# 給青春期家長的行路指引《青春不是突然就叛逆》

# 給青春期家長的行路指引《青春不是突然就叛逆》

輔導文粹–家庭教育&親職教育

我在學校演講時，家長最常問我的問題，都是和青春期孩子的互動有關。我自己身為父親、心理師，還在高中職教過幾年書，直到現在，和青春期的孩子互動，對我來說仍是一大挑戰。至今我都還在學習理解身處於青春期的大孩子，過程中免不了會有挫折和無奈，我經歷的這些心情，相信也是大部分家長都曾有過的感受。

青春期的孩子，不是口條大噴發，就是情緒大爆炸，完全不知道他腦袋裡到底裝了什麼東西。孩子有意見時，不是碎念就是頂嘴；有情緒時，不是陰沉就是臭臉，搞得我們必須不斷翻看孩子以前小時候天真無邪、笑得燦爛的照片，才能稍稍撫平心中的情緒，但只要一想到孩子現在的嘴臉，血壓不免又要再度飆高。身為青春期孩子的父母，人生實在好難！

爸爸媽媽的難為，放眼望去大概無一例外。這一切追根究柢，還是因為我們與孩子之間的落差實在太大，孩子正走進青春，而青春離我們太遠，以致於我們很難真正體會他們所經歷的身心劇變，無法理解他們將要面臨的各種生活壓力。

面對家長的迷惑與困頓，我一直很希望能夠有一本理論與實務兼具，將孩子常見問題都整合在一起的好書，提供家長指引與參考使用。在我的期待中，這樣的一本書，不只能讓我們理解孩子的內心，也能讓我們具體知道該如何與孩子互動，尤其是當孩子可能有網路沉迷、憂鬱低落、性別認同甚至是精神困擾時，也能讓我們知道該怎麼分辨與應對。在面對孩子學習與職涯的發展時，如果還能提供我們指引的話，那就更加完美了。

這樣的野心與企圖，我很驚喜的在雪如老師的大作中看見了！雪如老師在她豐富的實務經驗與專業學習中，佐以經典的心理學理論，細膩且深入的把她對孩子的觀察與互動，整理成一篇篇完整又清晰的文章，帶著我們穿透行為的表象，深入孩子的內心。在青少年看似彆扭又矛盾的衝突下，你開始理解孩子各自不同的獨特與單純，並發現這是如此普遍的存在。

# 我在閱讀的過程中，想到許多過去服務過的大孩子，他們在關係中那種隱微又強烈的心理狀態，和書中的許多地方相互呼應。這些對孩子心理狀態的描述，往往也是我們家長很難察覺而忽略的部分。如果我們能早一點看到這本書，或許就能減少許多不必要的衝突，這該有多好呢？青少年溝通八大祕訣，孩子的轉變讓你驚訝

輔導文粹–家庭教育&親職教育

我們都知道對孩子不要過度管教，但是放手又談何容易？有趣的是，當你真正把主控權還給孩子的時候，有些孩子意識到自己真的必須為人生負起責任，才能學會掌控自己。

### 溝通是為了達成某些目的，而非一味的情緒宣洩。

### 有效的溝通，包含以下幾個祕訣：

**一、避免指責。**例如：你怎麼又把房間搞得亂七八糟？

**二、避免貼標籤。**例如：你就是懶／笨／愛說謊。

**三、罵人不要超過十個字。**例如：收拾房間（手指著亂的地方）。比起一直叨念，孩子更可能聽進去。

**四、停頓。**溝通的時候，不要單方面一直說，對話最好維持五五波的比例，如果大人說了超過七成的話，基本上溝通就有點失衡了。適時使用停頓，給孩子思考的時間，並鼓勵孩子表達。

**五、詢問孩子意見。**例如：你闖禍了，打算怎麼處理？

**六、孩子求助再給建議。**當孩子自己來尋求建議，此時父母給的意見，孩子才會聽進去。當孩子認為自己不需要協助，父母硬把自己意見塞給孩子，對孩子來說是一種強迫。

**七、摘要孩子說的話。**在情緒當下，往往無法聽進他人的話，唯一能聽進去的是自己講的話。透過摘要孩子的話，讓孩子潛意識開始傾聽大人說話。在摘要的同時，注意不要加入自己的主觀解釋，或加以評論孩子。

**八、區分評論和觀察。**例如：「你很凶。」這句話就是評論，因為每個人對凶的定義不一樣。觀察則是要客觀、具體的描述一個行為，例如：「你說話聲音超過八十分貝，而且翻了兩次白眼，所以我覺得你很凶。」

在對話時多用觀察，而非評論，避免對方感覺被誤解、貼標籤，激起情緒對立。

**促進溝通的回應方式**

學會有效溝通的祕訣之後，再來感受一下，假如你是孩子，聽到以下的話，孩子的想法、感受與回應會是怎樣？

**「我感覺你很生氣。」**

* 孩子的
* 想法 ＿＿＿＿，感受＿＿＿＿，回應 ＿＿＿＿

**「你需要我的建議嗎？」**

* 孩子的
* 想法 ＿＿＿＿，感受＿＿＿＿，回應 ＿＿＿＿

**「你說，我很願意聽。」**

* 孩子的
* 想法 ＿＿＿＿，感受＿＿＿＿，回應 ＿＿＿＿

**「我很在乎你，但我不知道過度使用手機對你來說是不是一個問題。你怎麼想呢？我很想知道你的意見。」**

* 孩子的
* 想法 ＿＿＿＿，感受＿＿＿＿，回應 ＿＿＿＿

或許最後一個問題，會讓家長緊張，擔心詢問青少年過度使用手機的意見，青少年會回答：「當然是不要管我，讓我一直玩就好啦！」

事實上，會這樣回答的青少年，**正是因為有父母管，所以他們可以對自己的行為任性。**如果父母總是在後面幫他們猛踩剎車，他們就會知道，無論他們多麼荒謬，都還在控制範圍內，反正父母會幫他們踩剎車。他們只需要向父母抗爭，獲得更多自由。

有趣的是，把主控權交給孩子時，孩子會意識到，他必須為自己的人生負起責任，他得學會掌控自己。孩子會受到同儕的影響，也會對自己保有一定程度的期待，當孩子獲得掌控權，才有機會開始意識到，過度使用手機對自己生活的影響。

這時候，父母可以表達願意協助孩子，學習怎麼規劃使用手機的時間，讓自己的生活不過度被網路綁架。

當然，也有一些孩子獲得掌控權後，開始沉迷網路，連學校都不去上。

通常這類孩子，內在心理都有一些狀況，可能是在學校跟同學相處出了問題，可能跟老師相處出了問題，也可能是對自己失望，課業學習方面出現了挫折。

這時候，網路成癮只是一個表象，真正要解決的，是孩子成癮背後的心結。

**改善溝通後，孩子可能變得更壞**

對孩子來說，舊有的溝通方式，即便他們不喜歡，卻擅長應對，很知道如何讓父母拿自己沒轍。新的溝通方式，孩子反而會不知所措，甚至可能會抗拒，或變得更難搞。這時候，一定要堅持下去，久了孩子就會從父母的身教中，學習到新的溝通模式。而新的溝通模式會傳承下去，一代接著一代。改變，從我們自己這代做起，後代就可以輕鬆一點，不讓錯誤的表達方式，阻擋了愛。

吃虧的奧妙

輔導文粹–生命教育

儘管有一句話說：「吃虧就是占便宜」，但是，大多數的人仍然喜歡討便宜，而不喜歡「吃虧」。既然沒有人願意吃虧，那麼，經常占人便宜的人，無庸置疑的，必然是不受歡迎的人。因此，處世做人要肯得吃虧，吃虧不但是待人處事最討巧的方式，也是做人處世能夠成功的不二法門。

過去社會上經常傳出金光黨騙財的案例，其實受騙的人正是為了占人便宜，因為一時利欲薰心，希望貪圖意外之財，結果反而吃了大虧。反觀一些看起來「吃虧」的人，結果才是真正占了大便宜。例如：大禹治水，三過家門而不入，因為他為民謀福，寧願自己吃虧，但到最後，大家公推他為帝；著名的「管鮑之交」，旁人都說管仲在占鮑叔牙的便宜，但是鮑叔牙卻處處為管仲說話，後來還推薦他作宰相，然而正因為鮑叔牙肯「吃虧」，所以不但交到一個好朋友，而且為國舉才，利益了全國人民。

台語有一句俗諺說：「佛祖疼憨人」；中國也有一則故事，敘述甲乙兩個小鬼要到人間投胎，閻羅王要他們選擇過接受或付出的人生，結果選擇付出的甲投生在一個富貴人家，終其一生樂善好施，希望過接受人生的乙卻投生在一個以乞丐為生的人士，終其一生皆以乞討為業。

這則故事說明：一個人如果懂得付出，不計較「吃虧」，才能擁有一個富有的人生；相反的，如果錙銖必較，只知道接受，卻吝於付出，必定是一個貧窮的人生。所以，討便宜的，未必真討便宜；吃虧的，也未必真吃虧，真正說來，吃虧才是在討便宜。

俗語說：「塞翁失馬，焉知非福？」一個人只要心存正念，隨順因緣，助人為先，即使一時「吃虧」，最終「因果」必定不會讓你「吃虧」。因為，吃虧即非吃虧也，該是你的，即使吃虧，還是你的。中國有一句俗話說：「吃虧便是福」，真可以說是先人智慧的結晶。

摘自《星雲大師全集•迷悟之間》

生命教育是用「體會」的

輔導文粹–生命教育

我去一個小學演講，經過音樂教室前，看到一個孩子伸著兩隻穿著襪子的腳，坐在教室門口哭，我正想問他為什麼哭時，老師一把把我拉住說：「不要幫他穿鞋子，開學已經六週了，每次上音樂課，他都要老師幫他穿鞋子，已經三年級了，還不肯自己學著穿，每次都哭到有人替他穿為止，我們現在決定訓練他自己穿。他要自己肯學，別人教他才有用。」

　　我聽了非常訝異，怎麼有三年級還不會穿鞋子？父母會不會保護過頭了？老師說現在孩子成熟得慢，有進了小學還不會拿筷子的孩子，也有不會扣扣子的等等，令人想到英國的查理王子，連牙膏都要侍從替他擠。有人認為這是福氣，什麼事都有人做得好好的，自己不必動手，我卻認為這是看不起自己，把自己當廢物看待，侍從一不在，自己就不能生活了。

　　無獨有偶，回到家把報紙打開來看時，看到嘉義有位老師，讀者投書「小小晉惠帝，你我是幫凶」，原來這位老師在班上讓學生看一部電影《跑吧！孩子》，講一對小兄妹沒有錢買鞋子，輪流穿一雙鞋，有一天鞋子不見了，引出一串風波的故事。演完後，老師問學生的感想，學生說鞋子不見了，再買一雙就好，幹嘛這麼辛苦，大費周章呢？電影中，小女孩的母親要臨盆了，她趕著去鄰村請產婆，跑到一半，鞋子壞掉，她只好光著腳跑過滿是碎玻璃和尖石頭的路，滿腳鮮血淋漓，我們的學生完全不能了解為什麼小女孩不顧自己的痛，還要繼續跑，七嘴八舌在批評她不會想別的方法，沒有想到她的母親正躺在床上等她去求救。

　　建國中學有位專門帶數理資優班的老師，在他寫的書《我的資優班》中，也提到颱風時，豪雨引起土石流，把山地一個村莊給埋掉了，他在感嘆生命無常時，一個學生說：「活該，誰叫他們要住那裡，幹麼不搬下來到安全的地方住！」一句話令人馬上想到晉惠帝及法國大革命時的皇后瑪莉‧安東尼（Marie Antoinette, 1755-1793）。我們的教育怎麼了？怎麼連第一流學校資優班的學生思想都如此幼稚？他們難道以為每個人都像他們一樣要什麼有什麼，吃好的，用好的，暑假去美國、加拿大遊學？

　　這種飽漢不知餓漢飢的反應，使我想起桃芝颱風來襲時，尖石鄉居民用直升機撤離，一位國小校長向某慈善基金會要求緊急安置款，該基金會竟然要校長先寫計劃書送過來，等他們看了再決定，遠水救不了近火，令人感嘆。坐在冷氣房中的人完全無法體會無家可歸的緊急性。台灣的同理心，不但學生沒有，連大人也沒有。難怪政府官員的思考模式與決策都是如此自我中心，完全不知民間疾苦。他們大筆一揮「封山」，立刻斷掉梨山農民的生路，成堆的高麗菜爛在田裡，有車沒有路可以運下山去賣。孩子因此無錢繳學費，還得翻過中央山脈到宜蘭去上學，變成咫尺天涯。

　　看起來，我們真的是如嘉義那位老師所說的，都是幫凶。我們沒有讓孩子去體驗課本以外的生活，沒有給他們機會去感受別人的苦難。歐洲有一個盲啞學校的校長規定，新進老師必須綁上眼罩一週，連睡覺都不可拿下，切實體驗盲人的感覺。校長說老師若不能體驗學生的狀況，便無法產生同理心，就無法拉近師生距離，便不會有好的教學效果。這位校長真是對極了，因為老師在綁上眼罩不見天日後，立刻體會到盲童的辛苦，不再責怪他們動作太慢，不耐煩的催他們快點。

　　台灣近年來自殺率一直居高不下，加上一連串的學童惡作劇，如把剪刀放在同學的椅子上，把同學的直腸戳破；把柳丁當球從二樓擲下，打瞎同學的眼睛等等，這些無知所造成受害者不可逆轉的身心傷害，終於使政府看到生命教育的重要性，開始推動生命教育。但是推行的方法仍然是課堂授課，由政府出錢編寫生命教育的課本，再擠壓原有的上課時數來「教」生命教育。

　　其實生命教育不是用「教」的，它是用「體會」的，考它、背它是緣木求魚，徒勞無功。老師只要不出一大堆家庭作業，使孩子有時間注意課本以外的生活情形，週末再安排孩子去孤兒院、老人院服務，從實做中體驗生命的意義，就可以大幅改善孩子的同理心。父母本身也要改變「萬般皆下品，唯有讀書高」的心態，不要一味追求高分，讓孩子誤以為只有讀書是重要的，其餘都不屑一顧。其實在現在多元化的社會，行行出狀元，能力比學歷重要得多。

　　《侏羅紀公園》（Jurassic Park）的作者麥克‧克萊頓（Michael Crichton）說：恐嚇是最卑劣的斂財方式。「不要輸在跑點上」就是句恐嚇的話，恐嚇父母如果不送孩子去補習，就會輸給別人。童年是人格成長、品德塑造最重要的時候，許多父母為了不輸在起跑點上，把孩子的童年犧牲掉了，真是可惡又可悲。

　　教養孩子沒有撇步，也沒有捷徑，父母最知道自己孩子的長處與習性，所以不要管別人怎麼補，安心的把孩子留在身邊，學習課本以外的人生知識。每個孩子都不同，天下沒有放諸四海皆準的教養手冊，只要孩子每天迫不及待睜開眼睛，想趕快開始他的一天，你就做對了。

　　人生是很公平的，現在你陪伴孩子成長，將來他會陪伴你年老。

文/洪蘭教授

**一排男人戴粉紅色口罩，希望可以減少小男孩對戴粉紅色口罩的抗拒**

輔導文粹–性平教育

今天 2 點的記者會，一排男人戴粉紅色口罩，希望可以減少小男孩對戴粉紅色口罩的抗拒～～

學校最喜歡的性平課程莫過於討論性別刻板印象，但為什麼這麼多小男生還是不願意沾染一點點粉紅色？原因很值得探討。

粉紅色不是真空存在的，也要把男生擁有的權力和社會位置考慮進去。男球星穿粉紅色的衣服、男醫生穿粉紅色的襯衫、南立委打粉紅色的領帶，他們接收到的訊息或眼神和一個五歲或七歲的小男生戴粉紅色的口罩不一樣。

粉紅色口罩不只是小孩意願的問題，也是社會權力網絡的議題。

之前在一篇文章我寫了這樣的觀察：

一位四年級老師進行多元性別特質的課程後，問全班學生：「剛剛舉出來的性別特質，既然男女生都可以擁有，想擁有『溫柔』特質的人舉手？ 」，全班僅有一位男學生舉手，老師接下去再問：「想擁有『果斷』特質的舉手？」，全班的手都舉起。

為什麼這班學生對於這兩個特質的喜好有這麼大的差別？被歸為陰柔特質的「溫柔」和被歸於陽剛特質的「果斷」，對四年級學生來說，意義是什麼呢？「溫柔」是不是被當成「娘娘腔」或「搞gay」？溫柔的小朋友在他/她們的世界中有被友善的對待嗎？多元性別特質的教學需要，於是顯現。

最近發生很多社會事件都和男性暴力有關，在這社會，「男生該有男生的樣子」使得男性氣概成為很單一的概念。若我們可和孩子一起思考：「性別刻板印象和性別偏見為什麼會讓我們的選擇變少」、「可以宣稱『我跟你不一樣』很重要，『雖有差異但可和平共存』為什麼是民主社會發展的重要功課」，並將想法付諸實踐，營造友善多元性別特質的環境才有可能。

老師們有粉紅色的口罩嗎？

為什麼女孩子戴藍色口罩記者完全不敢興趣？

關於性別平等，疫情教我們的事

輔導文粹–性平教育

嚴選作者 - 旅美記者曾小貓 (親子天下嚴選)

根據調查，媽媽們每天照顧孩子的時間，是爸爸們的兩倍以上。過去人們以為，這是因為爸爸們花較多時間上班。但是疫情爆發、居家上班以後，媽媽們承擔的家務反而更多，暴露出家務分工不均的本質，其實是性別不平等⋯⋯

根據美國勞工部所做的「國民時間使用現況調查」，在家有六歲以下嬰幼兒的家庭裡，媽媽們平均每天花66分鐘直接照顧孩子（例如幫孩子洗澡、餵飯等），而爸爸們平均每天只花27分鐘。女男之間家務分工不均等的現象一直存在，很多人認為這是因為爸爸們花比較多時間在公司的緣故。但是，《紐約時報》近日報導指出，疫情爆發以後，大家都在家上班，但爸爸媽媽之間的家務分工並沒有因此變得比較均等，媽媽們承擔的家務反而更多了，而且夫妻都上班在雙薪家庭裡，媽媽們承擔的家務並沒有比較少。

疫情暴露出家務分工不平均的本質，其實就是性別不平等。這個現象實在不令人樂觀。我一直認為，夫妻之間公平分攤家務是很重要的，因為示範給孩子看、不論男生女生都一樣要承擔賺錢跟家務的責任，是性別平等教育的第一步。我們家是雙薪家庭。江小豬跟我都全職上班，也盡量平均分攤家務。我粗略計算過，我們兩個人每天花在辦公跟家務上的時間，都是差不多的。

很多年前，我採訪過一位婚姻關係專家，他主張夫妻應該把家務條列出來，然後平均分配。這個辦法聽起來很好，但我跟小豬結婚十二年了，從來也沒時間真的坐下來把家務條列過。我身邊力行家務分工的朋友，也沒有人真的把家務條列出來然後平均分配，因為那真的太花時間，也缺乏調整的彈性。家務分工的方法很多，不論是夫妻一起做每一件家務，還是根據兩個人的專長來分配不同的家務，我們只要掌握一些原則，就可以做到家裡的性別平等。

**第一，當你覺得分工不均的時候，請提出來討論。**我認識所有重視家務分工的夫妻，包括我和江小豬自己，在開始感覺到家務分工不均的時候，都會趕快提出來討論，不會等到哪一方心理不平衡開始發脾氣。

**第二，花時間照顧自己，也鼓勵對方留時間給自己。**我有一個朋友家有兩個孩子，其中較小的孩子因為與生俱來的罕見基因缺陷，行動遲緩且不能言語。很多人以為在這樣的家庭，爸媽一定每天為了孩子忙到連洗澡的時間都沒有，但並不是這樣。我的朋友每年都抽一兩天自己去度假，並且要求她先生也這樣做。得到充分休息的我們，才能做更好的父母與更好的配偶。

**第三，不要被性別期待所束縛。**夫妻分工的時候要根據兩個人的專長和興趣，而非性別刻板印象。負責除草、整理花園的人不一定是爸爸，負責煮飯、餵孩子的人也不一定是媽媽。

今年稍早，阿肯色州立大學與南加大聯合研究指出，全美在疫情中失業的男性勞工有180萬人、女性則多達250萬人，但這並不是因為女性從業人員較多的產業受到疫情衝擊較大，而是因為學校停課了，媽媽們被期待負起照顧孩子的責任，分身乏術之下被迫放棄事業。這實在是一個不幸的現象。

也許我們都覺得自己的力量有限，無法改變大環境，但是我們可以從家務平均分工、在家示範性別平等做起，希望我們的孩子們長大以後，會生活在一個性別更平等的社會。

告訴自己：我已盡了最大的努力！

輔導文粹–生涯發展教育

作者：康思云／江明璇／彭恩寧（《愛，需要勇敢》作者群）

在日復一日的忙碌生活中，可能你已經很久很久沒有時間與空間，去跟好友喝茶聊天，也沒有動力去呼朋引伴了。因此，在一些令你懊惱的事情發生時，與你對話的可能不是朋友，而是自己內心的聲音。

這些不時出現的聲音，可能還包含了對自己某些特質的長期不滿，甚至是失望。例如：常因動作慢或時間掌控不佳，導致事情無法如期完成或頻頻遲到；每每在對家人發脾氣之後自責不已，卻又在不久後的某一刻情緒爆發。

這種時候，我們很容易指責自己、批判自己，對自己說出喪氣的話，完全不考慮聽者（自己）的感受。當談到自己的缺點，或常帶給你自己一些麻煩或困擾的個人特質，會讓你想到哪些形容詞呢？請寫下來。

在陪伴「家庭主要照顧者」運用藝術療癒自己的過程中，我常會帶他們從觀察自己開始，先表達平時心中最直接的想法，再嘗試用不同的觀點重新切入，看看是否能出現新的想法，帶來新的感受。

例如：

**描述事件：**由於時常在趕時間的狀態下開車前往不同地方，年初連續發生了三起事故，不僅飽受驚嚇，也因為高額賠償而對自己感到氣惱。當時為何要那麼心急、莽撞呢？開慢一點不就沒事了嗎？

**換個觀點：**因為車禍的經驗，發現保第三責任險是必要的，更因此發現到自己的行程實在太滿，需要放慢腳步，多給自己從容以對的時間。

那麼，現在讓我們回到你身上。或許前面所寫下的這些短處，曾帶給你難以忘懷的失敗經驗，也或許就在最近，發生了讓你十分懊惱的事情，而你正為此自責不已。我想請你進一步想想，若你從這些經歷中，學到了一些寶貴經驗，那會是什麼呢？

最後，請悄悄的將責怪自己的聲音消音，嘗試對自己說：

「我最值得被肯定的一點，就是為了做出正確決定、為了使事情得到圓滿解決，而盡了最大的努力！」

＊本文摘錄自親子天下出版《愛，需要勇敢：創造幸福感的關係練習》。

楊勇緯東奧摘銀刷新柔道史

專訪哽咽：是家人成就現在的我

輔導文粹–生涯發展教育

2021年是台灣奧運史上奪牌最豐收之年。柔道項目男子60公斤級國手楊勇緯，初次站上奧運殿堂一舉奪得銀牌，創下台灣柔道史上第一位奧運柔道項目奪牌紀錄。「楊勇緯」三個字，在東奧金牌戰24日登上台灣Google熱門關鍵字第1名，甚至以「#台湾の選手」，登上日本twitter熱搜關鍵字，個人Instagram粉絲追蹤人數更從1萬人，攀升至現有36萬追蹤訂閱。

有不少台灣人，都因為楊勇緯的精彩表現，開始認識柔道這項體育項目。28日凱旋歸國的楊勇緯，採訪邀約不斷，但也沒忘記東京奧運賽事前夕就答應《親子天下》的專訪邀約。昨（30）日在下榻的防疫旅館，楊勇緯接受返國後首間台灣平面媒體視訊專訪，袒露賽後心聲，論及對至少3個多月未能見面的家人的感謝，一度哽咽落淚。

住防疫旅館一切從簡。但他還是每天自我訓練體能，而且為了受訪靈活的就地取材自創陽春「手機腳架」。他露出靦腆笑容、大方翻轉手機鏡頭介紹，自己如何用洋芋片鋁罐，架高螢幕。說著說著，不經意抱起沙發抱枕，難掩大男孩的青澀模樣。訪談過程中，更能發現楊勇緯不只擁有粉絲關注的「柔道耳」，手指頭還長出厚繭、粗關節、指肉外露，見證他14年來的苦練生涯。

**八字柔道精神**

東京奧運柔道培訓隊訓輔委員許淑慧，同為教練、評論員，是楊勇緯苦練日常的見證人。她自楊勇緯國中七年級參加全國中等學校運動會「越級打怪」時，開始關注這名「超級國中生」。她說，柔道講求『心技體』，訓練過程很辛苦，容易看出有沒有堅持的心，「勇緯自主訓練是不休息的，其實老師開的訓練課表不會跟其他同學不同，但為什麼選手表現不一樣？因為勇緯都是全力在做。」

「柔道真的改變我的人生，」楊勇緯維持端正坐姿，介紹來自日本柔道創始者嘉納治五郎所謂的柔道精神：

**精力善用，自他共榮**

楊勇緯進一步說明，柔道是項十分重視禮節的運動，在場上使出真本事，是對同樣追求柔道精神的對手，所展現的一份「尊重」，且施術時切記要保護對方，「我讓你摔，但是你也要保護我，」才能共同享受柔道的樂趣。

很難想像，眼前侃侃而談、體悟出柔道哲學的楊勇緯，年齡僅有23歲。還在台灣體育運動大學競技運動研究所就讀的楊勇緯，回想自己接觸柔道，是從國小三年級和媽媽、哥哥一同踏進學校柔道館開始，那時也才發現原來從事農事工作的媽媽，曾是名柔道三段選手。他又見哥哥楊俊霆場上拚搏之姿，就此對柔道產生興趣、憧憬，從小立志要拿奧運金牌。

回報家人的那面獎牌

楊勇緯屏東出生，在台中后里成長，父母親皆從事農事工作，家境並不優渥，但家人感情和睦、相互支持給了他滿滿的愛。「雖然小時候，下課了媽媽可能會晚接我，我就會有點生氣說：『為什麼我都是最後一個？』但是後來想想才知道，其實媽媽的辛苦，是在為我們家付出。」

哥哥楊俊霆更是為了成就弟弟，聽取爸爸建議，讓自己從66公斤降低量級至60公斤，成為弟弟的陪練員，專心陪弟弟到處征戰、一同訓練。楊俊霆也曾接受台灣之音廣播電台訪問，不難看出兄弟情深。楊俊霆提到，陪練時並不會怕被摔得很慘，畢竟是自己的弟弟，沒有關係，而且對弟弟心軟，反而會害了他。

這次前往東京奧運，因應防疫，是楊勇緯出賽經驗中特別孤單的一次。沒有哥哥、家人們的陪同，他難掩落寞表示，場邊少了家人加油歡呼，還是不太習慣，也覺得十分可惜，沒能與家人面對面共享榮耀時刻，但並不會因此影響場上表現。

經紀公司傳動數位補充，在東京奧運出賽前、國家訓練中心培訓期間，也是同為防疫，選手們都盡量避免外出，楊勇緯已有3個多月沒能回到台中后里老家與家人團聚。而他預計二週解隔離後的第一件事，就是要回家2、3天，再回場上接受柔道、體能等等訓練。

有些話我要親口說

楊勇緯對家人們的感謝與思念，即便是隔著螢幕也仍溢於言表。從小便能體恤家人辛勞的他說，「現在呢，是我要回報家人的時候，我要更努力的往我的夢想前進，讓家裡的生活品質越來越好，這是我想要做的事情。」

楊勇緯提及這個心願，就像是已經想了千百回，意志十分堅定。縱使楊爸楊媽從不要求他的成績表現。來到奪牌時刻，楊爸爸仍是對著大陣仗在台中家門外守候的媒體，跨洋叮嚀當時在日本的楊勇緯：要戴好口罩、做好防疫。

「爸爸以前說過，不管怎麼樣，家庭是最重要的，我很謝謝家人願意放下他們的身段，陪伴我完成奧運的夢想，我覺得每個人都有一個舞台，每個人都有一個偉大的地方⋯⋯」放在心裡的感謝話語還沒有說完，楊勇緯的眼眶紅了，他連忙把頭往後仰意圖控制，但壓抑已久的淚水，再也忍不住⋯⋯

待情緒平緩過後，面對記者提問「最想跟家人說什麼？」楊勇緯有些調皮、也有些暖心的微笑回答，「有些話，我還是想當面親口告訴他們（家人）。」

作者：陳盈螢

五種常見的學習障礙行為，給家長的兩大對策

輔導文粹–特殊教育

孩子有學習障礙怎麼辦呢？如果沒有早發現、治療的話，孩子可能要面對旁人的錯怪，時間一長，很可能容易影響孩子的學習興趣，導致信心低落、拒絕學習等。那麼，學習障礙到底是什麼呢？

孩子有學習障礙怎麼辦呢？如果沒有早發現、治療的話，孩子可能要面對旁人的錯怪，時間一長，很可能容易影響孩子的學習興趣，導致信心低落、拒絕學習等......。

那麼，學習障礙到底是什麼呢？據《特殊教育法》指出，**在孩子沒有發展遲緩、智商正常發展的情況下，出現「聽、說、讀、寫、計算」等特定的行為時，就有可能是學習障礙**。

常見的明顯症狀有閱讀理解不佳、朗讀速度慢、跳字漏字等等，以下為您整理5種最容易被忽略的徵兆，協助家長更快判斷學習障礙，以免錯過學習障礙的黃金診斷期！

**學習障礙常見的5種行為：**

**1. 讀寫能力出狀況，成績總是考不好！**

閱讀易漏字或漏行、考卷與作業寫得慢、認得的字很少、難以辨認字義、書寫時部首錯置或筆跡雜亂、無法寫出長句等等。

**2. 明明聽得懂，口語表達能力卻不好**

音韻辨識困難（例如把ㄓ唸成ㄕ）、文法或句型障礙（複雜句組織文法錯誤）、表達時斷句錯誤、答非所問等。

**3. 算數凹手指！數理與邏輯能力不佳**

對時間無感常常遲到，對大小與輕重較無概念，無法心算需要凹手指，無法進行加減等簡單計算，無法使用數學公式，推理與理解能力不佳等等，甚至聽不懂別人說的故事。

**4. 常迷路！知覺出現障礙**

常無法區分左右邊，常迷路也不知道自己在哪等狀況；此外注意力難集中、常忘東忘西、性格易衝動或過動、容易受環境影響、常跌倒或撞到東西等等。

**5. 搞不清楚狀況，社交能力低落**

常出現不適當的行為與評論、不會判斷他人意圖，對社交情境與他人反應缺乏機動性。

**如果真的是學習障礙，家長該怎麼辦？**

目前沒有研究證實學習障礙能用某種藥物、療法來根治。家長們除了讓孩子進醫院診斷、接受學校的特殊教育外，還可以合併下面2種治療方法，加速協助孩子克服學習障礙！

**1. 語言治療師、職能治療師介入，打造安心學習場域**

面對學習障礙兒，治療師會針對孩子缺失的能力逐一補強。最常見的方法是從孩子的遊戲、休息活動等日常場景中切入。

這樣的方式有個好處，就是融入孩子的生活，全盤地了解孩子的習性、能力，並利用設計活動的方式打造教材，以文字、圖形辨識、咬字構音訓練等方式訓練孩子，更能教家長如何利用家中垂手可得的小物來進行輔助訓練。

簡單地來說，就是家長也能參與治療師的療程，更快協助改善孩子學習障礙的問題。

**2. 諮商心理師輔助，加強人際技巧**

除了孩子本身的能力加強，心理輔導也是很重要的！

試想，孩子在一次次地嘗試過後，難免因學習上的失敗產生挫折。而諮商師的介入能紓解孩子的壓力、健全孩子心理發展，更能在每一次的諮商中，引導孩子加強人際互動的技巧。

最後最後提醒家長，學習障礙是容易被忽略，而並非孩子智商不足或學習不努力所致，它牽涉到神經心理功能，所以很難用單一方式治療。

除了孩子要配合治療，家長也必須密切和學校、治療師進行溝通，才能找到最適合孩子的學習方式，進而克服學習障礙，探索出孩子的天賦與才華。

文章摘自親子天下

**蕭敬騰：就算全世界都說不可能，我還是認為我可以**

輔導文粹–特殊教育

從歌手、演員、歌唱導師、主持人到作家，藝人蕭敬騰每次出現，都彷彿在挑戰世人對他的既定印象。在他眼中，所謂的「不一樣」，並非黑與白的高度反差，而是「儘管再接近的顏色，還是有些微的不同」；能夠不一樣，世界才精彩。

翻開新書，蕭敬騰一邊摸著扉頁上由他親手設計的「樣」字，這也是由「不一樣」三個字組合而成的「圖」，只見他嘴裡邊惋惜的叨念著：「我原本想用三個非常相近的顏色來表現這幾個字，沒想到印刷出來，看起來都一樣。」說著說著，隨手拿起三種不同紅色的彩色筆，巧手一揮，原版的「不一樣」躍然紙上。

蕭敬騰在受訪現場，隨手拿起三種不同紅色的彩色筆，巧手一揮，原版的「不一樣」躍然紙上。曾千倚攝

向來「慢熟」的老蕭，突然以此開場，著實讓現場的工作人員嚇了一跳，也反映出他有話藏不住的真性情及細膩心思。在他心中，所謂的不一樣，並非黑與白的極度反差，而是「儘管再接近的顏色，還是有些微的不同，反而彌足珍貴。」  
 無論是從《超級星光大道》中寡言的「黑蜘蛛」歌手，到金曲獎談吐幽默的主持人，或是電視劇《命中註定我愛你》講話結巴的獸醫師，再到《魂囚西門》裡深沉細膩的心理師，蕭敬騰的每一次出現，都彷彿在挑戰世人對他的既定印象。對比他2013年、2016年接受《親子天下》專訪時的影片，如今的他，明顯少了剛出道的青澀與靦腆，眼神中更多了份自信與篤定。

「在我心中，只要肯做，沒有做不到的事情。」直到現在，蕭敬騰回憶起那段「應該不會再有下次」的金曲獎主持，仍難掩內心激動。儘管知道，沒人期待他展現完美口條，但也不希望被視作跳樑小丑，堅持用自己的方式，把所有「不可能」拋在腦後。尤其，在向特別貢獻獎得主蘇芮致敬的倒畫橋段，沒有老師願意教，甚至到金曲獎的前一天，沒人看好他能辦到。

「第一次練成功時，我在家是掉眼淚的」，只見他一臉認真，讓在場的人全揪了心；「整整一個禮拜，我沒有一天睡覺超過半小時，那幅畫至少畫了一千幅以上……」「但最後我還是獨自完成了，請掌聲鼓勵吧！」最後笑著補上了這句，頓時換來一片喝采聲，展現他獨有的「蕭式幽默」。這就是粉絲們認識的老蕭，每件事都有自己的邏輯和堅持，也如同「蕭幫-蕭敬騰國際歌友會」粉絲頁上，歌迷們為「幫主」下的註腳：「什麼樣的內心世界，讓老蕭勇敢堅持，明明承受著山大壓力，仍帶著三歲的天真笑容，保有最真摯的心。」儘管有閱讀障礙，蕭敬騰仍持續挑戰自我，在《魂囚西門》戲劇中也有精彩表現。這幾年，在舞台上收放自如、不時冒出「綜藝梗」的蕭敬騰也常讓外界驚呼：「老蕭變了！」看在出道就一路追隨的資深歌迷眼裡：「演藝圈會唱歌的人很多，但能走進我們心裡，讓人願意長久支持的原因，還是他不變的特質--台上台下始終真誠、溫暖與謙虛。」

看待蛻變，老蕭自認，不過是熟悉環境，也更認識了自己。「真正認識自己比什麼都重要！」他經常問與自己對話，知道自己在哪裡、適合什麼、具備怎麼樣的能力。也因此，他不會浪費時間在練習制式的官方應答，而是將全神貫注在每一次的表演上，「沒有人可以逼你做任何事情，只要自覺的朝適合自己的方向努力，就不會迷惘。」13歲聽見邦喬飛的《It’s My Life》 那個愛上搖滾的男孩，20歲那年用歌聲一戰成名，讓全台灣認識了他，32歲生日前出版的新書《不一樣 蕭敬騰》，紀錄他如何把先天的缺陷、過去的挫折化為滋養，努力跨越各種坑坑巴巴的挑戰，彷彿正用人生演繹《It’s My Life》中的歌詞。

拍照結束前，他特別轉身向店家及圍觀的群眾說聲：「對不起，打擾大家了」，有些話不用多，卻能超越字句上的溫度。一如他所言，蕭敬騰始終沒有改變，他依然是那個熱烈細膩、體貼旁人，且用盡全力也要呈上精采傑作的瀟灑青年。以下是他自我剖析金曲獎主持表現，及持續進化的動力：

**Q：這些年來，在口條上有特別的練習嗎？如何看待大家認為你的改變？**

A：要說練習，當然有，但不是那種刻意練習講話的課程，我不會花時間在這些上面，那會失去靈魂。譬如說，有些公司會希望藝人有一些制式回答，或是官方說法，但那些不會發生在我身上，他們還是盡量讓我講自己想說的話。我本來就是很慢熱的人，無論是現在也會。譬如說，去人家婚禮，很多人都不認識，我也不會主動跟其他人說什麼，或是我覺得不對的場合，硬要我做一些事情，那也會很尷尬，這些到現在都一樣的，事實上我也很害羞。在說話部分，我以前都講台語、很台，講話很容易口出三字經，所以很壓抑，因為怕講錯話。現在因為工作的關係已經很習慣了，講話就是慢慢講，該捲舌就捲，不捲舌就不要捲，不小心沒捲也無所謂，我會要求自己注意，但不刻意，就是自然的狀況去完成就好。面對不熟悉的場合，不講話時酷酷的老蕭，經常會有令人出其不意的笑點。曾千倚攝

**Q：這樣的個性，到後來還去主持、演戲，你是如何發現自己有這麼多的可能性？**

A：關於主持這件事，到現在都不是我自願的。講實話，甚至你再問我一次，我也不會想做，但是我已經做完它了，可以回頭來分析這件事情。到現在，我都不認為它是一個主持，畢竟，我講得再順，台詞記得再多，我也贏不了任何一個主持人，因為這個不是我的本業，但是我把它當成人生的一個作品去完成。當初找我主持，他們並沒有在我身上放什麼期望，他們是想要拋開以往那些很流利的主持，希望我是坑坑疤疤的一個狀態，有充滿瑕疵的對談，還有一些很尷尬的冷場，雖然我平常講話可能會坑坑疤疤，但我不希望呈現那樣的狀態給大家看。在金曲獎的前十天，我們都還在開會討論要不要做，不要做，現在趕快找人，糾結點就在於主辦單位你要不要聽我的做法，要我做就只有一個方式，就是聽我的，所有事情照我的想法去做，不然我不做。

**Q：你是如何克服那樣的高度壓力？**

A：我就是把該做的事情準備好。事實上準備的時間很緊湊，其實只有七天，我希望在特別貢獻獎的部分用倒畫呈現，但重點是時間的限制，要在一分鐘之內完成，其實去問任何一個畫家，他都會說不可能。這不是我說的，我們特別在網路上看到一位畫家的作品，想拜師學習，但我被老師拒絕了。第一，他對我沒信心，因為不知道我的程度在哪裡；第二，只有七天；第三，在只有七天的情況下，他認為十分鐘完成一部倒畫是極限。可是我獨立完成了，對我來講，他還是我的老師，請掌聲鼓勵一下（全場熱烈鼓掌配合）。

**Q：這段被老師認為不可能、做不到的過程，是否你想起回想起求學時經歷？**

A：沒有，在我心中，我覺得只要肯做，沒有做不到的事情。為什麼會這麼想？我就是知道一定可以實現它才這麼想的。如果我是一個從小就不會畫畫的人，我想都不想，我不是一個給自己挖洞跳的人，我知道自己的能力在哪，當然知道我也有一定的毅力跟堅持、固執，還有一點點能力，我才覺得可以做，甚至在金曲獎的前一天，沒有人覺得我可以完成這件事情。當一個人在家成功的那一刻，我是掉眼淚的。因為我畫了這幅畫，至少一千幅以上，整整一個禮拜，我沒有一天睡覺超過半個小時，完全不誇張，因為真的只有一個禮拜做這件事情。現在想到那段，心裡還是很激動，確實壓力很大，我對自己的標準也很高。

**Q：你覺得最後成功的關鍵是什麼？可否分享你持續創新的秘訣？**

A：我一直強調就是認識自己，認識自己是比追求夢想更重要的事。一件事情，無論有沒有嘗試過，先問自己到底能不能夠實現它？再問自己，到底要不要去做？或是做它的原因到底是什麼？譬如說，我以前懼高，如果現在有一個任務叫我去開飛機，我會問：我不喜歡這件事情，為什麼要做？很多時候就是一直問自己問題，你問我秘訣，我覺得是這個，我經常問自己問題。不是說每個人擁有學習的動力，就一定能把東西學好，還必須在學習的過程中，不斷了解自己的能力跟界線。必須知道自己適合的位置，知道自己實踐的程度在哪裡，沒有人可以逼你做任何事情，所有的決定都在於你。就像金曲獎，如果我照著他們的想法做，就是串場、背稿，相信最後會是一個非常糟糕的結果。

人生從來不是公平的，

但是我非常感謝我的過動！

輔導文粹–特殊教育

忘記是什麼時候發現我的記憶力很驚人，每次講起小時候的事，我在哪裡，說了什麼話，穿哪一件外套，做了什麼動作，連兩歲時發生的事情，心路歷程都記得清清楚楚，兩歲小孩也有心路歷程？我還真的有耶！我記得我我為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩∼記得這麼多，但是，鑰匙手機皮包總是忘記帶，帶出去的傘從來沒有帶回來，爸爸媽媽常笑我腦袋專記不實用的事。不實用，但是好快樂。當我開始成為一個昆蟲老師，每天看著孩子，發現我懂他們為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩∼

有時候覺得我好像可以穿梭優游在大人和孩子的世界，又或者我根本還是個孩子，我想把這些記錄下來，說出孩子的心聲，我們都曾經是個孩子的心聲。我是個過動兒，但是二十歲之前我不知道原來自己是個過動兒，也許是因為爸爸媽媽給我的空間，給我的鼓勵，也可能是因為我總是自我感覺良好，雖然我整天丟三落四，忘東忘西，被誤會調皮搗蛋不用心，但是我不覺得我有什麼不如人。

我跟每個人一樣，都會面對不被了解的挫折。「沒有人想要做不好」，我們都曾第一次當孩子，第一次當父母，老師學著怎麼當老師，真正的感同身受，也許才是溝通的開始。曾經在跌跌撞撞的求學生涯中，想像著也許以後的我就會是個米蟲，在那些賺不了錢畢不了業的徬徨日子，想著只要有份工作養活自己，好好過生活也不錯。然後我也忘記什麼時候開始過著自己想都沒想過的夢想生活⋯⋯

真的有這麼好的事嗎？每天開心的分享我熱愛的一切就是我的工作∼每天笑著去上課又笑著走在回家的路上⋯有一天如果我的快樂可以成為一件正經事，讓大家看著我微笑點頭。有一天我可以充滿自信的說：人生從來不是公平的，每個人都獨一無二。我想要寫一本充滿正面能量的書，讓人不管大哭大笑心裡都是暖暖的。