

# 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



## 理論解說×情境分析×對話示範

專為青少年家長精心打造的親子溝通百寶箱

讓正向溝通不只是書中理論

讓親子對話不再是紙上談兵

透過 15 堂影音課程

讓你快速掌握溝通的方法

化解衝突，延長對話，正向循環

再也不怕句點王！

# 青少年溝通常見困擾

離不開手機，永遠掛在社群軟體上



在意同儕說的話更勝於父母

說兩句話後就句點

做什麼事都得三催四請，拖拖拉拉

缺乏學習動機，提不起勁。

你的孩子有以上情況嗎？

你常常不曉得該怎樣與孩子溝通嗎？

或講沒幾句話就起衝突，

接著就是數小時冷戰或爭執，心很累。

別擔心，這門課就是為了你準備的，

品皓老師累積多年協助青少年與家長的經驗，

從心理學角度切入，

為你描繪時下青少年的整體樣貌，

你就會明白，其實，你並不孤單。

## 【青少年的內在本質是矛盾】

所有孩子的行為背後都有原因

青春期孩子內心的兩大衝突：

我很棒 vs 我很爛

了解孩子內在衝突與原因

進而找到與孩子相處的方式

才能擁有互信的親子關係

## 【過曝世代下的孩子 安全感低落】

物質豐足的年代，

卻是心理安全最低落的世代。

當網路成為空氣，孩子長時間掛網，

手機、社群媒體、手遊缺一不可，

社群上的互動比真正的友情重要，

朋友說的話比父母還有影響力，

孩子的心理安全感在哪裡？

誰來保護孩子的心靈不受傷害？

當然是身為成人的你！

《陳品皓的青少年黃金溝通術》

用故事切入，從情境出發，

以對話開展

帶你實際演練

與孩子正向溝通

## 【課程單元】

### Part 1 你了解你的孩子嗎？

- 1-1 網路與社群下的過曝世代
- 1-2 青春期孩子的樣貌

### Part 2 我的孩子怎麼了？五大常見青春期家長困擾

- 2-1 離不開手機
- 2-2 缺乏安全感的人際關係
- 2-3 句點王與難溝通
- 2-4 學習動機不足
- 2-5 在意外表與形象認同

### Part 3 對話與溝通：開啟與孩子的正向互動

- 3-1 溝通的起點：積極的傾聽
- 3-2 對話情境示範一：權力讓渡
- 3-3 對話情境示範二：讓對話延續
- 3-4 建立孩子的價值感與自信心
- 3-5 化解親子衝突：一原則兩個回應
- 3-6 我的孩子需要諮商嗎？

### Part 4 我可以為自己做什麼？家長的心情與需求

- 4-1 覺察自己與找回自我價值
- 4-2 給身為家長的你

## 【本課程適合對象】

- ✓家有 10-20 歲孩子的家長
- ✓國中、高中教師
- ✓關心青少年心理議題的人

## 【課程特色】

不只是說理與聽講，品皓老師以日常生活常見的情境為例，一人飾兩角，親自為家長示範如何迅速化解衝突，如何開口關心孩子、了解孩子的想法，如何與孩子討價還價又不失和氣。

更重要的是，如何同理身為家長的你，覺察自己、安定自己。看完這門課，你就是孩子強健心靈的最佳後盾。

## 【課程試用方式】

步驟 1	步驟 2	步驟 3
至親子天下線上學校 <a href="https://learning.parenting.com.tw/">https://learning.parenting.com.tw/</a> 按畫面右上角「登入」  	輸入帳號 輸入密碼 按下確認	至本課程頁面的任一門課程 即可觀看該門課程的試看內容

## 【課程重點】

### 描繪青春期孩子樣貌

分析網路世代，同時也是過曝世代孩子的整體樣貌  
讓你更了解你的孩子

### 診間常見家長困擾 五大情境完全模擬

沉迷網路、溝通困難、動機低落  
分析診間最常見的親子難題  
解答孩子的心理狀態，提出解方

### 親子溝通百寶箱

以對話詳細示範傾聽與訴說  
如何說出破冰關鍵的第一句話  
讓對話延續、化解親子衝突

### 給家長的強心安慰劑

同理家長的需求，找回自信心  
進而覺察自己，安定身心

## 【講師簡介】

### 講師介紹

#### 陳品皓

臨床心理師  
米露谷心理治療所執行長

畢業於國立政治大學心理學研究所臨床組，主修臨床心理學、心理病理學、社交焦慮症銜鑑與治療。專門提供兒童青少年情緒、人際、學習及行為等適應問題治療、親職教育與心理衛生等議題。著有《過曝世代》、《心理韌性》等書。

