注長期關係的經營。父母如何不當糾察隊，不做評判法官，而是透過一次次的陪伴，讓孩子學會自己解決困境？

駱郁芬 × 陳品皓 心理師的
SEL正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

02

教養派典五花八門， 我家孩子適合哪一派？

正向教養專家為什麼會有感而發：「要不要收玩具，跟要不要摺被子一樣，都是哲學命題！」

我應該幫小孩收玩具、折被子，還是讓孩子自己處理？我應該培養孩子的自律習慣，還是要給他自由揮灑的空間？當小孩想做的跟我的期望不同，該如何理解孩子與溝通？

如果你也曾陷入教養的「應該」與「不應該」疑難，或是常常有到動輒得咎的自我懷疑，郁芬心理師要來幫大家理一理：面對市面上五花八門的教養法，或是來自親朋好友的建議叮嚀，父母如何踏實、安心地做出適合自己與孩子的選擇！

課程重點

1. 「摺被」與「不摺被」、「收玩具」與「不收玩具」之間，背後傳遞哪些教養思考？
2. 在「嚴格」與「放養」、「紀律」與「創造」之間，如何拿捏管教平衡？
3. 在眾說紛紜、資訊爆炸的時代，父母如何做出適合自己跟孩子的選擇？
4. 讀了不少教養書，但孩子總是不按照專家劇本走……當小孩想做的跟你期望不同時，挫折的父母可以怎麼做？

“ 駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 ”
SEL正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

03 | 我的孩子疑似過動 注意力不足，怎麼辦？

當注意力缺陷過動症施測結果是「未達低標卻近臨界值」，家長可以做哪些努力？

你的孩子會經常忘東忘西、容易分心、好動坐不住嗎？曾在醫院接觸與陪伴眾多注意力缺失（ADD）、注意力不足過動（ADHD）孩子的郁芬心理師，這堂課與品皓心理師一起為你解惑：當孩子有注意力不足或有過動傾向時，身為家長如何調節孩子的需求？如何幫孩子更輕鬆的適應學習，妥善處理人際關係？

課程重點

1. 注意力不足過動症（ADHD）會有哪些顯著特徵與辨別標準？容易給家長與孩子帶來什麼困擾？
2. 孩子寫功課坐不住，但是看電視或用手機超專心，這是興趣使然還是注意力有問題？
3. 擔憂孩子狀況的家長，有什麼調適或努力的方向？

“ 駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 ”
SEL正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

講師作品

陳品皓



心理韌性

顛覆起點迷思，教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子

臨床心理師陳品皓，彙整多年來的兒少諮商輔導經驗，針對心理起點的兩大核心——安全感與自信心，歸納出強化心理素質的五大重點，搭配具體而豐富的溝通情境和案例，幫助孩子變得堅強、不畏懼困難，並勇於接受各種挑戰。



過曝世代

青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？

當青少年的人際關係，因網路失去界線；當青春期的脆弱迷茫，因社群加劇迷失……孩子如何邁向成熟，擁抱真實的幸福與價值感？資深臨床心理師陳品皓第一線青少年心理現象觀察，深度認識社群時代下的青春情緒困擾 × 人際問題 × 家庭教養解方。



玻璃心的強大修復術：10 堂課建立孩子的心理韌性

5 面向 X 9 練習，帶孩子不怕犯錯勇敢去試！

「心理韌性」是一種從逆境中復原，同時也能從挫折中得到幫助的能力。具備心理韌性的孩子，能在逆境中會奮力一搏，面對失敗也不會卻步不前。十堂課按照課程順序，搭配九個示範練習，讓心裡韌性深植孩子的內在靈魂，培養耐挫力、熱情、目的感，培養孩子迎向未來的關鍵優勢。



陳品皓的青少年黃金溝通術

15 堂同理過曝世代，化解親子衝突，開啟正向互動的心理教練課

孩子難溝通又不聽勸，衝突日常上演，親子關係降到冰點？理智線斷掉前，除了冷靜、離開現場，還可以怎麼做？理論解說 x 情境分析 x 對話示範，15 堂課帶你了解青少年的內心矛盾，化解親子衝突！

駱郁芬



打造情緒管理小達人

10 個親子對話練習，讓孩子長出自己的社交情緒力，人際互動不卡關！

根據 OECD 調查：社交情緒力，有助於提升學業成績、社交或認知表現，更是孩子未來重要的競爭力！

透過 10 種不同性格的孩子 x 10 種百搭的親子聊天策略

讓父母除了後果威脅、懲罰限制外，能透過 設定界線 表達感受 解決問題三大步驟，真正理解孩子的需求，看懂孩子的問題，從自我價值的建構，到校園、職場上的人際相處，協助孩子培養出「社交情緒力」，更幫助孩子成為肯負責、做出適當決定的人！

駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 SEL 正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL 對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

有聲課程

親子天下
Education · Parenting
Family Lifestyle

04 | 用「SEL」充飽「愛的電池」

專長正向教養的駱郁芬臨床心理師，這堂課要為學員帶來融合「社交」與「情緒」內涵的關鍵字：「SEL」。

SEL，是 Social & Emotional Learning 的簡稱，涵括了從自我到人際社交的各種「社會情緒學習」，根據 OECD 調查，SEL 有助於提升學業成績、社交或認知表現，是孩子未來重要的競爭力。

家中寶貝常因小事生氣？孩子在學校的人際相處有困擾？郁芬心理師從 SEL 的五大內涵、自我覺察的四種層次娓娓道來。身大人的我們，不僅可透過 SEL 安頓自我，更能藉此引導孩子覺察情緒，學會自我管理，成為負責任的人！

課程重點

1. 席捲全球教育、教養界的「SEL」是什麼？

郁芬心理師為學員清晰分享 SEL 內涵：如何引導幼兒學習自我覺察？如何讓親子師生在「持續的對話與聊天」中，慢慢累積表達情緒感受與觀點的能力？千萬別錯過心理師的好方法！

2. 教孩子負責任的第一步！SEL 的第一步就是自我覺察

當孩子跌倒發脾氣，如何在這樣的情境中導入「自我覺察」？你是否經常要求孩子「要負起責任」，卻總是效果不彰？很可能只要前面多幾個小步驟，情況就會有改善。怎麼開始？快來聽郁芬心理師說分明！

3. SEL 不僅孩子需要，大人更需要！

親愛的爸媽、老師和照顧陪伴者，大家都辛苦了！在我們的成長過程中，很少關照到自己的情緒，所以當成為父母又要不斷照顧孩子情緒時，內心很容易產生枯竭感。別忘了在照顧孩子之前，更要先好好安頓自己的內在。

駱郁芬 × 陳品皓 心理師的
SEL 正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL 對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

05 | 孩子老是生氣、吃醋、慢吞吞？ 用 SEL 對話接招教養難題

如何培養孩子的情緒管理能力，學會自我負責？

SEL 行動實踐版來了！在這堂課程中，品皓心理師提出 3 個家長常見的教養挑戰，讓郁芬心理師來接招。把社會情緒學習 (SEL) 化為日常實踐，開啟親子對話，讓孩子長出自己的社交情緒力！

課程重點

3 個情境 x 對話練習，培養社交情緒力

- 情境 1** 小孩回家時氣呼呼地說：「我最討厭那個同學了！我要殺死他！」
- 情境 2** 孩子即將升格成為哥哥或姐姐，鄰居以開玩笑語氣對孩子說：「弟弟或妹妹來了之後，媽媽的愛就要分給他們了……」
- 情境 3** 出門時間快到了，孩子動作慢吞吞，一直拖拖拖拖拖……
- 心練習** 提供一個「自我覺察」句型，即刻可用，引導孩子認識與表達情緒，邁向自我管理。

駱郁芬 × 陳品皓 心理師的
SEL 正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL 對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

06

不體罰的實戰演練， 用 SEL 五步驟為情緒降溫

絕大多數的父母都不想傷害孩子，但為什麼有時就是頭腦知道，實際上卻很難做到呢？

體罰，是任何透過身體不適來達成管教目的的行為，應全面避免。體罰只會產生恐懼，破壞孩子對照顧者的信任，對大腦造成負面影響。我們如何跳脫單純的禁止或懲罰，改以將目光放遠，教導孩子「為什麼不該做」以及「如何處理問題」的能力。

在怒火被挑起的當下，透過郁芬心理師的分享，父母可以學習安定自我情緒，並運用社會情緒學習 SEL 五大步驟，選擇更有益於孩子身心與親子關係的教養方式，讓彼此的情緒多一些安全空間，練就更為安定 & 安穩的教養模式。

課程重點

1. 體罰的定義與範疇包含哪些？不可諱言，體罰在短期內常能收到立即呈現，但若把體罰當成一個「選項」，你知道會付出什麼長遠的代價嗎？
2. 在親子衝突當下，家長的憤怒是真實的。但是要採取恐嚇方式讓孩子懼怕與逃避，還是透過這件事情，讓孩子學習重要的能力？雖然生氣不會消失，但選擇會帶來新方向。
3. 當家長情緒被挑起的當下，如何快速安定自我情緒，並降低教養中的傷害？我們也可以想想：從長遠來看，我們衷心希望在孩子心中留下什麼？

“ 駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 ”
SEL 正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL 對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

07 | 培養耐挫力， 教出自信但不自滿的孩子

「如何建立孩子自信，但又不會太自滿呢？」

「孩子每次寫作業都拖拖拉拉……」

「開學了，但孩子卻不想上學……」

孩子面對成長新階段，難免在學習、人際上遇到一些挫折，進而引發情緒反彈，成為家長在教養過程中的擔心與為難。面對這些挑戰，怎麼協助孩子更有勇氣，提升孩子的受挫力？

品皓心理師攜手正向教養專家郁芬心理師，一同討論並回應在學習上的常見提問，希望幫助家長和孩子在新學期做好心理準備，一起為學習奠定美好開始。

課程重點

1. 「如何提高孩子的受挫力及建立自信？」 「如何增加小孩自信但不自滿？」
▶ 剖析自信／自滿的差異與教養方式。
2. 「如何讓孩子願意好好做他認為很枯燥無味，卻又不能不做的學科功課？」
▶ 用做家事的經驗，理解孩子的糾結與抗拒。
3. 「孩子拒絕去上學的時候要怎麼辦？」
▶ 擁有豐富輔導經驗的心理師，為你提供不同角度的思考方向。

“ 駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 ”
SEL正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！

08 | 過年四大心累場合， 就用 SEL 接招！

從眾多家長的分享中，精選親戚團聚最常遇到四大「心累」情境！正向教養專家駱郁芬臨床心理師親授，跟我們分享如何將 SEL 應用在年節人際場合，幫自己打個心理預防針！

課程重點

情境 1 | 遇到喜歡指教人的親戚

為什麼許多親戚喜歡指教別人？這是基於什麼心理呢？在親友聚會前，來幫心靈打個疫苗，幫助自己不委屈的好好回應。

情境 2 | 被問到不想回答的問題與被比較

親戚聚會時，被問到難以回答的問題怎麼辦？當親戚開始比誰家孩子長得高、考得好的時候，家長如何調適與保護孩子的自尊？

情境 3 | 孩子怕生不叫人

有些孩子非常害羞、怕生，看到長輩不叫人，也不跟同輩小孩玩。身為家長怎麼理解孩子心情，引導他們在不熟悉的環境中更加自在？

情境 4 | 孩子不想被親戚觸碰

當熱心的大人想抱抱、摸摸孩子，如何拿捏界線，既不失禮又能尊重孩子意願？就用 SEL 來練功，為常見的心累場合，打造堅實的心靈防護罩！

“ 駱郁芬 × 陳品皓 心理師的 ”
SEL 正向教養實踐課

正向教養心法 × SEL 對話示範，
化解情緒困境，親子溝通不卡關！