

# 表情達意做父親

「幼兒園階段父職情感教育」性別平等融入式教材



## 表情達意做父親

「幼兒園階段父職情感教育」性別平等融入式教材

# 序言

## 揀去父親與孩子情感路上的小石頭

從實務經歷的反思，到進入現實面的改善，實在是一段漫長的距離。

過去十幾年來在婚姻與家庭的課程中，不斷的聽到許多年輕學生說：「我和我爸爸感情不太好！」這句話每一年總是會從幾個孩子的口中發出來。於是心裏開始問自己，有沒有方法可以改善年輕人和父親的情感關係？又或者，可以從那個階段改變起，於是我們看見了「幼兒」，思考著是否有機會，在孩子們小的時候，讓他們可以拉近與父親情感的距離。讓父親不再是「性別」話題裏那顆硬梆梆的石頭。

藉著這本手冊的研發過程，這個想法踏向成真的第一步。透過訪談許多年輕孩子、父親、母親兼幼兒教保工作者，我們摸索出了，如果父親和孩子感情之間的距離是從A點到B點，這一路上，確實存有許多的障礙物，阻礙父親們及孩子的關係。不論是父親不認識自己的角色，或不認識自己的孩子，還是父親自己不懂得管理自己的情緒，還有如何與孩子的母親與教保工作者合作，甚至父親個人願不願意投入時間，來拉近與孩子的情感距離。每一項都如同一顆顆小石頭，成為與孩子美好關係的障礙物。這本手冊的發展，經過許多人長達一年的努力，雖然辛苦，但只有一份用心，就是希望未來有更多幼兒教保工作者、社區大學、家庭教育工作者、成人教育及樂齡工作者，可以透過此手冊，彈性應用其內容，一起來幫忙，來抬起孩子奔向父親情感懷抱路上的小石頭，讓情感學習的責任不再只是媽媽的工作，爸爸也能在情感學習中不斷成長，成為孩子生命中不能缺少的那一位。

南華大學幼兒教育學系 助理教授 陳芳茹

---

表情達意做父親—「幼兒園階段父親情感教育」性別平等融入式教材

指導單位：教育部

編撰單位：南華大學幼兒教育學系

主編暨總校閱：陳芳茹

編撰人員：陳姿德、李菲、許寶月、郭妍淳、陳麗淑、李雅琪

電話：05-2721001分機2151

地址：62249嘉義縣大林鎮南華路一段55號

---

# 序言

## 揮別遺憾，擁抱父愛

父親因病，五十歲就去世了，當年我十八歲，正是高三考大學的時候。過了二十年的今天，回想與父親的互動，竟然沒有什麼特殊的回憶。回憶所及，只有父親接送我去補習班的記憶，而我們的談話，也只有「爸，我回來了」、「你吃飽了嗎」、「爸，你看我考第一名」、「哦，很好」這樣簡短的問候。回憶至此，心中湧起一陣酸楚，為什麼我和父親，這個家庭中獨一無二、如此重要的人，竟然只有這麼片斷的回憶？成長的過程，因為父親的失職，母親一直擔待了教育和養育的責任，我們手足三人也長大了。有很長一段時間，我覺得，沒有父親的我也過得很好，甚至還自覺因此培養出耐力和勇氣，我覺得也不錯。何況環顧周圍的朋友，有親密父子關係的真是少之又少，父親存在的重要性，好像真的只有工作而已。但結婚之後，在夫妻互動中，我深覺得，沒有父親的我是有缺乏的；我對健康的夫妻互動方式既笨拙又陌生，也渴望父親的保護和無條件的愛。而在大學中，看到許多不管是因父親去世而真實缺乏父親的孩子，或是父親沒有發揮父職，使孩子在心理上感到沒有父親，都有共同的對父親保護期待的失望與渴望。對於這些學生的心情，我心有戚戚焉，我多麼希望台灣的父親能振作起來，投入家庭，發揮他獨一無二的價值。

謝謝芳茹老師的邀請，讓我參與這個計劃，使我有機會聽到從國中到成人不同年齡的男女們對父職的看法、對父愛的渴望，也更加深信推展父親情感教育的重要性。各位夥伴們，謝謝你們的參與，讓我們一起努力！

南華大學應用社會學系 助理教授 陳姿憶

# 目 錄

序言－揀去父親與孩子情感路上的小石頭	2
序言－揮別遺憾，擁抱父愛	3
目錄	4
性別融入「幼兒園階段父職情感教育教材」 設計概念並使用說明	5
編撰者簡介	10
<b>第一篇 父親角色</b>	
單元一 百變爸爸在我家－多元的父親角色	11
<b>第二篇 孩子的情緒</b>	
單元二 來認識你的孩子－孩子的情緒世界	35
單元三 有理說得通－孩子情緒背後的動機及關聯	55
<b>第三篇 父親的情緒管理</b>	
單元四 管理情緒爸爸有責－父親的情緒管理	74
<b>第四篇 父母與老師的合作金三角</b>	
單元五 為夫妻的溝通降溫－與妻子的溝通技巧	92
單元六 與老師的溝通增溫－與老師的溝通技巧	112
<b>第五篇 有品質的陪伴</b>	
單元七 快樂陪伴孩子成長－有品質的父愛	126
單元八 不平衡的兩端－父親的時間管理	141
<b>第六篇 父親的情感表達</b>	
單元九 猜猜我有多愛你－適切年紀的情感表達	159
單元十 穿越時空的父親－父親的情感表達	176
參考文獻	194

## 性別融入「幼兒園階段父職情感教育教材」

### 設計概念並使用說明

#### 一、教材發展的緣起

本教材發展主要緣起於在實務現場上，看到許多成年前期的子女，高中及大專學生在父親情感支持上得不到滿足，主要原因在於過去的家庭文化中，強調的是一種情感上的性別分工，母親被賦予家人情感需求的主要傾吐對象，父親則負責經濟的提供，但是家庭的成員特別是孩子，對父親及母親卻同樣有情感的需要，是無法區分性別的，因此期望藉著以性別平等的角度，從父親的情感表達著手，發展幼兒園階段父親們與孩子之間的情感關係，藉此調整父親與母親的情感分工，激勵父親們願意花時間建立與孩子之間的情感互動連結，以改變性別上情感分工的失衡狀況。

#### 二、教材設計的理念

本教材設計主要的目的，乃是為幼兒教保工作者、家庭教育人員、社區大學或其他樂齡及相關專業人員，設計一套提升父親與幼兒階段子女情感教育需要之教材，教材的內容之重點乃是設計給教材使用者，在進行以父親為活動對象時，提供使用者及父親們觀念的澄清以及理念建立之用。活動的設計則是讓父親們可以與幼兒一同參與為主，因此活動偏向互動性，內容也較為簡易。為了幫助帶領者不致枯燥的一直講解概念，在行文中也依據內容，設計了相關的活動及性別討論話題，幫助帶領者可以活化教學內容。

#### 三、教材使用的態度

面對父親，就是一種性別的挑戰，情感教育可成為性別教育的好橋樑。

當幼兒園開始主動接觸父親、瞭解父親，規劃以父親為主的情感教育活動，並邀請父親們前來參與，就是一種性別教育，當然這對以往以女性教師為主的幼兒園所，或只和媽媽溝通的女老師們及家庭相關工作者，也是一種挑戰。

本教材透過規劃及在園所試行後發現，當一位父親踏入過去被認為是媽媽場域的幼兒園親子活動場所時，父親們是陌生又充滿不適應的，特別是在教材的內容中，對爸爸的角色上又有許多的期待時，父親們聽到這些內容常常是卻步的，因此期盼所有這份教材的使用者，可以以一種「友善父親」的角度，而不是「攻擊父親」做的不夠好的態度來進行活動，讓這種善意的邀請，可以使過去被視為是女性職責的親子溝通與互動，可以藉由幼兒園及相關單位的友善規劃，更積極主動的投入在父親情感教育的工作後，讓父親們在孩子學習的路上，不再和孩子只有成績的對話，和老師互動也不再是剛硬的，同時，所有的實務工作者，原本想對媽媽說的話，也不會在看到爸爸時就因不知如何溝通，只好硬生生的把話吞回去。

這本手冊的規劃只是一個態度的起點，就是讓爸爸們從孩子小的時候開始，就可以成為一個和孩子在情感上有互動的爸爸。讓爸爸的愛，也可以被孩子聽見及看見。當然更需要的是成人教育及家庭教育領域，許多專業人員們一起來分享這本教材。

#### 四、教材內容的架構

本教材將父親學習情感表達的內容，共分為六大篇，再細分為十小單元，以下列出包括各單元的主題及內涵，並提供每個小單元在性別融入時的重點，相關內容如下表所示：

大篇名	性別融入重點	單元
父親的角色	打破傳統性別角色與情感表達方式的二分原則	<b>單元一：百變爸爸在我家—多元的父親角色</b> 一、傳統父親的蛻變—爸爸的角色 二、天秤的兩端孰重孰輕—妻子期望的父親角色 三、讓爸爸的愛被孩子看見—爸爸期望的父親角色 四、用孩子的眼光看孩子—孩子期望的父親角色 五、爸爸也有溫柔—大手的溫柔 六、當父親是一輩子—重要的工作

大篇名	性別融入重點	單元
孩子的情緒	反省幼兒生理性別與氣質和社會期待不同時父親的態度	<b>單元二：來認識你的孩子—孩子的情緒世界</b> 一、認識氣質的彎彎曲曲—孩子的氣質和世界 二、孩子情緒的大山小山—不同年齡孩子情緒表達的特徵 三、氣質與情緒的大不同—瞭解孩子氣質所帶來的情緒表達
	反省教導幼兒情緒表達時是否帶有性別刻板印象	<b>單元三：有理說得通—孩子情緒背後的動機及關聯</b> 一、小小孩的情緒表達是有原因的 二、小寶貝的情緒表達是有動機的 三、小朋友的情緒輔導是有方法的
父親的情緒管理	反省情緒反應在不同性別上的對待模式	<b>單元四：管理情緒爸爸有責—父親的情緒管理</b> 一、認識情緒—遇見未曾謀面的自己 二、父親的情緒與幼兒的身心健康—暗室中的膠卷抑或蜘蛛的網羅 三、管理原則與方法—是敵或友&老闆抑或夥計
父母與老師的合作金三角	反省性別刻板印象下的夫妻溝通方式	<b>單元五：為夫妻的溝通降溫—與妻子的溝通技巧</b> 一、認識夫妻親密互動關係的隱藏珍寶 二、活用有效的溝通技巧增進情感表達 三、善用衝突處理技巧能解決彼此衝突
	反省父親在親師溝通缺席背後的結構因素	<b>單元六：與老師的溝通增溫—與老師的溝通技巧</b> 一、合作完美金三角—父親竟成失落的一角 二、親師合作好伙伴—有助與孩子親密互動 三、有效溝通好技巧—爸爸不是缺少的一角

大篇名	性別融入重點	單元
有品質的陪伴	鼓勵父親在家庭中子女生活角色的多元參與	<b>單元七：快樂陪伴孩子成長—有品質的父愛</b> 一、快樂幸福指數 二、速食與代工的世代 三、什麼是父親有品質的陪伴
	檢視父親因社會性別期待造成的時間管理失衡	<b>單元八：不平衡的兩端—父親的時間管理</b> 一、爸爸在工作和家庭平衡的重要性 二、孩子需要的是玩伴而非玩具 三、父親參與孩子生活不可或缺 四、有效的時間管理
父親的情感表達	反省父親在幼兒照顧工作的缺席與知能不足	<b>單元九：猜猜我有多愛你—適切年紀的情感表達</b> 一、爸爸我想黏你—但你在哪裡 二、不同階段幼兒的情緒表達 三、兒童的愛之語 四、父親是子女重要的情感教練
	強調兩性共同參與幼兒情感教育的重要性	<b>單元十：穿越時空的父親—父親的情感表達</b> 一、父親說不出口的愛—影響父親情感表達的因素 二、遇見未來的人竟是過去的自己—父親情感表達對孩子成長的影響 三、社會應提供協助父親學習情感表達的資源 四、父親與孩子心手相連

## 五、教材使用的建議

### (一)教材活動設計原則

1. 對象：以父親+子女的親子型活動為主
2. 目標：以孩子為橋樑，幫助父親進入親職場所學習，讓父親不再拿母親當作親職角色的擋箭牌。
3. 程度：
  - (1) 以適合學齡幼兒的活動忍受度、耐性為原則的活動設計內容。
  - (2) 以適合學齡幼兒的時間活動長度(每個活動20-30分鐘)安排。

### (二)活動帶領進行原則

1. 每次活動總長度以1.5小時為佳，每學期進行一個大單元，每20-30分鐘一個活動，並結合數個活動成為帶狀活動，增加變化。若為40分鐘的活動，內容也應該有變化性。
2. 每次活動可先短講10-15分鐘，進行內容講解，隨即進行活動，或先以活動做為開始吸引父親及孩子進入狀況，一開始就使用長時間的演講，會有說教的感覺，使父親們無法融入或孩子也會失去耐性，可能促其提早離場。
3. 帶領活動需要預備幼兒遊戲室，避免父親需要聽講時，情境受到干擾。

## 六、教材使用的叮嚀

- (一) 老師們別再成為傳統性別概念的複製者。
- (二) 別忘了在教材中有智慧的傳遞性別平等概念。
- (三) 別再依靠專家進行親職教育，伙伴們你們也行的！(試試和專家協同教學)。

## 編撰者簡介

**陳芳茹** 主編暨總校閱  
南華大學幼兒教育學系助理教授

**陳姿憶** 單元八、單元九  
南華大學應用社會學系助理教授

**李菲** 單元四、單元七  
社團法人嘉義市父母成長協會心理諮商輔導顧問

**許寶月** 單元一  
嘉義縣優生幼兒園園長

**郭妍淳** 單元十  
嘉義市美的幼兒園園長

**陳麗淑** 單元五、單元六  
嘉義縣新埤國小附設幼兒園老師

**林雅琪** 單元二、單元三  
南華大學幼兒教育學系研究生

# 第一篇

## 父親的角色



### 單元一 百變爸爸在我家

多元的父親角色

#### 重要概念

- 一、打破傳統性別角色，父親的影響力從出生那一刻起。
- 二、共親職是夫妻共同營造幸福家庭的首要關鍵。
- 三、幼兒階段是孩子人格發展的關鍵期，父親情感表達的方式，扮演舉足輕重的角色。
- 四、家人間對母親的依賴一旦變成習慣，是傷害不是愛，母親適度放手是刺激成長的動力。
- 五、兩性角色應打破傳統性別角色與情感表達方式的二分原則，爸爸也有溫柔。

#### 小故事

五月的和風輕柔的吹來，像是母親對孩子叮嚀的溫柔話語，那天幼兒園剛舉辦母親節活動，活動內容有：唱歌給媽媽聽、幫媽媽洗腳、親子彩繪蛋糕、愛的饗宴……交雜感動與溫馨，會後突然有位父親調侃抗議著不公平！差別待遇、不公平！園長問：「怎麼了？他說道：我的心情很複雜，每天為了家、為了孩子認真工作打拼，同樣付出這麼多，在家裡我好像是配角，每年的母親節各地都歡欣鼓舞的舉辦慶祝活動，就連餐廳都一位難求，相對的父親節就冷清了許多，為什麼這個社會對父親的重視程度遠不及母親來的重要，唉！父親同樣需要被撫慰啊！」



傳統社會總是以嚴父、鐵漢或超人做為爸爸的代名詞，將爸爸塑造造成剛毅、寡言、嚴肅、大男人的形象，一肩扛起養家的重責大任，工作繁忙早出晚歸，總是一再錯過孩子成長的重要時刻，對外是街坊鄰居公認的顧家好男人，現實生活卻是孩子眼中熟悉的陌生人，對孩子而言一開始是路過，孩子長大了最終演變成錯過，造成一輩子的遺憾。

## 一、傳統父親的蛻變－爸爸的角色

從懷孕那一刻起至分娩前，爸爸都還僅是個局外人，從孩子誕生後才真實感受到責任、義務與壓力接踵而至，有了新成員的加入這個家也變得不一樣，此時當一個父親的挑戰與考驗才正要開始，需同時肩負起丈夫、爸爸、以及為人子等多重角色。

### （一）家人需要父親所表達的情感與關愛

從過去傳統父親角色轉變至現代父親角色的歷程中，蛻變的過程是值得欣慰的，在這股改變的洪流當中，有的臨陣脫逃、墨守成規，有的卸下沉重包袱親和擁抱家人。早期的父親被建構成為是家中的經濟支柱，賺錢養家是主要責任，在孩子心中父親像一棵大樹，為這個家遮風擋雨，**但父親卻極少用語言對家人表達情感與關愛，所以孩子不懂這也可以是父親愛的方式**，但這種方式卻換來子女的疏離，父親在事業與家庭兩者間顯然有捨有得，無法兼顧，操持家務與教養子女職責最後都落在母親的角色上。

而現代的父親角色正好填補了傳統父親所欠缺的溫和、關愛、溝通和陪伴，渴望與孩子有更多情感的連繫，對照以往跟父親間的拘謹與冷淡，促使在為人父、為人夫的當下調整態度與做法，因為他們需要更能瞭解事業與家庭都是需要用心經營，除了主動參與家務勞動及照顧子女，展現對妻子的尊重、體貼和包容、同理心、接納與疼惜，營造雙贏且和諧對等的兩性關係。

## 父親角色小思考：

- 從你成為父親到現在，覺得有那些事情是你和孩子之間的遺憾？

## （二）給孩子完整的愛爸爸不缺席

如果從理論的觀點觀察父親角色的重要，佛洛伊德心理分析學派就指出，三至六歲幼兒是性別角色發展與建立的階段，亦是孩子性別認同的關鍵期，倘若此階段父子或父女相處關係融洽，對其身心發展與自我概念將趨健全。班杜拉的社會學習論主張人是經由觀察、模仿的歷程習得新行為，包括性別角色的認同、品格、智力、情緒、社會適應、未來成就與身心健全發展，學習的對象尤其以父親最為顯著。

時間是最好的證明，父親參與父職工作愈多親子關係愈密切，根據研究父職專家指出，做一個理想的父親應當願意去認識孩子、滿足孩子的基本需求、提供安全的照護、親子間正向的溝通與回應、建立一致的教養態度、尊重妻子、發展和諧的夫妻關係、家務分工、參與子女教與養的責任，以及建立孩子正確的價值觀與良好品格的養成，光陰稍縱即逝，錯過不再倒轉，親子關係的經營要即刻把握。

此外，爸爸主動積極參與父職角色、也是促進婚姻和諧的重要因素，更重要的是藉由父親主動參與父職工作，**孩子耳濡目染能誘發下一代的仿效與典範**。幼兒階段是孩子人格發展的關鍵期，父親扮演舉足輕重的角色，要給孩子完整的愛，爸爸真的不能夠缺席。

### 我爸爸和我成為爸爸的心情分享：

• 請四位父親一組，分享以下題目：

- 1.請分享一下你的父親從小和你的關係？
- 2.你對父親的印象是什麼？
- 3.現在你當父親了，你覺得有那些和孩子的互動與你的父親很接近？  
哪些是不同的？

## 二、天秤的兩端孰重孰輕－妻子期望的父親角色

婚前婚後相處的模式是需要調適的，感性與理性的表達都受制於現實社會的文化規範，但愛可以不只是甜言蜜語，不只是柴米油鹽醬醋茶，面對生活，同樣是為家計勞動奔波，家務與親子教養並不是一個人的事，現代女性更明白自身權益，要求丈夫協同家務，但這需要兩人卸下傳統刻板觀念與成見，相互設身處地替對方設想，養兒育女、家務分工，洗手作羹湯不分你我，才是經營幸福家庭的首要職責，更是展現愛家的方式。

### （一）父親參與子女照顧－是責任也是義務

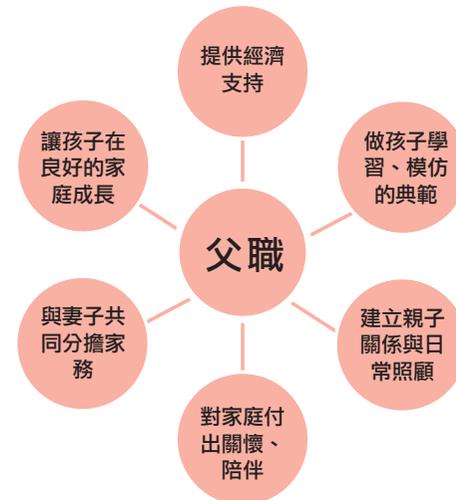
心理分析女性主義Chodorow 主張共親職(joint parenting)已是趨勢，爸爸們沒有理由與藉口推拖，男主外、女主內的傳統觀念已漸式微，賺錢養家不再是逃避共同教養子女的藉口，雙薪家庭已是當下社會的主流，爸爸參與共同照護子女是責任也是義務。國內研究發現，父母親雙方察覺到任何一方對子女教養職務參與度高的時候，雙方配合度則愈高，婚姻的滿意度也隨之提升，對子女愈有良好的影響。

傳統社會總是以嚴父、鐵漢或超人做為爸爸的代名詞，將爸爸塑造成剛毅、寡言、嚴肅、大男人的形象，一肩扛起養家的重責大任，工作繁忙早出晚歸，總是一再錯過孩子成長的重要時刻，對外是街坊鄰居公認的顧家好男人，現實生活卻是孩子眼中熟悉的陌生人，對孩子而言一開始是路過，孩子長大了最終演變成錯過，造成一輩子的遺憾。

國內研究指出，現代父職角色內涵應包括：

1. 夫妻關係的經營。
2. 提供經濟支持。
3. 讓孩子在氛圍良好的家庭裡成長。
4. 與妻子共同分擔家務。
5. 對家庭成員付出關懷、陪伴。
6. 建立良好親子關係與日常生活照顧。
7. 做孩子學習、模仿的典範。

在過去，父親的不苟言笑嚴肅的表情，總讓孩子自然退避三舍，造成父親與孩子間的隔閡，關係疏離，所以，現代的父親應做為借鏡，積極投入營造家的幸福味道，重視有品質的陪伴，並傾聽家人的聲音，別再以忙、忙、忙當藉口，這即使有更多金錢也買不回失去的親情。



## （二）共親職—營造幸福家庭的首要關鍵

雙薪家庭需要父親主動投入教養子女工作，多數家庭中母親對子女的照顧遠多於父親，顯示母親仍是子女生活主要照顧者，妻子常在家庭與工作之間蠟燭兩頭燒，不但造成婚姻品質下降與親子間關係緊張，更動搖了婚姻存在的價值。研究發現，丈夫對妻子工作的支持與認同、分憂解勞與家務分工，是增進婚姻和諧的重要因素，此外，父職參與度高的家庭，婚姻相對和諧穩定，反之，則婚姻衝突日增難以維繫。

雖然父親參與親職的事務增加，但仍明顯的少於母親，也顯示出父親仍屬選擇性、偶發性或僅止於心血來潮的參與，尚無法跟上社會的期待，不過坦言之，現代的父親投入親職教養的工作已比上一代來得多，也反映出父職角色在社會中的變化，可以從幼兒園裡發現，處於幼兒階段的孩子，父親的參與學校活動有明顯的提升，譬如親師座談會、親職講座、以及動態性活動，父親的出席率有增加的趨勢，並且樂於與教師溝通、關心孩子各項表現情形，甚至是父兼母職的父親亦表現稱職的一面，但隨著孩子年齡與年級愈高參與率愈低。McBride & Rane(1998)指出若丈夫參與父職有感受到妻子給予正向的情緒支持，將會使丈夫更有責任感，更積極投入子女的教養工作，反之，丈夫則意興闌珊較少參與，甚至找藉口推卸責任。

## （三）家庭中的兩性平權合作對整體絕對加分

因此，在性別平權的當下，兩性家務合作分工，維持天秤兩端的平衡對整體而言絕對是加分。父親主動協助家務、照護孩子、不僅讓妻子情緒上得以抒發與調節，避免妻子於家庭與工作間感到挫敗與無力，其婚姻滿意度較高。凝聚家庭的向心力，推動家人對家庭事務的參與，連結親情的關鍵，母親扮演重要的潤滑劑兼啦啦隊長。現代妻子眼中期望的父親角色，仍以家務平等分工為首要，情感支持優於經濟支持，並肩為家的幸福付出最大的責任。



### 性別小提醒：

- 家庭工作，不是女人的責任喔！是你我的義務，它可以：
1. 為婚姻加分
  2. 讓妻子滿意增加
  3. 讓孩子體會到父愛
  4. 凝聚家庭向心力

## 三、讓爸爸的愛被孩子看見—爸爸期望的父親角色

從小在傳統父權下成長的男性，飽受「望子成龍、望女成鳳」、「不打不成器」、「男兒有淚不輕彈」的教養魔咒，當孩提時渴望父親關愛的眼神、溫情的擁抱、循循善誘的教誨，希望父親如師亦友的角色，長久以來一直被壓抑著，因為爸爸很少用語言表達對子女的關心。在自己成為父親之後才認真的思考自己想要做一個怎樣的父親？怎樣讓自己的子女心底沒有傷口？但究竟要如何實踐做一個稱職的父親？



### 性別小活動：

- 你記得小時候與父親互動的經驗嗎？最印象深刻的是什麼呢？若改變，你希望父親有甚麼不同？

### (一) 說教令人煩-是教官還是朋友

現代的父親不再只是顧著工作或是陪著孩子玩，他們被期待可以參與孩子的學習，安排親子互動的時間，縮短與孩子之間的距離，王叢桂（1998）指出關懷與陪伴、能力的培養與發展、經濟支持與良好的行為示範、日常生活照顧等，是國內目前父職工作的主要觀點，亦即現代的新父親不但要分享家務與照顧孩子，也要表現出溫和親切的一面，關心孩子並與孩子從事任何活動、進行課業指導，能與孩子溝通、傾聽等。Lamb 早在1986 從歷史脈絡中探究父職所扮演的角色內容有：子女的道德教師，因為父親的身教言教、待人處世的方式孩子看在眼裡；家計負擔者，維持家計供給生活所需；性別角色認同，無性別歧視、以及參與養育的「新」好父親。

### (二) 父親愛的方式—將情感互動、陪伴、承擔責任三者化為行動

Lamb（2000）提出理想父親在父職上應包含情意、認知與行為三方面的投入，並將父職參與程度區分為：

1. 「父親對子女情感的投入」：即父親和子女在日常生活的相處模式是否互動親密，自然流露親子間的依附情感，譬如平時的噓寒問暖、一起玩玩具、說話聊天、看書聽故事……。
2. 「父親的可親近性」：雖無直接互動，但在特定時間和空間的交集，譬如電話聊天或視訊，與孩子一起做家事、一邊看電視一邊注意孩子的動態、陪做功課。
3. 「父親對孩子的責任承擔」：指以孩子平安幸福做為己任，譬如對孩子安全上、交友方面的疑慮，給予正確的引導，滿足孩子生活各方之需求。譬如帶孩子就醫、接送上學、參與活動。

### (三) 父親在事業與家庭間分身乏術

在工商業發展繁忙的時代，有些父親忙於事業導致與家庭、親子間關係薄弱，也有部分父親於事業與家庭二者分身乏術，抑或因其他因素需分隔兩地，造成親子的疏離，孩子轉而依附其主要照顧者，其依附對象有可能是母親、祖父母或其他人。

綜合得知，父親正向參與子女照顧愈多，對孩子身心發展愈佳，若父親常對孩子責罰、羞辱、權威等負面參與父職，將抑制子女獨立、責任感的發展。所以，「好爸爸」的角色需以經營良好夫妻關係與共同分擔家務，提供家庭經濟支持，主動關心孩子讓親子溝通、情感表達無障礙，肩負起教與養的責任，並且注意身教與言教做孩子的典範。

### (四) 父親要讓自己和孩子在情緒上找到轉換出口

做為現代父親絕對不要再複製上一代的教養模式，唯有成為父親以後才能為自己創造機會，用合理的方式教養子女，讓自己和孩子喜怒哀樂情緒的轉換都能找到出口，父親能適時的敞開雙臂真誠的擁抱與慰藉，期許不再重蹈覆轍徒留遺憾，做一個現代的父親該調整心態，真實的去感受、傾聽孩子成長的聲音，緊隨著孩子成長的步伐，因為錯過就不再重來，但是孩子會記得「是誰」曾經陪伴他們走過成長的足跡，如同現代父親對傳統父親的怨懟般，愛要及時，讓親子間沒有距離只有寬廣的未來。

如果說：父母是孩子的老師，父母是孩子學習的榜樣，多數父母未必有能力教導孩子學校的課業，但日常生活中絕對是孩子的生活導師，是孩子耳濡目染學習的典範，幼兒期是孩子可塑性最強的階段，父職任務即「愛、陪伴、支持與榜樣」。



### 性別小活動：

- 你家中的家務分工有特定的性別模式嗎？
- 例如媽媽洗衣，爸爸修馬桶，可以怎麼改變？

### 親子小活動：父親與孩子的對話

請問爸爸	分數	分數	請問小朋友（大班）
1. 你覺得自己對子女情感的投入程度要多少？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1. 你覺得爸爸和你的感情很親密？
2. 你覺得自己是一個很容易接近的父親？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	2. 你覺得爸爸有常陪伴你一起玩？
3. 你覺得自己對孩子的照顧責任承擔有多少？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	3. 你覺得爸爸在生活上很照顧你嗎？
4. 你覺得你對孩子承諾的事都有盡力去實現？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	4. 你覺得爸爸答應你的事都有做到嗎？
5. 當你外出時你會掛記孩子是否受到妥善照顧？	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	5. 當爸爸不在家的時候你會很想找到他？
※可以舉例說明一下你都做那些照顧的工作。			※在什麼情況下，你總會想要找爸爸？
_____			_____
_____			_____

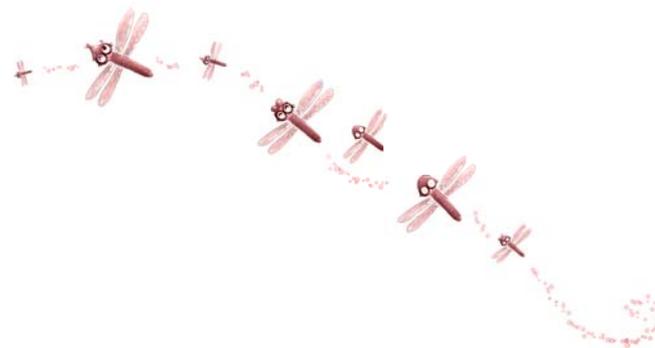
## 四、用孩子的眼光看孩子—孩子期望的父親角色

隨著性別平權意識抬頭，妻子就業比例增加，父母雙方都應負起教養子女的責任，催促著傳統女性應摒棄舊思維，敞開雙手鼓勵支持父親加入父職行列，兩性分工不再是口號，現代父親不能停頓在刻板的小學低年級國語課本裡出現的「喝茶、看報」的角色而已，父親在孩子生命初期若能與妻子共同負起照顧子女的責任，對家庭具有相當實質的意義，除了讓夫妻關係更和諧外，在孩子3歲之前與父親建立良好的依附關係。

### （一）發號司令的人—她或他

面對多元的時代，家的型態不再是爸爸當家，爸爸說了算或是爸爸決定就好的時代，需透過家庭成員的溝通，尊重大家的想法來決議，但是爸爸在家裡的角色仍屹立不搖無可取代，只是「態度」轉彎了。

父親除了承擔家庭經濟開銷同時之外，同時亦是所有家庭成員情感的支持來源，如Maslow（1968）提出的人類的基本需求層次般，父母親應該一同提供並滿足家的基本生活一切照顧，子女的教育支持與愛和安全的基本需求。維繫婚姻品質共親職是不可或缺的！



## （二）孩子眼中期望的父親—用孩子的高度看世界

有一則小故事是這樣寫道：

某個百貨公司舉辦年終慶，爸爸帶著孩子到了百貨公司購物，人潮壅擠，走著、走著，孩子突然停了下來並且嚎淘大哭，爸爸蹲下來問孩子：「你怎麼了？」孩子回答：「我什麼都看不到，我看到的都是大人們一雙又一雙腳，還有盯著我看的寵物，我討厭逛街！」爸爸往旁邊瞧了一眼，原來玩具店就在旁邊，櫥窗裡偌大的大型玩具展品，孩子…孩子的世界是什麼樣子呢？只有蹲下來，你才能用他的高度一起看世界！

對孩子而言，除了媽媽，爸爸應該是最親近的人，孩子常常對很多事感到新鮮好奇而發問，大人卻常回答說：「這麼簡單的事你也不懂」、「別問了長大就知道」、「去學校問老師」、「你怎麼連這個也不會」、「不知道」、「別吵了」……等，拒絕的理由不勝枚舉，孩子不能理解「我問的問題很難嗎？為什麼大人不懂？」孩子也就懵懵懂懂的長大了，孩提時的疑問漸漸瞭解了，跟大人的溝通也像斷了線的風箏，聯繫的線斷了，噓寒問暖的話說不出口，少了溫柔與感性，家的味道也淡了。

我們常以自己為中心的眼光看孩子，和孩子相處，卻忘了孩子有許多事情尚未預備好也仍未理解。除了這些狀況之外，孩子在面對父母時，對父母的需求有不同的時間，階段也不一樣。

對孩子在不同階段對父職的需求到底有何不同，McHale（1999）研究指出幼兒會自發性的在故事情節中，將父親和母親融入故事角色中，使我們可以得知其家庭關係互動狀況，另一方面也能投射出正向或負向的親職行為，譬如孩子會在角色扮演時，將現實生活經常遭遇的狀況，藉由戲劇或故事表達宣洩出來。所以，有人說孩子是大人的一面鏡子，正因孩子的無邪舉動，透露出某些端倪。

現代父親雖比上一代投入更多時間和精力在孩子身上，但隨著時空轉換，孩子的需求、認知也相對增加與複雜，父親與子女的互動關係已不單是教與養而已，還有擴及心理的、生理的、社會的層面需要關注。

## （三）孩子對爸爸的渴望和媽媽一樣重要

孩子的世界既天真又單純，往往將現實生活中不順心、不如意的情境，藉由擬人化的角色扮演來抒發它的想法和希望，就好像許多孩子的讀本裡常會以描述的情景，輕鬆、幽默、簡潔的勾勒出爸爸非凡的多重樣貌，爸爸是在孩子心目中像一棵強壯的大樹，會陪孩子玩遊戲，時而勇敢、時而柔軟、時而迷糊，爸爸還是玩具修理師，孩子天馬行空的想望自己的父親能夠在他的生活裡扮演全能的角色，任何時間只要孩子一個意念浮現「此刻我需要爸爸」，爸爸就會即刻出現，由此可見，**子女對爸爸的渴望與媽媽是同樣重要的，只是藏在心裡。在孩子的感覺世界裡，爸爸似乎不需要有多偉大的身分頭銜與背景來襯托父親的光環，其實孩子要的很簡單，也許只是能像朋友一樣的聊天而已。**

尤其是學齡前階段，孩子開始與外界接觸，學習與社會的互動，此時爸爸若能投入較多的關心與互動，給予正確的價值觀，孩子會展現出較好的社會認知與表達能力。譬如在孩子犯錯的當下，適時的機會教育。此外，六歲以前是建立子女角色認同的重要階段，從父母親在家中的分工情形，會間接的影響孩子的性別角色態度。

有句名言道「父母，永遠站在為孩子著想的出發點，卻可曾想過是否是孩子內心真正想要的？」懂得尊重孩子是獨立的個體不是附屬品，成長的路上該放手、該陪伴、該扶持，經過淬煉的生命才能體會感恩與惜福。忙碌不是藉口，重要的是相處時的態度與品質，儘管爸爸像超人、魔法師、朋友、老師、大力士、大暖爐、馬、還是像7-11，像什麼都好，其實孩子要的只是父親的陪伴與支持如此而已。



## 五、爸爸也有溫柔－大手的溫柔

對孩子而言，距離最近的人，也有可能是距離最遙遠的人。孩子是這樣形容父親的「爸爸有時候像溫馴的馬，讓我當馬騎、讓我騎在馬背上，又有時候像凶猛的老虎，讓我不敢靠近。」。孩子對父親仍然又愛又怕，孩子心中或許也想說「最遙遠的距離是，爸爸在我身邊卻不知道我愛您」。

### （一）爸爸需要學習情緒管理給孩子安全的依附感

做為一個現代父親更需要穩定的情緒管理，給孩子安全的依附感。想望著大手的溫柔，從孩提時讓父親抱在懷裡呵護著、學步期大手輕扶著搖晃身軀的寶貝，大手牽著小手散步的模樣、開車或騎車去兜風，心情沮喪時，大手輕拍肩膀為你加油打氣，調皮闖禍時，大手由溫柔轉向嚴厲，多幸福的畫面，直到望著父親離去的孤單背影，多心酸、心疼的感覺啊！回憶起父親那雙厚實又溫柔的手，想望能一直牢牢地握住，只能徒留遺憾。現代父親漸能理解孩子漸漸長大，除了家庭以外的活動，更多的時間還要參與學校、社交、其他活動增加，父親愈來愈難找到和子女單獨相處的時間。因此，父親應把握當下，不論孩子長到幾歲，和子女們的親密交流，是深具意義的。

### （二）嚴肅不是父親第二個名字

「嚴肅」不該是父親的第二個名字，眼淚也可以是溝通的元素，可以軟化孩子倔強的心靈，淚水也許是父親不熟悉的，因為常言道「男兒有淚不輕彈」，「要勇敢、不要哭」，無論是現代父親或新好男人，或許想要同時保有男性的氣概並兼具溫暖、親和的一面，**如果不能溫柔面對孩子，至少張開您的雙臂抱抱孩子，嘴角上揚用微笑與孩子互動，增添幾許柔和線條，孩子可以感受到爸爸也有一樣的溫柔。**



#### 性別小提醒：

- 男人、女人，男孩、女孩，都有「哭」的需要與權利，不要哭不代表勇敢，哭只是真情流露抒發情緒的一種方式。
- 輕鬆看待「哭」的情緒表達，只有哭了、笑了，你才能清楚辨識他人心裡的感受。



## 六、當父親是一輩子一重要的工作

父親對孩子的情感表達多半是含蓄的，隨著時代變遷，新世代的父親對家庭的付出已經遠比上一代好很多，現代稱職的父親不再是養家的職責而已，同時也是父職參與者。

Canfield (1992) 提出，做一個成功父親的秘訣在願意承擔責任，了解身教重於言教，為孩子營造一個安全、穩定、溫暖的成長環境，用心認識孩子，貫徹應有的教養態度與原則，提供一切生活所需及讓孩子免於恐懼，與孩子建立良性溝通，耐性專一的回應孩子的問題與傾聽孩子的聲音，關心孩子的交友情形，給予心靈輔佐，培養正確人生態度等。父親的角色，母親無法取代，自己決定是要靠近孩子、還是遠離他們。

當父親沒有捷徑，只有一步一腳印用心經營，世界知名音樂家貝多芬曾說過：「我不知道有什麼事，比得上教養一個孩子成為有用的人更偉大的職責！」父職不是選擇性的工作，應是持續性的工作，而且是一輩子值得學習的道路。



## 活動 1-1 性別活動

活動名稱：多功能爸爸在我家

活動目標：透過家事分工讓家人的感情更濃密。

活動對象與人數：爸爸與孩子(4-8組)

活動時間：40分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動：</b> (一)情境佈置 準備各式各樣乾淨的衣服和襪子，擺放在各組桌前，數量要一致。 (二)引起動機 先說明遊戲規則再分組，依出席人數多寡決定組別之設定。	大人襯衫、小孩長袖及短袖襯衫、T恤、長褲、短褲衣服各數件(童裝數量多一些)、籃子、桌子3張、椅子6把
15分鐘	<b>二、發展活動：</b> (一)示範摺衣服的步驟(依個人習慣)調整。 (二)要分類、整齊排放，時間內先摺完所有衣服的親子組別獲勝。	
20分鐘	<b>三、綜合活動：</b> 進行親子分享與討論[標示(爸爸)的題目只需要爸爸回答，其他則親子皆可答。] (一)洗衣、晾乾、收和摺，看似簡單的家事，卻常洗了，忘了晾、晾了，沒收、收了一推，沒有人摺，如果是你，你會怎麼處理？ (二)家裡的家事誰做的比較多？多做、少做有差別嗎？ (三)假如夫妻有一方待業中，家事會如何調整？如果是父親你會介意別人的眼光嗎？(爸爸) (四)爸爸在家幫忙做家事會擔心被長輩看到嗎？為什麼會擔心？為什麼不會擔心？(爸爸) (五)說說看，摺衣服看似簡單的家事，若沒有人主動去收拾下場會如何？	

## 活動 1-2

活動名稱：訂做一個爸爸

活動目標：學習陪伴孩子提升親子的情感與愛的表達。

活動對象與人數：爸爸與孩子 (4-6組)

活動時間：40分鐘

時間	活動流程	使用資源
2分鐘	<p><b>一、準備活動：</b></p> <p>(一)情境佈置：為每位爸爸及小朋友準備「訂做一個爸爸」的「爸爸版」及「幼兒版」學習單，每人1張，爸爸填寫爸爸版，小朋友填寫幼兒版。</p> <p>(二)引起動機：講解學習單的操作，爸爸與幼兒分別在兩個教室，同時進行填寫學習單的活動。</p>	<p>爸爸版學習單 1-2-1</p> <p>幼兒版學習單 1-2-2</p>
18分鐘	<p><b>二、發展活動：</b></p> <p>(一)家長：先回憶曾經或經常與孩子共同進行過的家務或事件（如：洗碗、畫圖、散步、騎車...），然後依題項勾選答案「會」或「不會」的答項。</p> <p>(二)幼兒：因幼兒對文字的理解尚未成熟，因此設計成圖檔讓幼兒容易辨識並勾選事項，小朋友若對圖不了解，老師可以念出「爸爸版」學習單的題目說明給小朋友聽。</p>	
20分鐘	<p><b>三、綜合活動：</b></p> <p>(一)爸爸與孩子相互比對學習單上勾選的項目是否吻合。</p> <p>(二)爸爸可以針對親子雙方項目不吻合的地方進行討論，爸爸是否可以理解孩子要的是什麼？</p> <p>(三)請孩子說說看，是否對爸爸還有期望的事或最想和爸爸一起完成的生活事務？</p> <p>(四)請小朋友說說看，和爸爸在一起最快樂的事是什麼？</p>	<p>學習單 1-2-1 及 1-2-2</p> <p>紙和筆</p>

## 學習單 1-2-1 訂做一個爸爸

親愛的爸爸，請您讀題後依序勾選您和孩子有做到的部分。

爸爸版

題號	題目區	會	不會
1	你會陪孩子看書或講故事給孩子聽嗎？		
2	你會陪孩子騎車、散步、遊戲或運動嗎？		
3	你會主動擁抱、親吻或撫摸孩子等親密動作嗎？		
4	你會有耐心地回答孩子提問的問題？譬如：認識動植物或事物的因果關係。		
5	你會主動參加學校舉辦的親子活動嗎？		
6	你會陪孩子做功課或協助完成親子創作嗎？		
7	當你有空時，你會陪孩子玩玩具、組合積木或扮家家等陪伴的工作嗎？		
8	孩子生病或身體不舒服時，你會帶孩子去看醫生嗎？		
9	你會和孩子一起製作餐點嗎？		
10	當孩子心情不好而哭泣或生氣時，你會安慰孩子嗎？		
11	當你有空時會接送孩子上下學嗎？		
12	你會跟孩子一起洗澡嗎？		
13	你會跟孩子一起做家事嗎？譬如整理房間、客廳、倒垃圾、洗碗或掃地和摺衣服。		
14	你會幫孩子慶生或送禮物嗎？		
15	你會對孩子說「愛你」、「你很棒」、「我喜歡你」嗎？		
16			
17			
18			

※如果以上15題裡，找不到你要的項目可自行填入第16、17、18中。

## 學習單 1-2-2 訂做一個爸爸

### 幼兒版

小朋友，請你看圖想一想，哪些是你跟爸爸一起做過的事，請在○裡打勾。(老師也可以請爸爸版的題目依題號讀給小朋友聽，請將爸爸中題目的“你”字改為“爸爸”即可，再請小朋友想一想勾出曾經和爸爸一起做過那些事?)

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 
10. 	11. 	12. 
13. 	14. 	15. 

## 活動 1-3

活動名稱：家庭整理王—爸爸

活動目標：透過遊戲幫助父親參與家庭的規劃，打破傳統性別分工觀點。

活動對象與人數：爸爸與孩子(5-10組)

活動時間：40分鐘

時間	活動流程	使用資源
3分鐘	<p>一、準備活動：</p> <p>(一)準備繪本「我爸爸」一本及5-10組樂高積木。</p> <p>(二)引起動機：將「我爸爸」繪本，以紙本或PPT方式，向爸爸及小朋友分享繪本內容。</p>	<p>(1)安東尼布朗(2010)。 我爸爸。台北市：格林文化。</p> <p>(2)投影機</p> <p>(3)筆電</p>
15分鐘	<p>二、發展活動：</p> <p>(一)設計空間A活動：設計二個空間，擺上許多家庭用品，堆在一處，請二位爸爸分別就各自的空間，邀請小朋友加入討論，設計及整理出理想中的家庭生活空間格局。</p> <p>(二)設計空間B活動：也可以準備各種積木讓親子共同蓋一間溫暖的家。</p>	<p>(1)娃娃家的生活用品或實際的家庭生活用品一批</p> <p>(2)樂高積木</p>
22分鐘	<p>三、綜合活動：佈置完之後，分享給大家，說明為何進行這樣的設計規劃。</p> <p>◎爸爸可以藉由活動與孩子討論空間概念。</p> <p>◎爸爸或孩子從親子互動中學到什麼？</p> <p>◎從「我爸爸」故事中是否有觸動了什麼想法？</p>	

## 活動 1-4

活動名稱：爸爸你懂我嗎？

活動目標：增進爸爸與孩子間彼此的渴望與情感交流。

活動對象與人數：爸爸與孩子（6-8組）

活動時間：50分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	一、準備活動： 將預先設計好的9道題目卡貼在九宮格操作架上，另一面貼上1-9號數字卡。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 九宮格操作架</li> <li>• 題目卡9張</li> <li>學習單1-4-1(正面)</li> <li>學習單1-4-2(背面)</li> </ul>
30分鐘	二、發展活動： 以下題目分為「爸爸題組」及「孩子題組」，題組的使用可以依教師的需求進行交叉使用，如可設計幾種玩法提供參考： (一)將貼上1-9號數字卡，面對孩子呈現出來，依序讓抽號者選號，由主持人或回答問題者讀題。 <b>A玩法：</b> 請小朋友抽爸爸題組題目1題，爸爸回答，再請爸爸抽小朋友題組1題，小朋友回答。如此交換抽題。 <b>B玩法：</b> 小朋友抽自己的題組，由爸爸回答，可抽幾題，亦可以請不同的小朋友抽題，由各自的爸爸回答，帶領者可自行變化抽題的互動方式。 (二)針對回答滿意的答案就給「笑臉」，不滿意就給「哭臉」。 (三)參與活動的孩子都可以表達意見，如此可以察覺多數人心裡的感受與適切的作法。 (四)每人至少選一題，依活動討論程度可多準備題庫，方便更新使用。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 代表笑臉及哭臉的臉譜紙板各3組</li> </ul>

時間	活動流程	使用資源
	◎ 題庫整理 <b>爸爸題組：爸爸回答</b> 1.什麼情境下你會講故事給孩子聽？ 2.當孩子跟你請教問題時，你都會耐心回應嗎？ 3.你最常陪孩子做哪些事？ 4.當孩子犯錯時，你都如何處理？ 5.當孩子生病時你會協助餵藥或照顧嗎？ 6.在什麼情境下你會親吻或擁抱孩子？ 7.你最常誇獎孩子的一句話？ 8.你最不能忍受孩子做哪一件事或說哪一句話？ 9.當孩子鬧情緒時你通常都如何處理？ <b>孩子題組：孩子回答</b> 1.爸爸會講故事給你聽？多久一次？ 2.在家裡平時都是誰教你寫功課？ 3.你最喜歡和誰一起做事？ 4.如果你做錯事或不乖，爸爸會處罰你嗎？ 5.生病的時候，誰帶你去醫院比較多？ 6.什麼情境下爸爸會擁抱你或說「我愛你」？ 7.你最喜歡爸爸誇獎你的語句是哪一句？ 8.爸爸常脫口而出的口頭禪是哪一句？ 9.爸爸不斷強調或不准我做的事是什麼？	
15分鐘	三、統整活動： * 從以上活動中爸爸和孩子感受到甚麼？通常對於孩子無理的請求你會轉換心情與態度來與孩子溝通嗎？ * 您同意將自己的高度向下修正去看待孩子的想法嗎？爸爸再忙都願意擠出時間陪伴孩子嗎？陪伴的意義何在？	

學習單 1-4-1 九宮格正面

題號範例

1	2	3
4	5	6
7	8	9

學習單 1-4-2 九宮格背面

爸爸題組範例

1 什麼情境下你會講故事給孩子聽？	2 當孩子跟你請教問題時，你都會耐心回應嗎？	3 你最常陪孩子做哪些事？
4 如果你做錯事或不乖，爸爸會處罰你嗎？	5 生病的時候，誰帶你去看醫生比較多？	6 什麼情境下爸爸會擁抱你或說「我愛你」？
7 你最喜歡爸爸誇獎你的語句是哪一句？	8 爸爸常脫口而出的口頭禪是哪一句？	9 爸爸不斷強調或不准我做的事是什麼？

## 第六篇

### 父親的情感表達



#### 單元十 穿越時空的父親

##### 父親的情感表達

#### 重要概念

- 一、影響父親情感表達的因素有五方面:原生家庭、個人工作與學業、個人的教養觀、家庭經濟壓力及子女情感回應因素。
- 二、父親對幼兒的情感表達方式會對孩子日後情感表達方式有深遠影響。
- 三、社會應提供父親學習對幼兒的情感表達的資源。
- 四、父親若能將愛與關懷孩子的心，以實際行動來表示，有助於親子間的情感互動。
- 五、兩性共同參與幼兒的情感教育對幼兒的情感表達是重要的。

#### 小 故 事

小龍要上床睡覺囉~

爸爸:「寶貝你準備好了嗎?」

小龍:「準備好了!」

爸爸:「躺好了,我來幫你蓋被子!」

小龍:「爸爸你忘了睡覺前要先說故事給我聽了!」

爸爸:「你每次故事都聽了一半就不聽,又要換另一個,沒有一個故事是說得完的。」

小龍:「爸爸~拜託啦!今天我一定會插嘴了。」

爸爸:「好吧!但是如果你又插嘴,下次我就不說了。」

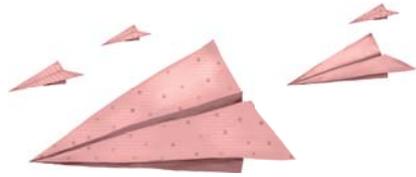
小龍:「嗯!爸爸我今天想聽七隻小羊和大野狼的故事。」

爸爸:「好!那今天爸爸就來說這個故事!」

「從前在草原上有一間房子,裡面住著一隻羊媽媽和七隻小羊。有一天羊媽媽要去市場買菜,所以告訴小羊們,不可以隨便把門打開,不然會被大野狼吃掉!小羊們答應羊媽媽後,羊媽媽就出門去了,這時候;躲在大樹後面的大野狼開心的去敲門,並學羊媽媽說話:「小羊們~媽媽回來了,幫我開開門,…」。

你!」,就將燈關上,也將房門輕輕的關起來。

小龍:「不可以!他是大野狼,牠會把你們通通吃掉的!可是媽媽回來會拿剪刀把他的肚子剪開,把你們全部救出來,然後大野狼就會死掉了。」



爸爸：「小龍~你又插嘴了，那我就不要說故事給你聽了，趕快躺下睡覺！」

小龍：「啊~爸爸對不起，我以後真的不會再插嘴了，我一定會安安靜靜的聽你說故事的。」

爸爸：「這是最後一次了喔~」

小龍：「嗯!爸爸~我想聽你有多愛我！」

爸爸笑著摸著小龍的頭：「那請你安靜的聽我說，不可以再打岔了唷~」

第一天小袋鼠問：「媽媽!你有多愛我？」媽媽張開雙手說：「我愛你有這麼多。」第二天小袋鼠又問：「媽媽!你有多愛我？」這時候媽媽用力的一跳說：「我愛你有這麼的多。」第三天小袋鼠又問：「媽媽!你有多愛我？」媽媽指著天上的月亮說：「我愛你有像到月亮上的距離這麼的多……。」小龍此時以微眯著的眼問：「爸爸!你有多愛我？」，爸爸親了一下小龍的臉頰，輕輕的將小龍抱在懷裡說：「爸爸愛你有大海那麼的大。」

小龍笑笑的說：「爸爸!我愛你！」就睡著了。

爸爸將小龍輕輕的放下，並蓋上被子，輕聲的說：「寶貝，爸爸也愛你！」，就將燈關上，也將房門輕輕的關起來。

## 一、父親說不出口的愛—影響父親情感表達的因素

台灣社會屬於父權社會，在過去父親都是扮演著維持家計、聯繫家庭與外界社會的主要角色，提供維持家庭的一切資源，例如：家庭的收入、修繕維護等。而且家庭的權力重心也大多建構在以男性為主，若是父親有參與到子女的照顧工作，主要都是在管訓孩子與自我性別角色認知方面；而母親則是扮演著處理家中事務及教養子女的角色。這些性別的角色不斷的被複製，產生了許多不平衡的狀況，也直接的影響到下一代的情感表達。而影響一位父親對幼兒情感表達的因素其實非常多重，從陳芳茹(2014)針對家有幼兒階段的父親，進行訪談發現，可以就以下五方面加以理解：1. 原生家庭的影響，2. 個人工作與學業，3. 個人的教養觀，4. 家庭經濟壓力及5. 子女情感回應因素。以下逐一說明：

### (一) 原生家庭的影響

包括了妻子原生家庭的經驗，個人原生家庭結構的生命經驗，個人原生家庭父親的情感表達方式，這些都可能影響一位父親的情感表達。家庭是許多次系統（例如夫妻次系統、親子次系統）組成的，系統之間並非獨立運作，反而會交互影響，使家人間的關係改善或惡化。而父親對孩子的情感表達，正受夫妻次系統運作的影響。舉例來說，若母親在自己的原生家庭中與父親非常親密，她也會把這樣的期待帶到先生身上，期望先生也對孩子表現出親密的舉動，若身為父親的抗拒，就會有衝突出現。

當然父親自己當小男孩時，原生家庭的成長經驗也深深的決定了他作父親的表現，或是複製、或是揚棄自己與父親的互動方式。可分為以下三種情形：

- 1.現代父親缺乏父職角色互動模式：由於上一代的父親不是忙於工作，就是鮮少參與子女的互動，所以他們並不認為自己的父親是一個好的父職角色模式。
- 2.現代父親不傾向模仿上一代的行為：他們對上一代父親角色模式的認知是零碎的，需經由上一代父親的角色中，選擇一些特殊行為方才有依循的管道。
- 3.現代父親會合併上一代父親的信念：現代的父親承認有許多其自身的行為、價值觀或標準，會將上一代父親的角色，合併成為自己的潛在信念。現代的父親傾向參與父職角色並且成為自己小孩的模範。

綜合以上討論，就原生家庭對父親情感表達的影響，舉例來說，小文有一天與鄰居庭庭為了搶玩具而吵架，結果；小文出手打了庭庭的手臂，庭庭一哭媽媽就出現了，這時庭庭的媽媽帶著兩個小孩到小文家，告訴了小文的爸爸媽媽，媽媽對小文說：「怎麼可以打人呢？趕快向庭庭，還有庭庭媽媽道歉。」小文認為自己沒有錯，是庭庭搶他的玩具。爸爸在旁看小文沒有道歉的意思，馬上拿起小竹鞭往小文身上打下去，並說：「你是啞巴不會說話嗎？叫你道歉也不會。」小文委屈的邊哭，邊說對不起。等到了小文睡著後，爸爸看著小文哭著睡著的臉覺得很捨不得，於是爸爸請媽媽拿藥幫小文擦一擦，不然明天瘀青了很痛。因為在過去的經驗裡，爸爸不能在孩子面前失了威信，雖然心中有萬般的捨不得，也不想讓人誤解他是不懂得教孩子，只會一味的溺愛，所以他選擇以威嚴式的方式，與孩子相處。讓媽媽擔任關懷的角色，成為他與孩子中間溝通的橋樑。

## (二) 個人工作與學業

父親除了擔任爸爸的角色、也同時追求著職場上的自我實現，需要面臨職場的種種升職、進修、出差等要求。舉例來說，有位正在寫碩士論文的父親，就表達他真的很怕孩子吵，很需要有自己的時間好好靜下心來書寫。可想而知，這位父親對於孩子的情感表達，只怕是有心無力了。



### 性別小提醒：

- 社會對兩性價值的界定不同。例如常用工作表現來評價男性的價值、而女性，就用婚配、子女表現作為女性價值的評分標準。如何打破這樣的刻板印象，追求更平權的家庭關係，需要我們更多的反省與努力，如何幫助幼兒階段的父母，打破此刻板價值，是所有人的責任。

## (三) 個人的教養觀

許多心理學研究都指出，人的信念是指導人行為最重要的因素。在父親的情感表達上也不例外。舉例來說，當小文帶著雀躍的心告訴爸爸，今天老師說我作文寫得很好，給我很高的分數喔！爸爸聽了淡淡的笑著說：「嗯，不錯要繼續努力，啊 老師給你幾分？」小文開心的說：「98分！」爸爸依然淡淡的回答：「為什麼差兩分？」小文聽完頭低低的小聲說：「老師說這樣才有進步的空間。」依上面的例子，其實爸爸是非常開心的，因為孩子受到老師的讚賞，身為爸爸的也感到非常的驕傲，但是從他過去所累積的經驗影像中，還有他的生活經驗，當爸爸應該做到的角色，必須是嚴謹的，因為若是給孩子太多的讚賞，只會造就孩子不懂虛心求教，自大妄為的心態。那在孩子出社會後必會碰到人際關係的挫敗。

#### (四) 家庭經濟的壓力

經濟壓力是很現實的。父親常受限於工作時間長、要輪班的工作或夜間工作（例如警察、夜市擺攤）的限制，鮮少見到孩子，或下班後已經累壞了，沒有體力與孩子相處，這些都是因經濟壓力影響父親情感表達的原因。

#### (五) 子女情感的回應

子女對父親的情感回應，也是影響父親對孩子情感表達的重要原因。有時候，因為幼兒交由祖父母照顧，使得孩子與父母關係較生疏，對父親的情感表達也會以不熟悉或冷漠的表情回應。這些幼兒不同的回應方式都會激發或澆息父親願意向孩子表達情感的意願。

## 二、遇見未來的人竟是過去的自己—父親情感表達對孩子成長的影響

父親對幼兒的情感表達，深深的影響日後幼兒長大與他人的情感互動。父親在情感表達上對子、女的傳達，也常因為社會刻板印象的期許而有所不同，還是存在著，對子女的期望的不同，而給予不同的付出。幼兒階段若常接收到父親愛的接觸、喜愛父親，成長後男生大多希望成為認知中的爸爸，而女兒也會崇拜父親。例如：爸爸辛苦的工作賺錢，很強壯；能幫我和媽媽完成我們做不到的事，如搬東西、修理馬桶和更換燈管，腳踏車壞了他也會維修…等。

女兒傾向將父親視為一個認同的象徵人物；在發展上也會存在一種正反向情感並存的矛盾狀態，Benjamin 認為可能來自於當女兒與父親太親近，女兒會害怕被約束。這似乎說明女兒是想親近父親的，但是當女兒在情感上知覺到父親的管束時，又想逃離父親。而Knafo和Schwartz (2003) 的研究發現，也有相類似的趣味，他們發現不論父親的教養方式

為何，兒子總是會特別敏感地，感受到父親支配的監控與威脅，而想逃開，因為兒子很容易將父親的愛歸屬於控制的愛。此現象恐怕是父親在孩子「超我」的期待所帶來壓力的影響。

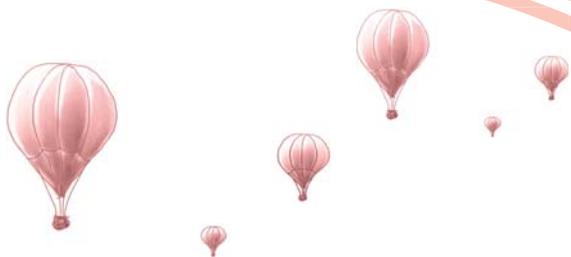
先不論兒子或女兒，他們可能都有親近父親的需求，但是一旦他們知覺父親「管教」式的愛時，較會使孩子產生對父親親情的迴避。也就是說，或許表象上看起來，孩子是想迴避父親的，但可能內在情感上卻對於父愛有著親近的需求。

而父母若是在情緒與事務的處理態度上，都是以良性互諒的溝通方式，那麼孩子也會因為透過觀察、模仿、學習，去了解如何做正確的情感表達，並懂得對不同性別的尊重及同理心的情感展現。

針對大學生回想與父親的情感關係研究中也發現，許多在幼兒期沒有得到父親豐沛的情感和注意力的孩子，在成長後常覺得生命中與父親是沒有關係連結的，表面看來，生命中好像沒有因為父親的缺席而感到有所欠缺；但事實上，這些父親在情感表達上缺席的學生，都有自信不足、不易與他人建立深厚友情、不易相信別人的問題。反過來說，與父親在幼兒期有情感連結的孩子，在大學階段似乎也表現的較有自信、功課社團生活表現較佳、人際關係也較良好。

#### 性別小討論：

- 父親面對小男生和小女生時，會有情感表達的差異嗎？為了孩子日後的人格發展，雙親都要學習追求用建設性的方式，平權的方式向不同性別的孩子表達對他/她們的在乎與關愛。



### 三、社會應提供協助父親學習情感表達的資源

隨著社會腳步的前進，父親在家庭中所扮演的角色，已不同於以往「工具性」、嚴肅的地位。反而父親們更希望在工作之餘，能投注多一點心力在家人關係上，因此，社會必須負起提供父親學習扮演「負責任的親職」角色的責任。其相關支持工作，可包括以下四部分：

#### (一) 提供支持與學習的機會

重視父親父職角色的學習，針對父親的實際需求進行方案的規劃。親職的學習與成長，應更多的鼓勵、支持，並讓男人也有機會參與、發表，而不再只是媽媽教室中的一片綠葉。另外，學校亦不能忽略父親對孩子的深刻影響力，因此，學校在舉辦親職座談時，應該考量父親參與的因素，設計「爸爸日」等親職活動，鼓勵父親提高對孩子的關心程度，改善親子關係。

#### (二) 透過教育和鼓勵企業重視家庭，讓父親的工作時間制度合乎家庭需求

以較少的工作時間得到較高的工作成果，父親如果能在舒適的居住環境中，過愉快的家庭生活，會讓工作品質更加提高。

#### (三) 提供家庭共同運動休閒場地

台灣男性有許多不成文的交際應酬，並且為這些活動提供了各種的場所，使男性流連忘返，但卻太少提供家庭活動場所，讓父親可以陪孩子，建置親子運動休閒場所，是鼓勵父職投入，讓父親與孩子建立感情，有處去的第一步。

#### (四) 建立溝通的家庭文化

同理與溝通，是使人們能心平氣和的經營生活的重要人際關係技巧，以往的父親多是以說教的方式，而缺乏學習同理與溝通的文化，但只以這樣的方式，引導孩子學習尊重他人是不夠的，真正尊重他人的「新父職」核心，是要尊重子女的多元性，才能引導子女發揮潛能。

#### ※幫助父親學習情感表達的資源

提供支持和學習的機會

教育及企業重視父親參與父職

建立溝通家庭文化

提供家庭運動休閒場地



### 四、父親與孩子心手相連

綜合以上所述，我們可以看到爸爸向幼兒的情感表達是多麼的重要、不可缺少。其實，爸爸們要大方的脫下傳統的心裡包袱，並且在作息時間中能規畫出，親子遊戲、親子共讀、親子創作、親子小祕密…等。來拉近孩子的心，學會傾聽孩子的想法，懂得與孩子共同解決問題，透過一些經驗分享，讓孩子了解您愛他，而保護孩子不是讓孩子以猜測或試溫的方式，來認識您。

當男人升格成為一位父親，牽起孩子的手那一刻，父子的心就已經是緊密的，學習著不要只是依照大人的高度看事情、處理事情，有時候也要嘗試著放低姿態，轉換角度，一些看法與想法就會有所不同，孩子也能明白你的話與想法。

高度會讓我們的視野看得更遠、更寬廣，你可曾想過將孩子高高舉起，讓孩子分享到我們的高度所能看得見的遠方，或是蹲低我們的身體，看看孩子所見到的另一番風景呢？

### 小故事分享

有一天玲玲和家人去阿里山玩，走在樹林中，

爸爸說：「玲玲！走路為什麼都低著頭，等一下撞到樹。」

玲玲說：「這裡的螞蟻都好大隻喔！可是好像不太聰明，因為都在同一個地方轉圈圈，不會往前走。」

爸爸：「為什麼你覺得牠不聰明呢？」

玲玲：「因為只是一根小樹枝，牠們也不會把它推開，就可以走了呀！」

爸爸：「玲玲！因為你的身體較大，所以那根樹枝對你來說，像是一根筷子一樣細小。但是你看看小螞蟻身體這麼小，那根樹枝卻變得像大樹一樣大。所以牠們需要想一想，應該要怎麼做才能回家。」

玲玲：「ㄟ~爸爸他們沒有推開樹枝，怎麼走過去的？」

爸爸：「我們可以來觀察一下喔！你看牠們已經討論好，選擇比較遠的路，繞過樹枝再繼續走回家。」

玲玲：「他們為什麼不要爬過樹枝呢？」

爸爸：「可能是牠們不喜歡爬山，所以選擇走遠一些的路。」

玲玲：「喔~原來他們不喜運動喔！」

爸爸：「你看小螞蟻有這麼多隻，應該是經過討論後，大多數的螞蟻決定要繞過樹枝，而少數的螞蟻要爬過樹枝，所以他們就尊重多數人的決定呀！」

玲玲：「啊~原來螞蟻跟我們一樣，如果很多人要玩溜滑梯，我們就必須去玩溜滑梯，等下一次玩遊戲的時候，才能騎腳踏車。老師說要少數服從多數，他們是不是也是這樣。」

爸爸：「是這樣子，沒錯。」然後父女倆就開心繼續旅行。

如上面的故事分享，我們可以知道陪同孩子的成長、傾聽孩子的話、與孩子共同探討解決疑惑，是幫助爸爸了解孩子、滿足孩子的期待，更能提升父親內在情感的展現，也能讓我們的孩子在情感、人際關係的建立與表達上更為正向，也讓親子間彼此更加親密。

成為一位能與孩子溝通、傾聽心事，拉近父親與孩子的距離，提供質量並重的優質親子時間。而同理心是孩子道德發展的基礎，在一些研究裡指出，孩子的父親花多少時間與子女相處，對孩子的同理心發展深具重要性。孩子透過觀察父親在人際上的互動，認為爸爸是感性、有愛心的人，他們更可能遵循這種方式長大。

### 小故事分享

小宇爸爸每天早上是擔任叫醒小宇鬧鐘的角色，「小宇起床囉！大白鯊來吃人囉！」。說完爸爸就將小宇從床上抱起來，接續動作就是協助小宇換裝，請他去刷牙洗臉。吃早餐的時候，爸爸跟小宇會說：「媽媽謝謝你準備的早餐！」，再開始全家人用餐，接下來就是爸爸送小宇去學校上課，下車前爸爸對小宇說：「小宇，祝你有快樂的一天！」，小宇回答：「謝謝！爸爸開車請小心，再見！」。爸爸將小宇交給老師的時候，「老師早！」「老師再見！小宇再見！」。晚上爸爸下班回家說：「我回來了！」。爸爸將東西放好，洗完手，「小宇！我們先來擺放碗筷，待會要吃飯了！」。飯後爸爸洗完碗，吃水果的時候，爸爸問小宇：「今天上學有什麼事可以和我們分享的嗎？」。小宇：「今天有上團仔歌，我可以一邊唱一邊跳喔！」。接下來就是掌聲囉！爸爸、媽媽也各自分享一件事，爸爸和小宇一起洗完澡，就一起分享睡前故事，小宇微笑的睡著。（每天爸爸都會和小宇找出生活中的小確幸，讓小宇從小就養成樂觀與同理心。）

## 活動 10-1

活動名稱：畫中話

活動目標：增加父親情感表達的能力。

活動對象：父親與孩子(6~8組)

活動時間：30分鐘



時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<p>一、準備活動</p> <p>(一)先搜尋影片蜜蜜甜心派-阿爸送貨的腳踏車</p> <p>(二)引起動機：請爸爸們回想一下，從小到大父親與自己的情感互動</p>	<p>蜜蜜甜心派DVD(可上YouTube網站<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jps5PLf9Vuk">https://www.youtube.com/watch?v=jps5PLf9Vuk</a>)</p>
10分鐘	<p>二、發展活動</p> <p>(一)影片欣賞：蜜蜜甜心派-阿爸送貨的腳踏車</p> <p>&lt;影片概述&gt;</p> <p>一位辛苦的父親因為要養育子女，省吃儉用，等待兒子長大，為孩子買棟房子，讓他結婚後可以居住，而孩子從小看到爸爸如此的辛苦工作，連腳踏車的坐椅都已經破了，爸爸還是捨不得換掉，那台騎了多年的腳踏車，已經老舊不堪，長大後一定要買一輛新的腳踏車送給爸爸，有一天父子心有靈犀的，爸爸打電話給兒子說有樣禮物要送給他，兒子也說他有樣禮物要送給爸爸，當孩子回家後，爸爸帶著兒子去看他要送給他的房子，是一間20年的中古屋，雖然有些老舊，但是是父親的心意，兒子牽出一輛中古腳踏車，坐椅是完好的，送給爸爸，兩人心中都感動萬分，但卻都沉靜不語。</p>	

父親的情感表達

190

時間	活動流程	使用資源
10分鐘	<p>(二)討論活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請在場爸爸看了影片後，畫出心中的感受。</li> <li>2. 請父親說一說，若要改善這對父子的關係，可以怎麼做？</li> <li>3. 請舉一些實例，說一下自己和孩子一些很棒的情感互動的事情或方式？</li> <li>4. 請每位父親說出如何增進親子情感關係，讓孩子能有所感受與學習。</li> </ol>	
15分鐘	<p>三、綜合活動</p> <p>請幼兒畫出影片中所看到的事物，依照自己的畫，用言語表達出心中的想法。</p>	<p>彩色筆與圖畫紙、輕音樂CD</p>

父親的情感表達

191



## ●● 活動10-2 性別活動 ●●

活動名稱：我們的理想屋

活動目標：增進父親與孩子的溝通與互動，建立對性別的尊重及同理心的情感。

活動對象：父親與孩子(6~8組)

活動時間：30分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<p>一、準備活動</p> <p>(一)找出輕快的音樂作暖身操作。</p> <p>(二)引起動機：請爸爸與孩子站起來，互相牽手問候。</p>	兒童韻律CD CD撥放器
5分鐘	<p>二、發展活動</p> <p>(一)音樂開始引導爸爸做暖身運動</p> <p>前點頭、後點頭，轉轉脖子搖搖頭，前轉肩、後轉肩，張開雙手畫圈圈，前彎腰、後彎腰、扭扭屁股動動腰，左抬腳、右抬腳，合併雙腿學兔跳。(重複四次)</p> <p>(二)暖身活動中間的親子互動</p> <p>每做完一次暖身運動音樂停一次，共停四次，每次停下來請依次做下列活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請爸爸與孩子相互擁抱說『我好愛你！』</li> <li>2.請爸爸蹲下，請小朋友幫爸爸按摩。『爸爸~辛苦了，我愛你！』</li> <li>3.請小朋友打開雙手，請爸爸將孩子抱起旋轉，飛機起飛。『寶貝-你最棒，我愛你！』</li> <li>4.請爸爸與孩子相互擁抱說『有你真好！』</li> </ol>	
	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)請爸爸與孩子一起坐下。</p> <p>(二)請爸爸與孩子用積木討論與建構心目中的理想屋。請孩子與父親分享他們的想法與建構概念，是否依照性別角色分配家人需求。(孩子與爸爸都要說喔！)</p> <p>(三)家是家中成員所共享的溫暖天地，所以理想屋的建立，是在提醒為家人關懷的心與情感的展現。</p>	CD音樂、積木

父親的情感表達

192

## ●● 活動10-3 ●●

活動名稱：聽!是什麼聲音

活動目標：讓父親學會傾聽的能力。

活動對象：父親與孩子(6~8組)

活動時間：30分鐘

時間	活動流程	使用資源
	<p>一、準備活動</p> <p>(一)找出輕快的音樂作暖身操作。</p> <p>(二)引起動機：請小朋友拿出一本故事繪本</p>	CD輕音樂 CD撥放器 預備6-8本繪本
10分鐘	<p>二、發展活動</p> <p>請爸爸放鬆心情，閉上眼睛。請主持人以平音的方式說話，(現在請您將雙眼閉上，深呼吸、吐氣、深呼吸、吐氣，現在請你將肩膀放鬆，你會覺得舒服，請你以自己覺得舒適的方式坐著，隨著音樂輕輕的擺動身體，當音樂停止後，請張開你的眼睛，輕輕擁抱身邊的孩子。告訴他說：「寶貝我喜歡聽你說話」。</p> <p>請孩子說繪本的故事給爸爸聽，但是過程中 爸爸不能開口，只能聆聽。</p>	故事繪本
20分鐘	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)故事結束後，請爸爸與孩子分享聽到的主要重點。</p> <p>(二)請爸爸分享聽孩子說故事的心情，和聽到的重點說明，與孩子討論問題處理的方式。</p>	CD輕音樂

父親的情感表達

193

## 參考文獻

### 中文文獻

- 王浩威 (2012)。好父母是後天學來的：王浩威醫師的親子門診。台北：心靈工坊。
- 王震桂 (1998)。父職的實踐及其影響因素的研究——社會學角度的分析。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 行政院主計處 (2005)。社會發展趨勢調查。行政院主計處。
- 利翠珊 (1995)。年輕夫妻互動歷程之探討：以台北地區年輕夫妻為例之一項初探性研究。《本土心理學研究》，4，260-321。
- 吳書瑜(譯) (2011)。羅伯·柏格利瑞尼著。下班後的黃金八小時。台北：三采文化。
- 吳瑞城(譯) (2001)。蓋瑞·巧門著。兒童愛之語。台北：中國主日學。
- 呂翠夏(2010)。母親與父親的情緒社會化行為及幼兒的情緒調節與同儕互動的關係。《教育研究學報》，44，1-29。
- 飛田操 (1997)。家族關係と葛藤。見大淵憲一 (編)：《紛争解決の社会心理学》，頁 186-206。京都：ナカニシヤ出版。
- 張思嘉 (2001)。婚姻早期的適應過程--新婚夫妻之質性研究。《本土心理學研究》，16，91-133。
- 許錦雲 (2008)。幼兒園良好親師之探究。《幼兒教保研究期刊》，1，13-29。
- 陳芳茹 (2014年6月)。父親的情得子女的意會——父親對子女情感表達之探索。『2014 臺灣家庭政策國際研討會暨城市家庭政策論壇』發表之論文。台北市：國家圖書館。
- 黃世瑋(譯) (2004) 艾倫·索洛夫著。情緒發展。台北：濤石文化。
- 黃維仁 (2010)。傾聽就是愛。台北：愛家文化事業基金會。
- 楊國樞 (1996)。父子軸家庭與夫妻軸家庭的運作特徵與歷程。行政院國家科學委員會專題計畫，NSC 85-2417-H-002-028-G6。

### 英文文獻

- Aaker, J. L., Melanie R., and Cassie Mogilner (2011). If Money Does Not Make You Happier, Consider Time. *Journal of Consumer Psychology*, 21 (April), 126-130.
- Chodorow, N. J. (1978). *The reproduction of mothering: psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 115-125.
- Harvard Family Research Project. (2006). *Family involvement in early childhood education*. Cambridge, MA: Author.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Sc heuerer-Englisch, H., & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development*, 11, 307-331.
- Jennifer, A., Melanie, R. & Cassie, M. (2011). If Money does not make you happy, consider time. *Journal of Consumer Psychology* 21, 126-130.
- Katz, L. G. (1995). *Talks with teachers of young children: A collection*. Norwood, NJ: Ablex Publishing Corporation.
- Knafo, A., & Schwartz, S. H. (2003). Parenting and adolescents' accuracy in perceiving parental values. *Child Development*, 74,595-611.
- Klinetob, N. A., & Smith, D. A. (1996). Demand-withdraw communication in marital interaction: The test of inter-spousal contingency and gender role hypotheses. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 945-957.
- Lamb, M.E. (1986). *The father's role: Applied perspectives*. New York: Wiley.
- Lamb, M. E. (2000). The history of research on father involvement: An overview. *Marriage and Family Review*, 29. In H. E. Peters, G. W. Peterson, S. K. Steinmetz, & R. D. Day(Eds.), *Fatherhood: Research, interventions and policies* (pp.23-42). New York: The Haworth Press.
- Maslow, A. H.(1975). *Motivation and personality*. New York : Harper & Row.
- McBride, B. A., & Rane, T. R. (1998). Parenting alliance as a predictor father involvement: An exploratory study. *Family Relations*, 47, 229-236.
- Schaefer, M. T. & Olson, D. H. (1981) Assessing intimacy: The PAIR Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1, 47-60.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.

## 第二篇 孩子的情緒



### 單元二 來認識你的孩子

孩子的情緒世界

#### 重要概念

- 一、每個孩子都有他不同的氣質，我們將孩子大致分類出3種氣質類型，分別為：易養育型兒童、難養育型兒童及慢吞吞型兒童。
- 二、不同年齡的孩子有不同的情緒表達特徵，而情緒表現的方式也隨年齡增加而有所不同。
- 三、性別也會與情緒的發展有所關連，男孩子會比女孩子更有技巧地掩飾及隱藏悲傷的情緒。
- 四、我們應當教育孩子可以適當展現正常的情緒反應，若是遇到負面的情緒，要用疏導及支持的方式，來協助孩子表達自己的情緒。
- 五、要幫助不同氣質的孩子，首先爸爸要先認識孩子的氣質，並反省自身面對孩子生理性別與氣質和社會期待不同時的態度。

## 小 故 事

左左和右右是我的一對雙胞胎女兒，在她們六個月大的時候，有一天我回家時，看到一個有趣的情景。左左正與阿嬤和阿公在沙發上玩，她正在他們的大腿上蹦跳、咯咯地笑，並且享受兩個可愛的成年人堆積在她身上的注意。而另一個雙胞胎右右，則溫柔地在一個嬰兒搖椅內來回晃動，完全無視於大人的談笑聲。

當她們再大一點上幼兒園之後，每天我上完班回家，左左總是第一個衝過來抱著我，對我說：「爸爸你回來了喔！今天你累不累？我今天很乖，而且老師還誇我說，我畫畫畫得很棒喔！」，一開口就說個沒完沒了，也不管我上班是不是真的很累。而右右呢？她總是慢條斯理的走過來，然後一臉笑笑的看著我，直到我摸摸她的頭，她才很貼心地對我說：「爸爸，你回來了啊！」。

右右和左左在面對親戚朋友的反應也很不同，左左總是能很快的和大人們熟悉，常常不用我教，她就會對人叫「叔叔好！」、「阿姨好！」的打招呼。而右右總是躲在我身後，要我拉她出來，叫她和別人打招呼，她才會小聲地說「叔叔好！」、「阿姨好！」。



為什麼都是同一個媽媽生的，怎麼氣質會差這麼多呢？許多家長都會了解到嬰兒出生後，就會有他們自己的行為風格或者性格，有些孩子社交性較佳、外向、並且經常微笑。有些則是比較怕羞、膽小或者不願意進入新環境。研究人員將嬰兒和孩童的行為風格或者對環境回應的主要模式稱為氣質。

### 討論小活動

- 你家裡有氣質不同的孩子嗎？
- 小男生和小女生都展現那些部份呢？

### 一、認識孩子氣質的彎彎曲曲—孩子的氣質和世界

身為父親當孩子出生後，面對孩子的教養，你是否感受到孩子之間有著不一樣的氣質，而這是否會讓您在教養孩子時有無所適從的狀況？兩位精神科醫生Thomas和Chess（1977）發現幼兒是有不同氣質的，他們將氣質的9種項目，包括：活動量、規律性、趨避性、適應度、反應閾、反應強度、情緒本質、注意力分散度及堅持度做為分類，這些到底是什麼呢？

- 
- (一)活動量—是指孩子在日常生活中活動的程度，例如洗澡、吃飯、玩等活動；也就是說**孩子有多會動**？
- (二)規律性—是指孩子每天睡覺、吃飯、排泄和其他作息，這些活動的可預測及不可預測的程度；亦即**孩子的作息有多規律**？
- (三)趨避性—係指當孩子面對新刺激，會引發出的正面回應或負面回應的程度；也就是**當孩子面對陌生人、新環境、新玩具的反應到底有多正面**？
- (四)適應度—是說當孩子面對新的或改變的情境時，孩子以令人滿意的方式調整他的反應的容易度：**孩子有多能適應改變**？
- (五)反應閾—孩子引發反應所需的刺激強度：就是**到底要給孩子多大的刺激他才會生氣**？
- (六)反應強度—孩子所反應的能量程度；也就是說，當**孩子面對相同的刺激，孩子的反應有多大**？
- (七)情緒本質—是指孩子表達高興或不高興反應的多寡：**孩子是比较常表現高興還是不高興**？
- (八)注意力分散度—孩子在環境中進行某種行為時，遇到刺激及干擾，對他的行為影響的程度；也就是說**孩子會不會很容易分心**？
- (九)堅持度—指一個孩子可以追隨及持續一個活動的程度；亦是**孩子持續做一件事的時間有多長**？



如果透過使用這9種項目，我們可以將孩子分類出3種特別有顯著意義的氣質類型：

**1.易養育型兒童 (easy child)：**

這類型的孩子主要特質是正面的；也比較容易微笑，面對新的情況有一種正面和彈性的解決方法，能適應變化，並且也能較快速發展出在飲食和睡眠的規律模式。

**2.難養育型兒童 (difficult child)：**

此類型的孩子經常是負面的，並且容易受挫，也較易從新的情境退出，比較慢適應變化，並且在飲食和睡眠方面表現出不規則模式。

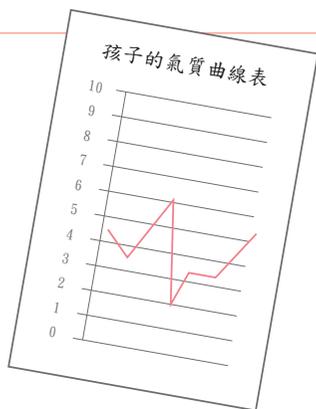
**3.慢吞吞型兒童 (slow-to-warm-up child)：**

這類型孩子表現出對新刺激和情勢，是呈現較中等的負面回應，但是隨著環境的重複，會逐漸發展出安靜和正向的興趣。與難養育型的兒童相比，這些孩子會出現較少的強烈感情回應，但是這種孩子又會比易養型的兒童，有更規律的飲食和睡眠作息。

依照這些方法，爸爸可以了解你的孩子是屬於慢吞吞型的小孩？還是易養型的小孩？如果過去你不明白為什麼他的動作總是慢吞吞的呢？現在你知道這可能就是他的氣質所造成，也許他在日常生活的活動是比較規律的、活動量較低、適應度低、反應的強度也低，所以是屬於慢吞吞型兒童。這樣的孩子，常常會遇到爸爸要出門的時候，孩子還在找衣服穿，爸爸都已經到門口等了，小孩還在家裡面整理書包，要爸爸一直催、一直催，整個火氣都快上來了，孩子還在那兒慢慢的穿鞋子。如果這時候，當爸爸了解孩子是屬於哪一種類型的兒童，就不會特別要他做事情很快速，而是要學習有耐心或提早準備工作，讓孩子可以順利地做完一件事情，如此，爸爸和孩子的關係也會比較好，爸爸也不會容易因為孩子的動作而發脾氣。

### 討論小活動

- 請填寫認識孩子的氣質曲線學習單(利用本單元後之學習單1.氣質曲線)
- 和你的配偶/伙伴討論一下你們對孩子氣質了解有多少？



— 孩子的情緒

42

## 二、孩子情緒的大山小山—不同年齡孩子情緒表達的特徵

對於孩子情緒表達特徵有：短暫、反應強、直接表達、易被轉移、具個體差異、情緒容易被感染、情緒與行為相關、情緒的表現方式隨年齡增加而有所不同等特徵，以下針對這些特質用下列表格來呈現(見表2-1)。

表2-1. 孩子情緒表達的特徵

孩子情緒特質	實際的反應
情緒說來就來	孩子的情緒常常是來的快、去的也快。
反應又大又烈	當他高興的時候會笑的很大聲、傷心的時候就哭的呼天搶地。
直接掛在臉上	孩子會將情緒直接反應在臉上或肢體動作上。
生氣很快就忘	孩子很容易因為其他事情而忘了自己正在生氣。
男女反應不同	每個孩子對情緒的反應都不同，男孩、女孩的反應也不同。
情緒易被感染	孩子會被別人的情緒所影響，尤其是家人、同學等親近的人。
和行為有關係	孩子的情緒多是因為他的行為而產生的結果。
年齡影響情緒	每個年齡層會有不同的情緒反應，大一點的孩子就會開始隱藏自己的情緒。

— 孩子的情緒

43

孩子會有生氣、高興各種的情緒表現，除了與他的氣質有關係以外，不同的年齡也會影響到他的情緒，因此我們要瞭解不同年齡孩子情緒的發展。

### 嬰兒階段

#### (一) 新生兒的情緒表達

1. **會受到情緒感染**：在出生之後，新生兒即會回應在他們周遭的人們所給予的某些情緒暗示。若參觀任何醫院的育嬰室，你將注意到當有一個新生兒開始哭泣，其他全部嬰兒都會開始哭，這個現象被稱為情緒感染 (emotion contagion)
2. **能向人暗示情緒**：新生兒也會對其他人展現情緒上的暗示，會對他人產生相似的暗示或者情緒狀態的行為。
3. **可模仿成人動作**：新生兒也能產生類似於表達各樣情緒之成年人的表情，例如成年人張開嘴、搖動頭、並且伸出舌頭時，新生兒也能模仿。

#### (二) 1個月大的情緒表達

1. **會有不愉快的社交情緒**：大約在四週之後，不愉快的社交情勢能使一個嬰兒深感不安，例如拿走玩具、離開嬰兒、或者是將嬰兒放下準備睡覺，這些互動都會引發嬰兒哭泣。
2. **開始有社會性的微笑**：在嬰兒六週大時，社會性微笑 (social smile) 即會出現，嬰兒們微笑表示與他們的照顧者互動得很開心，也會發出低語聲 (cooing)，並且揮動手臂和腿，都是嬰兒與人有愉快時光的跡象。

#### (三) 4-12個月的情緒表達：

1. **理解表情背後的意思**：四個月大的嬰兒能理解臉部表情背後基本的情緒意涵，包括快樂、憤怒、驚奇和悲傷。
2. **得到訊息後引發行為**：十二個月大左右，嬰兒不僅僅區別各樣的臉部表情而已；他們會得到表情所傳遞的訊息，並進而引導他們的行為，當父母以友好的態度對陌生人說話，則嬰兒對陌生人的回應會較正面。



### 學步兒階段

#### (四) 1歲以後的情緒表達

1. **產生自我意識情緒**：在第一年之後，自我意識情緒 (self-conscious emotions) 開始出現。這些情緒與自我意識相連結，即想法及行為如何與「我是誰」及「我應該成為怎樣的人」連結。
2. **發展更深度的情緒**：例如：羞恥、難堪和驕傲的感覺在18~24個月左右出現。

### 幼幼班

#### (五) 2歲以後的情緒表達

1. **可以談論對別人的感覺**：約在2歲左右，孩子們會自發地談論他們和其他人的感覺。
2. **發現自己的情緒與人不同**：他們也開始了解到他們的情緒反應可能會和其他人不同。
3. **能用情緒表達要或不要**：在2~3歲左右，孩子們可將情緒與「想要、喜歡、不想要及不喜歡什麼」等之心理評價相連結。

## 小班、中班

### (六)3-4歲的情緒表達

1. **喜歡用直接接近和互動表達善意**：三、四歲的孩子很喜歡以直接的接近表示友好，他們願意讓成人牽著自己的手，讓老師摸摸頭頂就會感到情緒的滿足。
2. **需要父親給予關心和鼓勵的目光**：較大兒童的滿足感，是需要成人的目光，或其他表情所傳達的關心和鼓勵，有時成人輕微的表情，會使他們感到快樂或不安。
3. **已會表現出嫉妒和罪惡感等情感**：嫉妒和罪惡感是明顯的在3歲時產生，也會陸續產生親愛、同情、尊敬、羨慕等20多種情感。

## 大班

### (七)5歲以後的情緒表達

1. **能了解自己做的事是否符合父親的期待**：約在5歲左右，孩子們的理解則更為活化，他們理解事件本身是否符合所相信或所期待的，且能引發情緒。
2. **若表現符合期待會展現喜悅快樂的情緒**：如果孩子所得到的結果符合他們的期待，他們就會感到喜悅、快樂、或者滿足；但是當預期之事沒有達成時，憤怒和悲傷即會跟隨而至。

另外，性別也會與情緒的發展有所關連，大一點的男孩子對於接收到必須隱藏悲傷的訊息，會比女孩子更有技巧地掩飾這種情緒。同樣都是6歲的男孩或女孩，他們在表達悲傷的情緒是相同的，但是到了9歲時，性別的差異就開始出現，直到11歲，男孩只有女孩一半的可能性會表示悲傷的情緒。男孩子可能是學習到男性的悲傷情緒是不被社會接受，大多數的男孩子會被父母或師長教育成男生是不可以哭的，所以在年齡較大時，在掌控情緒的能力較好後，對於悲傷的情緒就會比較少出現。

**11歲** 男孩只有半數會表現悲傷情緒

**9歲** 性別差異開始出現

**6歲** 男女生表達情緒是相同的

例如：在過去傳統的觀念中，我們常會教導男孩子要勇敢、不可以哭，女孩子可以表現出柔弱的一面，而男生是要保護女生的，所以要強勢一點，不能把情緒表現出來。但是在現在的觀念中，**我們會教導男孩子可以有情緒的表現，並且適當的情緒發洩是有助於身心發展，無論是哭、笑、生氣、害怕、討厭等情緒，都是人類正常的反應。**因此，當你真正想哭的時候，不管你是男孩子或是女孩子，都可以放聲的哭；當你想笑的時候，不論你是男生還是女生，你都可以放聲大笑，不必遮遮掩掩。

### 性別小提醒

- 不同的對待方式會造成情緒表達的差異。
- 要教導男孩子把情緒表達出來，不要壓抑。



### 親子性別小練習

面對小男孩哭鬧我怎麼做？

1. 剛剛你發生了什麼事？可以說給爸爸聽嗎？

2. 說一說你心裡的感觉是什麼：\_\_\_\_\_

3. 爸爸很高興你可以告訴我，也哭出來？

這樣我才知道你有什麼情緒和感覺！

尤其是在現在的社會上，公眾人物也是不避諱的會在媒體前展露出他的情緒，就像選舉候選人落選了，會在支持他的選民面前哭，感謝大家對他的擁戴；藝人做錯事了，會哭著求大家的原諒，希望歌迷們再給他一次機會。這些行為已經普遍被大家給接受了，不存在傳統觀念中，男人絕對不能哭的想法。

我們應當教育孩子是可以有情緒表現的，展現正常的情緒反應，但若是遇到負面的情緒，仍然要用疏導及支持的方式，來協助小男孩及小女孩表達自己的情緒。爸爸也不需要壓抑自己的情緒，愛孩子就該說出來給孩子知道，不要怕害羞，每天都說愛他，抱抱他，這樣父子的感情也會更好，孩子也才可以真實體會到爸爸是愛他的。



讓我們在家庭中一起常常說：



孩子  
我愛你



爸爸  
好想念你



寶貝  
你好棒！



女生也要  
勇敢哦！



男生也可以  
哭出來啊！



### 性別小活動：

- 討論：若你的孩子所展現出來的氣質，和他的生理性別不同時，如兒子喜歡玩洋娃娃，爸爸可以反思一下，當面對這種狀況，爸爸的心裡是怎麼想的？又會如何處理這種情形呢？
- 請爸爸和孩子一起來討論，如果你要改編童書威廉的洋娃娃，你會改編成什麼內容？

### 三、氣質與情緒的大不同—瞭解孩子氣質所帶來的情緒表達

孩子和父母的互動品質會為兒童日後的情緒發展奠定基礎，爸爸、媽媽如果和孩子的互動良好，爸爸常常有話和孩子聊，不會一講話就發脾氣，那麼孩子的情緒會比較穩定，也比較不會對別人發脾氣。

#### (一) 孩子的氣質會影響到誰的情緒

- 1. 孩子自己的情緒：**孩子們的氣質在他們的行為上扮演著一個關鍵角色，它會成就每一個孩子與環境互動的基本風格，進而影響其社交互動的步調和狀態。因此氣質也會影響孩子的情緒表達。一個易養育型的孩子，一般來說會比一個難養育型的孩子在情緒上顯得穩定許多，也比較常表現正面的情緒。
- 2. 成人的情緒：**嬰兒和孩子們在他們早期關係中形成自己的認知，這些認知與社交關係如何進行，以及其他對自己的期望有關。當爸爸期望孩子是一個動作很迅速、做事效率很高的人，他就會要求孩子做什麼事都要動作快，很快地可以把事情完成。可是並不是每個孩子都可以這樣被要求，要看是否符合孩子本身的氣質，若是一個慢吞吞的孩子，這些是要求不來的，這樣的期待反而會影響到父子之間的關係、和諧，可能也會因這些因素而常常吵架。

#### 討論小活動

- 孩子在什麼時候的情緒會最不好？
- 爸爸遇到孩子情緒不好都是怎麼處理的呢？

#### (二) 如何幫助不同氣質的孩子

- 1. 爸爸要認識孩子的氣質：**爸爸也要了解自己孩子在什麼樣的年齡，會有什麼樣的情緒反應？了解什麼情況或事情會刺激孩子的情緒？而父母要對不同年齡的孩子有不同的期待？如此一來，爸爸可以學習到掌控情況的能力，也不會被孩子的情緒反應嚇到，不會認為他特別要找你的麻煩，或認為孩子的行為是蓄意地要困擾你個人，而是學習瞭解為什麼孩子會有那樣的行為產生。爸爸們也可以深入瞭解為什麼幼兒在某些情況中，表現出不當行為，而且也可以開始明白，何以有些幼兒的行為會持續地困擾並激怒你。
- 2. 學習在生活中引導孩子情緒的表達：**父母了解幼兒及自己的氣質，可以幫助並避免家長犯錯的機會，就像一個急驚風的爸爸遇上一個慢郎中的小孩，爸爸要依照孩子的氣質發展出適合他的行為規範。如果他是一個慢吞吞的孩子，在出門前，爸爸就應該要先預留比較多的時間讓他準備，平時先觀察他每次出門要花多少時間，再提前十分鐘先告訴他要出門了，給他預留拖拖拉拉的時間，爸爸也不用一直催，等快到時間了，再準備出門，這樣彼此不易有磨擦，雙方的情緒也都可以維持地很好，不會每次還沒出門就開始心情不好。
- 3. 提供合適孩子氣質的角色示範：**父母親提供一個符合他們孩子氣質，和正面表達及情緒處理的角色示範時，這樣的孩子將會與同儕有較友好的相處，並且在其一生中將擁有建立正面和健康關係的能力。理解氣質和情緒因素之個別和綜合的影響，能幫助我們每位爸爸在一生中更有效地與孩子們相處。

## 活動 2-1

活動名稱：猜猜我是誰

活動目標：增進父親與孩子間彼此的互動與瞭解。

活動對象與人數：父親與幼兒(4-8組)

活動時間：50分

時間	活動流程	使用資源
10分鐘	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一)準備手搖鈴及響板，在進行兒歌律動時可以打節奏。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 律動：老師先帶一首簡單的兒歌律動，利用「說哈囉」兒歌。一邊唱一邊打響板。</p> <p>歌詞：如果你很高興你就哈哈笑！(哈哈!)</p> <p>如果你很高興你就哈哈笑！(哈哈!)</p> <p>我們一起唱呀！我們一起跳呀！</p> <p>圍個圓圈盡情歡笑哈哈笑！</p> <p>如果你很生氣你就跺跺腳！(跺腳!)</p> <p>如果你很生氣你就跺跺腳！(跺腳!)</p> <p>我們一起唱呀！我們一起跳呀！</p> <p>圍個圓圈盡情生氣跺一跺！</p> <p>如果你很傷心你就哭一哭！(哇哇!)</p> <p>如果你很傷心你就哭一哭！(哇哇!)</p> <p>我們一起唱呀！我們一起跳呀！</p> <p>圍個圓圈盡情傷心哇哇哇！</p> <p>(PS:畫線的部分可以做跟換，例如換成:你很生氣你就跺跺腳、你很傷心你就哭一哭(哇哇哇)…等。)</p>	手搖鈴 或響板

孩子的情緒

52



時間	活動流程	使用資源
30分鐘	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)在舞台區前設置一道黑色布幔。</p> <p>(二)將全體幼兒帶至另一個房間。</p> <p>(三)請原教室內全部的爸爸在舞台前隨便找一個位置坐好。</p> <p>(四)將幼兒分組，每組4~5人，每人分別給予一個號碼牌。</p> <p>(五)先告訴幼兒走至布幔前面時，可以做一些誇張的動作、發出一些怪聲、或哭聲、笑聲…等，但原則是不可使用自己原始的聲音。</p> <p>(六)請坐在布幔前的爸爸猜猜看哪一個號碼才是自己的小寶貝。</p> <p>※進階玩法：可將爸爸與孩子角色互換，換成孩子猜自己爸爸，但須注意難度要稍微調整一下，免得孩子太快猜出或猜不出來自己的爸爸。</p>	黑色布幔 (可用大型黑色垃圾袋代替)
10分鐘	<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一)請親子互相分享自己心目中的爸爸(孩子)：你的爸爸是怎麼樣的爸爸呢？你的爸爸平常都做些什麼呢？</p> <p>(二)活動收拾。</p>	

孩子的情緒

53

## 活動2-2 性別活動

活動名稱：好慢 好慢 好慢的樹懶

活動目標：認識孩子的氣質。

活動時間：50分

時間	活動流程	使用資源
10分鐘	<b>一、準備活動</b> (1)老師事先預備好圖畫書，好慢 好慢 好慢的樹懶，紙本圖畫書或PPT。 (2)引起動機 1. 閱讀繪本「好慢 好慢 好慢的樹懶」。 2. 詢問家長以下的問題 ●你們家的孩子動作慢吞吞的嗎？ ●你有遇過慢吞吞的小孩嗎？（小朋友也可以答） ●可以形容一下他是什麼樣子的呢？ ●你怎麼和他相處呢？	柯倩華(2007)。好慢 好慢 好慢的樹懶。台北市：上誼。
20分鐘	<b>二、發展活動</b> (1)分組：孩子和爸爸一組 (2)孩子坐在爸爸旁邊，爸爸用寫的，孩子用○X板回答問題。 (3)使用問題單問問題，問爸爸的問題請用「爸爸問題單」，問孩子請用「孩子問題」單。 (4)最後，問爸爸，你覺得你的孩子是屬於哪一種氣質的小孩呢？為什麼？	白板、白板筆 ○X板 問題單
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> (1)爸爸你覺得男孩子或女孩子的氣質是不是會不一樣？ (2)你有兒子或女兒嗎？ (3)他們兩個的氣質是不是不一樣？有哪些不同呢？	

## 問題單

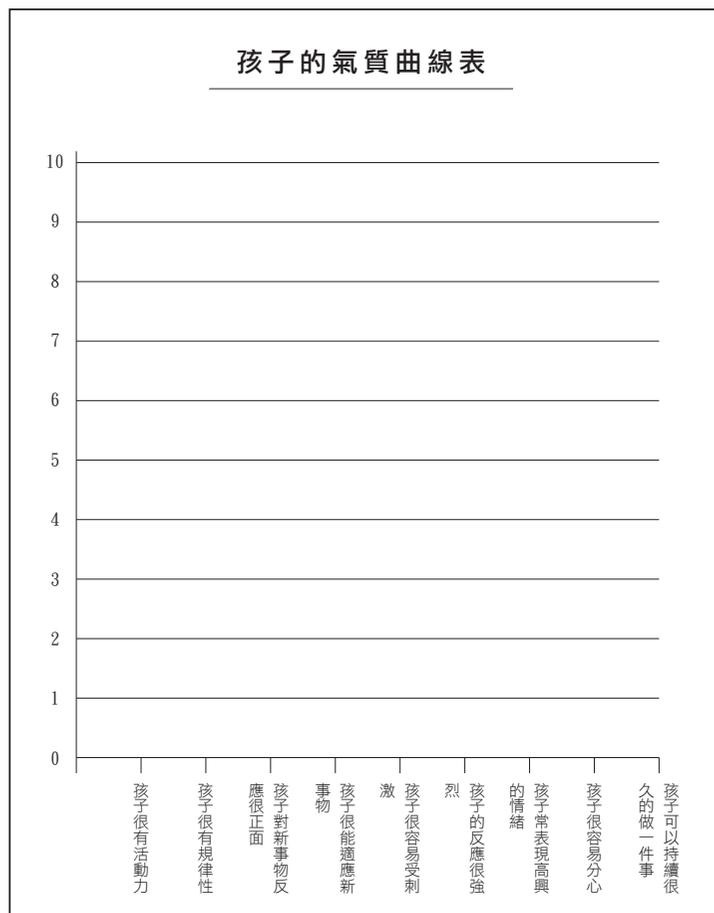
### 爸爸

### 孩子

1. 你的孩子常常坐不住、動來動去的嗎？	在學校老師有常常叫你坐好嗎？
2. 你的孩子睡覺、吃飯的時間很固定嗎？	你每天都在同樣的時間睡覺嗎？
3. 你的孩子面對陌生人會害怕嗎？	會不會怕不認識的人？
4. 你的孩子在新環境中會害怕嗎？	去不認識的地方會不會害怕？
5. 你的孩子很喜歡新玩具嗎？	你喜不喜歡新玩具？
6. 你的孩子很快能適應一個新的環境嗎？	爸爸帶你去一個不認識的地方你會不會很快地跟那裡的小朋友說話？
7. 你的孩子常常因為一點點小事就會生氣嗎？	有沒有常常生氣？
8. 你覺得沒什麼事，可是你的孩子就會很生氣？	會不會因為別的小朋友不小心惹到你，你就發脾氣了？
9. 你的孩子比較常表現高興、笑笑的嗎？	有沒有常常對著別人笑？
10. 你的孩子很容易分心嗎？	看到教室外面有人走過去，你就會看一下是誰嗎？
11. 你的孩子在做一件他喜歡的事，例如玩積木，會做很久嗎？	你玩自己喜歡的玩具會玩很久嗎？

## 學習單 1. 認識孩子的氣質曲線

依照孩子的氣質給予1~10的分數，分數愈高代表愈有活動力、愈有規律性、愈正面、愈能適應……等等。



— 孩子的情緒

56

## 第二篇 孩子的情緒



### 單元三 有理說得通

孩子情緒背後的動機及關聯

#### 重要概念

- 一、孩子的情緒與表達具有關係，孩子一出生時便能以哭的情緒來表達需求，到了幼兒時期，情緒的表達除了語言，還有面部表情、姿勢等。
- 二、幼兒情緒表達背後的動機可以大略分為六大類型：反應身體及生理不適的訊息、感覺到不安全的人、事、物、反應自己情緒控制能力不佳、反應過去曾經經歷的不良經驗、受身邊大人的影響以及受身邊的環境影響。
- 三、針對孩子情緒表達背後的動機，爸爸們有一些相關的輔導方法，可以讓爸爸在面對孩子的情緒時有所因應。
- 四、面對幼兒的情緒表達，身為父親應反思是否帶有性別刻板印象，因而造成幼兒複製這些情緒表達。

— 孩子的情緒

57

## 小 故 事

盼盼是家裡的獨生女，只要有客人到家裡來，不管是大人或是小孩，她都會很興奮，即使到了睡覺時間，她也不會乖乖去睡覺。

今天晚上，爸爸的老朋友帶著他的太太、孩子來家裡拜訪，已經到了九點鐘，可是客人還沒要回家，爸爸看著盼盼的情緒好像愈來愈不好，希望她先去睡覺，可是盼盼怎麼說都說不聽。

爸爸努力安撫她和小客人的爭吵，並且告訴她說：「寶貝，睡覺時間到了！」

盼盼忙著和小客人搶玩具說到：「不要，我還要玩」

爸爸看到她在揉眼睛，告訴她說：「寶貝，妳該去睡了喔！」

盼盼拉著客人的手：「不要，我不累！」

爸爸看到她在打瞌睡：「盼盼，妳要去睡了，不然明天會來不及上學！」

盼盼用力張開眼睛：「不要，明天我起得來。」

盼盼總是一直撐著不去睡覺，玩到情緒不好、容易生氣了，還是要玩；玩到眼睛都快睜不開了，還是繼續玩，一直到客人離開了，她居然就倒在地板上睡著了，也不管是不是刷牙了，這時，爸爸只好叫醒盼盼，拉著一邊睡覺的她，一邊幫她刷牙、換衣服。



這樣的情況在許多家庭都上演過，尤其是孩子在想睡的時候或肚子餓的時候，他的情緒大概都不會太好，知道孩子想睡覺了，可是他卻又偏偏不睡，要人一直哄，或要到他真的累到受不了，才會倒下去睡。各位爸爸，您可否有帶著孩子開車在路上漫無目的地晃，只為了讓孩子睡著的經驗？有沒有發現當你的孩子在想睡卻睡不著的情況下，是他情緒最不好的時候？最容易哭鬧的時候？你是否也曾看過youtube的影片中，有很可愛的小baby一邊吃飯、一邊在搖頭晃腦地打瞌睡呢？

所以當爸爸瞭解孩子在何種情況下，他的情緒會比較不好，那麼爸爸們就可以先做一些心理預備，可能在他會肚子餓之前先準備吃的東西，可以在他想睡之前先讓他情緒穩定下來，這樣爸爸也不會因為孩子的情緒而影響到自己。

### 討論小活動 1.

- 你覺得自己的孩子在哪些狀況下最容易情緒不穩定？

狀 況	情緒表達方式	我可以事前做那些準備？
• _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____



## 一、小小孩的情緒表達是有原因的

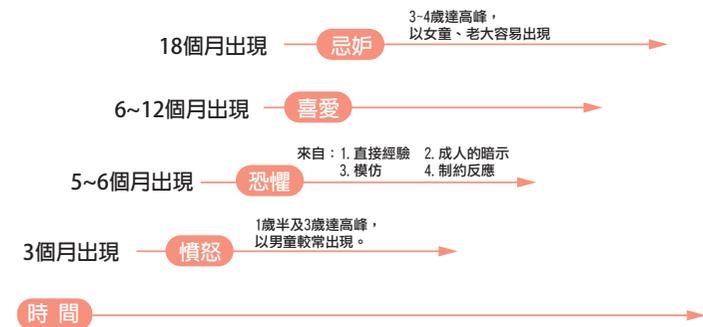
情緒的表達包括高興、生氣、恐懼、難過、緊張、驚訝等基本情緒，與慚愧、尷尬、驕傲、困惑、嫉妒、羞恥、自豪等複雜情緒。孩子在一出生時便能以哭的情緒來表達需求，在嬰兒時期，由於嬰兒不會用語言表達情緒，因此我們可以透過生理的變化（呼吸、心跳加快及面部表情），和外在的行為表現（注視、不愉快的哭、笑等）瞭解嬰兒的害怕、面對陌生人焦慮之情緒反應。

到了幼兒時期，幼兒由於語言能力的進步，情緒便可以透過語言作清楚的呈現。幼兒透過情緒的表達，讓他人瞭解自己的狀態，情緒的表達除了語言，還有面部表情、姿勢。3歲的時候，也就是小班的階段，孩子開始稍微可以有隱藏自己真實感覺的能力，慢慢的能呈現與內在感受不同的表情，到了學齡期已能瞭解情緒表達的規則。

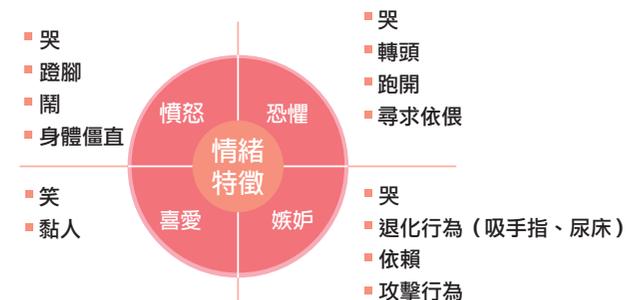
情緒的表達和社會文化其實是有關係的，不同文化種族，情緒表達亦不同。另外當孩子在憤怒時，可能的表達方式有：哭、鬧、蹬腳、身體僵直。當有恐懼的情緒時，可能的表現是：哭、轉頭、跑開、尋求依偎。若是嫉妒時，可能有哭、退化行為（吸手指、尿床）、依賴、攻擊行為等。

以下簡單的整理四種情緒表達所出現的時間、特徵、原因以及可使用的輔導方式：

### （一）幼兒情緒出現的時間



### （二）幼兒情緒的特徵



### (三) 幼兒情緒的原因及輔導方式

#### 造成憤怒的原因

- 生理不舒服
- 活動受限制
- 需求未被滿足
- 挫折引發無助感
- 依附的對象離開
- 引起成人的注意

## 憤怒

#### 爸爸應該怎麼輔導？

- 提供足夠的活動空間及選擇方式
- 引導幼兒學習情緒的處理方式
- 刻意忽視幼兒的憤怒
- 轉移幼兒的注意力
- 瞭解幼兒憤怒的真正原因
- 成人應控制自己的情緒，避免跟幼兒硬碰硬

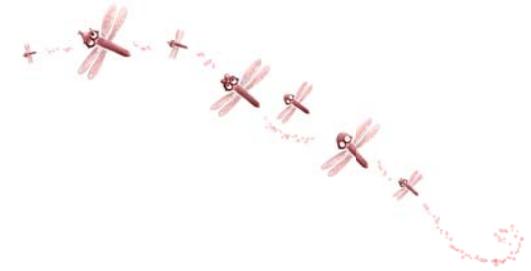
#### 造成恐懼的原因

- 嬰兒怕陌生的人、事、物、情境（尤其是強光、巨響、高）
- 幼兒害怕具體的物體→想像的物體（怕黑、魔鬼）→心理上的恐懼（如挫折、失敗）
- 怕黑是最普遍的，且時間也最長，從2歲半後持續到14~15歲
- 兒童怕痛、受傷、孤獨

## 恐懼

#### 爸爸應該怎麼輔導？

- 適時的陪伴以增加安全感
- 以鼓勵取代批評以增加兒童自信心
- 利用制約將學得的恐懼反應去除
- 勿以恐嚇當作管教的手段
- 利用遊戲的方式鼓勵幼兒表達情緒及感受



#### 造成喜愛的原因

- 自戀（0~6個月）→
- 成人愛（6個月~1歲）→
- 同性愛（學齡期）→
- 異性愛（青春期後）

## 喜愛

#### 爸爸應該怎麼輔導？

- 建立安全的依附關係使幼兒從自戀轉向對成人的愛
- 親子關係勿過度緊密或溺愛，使兒童能從成人愛轉向與同儕，建立正常的人際互動

#### 造成嫉妒的原因

- 手足之爭（姐妹之間的嫉妒最為常見、2~3個子女的家庭較常出現手足競爭）

## 嫉妒

#### 爸爸應該怎麼輔導？

- 重視每個幼兒的優點，避免比較的心態
- 鼓勵手足合作與互動
- 新成員加入時，讓幼兒有參與感並重視幼兒的感受，給予解釋

## 二、小寶貝的情緒表達是有動機的

對幼兒而言，他們情緒表達背後其實是有動機和自己的想法，特別是對幼兒園階段的孩子，我們可以發現他們背後有許多的原因，可以大略分為六大類型反應孩子的動機訊息：

### （一）反應身體及生理不適的訊息

幼小兒童的情緒主要是生理狀態的反應，是由於兒童的生理需要得到滿足與否而引起的，例如肚子餓就會哭、尿布濕了也會用哭來表示、有人抱他就會很高興。

### （二）反應出某些感覺到不安全的人、事、物

認知的發展可以促進情緒的發展，例如孩子已經會記熟悉的人臉時，對陌生人微笑就不再發生，反而會有害怕的情緒。

### （三）反應出自己情緒控制能力不佳

隨著年齡愈來愈大，兒童的情緒會越來越多地受自我意識的控制和調節，例如剛進幼兒園時會哭鬧，但經過老師的勸導後會控制自己的情緒，減少哭鬧的時間。

### （四）反應出過去曾經經歷的不良經驗

對某些經驗孩子會引起特殊情緒的反應，例如看到醫護人員就會害怕，因為之前受過打針的痛苦。

### （五）反應情緒的狀況受身邊大人的影響

兒童的情緒在很大的程度上受成人暗示而產生，例如爸爸自己不喜歡小蟲子，孩子可能連螞蟻都害怕。

### （六）反應情緒是因為受身邊的環境影響

受到家庭氣氛、家庭互動或父母的教養態度以及教育的環境影響，例如爸爸工作失業經常在家裡發脾氣，孩子可能也會有對同學生氣的不良影響。



## 討論小活動 2.

- 想一想，你的孩子平時出現情緒不好的狀況，他背後的動機都是什麼原因造成的呢？爸爸您又是用什麼方式處理孩子的情緒呢？

情緒動態	爸爸的處理方式

## 三、小朋友的情緒輔導是有方法的

針對這些孩子情緒表達背後的動機，我們教導爸爸們相關的輔導方法，讓爸爸在面對孩子的情緒時，可以有所因應。當孩子是因為生理因素或是因為經驗而產生的情緒，因應背後動機的不同，也會有不同的方法輔導。我們學習這些方法，除了讓爸爸瞭解孩子為什麼會有這些情緒外，也學習到技巧去化解孩子的情緒，使得爸爸或媽媽不容易被孩子的情緒影響到自己心情，而做出打、罵孩子的行為。

## (一) 輔導孩子情緒的方法：

### 1. 面對身體與生理不舒服的孩子

當兒童是因為身體健康或生理的因素而產生情緒時，可以輔導的方式有：

- ① 直接滿足其生理需求
- ② 多藉由感官刺激及撫摸增進親子互動
- ③ 瞭解兒童的情緒特質
- ④ 傾聽兒童說話
- ⑤ 予以正向回饋

**例如：**當孩子身體不舒服時，嬰兒階段可能以啼哭來表示，大一點的孩子會說痛或者是精神不振，這時，就要仔細觀察是否是因為生病，發燒時會有精神不振的情形，找出罹患的是哪一方面的疾病，再帶他去看哪一科的醫生。

### 2. 面對認知不安全的孩子

因為記憶或想像的發展，引發孩子新的情緒體驗時，爸爸們可以用：

- ① 避免任何會造成幼兒恐懼及害怕的刺激事物
- ② 誘發幼兒發現自己的情緒反應並引導幼兒表達出來
- ③ 以支持及接納的態度
- ④ 鼓勵幼兒表達情緒

**例如：**兒童到了某一年紀會開始怕鬼、怕黑暗，爸爸這時應該要聽孩子心裡的想法，給予他安全感，安撫他的情緒，移除或避免他害怕的東西，不要說沒有這鬼這回事，或是男孩子要勇敢之類的話，否定他的情緒，要用疏導的方式安撫他。

### 3. 面對控制力不好的孩子

自我調節機制的發展，對兒童情緒的發展有重要的作用。年齡愈大，兒童的情緒越會自我控制，如果他的自我控制尚未調節好，就會產生他知道不行，但是還是會控制不住自己，而對自己產生失控的情緒，而輔導的方法有：

- ① 成人適當的示範
- ② 鼓勵幼兒觀察他人的情緒
- ③ 培養幼兒的同理心

**例如：**兒童剛開始學習到分享，知道要和同學分享玩具，可是當別人拿走了他的玩具時，他還是會哭，此時，爸爸可以對孩子舉例說明，如果別人的玩具你也想玩，是不是也想要別人借你，以同理心來勸說孩子。

### 4. 面對情緒經驗不佳的孩子

因為對某些經驗而引起的情緒反應，可以用

- ① 誘發幼兒發現自己的情緒反應
- ② 引導幼兒表達出來
- ③ 與幼兒一起討論處理情緒的方法
- ④ 提供情緒發洩的管道
- ⑤ 以支持及接納的態度鼓勵幼兒表達情緒
- ⑥ 不讓他接觸引發不良情緒之事物

**例如：**孩子看到穿白袍的醫生或護士就會害怕，可能因為是有打針的經驗，所以看到他們就會害怕。對此，爸爸、媽媽可以在要帶孩子去看醫生之前，先告知他要做什麼、先給予心理建設，而在許多兒童診所也會有玩具或一些吸引孩子的物品，以此轉移孩子的恐懼感，也可以讓孩子多和醫生聊聊、建立情感，讓孩子不再害怕醫生。

### 5. 面對常受到成人情緒暗示的孩子

兒童的情緒也會受到成人暗示的影響，用以輔導之方法有：

- ① 多給予感官刺激
- ② 成人適當的情緒控制與情緒示範
- ③ 學習自我情緒的表達等

**例如：**媽媽會害怕蟲子，看到小蟲子會尖叫，那麼媽媽應該學習控制自己的情緒，做一個良好的示範，儘量不要表現出那麼害怕的樣子，或是交由爸爸來帶孩子去戶外接觸昆蟲，增加孩子動物方面的刺激。

### 6. 面對情緒環境不穩定的孩子

因為孩子身處的環境因素，而使得孩子情緒受到影響，其輔導方法有：

- ① 營造溫馨和諧的家庭氣氛
- ② 成人適當的情緒控制
- ③ 營造良好的情緒環境
- ④ 建立良好的親子關係等

**例如：**開始上幼兒園時，離開了家庭以及熟悉的環境，孩子會有分離焦慮的情形，此時爸爸、媽媽的態度很重要，除了平時良好的親子關係可以讓孩子有較多的安全感以外，父母對於教育環境的選擇，找一個適合孩子學習的幼兒園，和教師、園所保持和諧的關係，都會使幼兒產生較良好的情緒。

#### 性別小討論：

- 邀請4-8組家長一起分享討論以下問題：
  1. 面對孩子不同的性別，爸爸是否可以反思一下，自己對待兒子或對待女兒，在處理孩子情緒時，你會有不同的對待方式嗎？
  2. 在您的腦中這些情緒表達的觀念，你覺得是否存在著性別的刻板印象？
  3. 爸爸您覺得如果這些態度要調整，您會用什麼具體的方法來調整？

### (二) 輔導孩子情緒的重點原則

面對這些情緒的產生，爸爸們可以依下方的重點輔導原則，學習如何因應呢？不需要分男孩或女孩，都可以從這些原則中解決孩子的情緒狀況。

情緒動機	輔導原則	輔導方法
▪ 身體健康與生理因素	滿足孩子的需求	1. 滿足生理需求。 2. 多藉由感官刺激及撫摸增進親子互動。 3. 瞭解兒童的情緒特質，尊重個別差異。 4. 傾聽兒童說話，並予以正向回饋。
▪ 身體健康與生理因素 ▪ 認知的發展 ▪ 經驗 ▪ 環境因素	避免誘發負向的情緒	避免任何會造成幼兒恐懼及害怕的刺激，如巨響、鬼故事、恐怖電視等等。
▪ 自我控制能力的發展 ▪ 經驗 ▪ 成人的暗示 ▪ 環境因素	正向的情緒示範	1. 營造溫馨和諧的家庭氣氛 2. 成人適當的情緒控制與情緒示範。 3. 鼓勵幼兒觀察他人的情緒，以培養幼兒的同理心。
▪ 身體健康與生理因素 ▪ 認知的發展 ▪ 自我控制能力的發展 ▪ 經驗 ▪ 成人的暗示 ▪ 環境因素	避免誘發負向的情緒	1. 誘發幼兒發現自己的情緒反應，並引導幼兒表達出來。 2. 與幼兒一起討論處理情緒的方法。 3. 勿給予兒童太多的壓力，並提供情緒發洩的管道。 4. 以支持及接納的態度，鼓勵幼兒表達情緒。 5. 瞭解兒童情緒的意義，但勿過度順從其情緒。 6. 勿剝奪情緒的表達及學習。

藉由這些資訊，爸爸們可以知道在什麼樣的情況下，要運用什麼樣的輔導方式。如果是因為孩子的生理因素，例如：肚子餓、想睡覺，則可以用滿足生理需求來讓孩子安定下來；如果是因為經驗因素而影響到孩子的情緒，則可以用迴避造成幼兒恐懼及害怕的刺激，或是給予心理預備等方式，例如：有些孩子害怕看牙醫，爸爸可以先帶孩子去參觀診所，適應環境，讓他熟悉看診器具的聲音，認識牙醫師，不會害怕他，漸漸地，孩子可以接受後，再帶他真正開始看診。

爸爸也會因著個人情緒的刻板印象，教導小男生要勇敢面對恐懼、害怕或刺激的情緒，但對小女生卻沒有此類的要求，這都是在形塑孩子在情緒表達上的刻板狀況，小女生也需要有勇氣去面對恐懼及困難啊！小男生也需要學習如何用穩定的情緒面對刺激的狀況，身為爸爸在此部分的傳遞應該更加小心。

這些輔導方式可以讓爸爸們瞭解，當孩子是何種的情緒動機下，爸爸可以用什麼方式輔導，遇到不同的動機，會有不同的處理方法。以下我們可以做些小練習：

### 我家小朋友情緒反應案例小天地：

請填寫下列三個討論題

1.請爸爸們想出一件孩子情緒反應讓您印象深刻的事件？

\_\_\_\_\_

2.請您參考上方的六大項目，您覺得孩子情緒背後的動機是屬於哪一項？

\_\_\_\_\_

3.依照教材中提及的建議，你會使用那些輔導方式？

\_\_\_\_\_

請您和伙伴們一起分享您所寫的內容。

## 活動 3-1

活動名稱：心情故事

活動目標：瞭解幼兒情緒表情的表達。

活動對象與人數：小班、中班、大班幼兒與父親（4-8組）

活動時間：50分

時間	活動流程	使用資源
10分鐘	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一)事先剪好各式各樣的眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴…等。</p> <p>(二)引起動機</p> <p>1. 故事：我的玩具壞掉了。</p> <p>小萍很開心的帶著拉拉小熊到學校，小晴非常喜歡小萍的拉拉小熊，於是就跟小萍借來玩，玩著玩著小晴不小心把拉拉小熊的腳弄斷了，小萍看到後就開始嚎啕大哭了起來……。</p> <p>2. 親子活動討論</p> <p>(1)爸爸覺得如果是小萍（自己孩子的名字），他的心情怎麼樣？</p> <p>(2)如果你是小萍（自己孩子的名字）的話，你覺得小萍是因為什麼原因有這種情緒的？</p> <p>(3)如果你是小萍（自己孩子的名字）你會怎麼做？</p>	手偶
30分鐘	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)將親子分組，每組中必須包含一位家長與幼兒。</p> <p>(二)親子共同合作，將分配到之眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴…等，黏貼到紙盤上。</p>	紙盤、膠水、色紙、色筆與事先剪好眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴…等。（每組一份）
10分鐘	<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一)讓各位爸爸和孩子發表自己的作品，並說明作品中小朋友的情緒。</p> <p>(二)活動收拾。</p>	

## 活動 3-2

活動名稱：爸爸以及孩子的心情

活動目標：學習情緒的適當表達。

活動對象與人數：大班幼兒與父親（或父母）（4-8組）

活動時間：50分

時間	活動流程	使用資源
10分鐘	<p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一)事先準備與情緒有關的繪本至少一本。</p> <p>(二)引起動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明故事：老師先使用繪本講述相關情緒的故事書。</li> <li>2. 故事討論：請爸爸和小朋友一同討論，故事內容中的情緒，這種情緒給小朋友的感覺是什麼？</li> </ol>	<p>可預備以下圖畫書：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 菲菲生氣了</li> <li>2. 鱷魚怕怕牙醫怕怕</li> <li>3. 獾的禮物</li> <li>4. 我最討厭你了</li> <li>5. 勇敢的莎莎</li> </ol>
30分鐘	<p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)將全體親子分組(可以分成父親與孩子)或以一個家庭為單位。</p> <p>(二)提供情緒有關的故事情境(可自行設計)，請孩子演出自己的情緒反應，然後最後請小朋友定格，讓爸爸拍一張照片。</p> <p>例如：①小華正在吃冰淇淋時，冰淇淋掉下去了，小華的反應是大哭或是傷心？或任何反應?孩子可以演出自己的反應。</p> <p>②小華很想和奶奶一起去逛街，因為每次去奶奶都會買禮物給小華，但是今天爸爸卻不准小華跟奶奶去。如果你是小華，你的反應會是什麼？爸爸你的反應是什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請爸爸將孩子的表情照下來。</li> <li>2. 爸爸猜猜看孩子做的表情是什麼意思？</li> <li>3. 相反地，也請爸爸做你自己對自己孩子的這種情緒反應，你的心情是如何？請用3~5個動作及表情表演出來，最後定格，讓孩子拍一張照，留做紀念。</li> </ol>	

孩子的情緒

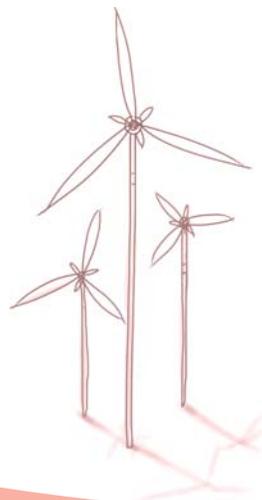
72

時間	活動流程	使用資源
10分鐘	<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>(一)請爸爸說說孩子在家中最常做的表情是什麼？爸爸的感覺如何？</p> <p>(二)請孩子表演爸爸在家最常做的表情，孩子對這個表情的反應如何？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白板、白板筆</li> <li>• 請爸爸準備可以照相的相機或手機</li> </ul>

1. 莫莉.卞(2001)。菲菲生氣了。台北市：三之三。
2. 五味太郎(1998)。鱷魚怕怕，牙醫怕怕。台北市：上誼。
3. 蘇珊.巴蕾(1997)。獾的禮物。台北市：遠流。
4. 珍妮絲梅尤德里文(1996)。我最討厭你了。台北市：遠流。
5. 凱文.漢克斯(2001)。勇敢的莎莎。台北市：三之三。

孩子的情緒

73



### 活動3-3 性別活動

活動名稱：我生氣了

活動目標：認識生氣的情緒。

活動對象與人數：幼兒園之幼兒與其家長（4-8組）

活動時間：40分

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<p>一、準備活動</p> <p>(一)準備「我變成一隻噴火龍」的繪本提供給家長中的一位爸爸。</p> <p>(二)引起動機：詢問幼兒被蚊子叮咬的感覺是什麼？蚊子為什麼會咬人？有沒有特定的對象？或是特殊的理由…</p>	<p>賴馬(2011)。我變成一隻噴火龍了。台北市：和英。</p>
30分鐘	<p>二、發展活動</p> <p>(一)利用繪本《我變成一隻噴火龍了》一書，事先請一位爸爸預習繪本，現場講給小朋友聽。</p> <p>(二)故事結束後，老師配合故事內容，請幼兒發表意見，猜猜阿古力（書中主角）會怎麼把火滅掉，接著繼續故事內容，看看書中所用的方法和幼兒所猜的方法有沒有一樣。</p> <p>(三)故事說完，讓幼兒重新回憶故事：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 故事中的蚊子最喜歡吸甚麼人的血？</li> <li>2. 誰很愛生氣？</li> <li>3. 誰被波泰叮了？</li> <li>4. 阿古力被叮後，發生甚麼事？</li> <li>5. 阿古力會噴火後，造成甚麼後果？</li> </ol>	

孩子的情緒

74

時間	活動流程	使用資源
	<p>(四)內容回憶完：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請爸爸說說孩子是否有生氣的經驗、以及生氣的原因？</li> <li>2. 並請孩子表演生氣時的各種表情以及他當時的反應？</li> <li>3. 並想想對爸爸造成什麼樣的困擾？</li> <li>4. 爸爸當時是否瞭解孩子為什麼會生氣？</li> <li>5. 男生和女生生氣的方式一樣嗎？</li> <li>6. 爸爸當時是怎麼做的？對女兒生氣的處理和兒子生氣的處理方式一樣嗎？</li> </ol>	
10分鐘	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)讓孩子及爸爸發表對生氣情緒的感想及對方對於生氣的反應是如何的？</p> <p>(二)男生和女生對生氣的反應是不是會有不同呢？你們家的女兒或兒子對生氣的反應是如何？</p>	<p>利用學習單3-3-1</p>

#### 學習單3-3-1 - 我生氣了

什麼事最容易讓我生氣？	我會做什麼事？
我生氣了！	
怎麼讓我不生氣？	下次我可以改進什麼？

孩子的情緒

75

## 第三篇 父親的情緒管理

# 愛

### 單元四 管理情緒爸爸有責

#### 父親的情緒管理

#### 重要概念

- 一、情緒是人的特質無須懼怕逃避：情緒的本身並不是問題產生的原因，不當的表達方式及欠缺妥善的情緒管理才是關鍵。相對的，適當的表達與妥善的管理能夠提升家庭功能並降低社會成本。
- 二、父親的情緒表達方式經常成為幼兒仿效的模式：父親在情緒表達上所使用的語言，因應情緒所產生的行為舉止經常反映在幼兒的身上。
- 三、長期與情緒不穩定的父親共同生活，將對幼兒人格發展造成傷害：安全感欠缺及焦慮、退縮及逃避，說謊及暴力等都可能呈現在幼兒自我防護行為模式中。
- 四、情緒管理五原則：
  - (1)忠實紀錄自己現有的情緒反應—自我發現
  - (2)客觀評估記錄後—承認接受並指認出偏差
  - (3)邀請授權家人或友人作為自己行為改變的監督人—建立制約
  - (4)積極列出健康妥善的情緒表達方式及改變步驟—取代替換
  - (5)如果需要，應及早尋求專業心理諮商及醫療的幫助—尋求幫助。
- 五、人可學習管理情緒而不做情緒的奴隸：正確觀念的接受與建立能預防不必要的傷害與人際關係的破裂，並反省情緒反應在不同性別上的對待模式是否合理。

#### 小故事

老師發現小宇的手指龜裂的更嚴重了，已經多次跟他的媽媽提過，卻始終不見改善，媽媽說這像是個無解習題，她絞盡腦汁，費盡了口舌，威脅利誘各種方法用盡了也沒有用。看過醫生，醫生說不是皮膚炎，也不是長癬，藥也拿了，也擦了，不但沒有起色，反而越來越嚴重，甚至流血…醫生甚至建議轉掛兒童身心門診—“是不是壓力太大了？學校或家裡是不是對小宇的學習要求過高？”

小宇不停的剝著指頭的傷口，老師問小宇：「你不痛嗎？別再剝它了，要不，永遠也好不了喔！」小宇點點頭，把手藏到桌子下，繼續剝著傷口的破皮處…

老師說，每一個人都有開心和生氣的時候，每一個人也可以用不一樣的方法來“說”出自己的感覺：有的人開心的時候會不停的笑、唱歌，或是跳舞轉圈。生氣的時候呢？有的人會叉腰，翹嘴巴、跺腳。每一個人，不論是大人還是小孩，都可以用不同的方法把感覺“說”出來，但是不能夠傷害別人喔。我們要練習用嘴巴而不用身體說出心裡的感觉。你可以對人說“你坐到我的位子了，我很生氣。”但是不能因為生氣就推人。

今天老師要介紹另外一種新方法：把感覺“畫”出來。因為有時候我們會覺得自己好像是一個被塞到不通的水管，講不出來的時候，也可以試試看畫畫。

小宇的畫裡頭有很多的瓶子，大大小小，五顏六色，站立橫躺著的瓶子。他告訴老師那些是酒瓶，爸爸生氣的時候會喝酒，喝酒以後會更生氣…

「爸爸生氣的時候你都在哪兒？你怎麼辦？」：老師問。

「躲在被子裡面。」小宇剝著皮，用小得不能再小的聲音說著。

老師摘下忽然之間沾滿水氣，變得霧濛濛的眼鏡，摟著小宇：「該擦藥了…」

## 一、認識情緒：遇見未曾謀面的自己

### (一) 正面與負面：歡迎來訪抑或閉門謝客

**情緒是與生俱來的本能與特質。**無論是成人或兒童，如何從了解到面對，再進入妥善管理自己的情緒，對身心健康而言都是極為重要的環節。情緒同時也是左右人際關係主軸座標的指數，人是群居的物種，無法獨立生存，從家庭至社會，終其一生都無法避免與他人發生關係的連結，而情感的表達則牽動了關係的建立、發展、維持或破裂。基本上而言，情緒如同一個人的內在。然而，許多人多半時對自己並不熟稔，當情緒因人生中某個事件的發生因應而生的時候，彷彿才遇見那個從未曾謀面的自己。不幸的是，因為缺乏正確的認知與學習，多數的人對情緒議題避之猶恐不及，也因此成了情緒管理的失敗者。

一般人將情緒大分為二：**正面情緒**如快樂、高興、興奮、喜悅或驚喜及**負面情緒**如生氣、悲傷、孤單、厭煩、羞恥，害怕或焦慮。多數的人對正面情緒多歡迎接受，但對負面情緒則逃避壓抑或拒絕。其實情緒本身並不是真正的問題，情緒的表達方式才是關鍵所在。

亞裔文化中對情緒的認知與表達，長久以來，一直被公認為較歐美要保守含蓄得多，甚至是過度傾向典型或習慣性的壓抑；**而傳統亞裔文化中對男性的情感表現的限制和要求又較女性嚴苛。**男性的喜怒哀樂不形於色似是理所當然的陽剛美德，否則便被視做輕浮軟弱。舉凡與情感相關的字眼多被歸類於與女性（如：男生不哭喔，或者，別像女生一樣愛哭嘛），負面柔弱特質（如：別哭，要勇敢），或與藝術職項連結（如：多愁善感的詩人，抑鬱寡歡的音樂家）。更有成人經常性的在喪失耐性之後甚至發出威脅（如：再哭就叫警察來抓你了）。

在如許傳統文化及社會規範中成長的兒童，另一個因應而生的現象則是，**孩童情緒傾瀉的對象多為母親而非父親。**威權文化背景下成長的幼兒亦經由觀察，學習到情緒表達在家庭內與家庭外的份際是有所不同的。因此，同一個學童在師長與家長的認知中，存在極大的差異則時有所聞，而偏差行為產生時所造成的驚訝程度，更凸顯了家庭與學校失聯之下的隱性危機。



### 性別小思考：

- 身為爸爸的你覺得什麼情緒是最難表達的？

### (二) 掌控與管理：拒絕承認抑或孤軍奮戰

由於錯誤的觀念行之有年，情緒障礙在學前教育領域不僅已不是陌生的名詞，更已不再是少數罕見的案例。然而不論是由於醫學診斷更精進或是標籤文化更為廣傳流行，與情緒障礙相關的社會議題，如貧瘠的人際關係，自殘或攻擊性的偏差行為，抗焦慮憂鬱求診人數與用藥需求的遽增等等，都已成為現代人的生活內容中無法掩蓋的一部份，更多的研究與討論也因而相繼產生與被接納。儘管如此，現實生活中的大眾依舊存在著不承認自己的情緒已影響到自己和家庭成員的生活，也不尋求幫助；就是阿Q式的接受情緒為消極宿命—認為這是與生俱來的命運，不可能改變。



若仔細檢視當今媒體，不難發現一項事實：近年來各國家庭暴力、忽略、虐待、以及校園暴力與霸凌事件超速增加。除此之外，因長期壓抑，缺乏適當出口，造成隨機危害公眾安全的事件也陸續發生，使社會恐慌與不安提高。人們將之歸咎於日益快速發展的科技，家庭成員共處時間普遍減少導致關係冷漠疏離，成人工作競爭壓力與孩童學習壓力相對的膨脹。而其中更值得關注的是情緒管理的訓練極度缺乏。美國衛福部兒福研究報告指出：經常憤怒、沮喪、缺乏安全感、埋怨承受巨大壓力的父親，有極高比例成為對兒女的施虐的高風險者。

單就民國103年五月份社會新聞，根據台灣兒福聯盟研究統計，2002年台灣兒童遭家暴案件數為6,902件，而2011年已增至7,667件，如此數據顯示，十年之間已多出10%。其中包括身體虐待、受忽略以及性侵害。如許數據證實兒童受虐已成為“**整體社會事實**”。而心理學者發現多數犯案者擁有幾項共同之處：**施暴者都坦承來自受虐成長背景，施暴者人際關係貧瘠且經常呈現情緒失控，同時施暴者的家人長期忽略施暴者因為情緒失控所導致的偏差行為（觀察到卻拖延求助）**。就虐待而言，情感與言語的虐待又屬不易界定卻越漸增長的隱性案件，不容忽視。

“我們都是這樣長大的”是許多成人不願面對處理問題的態度，殊不知如許消極的態度只有造成更大社會成本的支付，以及更失能的家庭與社會。相對而言，適當的情緒管理將有效的防止失能脫序行為，提升有效家庭功能，並能降低社會成本。



### （三）父親與幼兒：觀賽者抑或參賽者

幼兒首要的學習模仿對象來自於家庭。不容否認的是，許多的父母在成為父母之後方才與孩子一同學習成長。更多的父母則在錯誤與循環中不斷的修正與彌補。各級學校無論辦理任何的活動，積極參與出席的多半為母親，而傳統文化與社會對母親的參與視為理所當然，對父親的缺席總給予極大的寬容與諒解。然而不論學校如何努力誘導，母親們如何埋怨抗議，如此的現象似乎長期以來停滯不前。

歐美國家為改變父親與母親在兒童成長階段參與度嚴重失衡的缺失，幾乎每一所學校每一學期都定期舉辦專屬父親“Fathers Only”的各樣活動。目的在於不但要增加父親的參與，更創造父親學習與成長的機會。父親的學習在打破傳統家計的負擔與供應者，進入如何與配偶搭合作成為下一個健康世代的耕耘團隊。如何改變文化首在明瞭看重父職對兒童成長全階段的重要性及影響力。如何促使父親擺脫觀賽者的身份而成為參賽者，已成為所有國家共同努力的指標。

父母親雖然在幼兒的成長過程中都不可或缺，各有不同職分卻屬同一團隊，然而所有的研究都指出，**父親對幼兒人格及情緒發展的影響深遠卻常被忽視。父親的情緒表達方式經常成為幼兒仿效的模式，如父親對待配偶的鄙視或尊重經常反映在幼兒對待母親的態度上，父親本身在情緒的表達上採取的方式，父親對管教與虐待的分別界線的拿捏，以及父親對幼兒情緒表達做出的反應等，對幼兒情緒穩定與否都有影響。**

### 性別小思考：

- 1.請「小朋友」分享最喜歡爸爸對媽媽做哪些動作或說哪些話？  
最不喜歡爸爸對媽媽說哪些話？
- 2.請爸爸分享自己最喜歡孩子向媽媽做哪些動作及說哪些話？
- 3.您覺得有哪些孩子做的動作和行為是反應你自己對太太平時的言行？
- 4.你覺得如果可以改善，對待身為女性的太太，你可以有那些性別友善的行為或情緒表達？

## 二、父親的情緒與幼兒身心健康：暗室中的膠卷抑或蜘蛛的網羅

身體經常是心理的代言人。醫學上已有許多明確研究發現指出心理因素對生理反應及症狀造成直接或間接影響。因分離焦慮引起的疼痛個案在幼兒園及國小新生中屢見不鮮。兒童行為偏差與家庭教育的關鍵性，大於學校正規教育的關連性，已是家長們不樂意但不得不承認的事實。隨著衛生醫療的進步以及文明的發展，人權的尊重和兒童保護的範疇也越加分明。然而許多幼兒的成長環境中隱藏著許多危機，許多的危機來自於父親。

幼兒成長過程中父親的缺席固然會對幼兒的人格和對家庭角色認知產生缺陷，然而長期與情緒不穩定的父親共同生活對幼兒人格健全發展所造成的傷害相對的無法計數。許多父親將自己成長過程中未曾處理過的創傷緊閉隱藏於暗室之中，一味逃避。有些則如同深陷蜘蛛的網羅之中動彈不得，都對幼兒有直接與間接的影響。最明顯易識的是通常幼兒會極度缺乏安全感與退縮，因為家庭中不確定性因素過多導致自動安全防護的啟動。雖然並非所有生理疾病都由心理因素造成，但不容否認的是，因為心理因素所造成的生理疾病已日漸增多。最常見的如因壓力而生的腸胃消化系統病症及神經系統疼痛病症。

幼兒的學習極大的部份來自觀察與模仿。就實際相處時間而言，父親對幼兒較母親更為遠距；就教導權威性而言，父親較母親更被幼兒尊崇；因此，父親與幼兒之間的情感互動表達，更是幼兒仿效學習的重要模式。幼兒通常學習所看見的行為模式，而非所聽聞的口頭上的教導。同樣的，父親的情緒表現的方式也因此經常反映在幼兒身上。常見個案如在憤怒時破壞物品；遭遇挑戰或困難時，習慣性出現疼痛症狀以逃避責任；過度負面批判同儕或因缺乏安全感，而對人冷漠疏離等的幼兒多半得自父親的影響。



### 三、管理原則與方法：是敵或友 & 老闆抑或夥計

#### (一) 忠實記錄情緒

情緒管理的首要原則是忠實記錄自己的情緒。面對情緒時，接受或拒絕？當成是怪獸般的敵人或是臨時造訪的老友？採取老闆的主控態勢或屈於夥計位置言聽計從？情緒的管理包含：

1. 記錄（以便認識）自己慣有的情緒特質及表現模式。
2. 發現是否有一定的慣有反應模式。
3. 採取因應措施（如避免誘因以及表達的練習）。

下列情緒記錄表可以自己記錄也可以請家人協助記錄：

憤怒（或任何其他情緒，如懼怕、恐慌、沮喪等）的情緒記錄表：

人：情緒發生時有誰在場？

事：發生了什麼事？

時：什麼時候發生的？

地：我在哪裡？

反應：我做了什麼？

思維：當時的我心裡在想什麼？

#### (二) 客觀評估情緒的表現方式

情緒管理的首要原則除了忠實記錄自己的情緒之外，其次為客觀評估並認識自己的情緒特質。面對情緒失控或行為偏差時，一般常見的反應模式為：

1. 拒絕承認：否定事實的存在，將自身偏差行為合理化並淡化所造成的傷害，是典型的反應模式。

例如：不斷的告訴自己—「沒什麼大不了，不過心情不好」，「人之常情嘛」。

反應：當別人觀察到或被校方通知自己孩子有偏差行為時，慣常反應是—「不會吧？是不是搞錯了？」或者是「不可能，我的孩子絕不會…」

2. 逃避：不願討論，轉移話題，甚至藉由忙碌或其他事由避免處理問題。

例如：告訴自己和別人—「我還有更重要的事要處理。」

反應：當別人觀察到或被校方通知自己孩子有偏差行為時，慣常反應—「小孩子嘛，哪個孩子不是這樣？長大就好了」。

3. 推諉指責：認為別人是真正的肇事者，自己永遠是受害者。

例如：常反駁—「要不是你（他），我也不會…」

反應：當別人觀察到或被校方通知自己孩子有偏差行為時，慣常反應—「一定是老師或另外那個小孩逼得他這樣，要不他絕對不會…」

4. 威脅及懲罰：用威脅或懲罰來淡化自己的失序及失控。

例如：「我生來就是這樣，你要我怎樣？」，或「你再…我就…」

反應：當面對自己孩子有情緒失控或偏差行為時，慣常反應—「打死你，看你以後還敢不敢」，「再…就不要你了」，「你再不停就叫警察來把你抓走」。

5. 補償賄賂：為安撫並儘快平息自己所造成的傷害，經常以饋贈禮物或認錯方式收尾。

例如：「我保證…」

反應：當面對自己孩子有情緒失控或偏差行為時，慣常反應—「你如果不再這樣，我就買一個…送給你」。

當父親自己本身情緒反應重複出現一定的模式時，不論是經由自己的發現或家人的觀察，甚至是在孩子身上的反映，都應以正面積極的態度接受與面對。

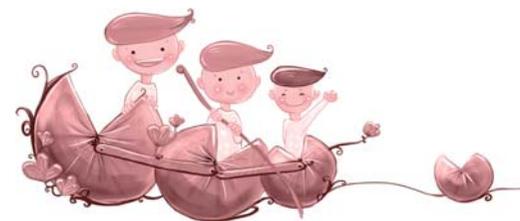
#### 常見情緒的反應模式：

拒絕承認	1.否認事實 2.將偏差行為合理化
逃避	1.不願討論 2.轉移話題、逃避處理問題
推諉指責	1.覺得是別人的錯 2.自己永遠是受害者
威脅及懲罰	1.用威脅或懲罰的方式 2.淡化自己的失控
補償賄賂	1.想安撫自己造成的傷害 2.使用禮物或認錯收尾

### (三) 主動出擊取代與替換

情緒管理的首要原則是忠實記錄自己的情緒。其次為客觀評估並認識自己的情緒特質。然而在指認出自己的軟弱之後，必須積極以健康與建設性的方式取代，方能避免淪為受情緒支配的奴隸。同時也能打破惡性循環的枷鎖。

情緒管理原則	情緒管理方法
承認與指認	1. 向家人口頭承認，並且用言語或文字的敘述表達情緒。 例如：承認自己對孩子失望生氣的時候，常常不用口語明白表達，而且會有憎嫌表情或粗暴舉止（如摔門丟東西）。
建立制約	2. 尋找並授權夥伴，對自己做定期的提醒規範及制約。 例如：父親授權妻子成為提醒與規範自己的夥伴。
取代替換	3. 實際列出替代方案。例如： (1) 用言語明確說出心中感受，替代悶不吭聲。 (2) 用運動或沐浴，替代咆哮或破壞物品。
專業人才的幫助	4. 尋求專業心理諮商或醫療幫助。



## 活動 4-1

活動名稱：紅綠燈，停聽看

活動目標：增進親子之間情緒的彼此瞭解。

活動對象與人數：爸爸與孩子（4-8組）

活動時間：30分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)事先準備好紅、黃、綠、黑、藍五支牌子。 (二)引起動機 詢問小朋友與爸爸以下問題： 1. 你會說出自己的心情嗎？ 2. 你家的小朋友會說出自己的心情嗎？	每組五支牌子分別為紅、黃、綠、黑、藍色
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動說明與示範 說明今天活動目的是用顏色和口語分享心情。 (二)紅色牌子代表失望生氣，黃色牌子代表緊張興奮，綠色牌子代表開心快樂，黑色牌子代表害怕，藍色牌子代表傷心。 (三)發給每位一個裝有禮品的袋子，請舉代表心情的牌子並說出現在的心情(如，「我好興奮」)。 (四)請組員打開禮品袋，請舉代表心情的牌子並說出現在的心情。	預備4-8組家庭成員所需的禮物袋，內中裝入預備好的小禮物。
20分鐘	<b>三、綜合活動</b> (一)請爸爸們說出自己平時失望、生氣、緊張、興奮、開心、快樂、害怕、傷心的時候，都以甚麼方式表達？面部表情為何？會出現什麼動作行為？是用書寫方式，還是口頭說出來？ (二)請依照爸爸剛剛回答的題目，再請小朋友回答一次問題。 (三)請爸爸們和小朋友分享用實際的口語「說」出來的方式感覺如何？	

## 活動 4-2

活動名稱：氣球與風箏

活動目標：釋放心情增進親子親密親密關係。

活動對象與人數：父親與孩子（4-8組）

活動時間：20分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)每組發給不同顏色氣球、奇異筆、尼龍線、和氣筒。 (二)引起動機：說明今天活動目的是以氣球釋放心情。	
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)先將手中不同顏色的氣球，畫上不同的表情，再將所有的氣球放入大紙箱中。 (二)爸爸和小朋友輪流說出自己今天的心情：例如： 1. 生氣：不能自己決定玩多久的… 2. 傷心：養的寵物走失了… 3. 害怕：因為要一個人睡覺…	不同顏色氣球、奇異筆、尼龍線、和氣筒
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> (一)爸爸和小朋友輪流選擇代表自己心情的氣球。 (二)爸爸和小朋友一同到戶外釋放氣球。 (三)放完氣球之後，可以做出現在心情的表情，拍照留念。	

### 活動 4-3

活動名稱：心情風景

活動目標：記錄心情遇見怪異陌生人的心情。

活動對象與人數：父親與孩子（4-8組）

活動時間：20分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)每組發給畫圖紙蠟筆或彩色筆。 (二)引起動機：教師說出個人或朋友遇見怪異陌生人的例子，當時的心情，並詢問爸爸有遇過嗎？或小朋友是否遇過？	
5分鐘	<b>二、發展活動</b> 活動說明：畫出遇見怪異陌生人的心情 (一)小敏在公園玩的時候，遇到一位怪異陌生人一直靠近小敏，很想和小敏做朋友，小敏的爸爸正在和朋友說話，沒有注意到這個人，結果這個人看爸爸沒注意，就在小敏的身上亂摸，小敏心想很害怕，就大叫爸爸，陌生人就趕快跑走了。 (二)爸爸和小朋友討論遇到這種事，小敏和爸爸的心情是什麼，然後再討論出要畫的內容。	畫圖紙、蠟筆或彩色筆
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> 請每個人講解自己的圖和心情反應，以及遇到這種事要怎麼面對。	

### 活動 4-4 性別活動

活動名稱：超人爸爸

活動目標：練習使用口語表達用合理的情緒對待他人。

活動對象與人數：父親（6-8人）

活動時間：20分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)發給每位爸爸「事件卡」三張，「表達卡」一張，及「常用情緒感受字彙卡」。 (二)引起動機：說明今天活動目的是認識並且用口語分享心情。	1. 事件卡 2. 表達卡 3. 常用情緒感受字彙卡
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)每組互相就所發的三張事件卡(學習單4-4-1)，按著表達卡(學習單4-4-2)的步驟說出心情(如有須要可參考字彙卡學習單4-4-3選用字彙)。 (二)例如使用事件卡上的第1項的事件來練習表達 (三)用表達卡上的步驟可以為： 當太太誤會我，不給我機會解釋 我感到很冤枉又生氣 因為她常常很武斷，我們也常為此爭吵 我需要和她坐下來好好談談 (四)發給每組三張事件表。 (五)請組員互相就所發的三張事件卡按表達卡的步驟說出心情。	學習單4-4-1 學習單4-4-2 學習單4-4-3
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> 請爸爸們討論以口語表達情緒的困難度，以及實際生活中其他曾發生過的類似狀況。	情緒字眼PPT

### 學習單 4-4-1

#### 事件卡

1. 太太誤會我，不給我機會解釋，讓我感到…我會對她表示…
2. 小孩子習慣在我講話的時候打岔插嘴，讓我感到…我會對她/他表示…
3. 同事強迫我做我不想做的事，讓我感到…我會對她/他表示…
4. 好不容易下班了，一踏進家門，像是原子彈爆炸後景象…讓我感到…我會對太太表示…
5. 催孩子趕快來吃飯，一轉身她/他又撞上正幫忙端菜的我，讓我感到…我會對她/他表示…
6. 同事託我向太太圓謊，讓我感到…我會對他表示…

### 學習單 4-4-2

#### 表達卡

- 步驟 (1) 當……時候
- 步驟 (2) 我感到……
- 步驟 (3) 因為……
- 步驟 (4) 我希望 & 我需要…

### 學習單 4-4-3

#### 常用情緒感受字彙卡

高興 快樂 愉快 舒服 欣喜 祥和 寧靜 自信  
充滿希望 熱忱 幸福 滿足 得意 興奮 生氣  
討厭 惱火 憤怒 憂慮 傷心 難過 痛苦 煩悶  
悲哀 煩惱 擔心 怨恨 悔恨 矛盾 不安 乏味  
徬徨 沮喪 無聊 困惑 無奈 無助 忌妒 失望  
寂寞 單調 挫折 害怕 自卑 羞愧 抑鬱 沉悶  
恐怖 害怕 不耐煩 不甘心 冷落 絕望  
懷疑 茫然 焦慮 冤枉 委屈 沒面子 丟臉



## 第四篇

### 父母與老師的合作金三角

# 愛

#### 單元五 為夫妻的溝通降溫

與妻子的溝通技巧

##### 重要概念

- 一、父親的情感表達可從與親密家人隨時保持聯繫學起。
- 二、守護夫妻之間的友誼，增加對妻子情感存款愛的表達。
- 三、父親對妻子的有效溝通能力是需要學習的，以此可增進夫妻之間的溝通。
- 四、溝通衝突是無法避免，有效處理衝突的能力是重要的。丈夫可多學習並覺察出破壞性的互動模式，多學習寬恕妻子的語言行動。
- 五、丈夫可多反省性別刻板印象下的夫妻溝通方式，有那些是需要改善，以增進彼此的關係。

##### 小 故 事

可能你聽過這個故事：一對已經結婚三十年的「恩愛」夫婦，他們從來不吵架，在朋友眼中是一對模範夫妻，兩個人生活已經有三十年，那一天剛好是丈夫的五十五歲生日，太太為了討先生的歡心，不但準備一個很大的蛋糕，也準備了一個很有情調的燭光晚餐，煮了一頓非常合先生口味的菜，在吃飯的時候，太太跟過去一樣，把先生最喜歡吃的雞腿特別留給先生，當她把雞腿放在先生的飯碗的時候，突然看到先生眼中有點淚花，就問說，有什麼事情嗎？先生想了一下，終於開口說：「結婚這麼多年，我每次生日，你都把雞腿給我吃，但我從來就不喜歡吃雞腿。」這次輪到太太嚇呆了，原來她自己一直都喜歡吃雞腿，但因為她愛自己的丈夫，所以逢年過節都把自己喜歡的雞腿給了先生，但沒想到原來先生一點都不喜歡吃雞腿。

這是一個笑話嗎？是一個典型的家庭溝通問題？他們究竟是不是一對恩愛夫妻，還是只是不吵架而已？從他們之間的對話，可能根本談不上「恩愛」，我們可以說，他們連普通夫妻應有的溝通都談不上。你能夠想像結婚了三十年，先生從來不會對自己的太太坦誠地說出他想要的是什麼、不想要的是什麼嗎！如果連這一點小事都不能或不敢直接對自己的配偶說，我們可以想像他們夫妻之間的問題是多麼嚴重；也許從外表看來，他們從不吵架，只是不想指出對方的不是，免得破壞夫妻關係而已，但很明顯的，這不是一對夫妻應該有的親密關係。



## 一、認識夫妻親密互動關係的隱藏珍寶

要扮演好父親角色能適切的對孩子表達情感，就必須先對妻子在情感表達上有好的能力及好的夫妻溝通關係，而要發展好的夫妻溝通，身為丈夫的可以從二個地方著力，包括守護夫妻之間的友誼，增加對妻子情感的存款愛的表達。

### (一) 守護夫妻之間的友誼

親密是夫妻間情感表達的一種體驗，透過口語和非口語的溝通、傾聽、自我坦露、情緒共享，而達到身心交融的歷程。因此，維繫親密關係有賴夫妻雙方的學習和調適，其中尤以溝通為首要關鍵。

親密，是人們既渴望卻又害怕的一種關係。西方婚姻諮商的實務工作者大多認為增加夫妻間的親密感，是協助夫妻面對婚姻困難最有效的方法之一（利翠珊，1995），誠如John Gray 在〈男女大不同〉一書中所言：「男人從火星來，女人從金星來」，因著男女在先天差異及後天社會化歷程的期待和塑造之不同，造成男性在親密關係中有較多的矛盾與掙扎，既渴望維持溫暖、依賴的共生關係，又想脫離束縛、牽制，追求自由獨立。

#### 性別小提醒：

- 兩性對親密關係的追求和喜好模式，也深受文化背景的影響。台灣男性更需要學習向妻子表達溫暖的依賴，妻子也可追求親密關係中的自由與獨立。

而女性雖較無性別認同發展上的困難，對親密關係也較男性來的有安全感（郭麗安，1994）。由於夫妻在親密和追求自由、獨立的需求和期待上有所差異，並產生互為矛盾的情結，成為婚姻生活中需面對的難題。

至於婚姻中的親密關係，Schaefer和Olson（1981）將其分類為情感親密、社會性親密、休閒親密、性親密和認知親密等五種。如果說親密是「知道彼此的『我心深處』」（柯淑敏，1996），那麼，親密關係就是一種「與伴侶的內在或內心深處親近的情緒感受」，包括彼此的分享、依賴、接納、支持、信任、承諾、愛與關懷。

然而，親密關係並不是靜態不變（morphostasis），不會因為緣分、愛情、承諾而自然維繫，形成穩固的關係；相對的，親密關係是動態改變（morphogenesis）的，因為人是不斷在成長、發展與改變的，因此，存在於人與人之間的關係，自然也隨之漸進而持續的改變。

如果以「動態改變」的觀點來看待親密關係，其實意味著雙重意義：動態改變也許充滿了挑戰和危機，但也可能充滿了變化、希望和轉機，只要能以珍愛的態度用心經營，相信必能「藉阻力為助力，化危機為轉機」，在人生旅途同步成長，攜手邁向幸福美滿的婚姻生活。



## (二) 增加對妻子的情感存款與愛的表達

每個人心中都有情感帳戶。韋哈雷 (Willard Harler) 稱它為愛情銀行。羅坎伯 (Ross Campbell) 稱它為情感倉庫。柯維 (Stephen Covey) 稱它為情感銀行戶頭。就像銀行戶頭一樣，它會有存款與取款。如果你經常在情人戶頭中存款，戶頭的款項愈多，你們的關係愈穩固。即使偶爾因自私或不夠體貼而支款，你也不至於因此透支。如果戶頭款項很低，每次的衝突將會擴大其嚴重性。信任和欣賞的準備金一旦陷入負債狀態，而我們又不斷透支的話，感情或婚姻會被推入破產邊緣。成功的婚姻祕訣是，充滿你情人的情感銀行戶頭，使它的資產遠超負債，你就會享受到豐富的愛心，醉人的親密，滿溢的信任。這個情感銀行戶頭的觀念，巴默理 (Patrick Morler) 稱它是男女關係中最重要的概念。懂得在對方情感銀行經常存款，避免提款，是成功關係的最佳利器。

### 夫妻情感表達的小作業：先生和太太在對方情感帳戶中存款的具體做法

#### ◎如何在妻子的情感銀行存款

1. 早上給她一個熱情的擁抱
2. 替她煮杯茶、咖啡
3. 主動理床
4. 晚上清倒垃圾
5. 送小孩上學
6. 善待她的父母
7. 折疊家人衣服
8. 贈送生日禮物
9. 供應家庭需要
10. 說關愛欣賞的話
11. 關心妻子的職涯發展

#### ◎如何在丈夫的情感銀行存款

1. 歡迎他下班回家
2. 關心他的工作事業
3. 精心準備晚餐
4. 滿足他的生理需要
5. 給他一份結婚紀念日的驚喜
6. 欣賞他的才華、個性
7. 在氣氛好時才討論問題
8. 讓他看他心愛的球賽
9. 把自己打扮得整潔美觀
10. 照顧他的父母
11. 關心丈夫未來的工作狀況

### 先生對太太情感「存款」小活動：〈參考黃維仁，2009〉

請依以下步驟進行：

1. 想一到兩個形容妻子的正向行為和人格特質的形容詞讚美她，如「你很有同情心」、「你很慷慨」。
2. 說出一件感謝太太為你做的事 (請太太專心聽)。
3. 眼神要彼此對望，最好手拉手。
4. 結束後向對方說謝謝，最後彼此擁抱。
5. 妻子也可以向丈夫做同樣的練習。

人生錯綜複雜，我們都有可能偶爾失控，傷害了情人、配偶。避免情感銀行戶頭透支的最有效辦法是，平常多多存款，多說感激欣賞的話，多作體貼關懷的行動。

## 二、活用有效的溝通技巧增進情感表達

如同剛剛存款所做的練習，丈夫和妻子溝通要積極的傾聽、尊重接納、多讚美肯定、運用同理心，絕對能增進夫妻的情感互動。

### (一) 積極傾聽：專注的傾聽

注視對方觀察入微，並不時給予非口語的回饋 (如點頭、微笑)，避免打岔中斷，事實提問澄清，保持客觀尊重的態度，不帶成見和批評、責備。有效的傾聽是所有溝通的基礎，唯有說、聽雙管齊下，才能流暢順利，建立良好的溝通模式。

## (二) 尊重接納：適時適度的自我坦露

當夫妻間願意互相坦露個人的情感、感覺、想法和各種訊息時，同時也較容易了解彼此，進入對方的內心世界，較不會產生隔閡。但要注意的是，切莫自以為了解對方而「自以為是」、「想當然耳」，反倒成為彼此關係的障礙，如果能養成聊天、分享的習慣，自然拉近彼此距離，維持親密的感覺。

## (三) 具體的讚美肯定：

溝通時常懷用心，自有信心；給了關心，多了寬心，溝通細心，添增向心，讚賞用心，贏得溫心，圓融的溝通在於主動付出關懷，捕捉對方觀點及需求，兼顧不同角度適時調適整合。

## (四) 運用同理心：

溝通時，以誠相待，相互尊重，理直氣和，並具同理心。學習自我開放，以對方意見為中心，多為對方著想，包容不同觀點的心胸與雅量。表達意見時，務必抽離情緒，保持冷靜理智，注視對方，並注意說話的聲調、音量及速度。常常聽妻子的話之後能同時整理她說話的內容加以回應，例如當妻子說今天買菜遇到不肖商人很生氣時，可以回應說：「所以你的意思是，你今天買菜遇到不誠實的老闆，你被欺騙，很生氣是嗎？」；透過這嘗試，常常幫助自己學習去了解妻子的情緒。



## 性別小討論：

在上述四種溝通技巧中，一般男性與女性較擅長及較生疏的技巧有哪幾種？你覺得該如何平衡這個溝通上的性別差異？

## 三、善用衝突處理技巧能解決夫妻衝突

根據美國婚姻專家調查，造成家庭婚姻破裂的因素，約三分之一的要素是與下列的問題有關：孩子的問題、性生活失調、錢財管理、親戚問題、雙方興趣問題。面對這些狀況多是因著破壞性的夫妻互動，以及錯誤的溝通方式造成的狀況。身為父親若要學習合適的表達，第一件要學會的事，就是學習對妻子健康的表達情感，而且少使用那些造成關係破壞的互動方式，以免孩子直接學習複製父親的錯誤情感表達方式。

## (一) 學習覺察破壞性的夫妻互動模式

根據飛田操（1997）的調查，子女已上大學的日本夫婦間，從子女的教養及未來出路問題、夫或妻的工作問題、金錢處理問題、與夫家或婦家的人際關係問題，到如何度假、退休後的生活安排、乃至於些微的瑣事，都是造成衝突的事項。



楊國樞（1996）也提出中國夫妻在轉型社會中最容易產生家事的分工、子女的管教、家庭決策權力、財產問題、居住方式、與上一代關係等十一項衝突；張思嘉（2001）深度訪談20對新婚夫妻，發現新婚夫妻間的適應問題來源包括金錢的處理、家務分工、休閒生活的安排、社交網絡、日常生活及處事方式的協調、親子教養等等。不論是國內或國外的研究都顯示，夫婦間的衝突事項，並非只包括夫婦單方或雙方互動的行為，也涵蓋與親友、鄰居等其他人的互動。

過去許多討論夫妻衝突的研究顯示，夫妻衝突會帶來不良影響；夫妻衝突愈高者，其身心健康、婚姻適應較差，甚至可能導致親子衝突增加、親子關係惡化值得一提的是，根據研究，夫妻之間缺乏良好的溝通，佔婚姻破裂原因的百分之八十。也就是說，離婚的原因往往是夫妻之間缺乏良好有效的溝通。八成的數字看來是蠻嚇人的，但對婚姻輔導工作者而言，要幫助一對在婚姻上有問題的夫妻安靜下來，彼此學習聆聽配偶說話，並且有效的表達自己的意見，的確是一件很有挑戰性的工作。更何況**夫妻的婚姻一出問題，孩子除了學習父母雙方錯誤的情感表達外，也會因為父母的衝突，學習到錯誤的情感表達。**

## （二）拒絕應用錯誤的溝通方法

根據家庭輔導師薇吉尼亞·薩提爾(Virginia Satir)的輔導觀察結果，她發覺在溝通方面，大部份人不容易與人分享個人內心的感受。她認為，大部份人的溝通方式根本不算溝通，祇能算是表面的對話，缺乏內心真正感受的交流。在她的著作「Peoplemaking」當中，薩提爾對人的溝通方式有很深入的描寫。她把一般人錯誤且不健康的溝通方式分四種：第一種溝通為安撫式溝通；第二種為指責式；第三種是理性分析的溝通；最後一種是轉移話題式的溝通。



薩提爾特別指出，在平常生活當中，我們不易察覺人的溝通問題，祇有當人面對外在壓力或與人產生爭執、和人有紛爭時，這些錯誤溝通方式才會慢慢顯露出來，特別是在夫妻關係上更容易顯露出錯誤溝通的模式。可思考以下這四種不同的溝通方式：

### 安撫式的溝通

#### 1. 安撫式的溝通—息事寧人

意義：是指人們總是想盡各種方法去避免和人發生衝突、怕惹別人生氣、得罪他人，他們的人生宗旨是以和為貴，息事寧人。

**作法：**表面上他們的用意好像很合情理，認為應該把別人的需要放在自己需要之上，因此當自己的意見和別人的意見不一樣的時候。不管誰對誰錯，他們願意犧牲自己，寧願放下自己的意見，為的是避免衝突，怕開罪別人。有時他們縱使心中非常不喜歡這樣做，他們還是會訴說自己的不是，百般賠罪，為的是去安撫別人。

安撫式溝通，嚴格來說根本沒有什麼溝通可言。因為有溝而沒有通，祇有單方面用安撫的方法令一方不要動怒。因為怕受到對方指責，變成敢怒不敢言，沒有達到內心感受交流溝通的真正目的。安撫式溝通的當事人，其實背地裡的含意是要令對方感到內疚，希望對方可以放他們一馬。

## 指責式的溝通

### 2. 指責式的溝通—聲大嚇人

指責式溝通剛好和安撫式成為「最佳對比拍檔」，在一般家庭中，安撫式和指責式可以說是相輔相成。家裡有某一成員用指責方式作溝通，那麼就會有某位成員用安撫方式與之溝通。

意義：指責式的溝通是指那些當自己發覺局勢對他不利，或他不能控制整個局面的時候，他會用各種方法去逃避別人對他們的責備。

**作法：**這些方法包括指責別人、指控別人、誣告別人、大吵大鬧、發脾氣或摔東西，其目的是要表示一切過錯都不在我。

喜用指責方式溝通的人，說起話來振振有詞，說話聲音大，總想用聲音去壓倒別人，表面上他們好像在控制整個局面，但內心卻知道自己是活在恐懼之中。用指責方式作溝通的人，不外乎採用大聲疾呼的方式令對方產生恐懼，從而令對方順服聽話。

## 理性分析的溝通

### 3. 理性分析的溝通—三寸不爛之舌

理性分析的溝通與前面兩種溝通形式完全不同，沒有指責，也不是安撫。

意義：完全是以知識性或教條式的方法，對問題作理性邏輯分析，中間完全避免談及個人的愛、恨、喜、懼、悲、怒的感受。這就是中國人所說的，希望憑著三寸不爛之舌說服對方，把事情擺平。

**作法：**雖然這種溝通方式有別於前面兩種溝通方式，但目的仍是一樣，就是避免別人抓到自己的把柄，不讓別人有機會攻擊自己的弱點。他們也許外表看來好像穩操勝券、冷靜，而且說話頭頭是道，但內心自己心裏有數。

## 轉移話題的溝通

### 4. 轉移話題的溝通—拐彎抹角

轉移話題的溝通是指那些人正在議論某些問題時，為避免衝突、困窘或危險，而故意引開話題，或做一些無意義的舉動。他們所做的似乎是漫不經心，但目的不外是想迴避自己內心的感受。這種拐彎抹角的溝通方式，就是不想面對真正的問題，因此把話題轉移，期望對方將原來的問題忘記了，或者把問題淡化掉。

### 性別小活動：

1. 排練家庭溝通行動劇
  - (1) 爸爸和媽媽想一下自己的家庭屬於哪一種溝通方式？
  - (2) 想出一個自己家庭中溝通時有困擾的狀況或事件，進行短劇排演，並在大家的面前演出。
2. 行動劇討論
  - (1) 演出後大家一起來討論，每個家庭所演出的困擾狀況，我們可以幫忙怎麼改善這些溝通狀況？
  - (2) 爸爸們可以思考，在家庭中媽媽和自己是平等的角色，應該處在對等的位置，兩人是一起在幫助家庭和孩子，面對上面提到的四種錯誤溝通方式，你覺得那一種最不適合使用在媽媽身上？
  - (3) 媽媽們也可以說一說，自己最不喜歡那一種溝通方式？並且這些方式帶給你什麼感受？

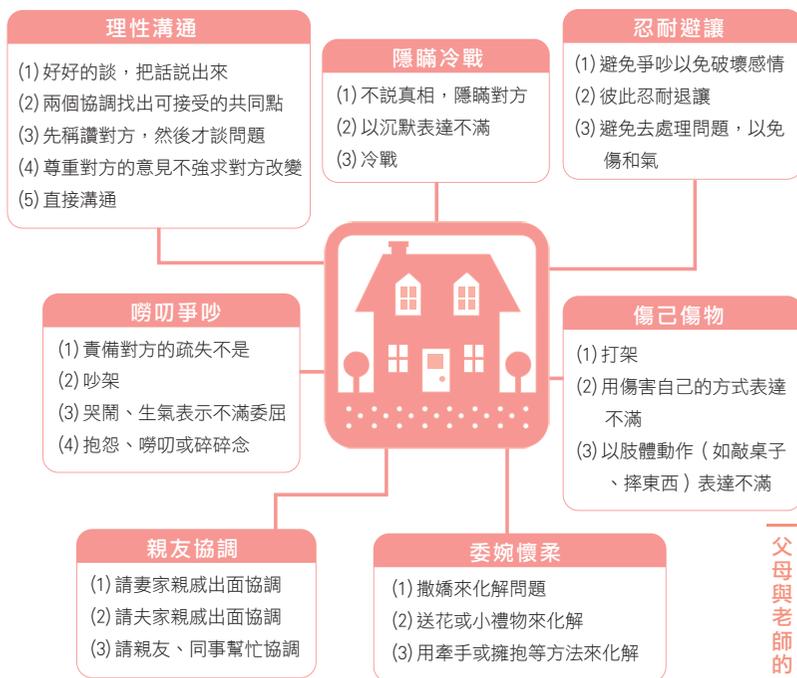
### 性別小提醒!!!

爸爸對待媽媽要用尊重的態度喔!

當你對媽媽大吼大叫，就是在大大的提款喔!

### (三) 少使用妨礙溝通的衝突方式

配偶支持對婚姻品質的影響力甚至超過衝突等負面互動，對婚姻關係愈滿意的夫妻，在解決衝突問題時，會展現出愈多正向行為、愈少負向行為。利翠珊（1995）指出夫妻之間彼此對待的方式會逐漸形成一種穩定的模式，發現夫妻所使用的衝突解決策略有對應關係，我們也常能觀察到某些夫妻總是相敬如賓、和和氣氣處理衝突問題，有些夫妻則像歡喜冤家以鬥嘴吵架的方式因應衝突，有些夫妻對婚姻中的問題視而不見採取逃避忽略的方式，也有些夫妻處於要求—撤離的追逐狀態。這些狀況可羅列如下圖的狀況：



### (四) 多學習寬恕自己妻子的語言行動

國外許多研究集中於探討婚姻關係中衝突處理的「要求—撤離」應對模式，多數研究顯示，女性在夫妻關係中傾向扮演要求對方改變的角色，而男性面對此種狀況時，則傾向採取撤離拖延的態度，Klinetob 與Smith (1996) 均指出，「女要求—男撤離」所展現的性別差異互動方式，其實源於婚姻關係中權力的不平衡，男性從婚姻或伴侶關係中獲得的益處比女性來得多，因此男性會傾向採取撤離的方式來維持現狀。然而「女要求—男撤離」的類型其在於現今台灣夫妻權力關係日趨平衡，使得女性不是只處於要求的地位而能自主去改變，也使男性不能只以撤離的方式忽視婚姻關係中的問題，男女都必須講求「相互性」，儘可能找一個能讓對方接受或相信的藉口，給對方多留餘地，有台階可下。

#### 性別小提醒：

- 請問小朋友，覺得爸爸和媽媽在平常講話或商量事情時，有沒有什麼不好的習慣？這些習慣小朋友覺得可以怎麼改進呢？



## ● ● 活動5-1 性別活動 ● ●

活動名稱：愛的親親默契大考驗

活動目標：增進夫妻溝通管道，縮短夫妻距離。

活動對象與人數：幼兒園家長（5-10組夫妻）

活動時間：35分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<p>一、準備活動</p> <p>(一)準備口紅每組1支，並將彩色紙發給各組。</p> <p>(二)引起動機：請每組將口紅塗在媽媽的嘴上，印下媽媽的唇印約10個在印在紙上，然後剪下來，作為發問問題的題卡。</p>	
25分鐘	<p>二、發展活動</p> <p>(一)說明今天的活動是愛的親親默契大考驗遊戲。</p> <p>(二)以家庭為單位，但爸爸媽媽進行填寫問題時，需隔離成兩個不同的空間，由老師先將每一組爸爸及媽媽的紙張右下角寫上配對的代號，如紙張10張配對代號為「A-1」就是A爸的第1題，媽媽則把答案寫在紙張的背面。請爸爸寫下最想與太太溝通的問題，題目限定在十個以內，寫完問題之後，再交由隔壁的媽媽來回應問題的答案。</p>	口紅、彩色A4紙裁成6小張（紅黃綠藍白）筆、神秘箱

時間	活動流程	使用資源
25分鐘	<p>參考問題單：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最想瞭解孩子目前的學習情況。</li> <li>2. 希望太太能為我準備我喜歡的一道料理。</li> <li>3. 孩子在幼兒園最喜歡的同學</li> <li>4. 全家人最近一起欣賞的影集（或電視節目）。最喜歡影片（節目）中的角色有？</li> <li>5. 孩子為家人做了讓家人感動的事。最常和孩子說的一句話。</li> <li>6. 愛的支票-我能為太太做的一件事。</li> </ol> <p>(三)待媽媽們將問題回答的內容寫在爸爸的題目紙的背面，再放入神秘箱。</p> <p>(四)綜合爸爸們的問題與媽媽們的回答之後，由老師一一抽出問題，並念出回應內容，由先生來認領太太所回應的內容。</p>	
5分鐘	<p>三、綜合活動</p> <p>分享那一對夫妻是默契最佳拍檔，最瞭解太太的想法；接著請各組認領媽媽「愛的親親」卡紙後，用雙面膠貼在爸爸的胸前（或貼在幸福日記裡），以此作為夫妻的溝通方式之一。</p>	全開壁報紙 筆記本

## 活動 5-2

活動名稱：一路上有你

活動目標：增進夫妻（親子）之間的信賴感。

活動對象與人數：幼兒園家長或親子（4~8組）

活動時間：25分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)使用場地中現成的物品，事先準備好障礙遊戲的障礙物。 (二)引起動機：說明今天的活動是一路上有你，事先將行走的路程布置完成，吸引大家的目光，可在活動開始後再略為調整障礙擺設。	
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)夫妻（親子）兩人一組，其中爸爸將眼睛蒙上，媽媽負責引導，爸爸走過障礙到達目的地；引導的過程只能用口描述，不能直接去牽手。 (二)在行走的路程中可設計有一段小樓梯或障礙物。 (三)也可以玩親子遊戲，爸爸與幼兒面對面，幼兒踩在爸爸的腳上，爸爸需雙手牽著幼兒行走，走到設立關卡的目的地。	椅子3張、 汽球30顆、 小地墊6片、 小積木數個
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> (一)太太對先生在的引導時遇到那些困難可以說一說自己的想法。 (二)感謝太太一路上的陪伴，請先生給太太一個擁抱。	



## 活動 5-3

活動名稱：我的眼睛會說話

活動目標：學習說話及聽話時能眼睛注視對方。

活動對象與人數：幼兒園家長或親子（4~8組）

活動時間：20分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)將10組數字卡串成一串，再將空白的數字卡串成一串。 (二)引起動機： 說明今天的活動是我的眼睛會說話。	
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)夫妻（親子）家人一組，說明：右眼代表10位數，左眼代表個位數。第一位爸爸抽出一張數字卡後眨眼表示數字的號碼，依此傳下去，最後由媽媽回答數字，將答案寫在依序填在空白的數字卡。 (二)活動進行中，雙方口中要含著奶嘴糖或戴上口罩，禁止交談。 (三)最後由老師協助孩子核對爸爸媽媽的答案，統計結果。	數字卡 奶嘴糖 (或口罩) 彩色筆
5分鐘	<b>三、綜合活動</b> 老師帶領夫妻討論： 1. 眼睛的動作，可以表達些什麼？ 2. 除了眨眼，眼睛還有什麼其他的表達動作？	

## 活動 5-4

活動名稱：看見不見

活動目標：親身體驗說話時聽者不同表情給予自己的感受。

活動對象與人數：幼兒園家長（4-8組夫妻）

活動時間：20分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)事先設計好學習單5-4-1及5-4-2。 (二)引起動機：先進行活動說明與示範，將所有人分兩人一組：一人為A；一人為B。當一人說話，另一方給予回應與不回應兩種不同的方式。	學習單5-4-1 學習單5-4-2 筆
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)今天的活動是看見不見。 (二)第一階段： 1. 請東張西望，不要理對方所說的話，眼神盡量不要停留在對方身上。 2. 請利用兩分鐘時間，向對方說一件自己最近一個星期內，覺得高興的事。 (三)第二階段： 1. 請注意聆聽對方說話的內容，專心地看著對方，並偶而點點頭，也可以說說話。 2. 請利用兩分鐘時間，向對方說一件自己最近一個星期內，覺得不高興或難過的事。 (四)請填寫學習單5-4-1「看見不見」，之後進行討論。	
5分鐘	<b>三、綜合活動</b> 老師帶領夫妻討論：「傾聽的步驟及提示」學習單5-4-2內容。	

## 學習單 5-4-1

### 事件卡

幼生姓名：\_\_\_\_\_ 家長姓名：\_\_\_\_\_

- 遊戲中我是說話的人，對方不聽我說話我的感覺是 ( )。
- 遊戲中我是聽別人說話的人，聽不懂對方在說什麼我的感覺是 ( )。  
 (A)我的表情是東張西望，不理對方所說的話，眼神沒有停留在對方身上。  
 (B)我注意聆聽對方說話的內容，專心地看著對方，並偶而點點頭回應。
- 我平常說話沒人聽：  
 是，  不是。【勾選】
- 我不專心聽別人說話： 是，  不是。【勾選】
- 我覺得聽人說話時看著對方：  
 (A)比較好，  (B)不好 【勾選】

## 學習單 5-4-2

### 『傾聽技巧』步驟及提示

#### 步 驟

我看著對方  
 表現出專心聽的樣子  
 聽清楚對方說什麼

#### 提 示

友善的看著對方的眼睛  
 身體自然向前傾  
 點點頭

## 第四篇

### 父母與老師的合作金三角



#### 單元六 與老師的溝通增溫

##### 與老師的溝通技巧

#### 重要概念

- 一、老師更需要父親的合作與協助，真誠表達想法，建立健康的團隊。
- 二、良好的親師溝通有助於父親與孩子之間的互動，成為孩子成長過程中之最佳夥伴。
- 三、父親和老師需要彼此肯定、尊重及訊息交流。親師之間多描述孩子的成長狀況，而不判斷孩子的學習。
- 四、智慧訂立親師溝通的界線，妥善運用溝通的工具，輕鬆地與孩子的父親建立溝通管道。
- 五、老師及父親可增加機會，反省父親在親師溝通缺席背後的結構因素到底是什麼。

#### 小故事

某日，與同樣在幼兒園任職多年的高中同學聚會，只見她滿臉疲憊匆匆趕到。坐下不久即開始述說：「我今天蠻挫折的！和一位家長討論，其實這位家長的問題從開學到現在都一樣，她是位很關心孩子環境的媽媽，很在意教室的整潔，常要求老師要多拖地——甚至要跪著擦地，還要用除塵紙，否則就覺得會有灰塵……。我告訴她，我們一天已經打掃 2~3 次了，我們也很重視孩子的衛生與健康，但這個媽媽總是覺得不夠，我們還邀請他來一起幫忙。最近更過份，她每次來園，表情都十分僵硬，不願和我們再溝通。在親子聯絡簿也嘗試用文字表達我們的立場，她卻更生氣！我今天又留下來和她繼續溝通……。」



## 一、合作完美金三角－父親竟成失落的一角

其實，家長與老師的職責與立場並不一樣，家長覺得一塵不染重於一切；老師覺得為什麼要如此挑剔教室的清潔？為什麼不看看我們在教學上提供給孩子豐富、生動的課程內容呢？當彼此之間不能理解這個觀點，再加上個人特質、家庭背景、語言文化等的差異，就常常造成了親師在溝通上的障礙。還好，在這個案例中，老師仍願再嘗試和這位家長進行深入溝通，以使事情有所轉圜。

### 性別小思考：

- 從上面的小故事中發現，為甚麼與幼教師溝通的大部分是媽媽呢？
- 如果小故事中的這個狀況，是爸爸與老師交流，會產生什麼不同的結果？

上述的案例可以發現，又是一個積極投入孩子學校場域中的媽媽，在發出聲音，但我們卻很少聽聞爸爸對孩子幼兒園學習的看法，爸爸總是透過媽媽在和老師溝通，彷彿成為父親、母親、教師這合作金三角中，失落的一角。

為何父親會在親師溝通的背後總是缺席呢？似乎是因為幼兒園一直以來就被形塑為女性的場域，女性教師似乎替代了家庭中的母親，在園中成為幼兒的照顧者，其他工作人員也幾乎都是女性，極少有男性出現。再加上過去在家庭中父親若是置身於照顧工作之外，覺得教養就是母親的責任時，就很自然的認為與幼兒園教師溝通的工作，是媽媽的事，以致於成為孩子親師合作中失落的一角。

事實上孩子的學習成長，很需要父親的支持和參與，父親眼中看見的孩子與母親是不同的，唯有父親積極投入孩子的親師溝通關係，才能使這個合作關係圓滿。

## 二、親師合作好伙伴－有助與孩子親密互動

### (一) 珍惜團隊夥伴

Bronfenbrenner 提出了一個與人們生活系統互動息息相關的理論，叫生態系統理論(ecological systems)，生態系統理論是指以兒童為中心的生活環境，可以區分為與孩子的關係環環相扣的四個相關連的環境，分別為：

1. **小系統**：是指與兒童有切身關係的生活環境。包括家庭、學校、友伴及社區。
2. **中間系統**：是指家庭、學校、友伴及社區之間的聯繫與相互關係，如父母與學校的相互合作，群體相處的影響等。
3. **外系統**：是指兒童未直接參與，但影響兒童成長的因素，如父母的工作環境、學校的教育方向及社區資源的運用等。
4. **大系統**：是指文化、政治、法律、社會階層、價值觀及世界各地所發生的時事，因為國際環境的變化必然波及或影響各國的政治、經濟生活，並且大系統產生變動會影響其他三個系統。



此理論提到家庭、父母與學校、老師都是影響幼兒發展的小系統 (microsystem)，是與幼兒每日生活密切相關的生活環境，例如：家庭和學校。這些環境對幼兒的發展會有直接的影響，而雙方的互動則是屬於中間系統 (mesosystem)，對幼兒也深具影響力，尤其因為現今社會少子化以及兒童發展和早期教育等資訊的普及，爸爸投入孩子教育的機會越來越多，與老師的互動也較為頻繁。再加上因為是幼兒，生活自理能力較弱，親師間需要配合的部分很多，雙方如果能建立良好的關係，彼此合作無間，對孩子的發展與學習才能產生正面的影響。

為了兒女的管教、為了成績，愛子心切的爸爸媽媽常殺到學校找老師，一不小心就成了老師和孩子眼中的大恐龍，與老師也陷入對立的交戰，而爸爸又常常在家庭中具有決策上的影響力，因此做為爸爸和老師的最佳合作關係不是辯論和抗議，成功祕訣反而在於「情」這個字。

親師關係對孩子不論在學業表現、行為品格上都有巨大的影響。擁有正向的親師關係，孩子在各方面都會有更佳表現，反之則否。特別是爸爸積極的加入親師合作的團隊，更具實質的意義。爸爸如何能和老師建立好的親師關係，牽涉到許多微妙的心理感受與互動、溝通的技巧，但最重要的是同理心，擁有一顆柔軟的心，是父親與老師正向互動的基石。

#### 討論小活動1.:

- 爸爸們你覺得自己最常為了那些事情，使你想和老師們溝通？

## (二) 真誠表達自己的感受與需要

真誠的鼓勵，讓人如獲知音；輕率的讚美，顯得矯情假意。鼓勵要讓人知道，我看見你的特別，我了解你的努力，而不是為了拉近關係，討好安慰。你說：「這張圖畫得好美，老師幫你貼起來。」結果卻貼反了，想討好，反到傷了學生的心。倒不如說：「這張圖你嘗試用了許多不同的顏色，讓人眼睛一亮，可以告訴教師你畫的是什麼嗎？」展現對學生的真誠欣賞，正向感動。

學生需要被鼓勵，家長、老師也需要被讚許。在溝通的過程中，適時的鼓勵，表示你仔細的聆聽了對方的話，你能理解話中涵義與需求，評估後做出善意的回應。讚許老師的智慧見解，爸爸若可以在這些小細節上付出心力及勞力，想幫助孩子進步，真誠的鼓勵是溝通順暢的不二法門。

## (三) 建立健康的團隊

Katz (1995)認為在孩子的生命中父母與老師在功能、情感的強度、依附程度、理性、自發性、偏袒性與責任範圍的角色本質上有所差異，因此，父母注意力的焦點是在自己的孩子身上，老師則必須把注意力平均分配給每個孩子。從老師的談話中可以知道，即使親師間關係良好，老師仍能顧及「一視同仁」的原則，在親師關係中爸爸首先要思考自己應該扮演什麼樣的角色。老師主要的工作是在幫助孩子學習，啟發孩子對於知識的好奇；爸爸的工作，則是可以幫助老師了解孩子的特性，協助老師因材施教。因此，每當孩子來到一個新的班級，父母應該做的，是幫助老師了解你的孩子。

### 三、有效溝通好技巧－爸爸不是缺少的一角

#### (一) 肯定、尊重、接納彼此對孩子的努力

父、母、師若是三角形的三個頂點，連接兩個頂點的邊就是溝通的橋樑。當三角形的三邊等長的時候，才能創造出最大面積的金三角；使溝通對等順暢，才能建立三贏的最佳局面。也就是爸爸可以使用「三明治讚美法」：這是一種值得學習的溝通表達方式，「也就是先使用褒獎，再說實情，最後說出一個總體而言的好處。」



例如：以老師對小朋友溝通為例，有一個學生，遲交了作品，老師要扣她的分數，但擔心引起學生的不快，老師就說：『嗯，妳寫得不錯，不過就是晚繳了點，我先扣妳兩個獎勵章，但是整體來說，妳還是挺不錯的。』在與老師的溝通上，爸爸們可以學習應用這種三明治讚美法。

#### (二) 描述而不判斷孩子的成長狀況

注意孩子所做事情的多元面向，幼教師需要幫助爸爸對孩子負向行為給予指正前，可先對正向行為給予鼓勵，以促進父親與子女的發展正向關係，增加孩子對負向行為的改變動機。例如：「關於你大聲叫罵同學，爸爸可以了解到你對同學很關心，這是很好的，以後你還要繼續關心同學！但是，你的方法是不對的，可能會傷害別人，可能會使別人討厭你，是不是可以改換別的方法來表達你的關心或你的生氣？」。另外，爸爸要清楚區別孩子的行為，指正時要說清楚：「我們喜歡你，但是不喜歡你的行為……」

幼教師可提醒爸爸在對待孩子時，教導孩子真的要去討厭一個人的時候，先想想他的好，試著將自己放在對方的處境上，從區別你我的不同多加些同理心！

#### (三) 智慧訂立溝通界線

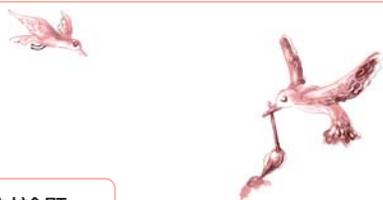
許錦雲（2008）指出家長認為老師就是老師，基於“尊師”的心態，親師之間總還是得保留一點距離。由老師和家長的心情和顧慮可知，親師之間關係再好，仍然很難跳脫親與師的角色與身份的限制。或許也正因為這樣的限制，以至雙方有良好的分寸，沒有逾越彼此的界限而能彼此尊重。

1. 親師溝通的時機：「深入人心」的溝通為您建立良好的人際關係，「正確回應」可避免無謂的人際衝突。  
親師溝通要即時，但時間、地點跟工具要恰當。有些家長想找老師談話，就直接跑去學校找老師，也不管老師是不是正在處理教學事務；或是老師已經下班了，正急著要趕去接自己的小孩，在這種情況下，親師溝通效果往往不佳。
2. 親師溝通的時間：要找老師談事情，在時間上，建議最好是老師空堂備課時間或是約放學後半個小時來談。因為老師有老師的節奏，跟老師約好時間，在一個單純的情境下，老師也可以有比較好的準備。  
提醒家長要將心比心，不要佔用老師太多下班的時間。如果可以的話，儘量在老師上班的時間來談。父母要避免帶著孩子直接跑到學校教室裡跟老師理論。
3. 親師溝通的地點：在溝通的地點上，在學校教室、輔導室等地跟老師談話，會比單獨把老師約到外面談恰當。如果需要約到外面，最好找個公開場所且可以讓雙方靜下心來、彼此都自在的情境。



### 性別小討論：

- 研究發現，幼兒園親師間的溝通，若由母親出馬，氣氛會比較輕鬆，也會聊到日常生活經驗的分享，若父親出現的話，話題和方式都較嚴肅。爸爸可以分享一下，為甚麼與老師溝通是陌生的，如果要改善，可以怎麼改善呢？



### 親師溝通智慧界限討論題：

1. 爸爸有一天早上要出門時，因為趕時間，一直催小華，但是小華一直拖，爸爸就開罵了！小華哭著到學校，爸爸因為時間來不及，急忙把小華交給老師就匆匆離開。這種狀況您覺得身為爸爸的如何和老師合作互動，幫助小華和爸爸？
2. 讀幼兒園的小云，有一天晚上要睡覺時，突然告訴爸爸說：「爸爸，今天我同學要我不可以坐在我的好朋友旁邊，但是我沒有聽她的話，她就捏我。爸爸聽完了，不以為然，心想事過了就算了，沒想到一星期之後，小云有一天早上突然就哭著說：「我不要去上學了，我要換學校！爸爸和媽媽聽了頭都很大，後來細問才知道是因為被同學欺負的事沒有處理，如果您是爸爸，你會如何和老師溝通來幫助孩子呢？

### (四) 善用工具輕鬆溝通

在溝通的工具上，可以提醒爸爸們，如果真的遇到有需要跟老師反應的問題，建議不要用聯絡簿寫。因為寫在聯絡簿上，孩子會看到，且學校會抽檢聯絡簿，老師和小朋友都會有壓力。聯絡簿儘量給老師好的回饋，有問題可以另外寫封信給老師，或直接跟老師約時間討論孩子的狀況。打電話或手機也不是很恰當的親師溝通工具，因為看不到彼此的表情，而且隨便就打電話給老師也不恰當。

在某些時候，家長一定要主動跟老師溝通。第一，當老師寫聯絡簿告知父母，孩子在學校有某些狀況的時候，爸媽一定要有反應。父母可以先謝謝老師能注意到這些事情，並請問老師，在家裡可以做些什麼，來改善孩子在學校的問題。第二，當孩子回來有異常，說不想上學，甚至做惡夢、尿床等時，家長也要儘快去找老師，跟老師反應孩子的這些症狀，並請老師協助觀察了解，孩子在學校是不是有發生什麼事情，該如何和老師一起解決這些問題。

許錦雲（2008）在親師的教育合夥事業中，家長有權知道孩子在園所內的情況，而老師則有必要告知，不只是因為職責所在，也為了獲得對方的合作，使教育幼兒的工作更為成功。因此溝通技巧的運用自然就非常重要。

老師、家長是兒童教育的最佳合夥人，透過溝通與協調，建立良好的合作模式，結合更多家長的力量，共同為孩子提供豐富的教學活動，以擴展孩子的學習空間。

## 活動 6-1

活動名稱：畫出我的家庭樹

活動目標：增進幼教師或輔導員對幼兒家庭的瞭解。

活動對象與對象：父母與孩子（4-8組）

活動時間：20分鐘



時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)請小朋友事先帶一張全家福照片來。 (二)引起動機：邀請孩子先在八開圖畫紙上畫出樹型圖。	
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)說明今天的活動是我的家人。 (二)小朋友跟爸爸媽媽先討論，並畫出家庭成員。 (三)完成之後將畫出來的家人圖片貼在樹上。 (四)由小朋友向老師介紹家人及個性，不足的部分，再由爸爸媽媽補充。	圖畫紙、蠟筆、圓形圖卡
5分鐘	<b>三、綜合活動</b> (一)爸媽和幼兒展示共同製成的家庭樹。 (二)之後再請小朋友拿出事先準備好的全家福照片，讓老師及家庭的伙伴，認識自己家庭成員的長相。	

## 活動 6-2

活動名稱：我的安全支持手掌

活動目標：增進親師生之間對家庭的瞭解。

活動對象與人數：父親與孩子（4-8組）

活動時間：25分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)預備課程需要的圖畫紙、色筆並排定4-8組桌椅。 (二)引起動機：說明今天的活動是我的安全支持手掌。	
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)請小朋友在紙上描繪手掌的輪廓。 (二)請大人協助孩子討論寫下可以幫助自己的大人，因此總共會有5個大人。 (三)由小朋友來介紹大人及這些大人平常會幫助自己哪些事情？	圖畫紙、彩色筆
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> 請孩子在自己父親的五根手指，大拇指表示是在心中的第1順位，依序到小拇指表示是在心中的第5順位，按照父親在自己心中的順位，選其中一隻指頭畫上一顆愛心，象徵為爸爸在孩子心目中的地位。	

延伸活動：

- 一、5個重要他人曾經向我講過印象深刻的一句話。
- 二、父親想對教師表達的5件感謝的事。

## 活動6-3 性別活動

活動名稱：真情告白

活動目標：學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達。

活動對象與人數：老師與父親（4~6人）

活動時間：20分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)事先預備好「學習單6-3-1」，以備活動開始時使用。 (二)引起動機：老師向爸爸及小朋友提問，遇到正面的事情和負面事情會有什麼感覺？	學習單6-3-1 原子筆6-8隻
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)說明今天的活動是真情告白 (二)發下學習單6-3-1給父親填寫對於老師正面事件及負面事件的感受及想法。 * (使你肯定/不舒服的事) _____ * (說出你的感覺) _____ * (好/不好的影響) _____ * (做一些改變) _____ (三)請每位父親就孩子就讀幼兒園後，舉出1則好的事件及1則負面的事件，分別在團體中進行分享。	
5分鐘	<b>三、綜合活動</b> 邀請1-2位父親到前面與老師進行，分享事件的現場模擬對話。	

## 學習單6-3-1

### 親師溝通的正負向事件

#### 正面的事件

\* 你做的（使你肯定的事）

\_\_\_\_\_

\* 讓我覺得（說出你的感覺）

\_\_\_\_\_

\* 他造成了（好的影響）

\_\_\_\_\_

\* 我希望（做一些改變）

\_\_\_\_\_

#### 負面的事件

\* 你做的（使你不舒服的事）

\_\_\_\_\_

\* 讓我覺得（說出你的感覺）

\_\_\_\_\_

\* 他造成了（不好的影響）

\_\_\_\_\_



## 第五篇

### 有品質的陪伴

# 愛

## 單元七 快樂陪伴孩子成長

### 有品質的父愛

#### 重要概念

- 一、父親與子女的關係沒有得來速的窗口：親子的關係無法速成，無論時代的脈動如何快速，父親與子女的關係都必須花費時間心力去耕耘。
- 二、父親與子女的關係沒有任何工廠可以外包及代工：親子的關係無法委託他人（即便是家庭成員）或機構（學校、安親補習班）代為經營。
- 三、父親與子女的關係是甜蜜的感受，不是沈重的負擔：正確觀念的建立有助於親子彼此快樂經驗的養成，避免刻板制式及沉重責任感。
- 四、時間是有品質陪伴的第一要件：儘管全球化與國際化造成現代人與時間賽跑的壓力，父親在親子共處上的優先選擇與時間的投入將是人生中最有價值的投資。
- 五、有品質的陪伴是父親與幼兒快樂幸福的關鍵：除了一定時間的投入之外，陪伴時所進行的活動內容、父親陪伴時的態度、陪伴的方式也都是有品質陪伴與親子快樂幸福的要件，也是在家中對子女生活角色多元參與的要件。

#### 小 故 事

「好不容易又熬到星期五，可以補眠了…」，群群的爸爸這麼想著。哪知道求了半天太太始終不肯代勞陪孩子入睡，說那豈不是成了作弊？終於把孩子弄上床了，想趕快把CD給聽了吧，也許還不會漏掉太多午夜場電視播放的影集…

群群那熟悉又可愛的聲音，從CD播放機傳來，爸爸流出會心的微笑…我跟爸爸說：「我做了個好奇怪的夢…」可是爸爸說：「等一下再說，上學要遲到了。」我討厭等一下，因為等一下，就什麼也不記得了。我跟爸爸說：「今天我們班上來了一個新的小朋友…」可是爸爸說：「等一下再說，趕快先把飯吃完了。」我討厭等一下，因為等一下，就什麼也不記得了。

我跟爸爸說：「妹妹搶我的玩具…」可是爸爸說：「等一下她就還給你，你是哥哥嘛。」我討厭等一下，因為等一下，玩具就給她弄壞了。

我跟爸爸說：「我好想今天換成爸爸講故事…」可是爸爸說：「等一下等我忙完再說，還是先找媽媽講好了？」我討厭等一下，因為等一下，就什麼也不記得了。

群群的爸爸關上CD撥放器，來到群群床邊，彎下腰，親親小小臉頰，輕輕的說：「明天爸爸要改名字了」我也討厭「等一下」這個名字，因為等一下，你就長大了。



## 一、快樂幸福指數

### 什麼讓人快樂？

你快樂嗎？什麼是影響你快樂指數的關鍵？你的幼兒快樂嗎？什麼是影響他/她快樂指數的關鍵？快樂幸福指數一直是備受關注的議題，也是從政府到民間團體不斷努力研討改進的目標。

#### （一）金錢與快樂

不少中外學術研究都曾經著重在金錢與快樂的關連性上。如加拿大和美國的學者Dunn, Gilbert. 和Wilson (2011) 等的研究發現歸納出下面的結論：

1. 將金錢固定投入在別人身上的人比只願花在自己身上的人，相對比較下，更加快樂。例如：長期贊助支持慈善機構的人比從不捐獻的人快樂。
2. 將金錢投資在經驗的獲得，比起花在自身物件的收集和累積上的人，相對比較下，更加快樂。例如：花錢旅行的人比花錢收集珍品的人快樂。
3. 將金錢投資在小確幸而非大奢華上的人，相對比較下，更加快樂，而且快樂將更持久。例如：經常花錢在低消費的人比經常花錢在鉅額款項上的人快樂。

#### （二）時間與快樂

近年來有更多和更新的研究專注在時間與快樂的關連性上。如 Mogilner, Rudd, 及Aaker (2011) 等的研究發現，時間與快樂的重要性更勝於金錢：

1. 把時間花在重要的人身上，比花在自己身上的人，相對比較下，更加快樂。例如：陪伴家人或探訪寂寞獨居的人，比只願從事自娛活動的人快樂。
2. 把時間花在有意義的活動上，比無謂的純打發（殺）時間的人，相對比較下，更加快樂。例如：有計畫的去規劃和照計畫去進行某項活動的人，比單純閒逛街市或看電視打發時間的人更快樂。

3. 把握當下妥善利用時間（等同創造時間）的人，比只是照表操課過日子的人，相對比較下，更加快樂。因為它給人帶來掌控的滿足感，進而增加快樂感。例如：利用排隊及等候的時間閱讀或進行連絡的人，要比在隊伍中徒然等待時間過去的人更加快樂。

#### （三）父親的陪伴與幼兒的快樂

### 什麼讓幼兒快樂？

現代父母親在被問及對孩子最大的期望時，“健康快樂”是最多數父母不約而問的共同答案。而根據不論是美國官方，如政府兒童福利部 US Child Welfare Department或是學術研究機構，如哈佛家庭研究計畫（Harvard Family Research project）；甚至社區民間組織，如“養成閱讀者”（Raising a Reader）的研究發展，都一致提出下面明確的結論：

1. 極力參與幼兒成長的父親在對自身的生活滿意度，比因婚姻破裂或忙碌而缺席的父親更高。
2. 極力參與幼兒成長父親的婚姻穩定性，比忙碌而缺席的父親穩定性更高。
3. 極力參與幼兒成長的父親被孩子的肯定性，比因婚姻破裂或忙碌而缺席的父親更高。
4. 有父親持續參與陪伴成長過程的幼兒，比缺乏父親參與的幼兒更加快樂。

由此可見父親的參與度、所投注的時間量及質量，不僅對幼兒同時也對自己的快樂指數都是一項重要指標。相對的，對兒童的快樂與否深具影響的因素則是，“父親更多的陪伴”。如許的期望是絕大多數孩童的共同答案，而且長久以來未曾因時代及文化而改變。相對的，許多兒童因欠缺父親的陪伴，產生對父親的陌生及疏離感，且更多的表示對父親的渴望。

父親的參與對幼兒的成長有全面性的影響。其中層面包括自我定義、認知能力、社交能力、溝通能力、文字文學發展、辭彙建立及閱讀、口語表達能力、理解力與同儕及成人間正向的互動及學習、情緒的穩定發展及與社會關係的連結等等。這也是心理及教育學者近年來不斷呼籲警戒，重視兒童成長階段中父親的不可取代性及不可忽略性，也是父親全程參與兒童成長的重要原因之一。

## 二、速食與代工的世代



### (一) 得來速的窗口

速成與速食時代的時間哪兒去了？

近年來，隨著資訊的發達與國際的接軌，一項人人都必須面對的現實是：如何保有競爭力而不遭淘汰。整個世代，無論成人或兒童，在努力成為世界公民的同時，都面臨了前所未有，必須與時間競走的強大壓力。除非刻意選擇與潮流時勢背道而馳，處於如許的背景下，個人和家庭必須付出相對慘痛的代價——**家庭和親子共處的時間，因為這是無法彌補及取代的。**

現今的這個世代不可諱言已自然演變成了一個“速成”與“速食”的世代，現代人凡事講求速度與效率。然而，在多元與多功能的豐富資源中，人也無法避免不斷要面對無盡的選擇和瞬間亟需做出決定。

### (二) 外包的下游廠商

代工與外包時代的品質哪兒去了？

便利的生活隨之而來的是“代工外包”的文化，與時俱增的焦慮，以及人際關係的疏離。從飲食到教育，我們過度仰賴快速與方便的服務及成品，也因此造成失去親身經歷的第一手經驗與層出不窮的品質瑕疵。

有品質的陪伴

132

不論是基於補償修正心態或僅僅是追隨文化潮流，現代父母雖極力供應子女豐富物質，卻也過度仰賴托育，其中包含才藝與補教。如此一來，也造成普遍將無可取代的親職教育外包給家庭以外的機構代為執行的現象。外包和代工雖然能提供方便的服務，品質難保一定水準和經常的瑕疵卻是無法控管且不容忽略的問題。

當基本家庭時間不足，親子關係疏離，以家庭為單位的社群活動欠缺時，台灣的社會呼籲的不僅只是“爸爸回家吃晚餐”，更是“爸爸莫做低頭族”。兒童則已從“鑰匙兒”的年代躍進“宅”與“e”和“3G”的新紀元。

### (三) 傳統與現代夾縫中的犧牲者

陣亡還是傷殘統計數字中的一員？

許多面對與時間競走的父親們，無法選擇的被捲入代工外包的同時，卻又緊握著台灣傳統文化中父職觀念，表現呈現下列特色：

1. 重於物質供應，輕於時間共度。例如以金錢與玩具替代與幼兒玩耍遊戲。
2. 陪伴時多以父親本身興趣為主（或以幼兒學習為主軸之活動），而非以幼兒本身的興趣作為取捨考量。例如看電視、打電玩、進行球類運動、協助指導完成幼兒園指定活動及陪伴孩子樂器練習。
3. 不善創造掌握現階段時效，常拖延計畫，等待假日再施行。例如習慣性將當天可行的簡易活動放置一旁，無限期的應允幼兒假日出遊卻經常失信。許多的家庭便因此淪為幼兒健全發展中，雙輸統計數字中的一員。

有品質的陪伴

133



### 三、什麼是父親有品質的陪伴

#### (一) 時間：父親與幼兒一對一的時間=你是我的最愛

##### 愛我請陪伴我

時間是有品質陪伴的第一要件。對於幼兒而言，父親願意花時間陪伴自己便是最直接愛的表示。長期缺席的父親和共同居住卻甚少陪伴的父親同樣會造成幼兒的缺乏安全感與自信。一般人都同意失去的金錢可以再賺回來，但逝去的時光卻永遠無法喚回。不幸的是，生活在追悔之中的人數，遠超過生活在安慰之中的人數。童年的珍貴在於它無法複製和取代，父親時間的分配比重同時也是最直接愛的分配比例表。

##### 愛我請別走捷徑

另外值得注意的是，許多的父親與幼兒單獨共處的機會經常在父親意圖方便之下變質，例如當家中子女超過一個的時候，父親多半會在同一時間內陪伴所有的孩子們，忽略了幼兒成長的全程階段中，除了需要有家成員參與的共同時間之外，更需要單獨與父親相處的時間。即便目前少子化的現象很可能造成家中只有一個孩子，以致父親認為三人行，也連帶完成了自己單獨陪伴的任務。有些父親甚至因對單獨與幼兒相處，潛存著焦慮而盡量避免或過度仰賴配偶的從中協助。

#### (二) 內容：父親陪伴幼兒的內容=共擁的藏寶箱

##### 愛我請用心創意

父親與幼兒單獨共處以及共同體驗的經歷不但對幼兒的人格健全有影響，更將是幼兒對正確父親角色與職務直接學習的典範。一個造成有些父親對單獨與幼兒相處潛存焦慮，以致盡量避免或過度仰賴配偶的原因是，父親不知道在單獨相處時要做什么或說什麼。許多父親表示自己之所以不善與孩子對話，是因為無法追溯自己在成長的過程中，有任何得自父親的教導與回憶。若是如此，更應打破此種循環的枷鎖。當有計畫的設計並提供陪伴的時間與內容時，有品質的陪伴會成為父親與幼兒，彼此專屬共同擁有的寶藏。

對於不知從何著手的父親，不妨從花費最低（時間金錢與心力）的活動開始，如散步、單車騎鐵馬道、搭乘一段火車、公園樹上找毛毛蟲或蟬殼、上菜場買菜、為媽媽做一個禮物…等等。

##### 愛我請相信這是最值得的投資

有品質的陪伴是人生中最值得的投資。不論是共讀繪本、釣魚露營、一同創作玩具或禮物，或者種菜抓蟲，不論是固定重複同一活動或每次變換活動內容，父親與幼兒的“精心時刻”將是彼此情感深度的連結。當有創意的陪伴成為自然平常的生活內容時，不僅生手的焦慮會消失，孩子熱情的期盼與肯定更會更深更濃。

##### 親子小活動：

分享一下你和孩子共同美好的記憶，在這個百寶箱中，有那些事讓你印象深刻？

### (三) 態度：父親陪伴幼兒的態度-超級享受

#### 愛我請全心享受

除了時間與內容之外，陪伴的態度陪伴的品質同樣十分重要。目前注意力不集中的學童，統計數字有直線上升的趨勢。對於造成這個現象的原因，雖然學者有諸多不同的論見，若非生理因素造成(如經診斷為ADD 或 ADHD)，多數學者卻同意這和家庭教育有關。如果在與幼兒互動時同時進行其他活動，例如眼睛看著電視，手上滑著手機或平板，這樣的互動模式如果是常態，同樣會反映於幼兒在應對時，缺乏目光注視及專注完成對話。

當父親把陪伴當成是一種享受而非責任時，陪伴會成為彼此熱切期盼的樂趣而不是無奈的差事。現代父親學會在同一時段進行多項工作，卻不知如此的方式，並不適用於陪伴幼兒。因為同時進行多項活動，意味著各項目同等重要。這樣的行為也造成項目間的競爭。試想下面兩種圖片：一個父親在陪伴孩子練琴，孩子轉頭過來，看見自己的爸爸正在低頭滑手機；另外一個圖片是孩子轉過頭來，看見自己的爸爸正全神貫注以嘉許的眼光陶醉的微笑回應自己。這兩個不同的景象所傳達的信息截然不同，所造成的效果更有天壤之別。

#### 愛我請全心聽我看我陪我

平交道的”停看聽”原則是成人和幼兒都熟悉的交通守則，也適用於父親陪伴幼兒時的原則：

- **停** 父親當放下手邊一切未完成或正在進行的事項
- **看** 父親當給予幼兒目光的專注
- **聽** 父親當給予幼兒全神的傾聽

父親在陪伴時究竟是全方位的到位還是僅僅部份到位？外顯的態度所反應出的不僅是內心價值觀，更是影響傳承下一代的模式。

有品質的陪伴

136

### (四) 善用工具輕鬆溝通

#### 愛我請不用拘泥於傳統

基於現代父親不斷與時間競走，不少的父親因為工作需求必須加班，出差，或輪值非朝9晚5的固定工時，甚至由祖父母或親戚長時期分擔幼兒照顧責任。因此陪伴的方式可以推陳出新，經常顛覆傳統。

1. 永遠可親近的爸爸：讓幼兒知道自己的可親性與營造可接近的氛圍是有品質陪伴的首要方式。當現實條件不允許時，父親依然可以設定固定的時間與幼兒通電話或視訊。對幼兒而言，爸爸將不會是候鳥或訪客。
2. 永不缺席的爸爸：任何重要的事件與活動都盡量參與，即使必須損失工作收入，請人代班或假期。幼兒成長過程中遇有重大事件與活動時，例如生日，運動會，才藝發表會，畢業典禮時，生命中重要成員是否在場出席，對幼兒的重要性比事件本身的內容更為重要。
3. 永遠參賽的爸爸：傳統的父親習慣將自己侷限為”供應者”的角色，父親多為大事的決定者，而母親則為小事的決定者。也造成幼兒習慣性先與母親商量諮詢的習慣，父親因此成了觀賽者而非參賽者。若因工時的緣故無法固定在家的父親更成了局外人。父親若主動關切而非事後被母親間接知會，也是有品質陪伴及關係建立的重要環節。

#### 有品質的爸爸：



有品質的陪伴

137

## 活動 7-1

活動名稱：猜猜看—跟爸爸約會

活動目標：增進親子了解，縮短親子距離。

活動對象與對象：父親與孩子（4-8組）

活動時間：25分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<p>一、準備活動</p> <p>(一)發給每組白色及米色圖畫紙、蠟筆、問題單。</p> <p>(二)引起動機：說明今天的活動是玩猜猜看遊戲。</p>	白色及米色 圖畫紙 蠟筆 問題單7-1-1
5分鐘	<p>二、發展活動</p> <p>(一)小朋友跟爸爸面對面，各自坐在一張桌子後面。每一個人發給兩張圖畫紙，一張全白色，一張米色。白色代表爸爸，米色代表幼兒。</p> <p>(二)帶領者朗讀問題單7-1-1中的問題，當聽完問題之後，每個人在代表自己顏色的紙上寫上自己的答案編號（1，2，3或4）然後在代表對方的另一張色紙上寫出所猜對方的答案編號（1，2，3或4）。</p> <p>(三)開始朗讀問題，如爸爸最愛吃的是甚麼？小朋友最愛吃的是甚麼？ 如：(1)漢堡 (2)炸雞 (3)義大利麵 (4)都不是</p> <p>(四)選擇並寫下自己的答案編號。</p> <p>(五)寫下猜測對方的答案編號。</p>	
10分鐘	<p>三、綜合活動</p> <p>(一)發下學習單7-1-1的問題，請父親與幼兒互相問與答分享並核對答案。</p> <p>(二)誰猜對的項目比較多。</p> <p>(三)如果自己設計題目，會有哪些是想要發現的？</p> <p>(四)討論孩子跟自己了解的相差多少？</p>	

有品質的陪伴

138

### 活動問題單7-1-1：說明

1. 問爸爸的時候可以改成：你小時候…或你念幼兒園的時候…
2. 可根據幼兒的年齡在選擇題的答項上，減少項目。
3. 對於尚未具備書寫數目1234能力的幼兒，可以用貼紙取代。
4. 第10題起可以改用口語作答。

1. 你最喜歡吃的是：\_\_\_\_\_
  - (1)漢堡 (2)炸雞 (3)義大利麵 (4)都不是
2. 你最不喜歡的吃的是：\_\_\_\_\_
  - (1)青椒 (2)韭菜 (3)魚 (4)都不是
3. 你最喜歡的事情是：\_\_\_\_\_
  - (1)看電視 (2)看書 (3)電腦遊戲 (4)都不是
4. 你最不喜歡的做的事情是：\_\_\_\_\_
  - (1)刷牙 (2)洗澡 (3)收房間 (4)都不是
5. 你最怕什麼？ \_\_\_\_\_
  - (1)蟑螂 (2)老鼠 (3)毛毛蟲 (4)都不是
6. 你最愛聽的故事： \_\_\_\_\_
  - (1)小紅帽 (2)三隻小豬 (3)虎姑婆 (4)都不是
7. 你最喜歡玩的遊戲是： \_\_\_\_\_
  - (1)捉迷藏 (2)木頭人 (3)辦家家酒 (4)都不是
8. 你喜歡的顏色是： \_\_\_\_\_
  - (1)紅色 (2)藍色 (3)綠色 (4)都不是
9. 你最愛的玩具是： \_\_\_\_\_
  - (1)汽車 (2)電腦 (3)娃娃 (4)都不是
10. 你最要好的朋友： \_\_\_\_\_ 寫出或畫出來
11. 你最怕的人是： \_\_\_\_\_
12. 你收到過最棒的禮物： \_\_\_\_\_
13. 你覺得自己最能幹（厲害）的地方是？ \_\_\_\_\_

有品質的陪伴

139



爸爸可以進行同樣活動的其他參考問題：

1. 最(不)愛吃的水果(麵包, 零食)?
2. 你最怕的昆蟲(青菜)?
3. 你闖過最大的禍?
4. 你還沒有去過, 最想去旅行的地方(城市)?
5. 你去過的地方中, 最想舊地重遊的是?
6. 你受過最嚴重的處罰?
7. 你最難忘的生日?
8. 你最尷尬的經驗?
9. 你收過最棒的禮物?
10. 最懷念的人(老師, 朋友, 親人)?
11. 最讓你無法忍受的口頭禪?
12. 最讓你無法忍受的小動作?
13. 最愛的一本書?
14. 最害怕失去的東西(人)?
15. 最享受的遊戲?
16. 有好消息時, 第一個分享的對象?
17. 有麻煩時, 最後一個會知道的人是?
18. 第一次喜歡男(女)生是幾年級?
19. 如果可以改變自己的一樣外貌, 會是?
20. 如果可以改變這個世界的一件事, 會是?

有品質的陪伴

140

## 活動 7-2

活動名稱：大手包小手，愛的成長記錄

活動目標：增進親子了解，共創珍貴回憶。

活動對象與對象：父親與孩子（4-8組）

活動時間：25分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)預備圖畫紙、蠟筆、剪刀及活動相關材料。 (二)引起動機：說明今天的活動是大手包小手，拿出一份已完成的作品，讓爸爸及小朋友觀看，讓小朋友及爸爸猜一猜今天要做什麼。	圖畫紙、蠟筆、剪刀
10分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)小朋友跟爸爸各自選自己喜歡的顏色圖畫紙。 (二)將爸爸的圖畫紙左右對折，紙張會變成上下兩層。 (三)爸爸在小朋友的紙上描下小朋友的左手（如是左撇子則換成右手）。 (四)小朋友在爸爸的紙上描下爸爸的手。 (五)剪下爸爸的手，會有兩面。 (六)剪下小朋友的手形，只有一面。 (七)把小手黏在兩隻大手裡面。	
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> (一)爸爸想五件幼兒值得讚美的事。 (二)爸爸把五個讚美寫在五個手指上。 (三)爸爸把五項寫在指頭上的讚美對幼兒和全體學員一起分享。 (四)協助幼兒也同樣想出，並能對爸爸表達讚美。爸爸可常常和小朋友玩這個活動，如此可以看到小朋友的手慢慢變大，觀察孩子的成長。	

有品質的陪伴

141

### 活動 7-3 性別活動

活動名稱：愛的禮物與服務

活動目標：增進親子了解，縮短親子距離。

活動對象與對象：父親與孩子（4-8組）

活動時間：25分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)事先預備好製作愛的項鍊的材料，以及春捲的皮及餡。 (二)引起動機：帶領人拿出今天預備要製作「愛的項鍊」吸引幼兒，並說明今天的活動是父親與幼兒共同為母親服務的活動。	1. 預先收集得自幼兒及父親舊衣物上取下的扣子、粗線、彩珠 2. 春捲皮、春捲餡、圖畫紙、蠟筆
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動一：愛的項鍊 1. 父親與幼兒共同為母親 製作禮物-愛的項鍊。 2. 父親與幼兒設計項鍊顏色，彩珠顏色及鈕扣順序。 3. 父親與幼兒串成項鍊。 (二)活動二：愛的春捲 1. 小朋友跟爸爸討論媽媽可能會喜歡的春捲餡。 2. 小朋友和爸爸共同選餡，包春捲。	
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> 將製作好的項鍊及包好的春捲帶回家，送給媽媽；也可以請媽媽在活動快結束時出現，享受爸爸和小朋友愛的服務。	

## 第五篇

### 有品質的陪伴



#### 單元八 不平衡的兩端

父親的時間管理

#### 重要概念

- 一、父親參與孩子的日常生活及情感生活不可或缺也不可取代。
- 二、規劃出時間來陪伴孩子非常重要。
- 三、父親要學習跳脫因為社會對男性的性別刻板印象造成的時間安排失衡，更多的投入家務分工與照顧幼兒的工作，才能使家人相處更融洽。
- 四、父親因為社會上對不同性別角色的期待，常造成在工作與家庭間的時間調配失衡。運用優先順序、訂定界限等等時間管理技巧，可以幫助父親有效的時間管理，能夠在各項事情的安排上更游刃有餘。

## 小 故 事

小明從幼兒園回到家已經六點半了，吃完媽媽匆匆準備的晚餐後，小明迫不及待的拿出今天在學校做的紙牌玩具給爸爸看，和爸爸一起玩，但小明跑到爸爸身邊獻寶時，爸爸只說了哦的一聲，又繼續低頭滑著手機，處理工作的事情。小明不放棄，繼續耍鬧，說：「爸爸，你看，我的紙牌有六種顏色!」，爸爸不耐煩的回答說：「哦!」，小明不放棄繼續獻寶說：「爸爸，你看，我的紙牌可以變成很多動物哦!」，小明不斷的想得到爸爸的注意力、可以和爸爸一起玩紙牌遊戲，而被小明纏的父親，終於受不了了，煩躁的向小明吼了一聲說：「你等一下嘛！你沒看到我在忙嗎?」，這個動作使小明嚇了一跳，帶著紙牌，趕快跑走。

前述的狀況描述的正是當今家庭生活的常態，雙薪家庭的父母都需要外出工作，台灣的平均工作時間又是世界聞名的長，工作時間的拉長不只壓縮了家人間相處、互動的時間，工作帶來的疲憊與壓力也常壓得人喘不過氣來、再也沒有意願與耐心和家人溝通，使家人之間相處的品質變差。一邊是維持家庭經濟需要的工作，一邊是自己心愛的家人，兩邊都是需要父親大量投入時間和精力的責任，這時候，父親能有效的管理時間就更顯得重要了！



有品質的陪伴

144

## 一、爸爸在工作 and 家庭平衡的重要性

在過去，大部份的家庭中，丈夫都是唯一或主要在外工作、賺錢養家的那一位，而妻子則通常待在家中，擔任家庭主婦，以家務處理為優先，或有收入機會也多为打零工型的補充性收入，或是幫助丈夫的事業工作。因此，「男主外，女主內」成為傳統台灣社會普遍接受的生活模式與信念，其所隱含的信念就是父親最主要的責任是在外賺錢養家，而母親的主要責任就是操持家務、照顧長輩與孩子。但隨著時代變遷，雙薪家庭的數目已日漸普遍。根據2010年台灣的婦女婚育與就業調查報告指出，15至64歲已婚女性目前有工作者的比例是54.5%（行政院主計處，2011），可見傳統以女性做為孩子的唯一教養照顧者的觀念亟需改變。除了女性投入職場比例提升的原因外，許多研究發現都指出父親陪伴孩子、向孩子表達父愛、示範健康的情緒表達，都與孩子日後心理健康有極顯著的關連。可見，父親參與照顧孩子，與母親共親職，才能為孩子的身心發展提供最佳的資源和環境。



### 性別小提醒：

- 過去的男女在社會中扮演的角色差異較大，連帶著也形成許多例如護理工作只有女性可以從事、公車司機只有男性可以擔任的性別角色刻板印象，但現今隨著時代變遷，男女間僵化的性別角色也該朝向更彈性、更平權的方向改變。本著相互尊重、和諧共處的態度，不受傳統性別偏見的影響，展現自我的價值，發展自我的專長與特色，在工作與家庭中，以最適合自己的方式呈現自我。

有品質的陪伴

145

## 二、孩子需要的是玩伴而非玩具

因為少子化的緣故，小孩成為稀有動物，父母也對孩子有著「不要輸在起跑點上」的期待和焦慮，連帶著常想運用物質的刺激幫助孩子多元智力的成長。所以市面上，只要標榜著「快樂學習」、「潛能開發」、「刺激左右腦」、「科學證明」的玩具都能在高單價的狀況下，仍廣受父母喜愛、採購。同時，也有一些父母，將時間全投入在事業中，對孩子的忽略只能用物質的豐富供應來滿足，以減少自己的虧欠感和罪惡感（王浩威，2012）。但事實上，許多的實證研究和訪談都發現，再好的玩具也比不上玩伴的存在，玩伴是有溫度、能互動、會說話、有表情的人。而幼兒最喜歡的玩伴，就是父母的陪伴。父母不需花大錢，只要帶著孩子，比賽跑步跳遠、看著天上的雲彩變化形狀、引導孩子想像各式各樣的動物，或是摘路邊的小野花和行道樹的葉子，比較花草的顏色和形狀，順便動動腦想想可以做出什麼樣辦家家酒的美味料理，邀請小狗小貓來嘗嘗，就可以幫助孩子智力和情緒能力的發展，也讓孩子留下親子互動中最美好的回憶！

## 三、父親參與孩子生活不可或缺

父親參與親職活動對孩子和母親都有很多不可取代的優點。許多研究都指出，爸爸和媽媽與孩子的互動方式不同，也提供孩子不同的刺激和角色楷模。舉例來說，父親常和孩子玩益智遊戲，親子享受共同解決謎題的樂趣。而父親也因體型和體力的差異，喜歡跟孩子從事體能上的活動，如在父親身上翻滾、或把孩子高舉過肩，這些都是父親與孩子間獨特又親密的互動方式，是母親的親子互動無法取代的。

而父愛對孩子來說更是不可缺少的情感。父親透過溫暖的動作、表情、話語向孩子表達愛時，向孩子也傳達了接納的態度，當孩子感受到父親的溫情和接納時，就能產生正面的人格發展，減少成人後易產生心理疾病（例如憂鬱症）的可能性。相反的，當父親沒有陪伴孩子，或常用冷淡、忽略、不在乎、撤退、甚至更嚴重的，使用凶惡或暴力的態度來面對小孩時，孩子就容易覺得自己是不被在乎的、不被愛的、是被父親拒絕的。所以孩子容易養成焦慮、沒有安全感的人格特質。這樣的孩子長大之後，常有低自尊、悲觀、易怒、焦慮、情緒不穩定、或是對情感麻木的傾向（Grossmann, Grossmann, Fremmer-Bombik, Kindler, Scheuerer-Englisch, & Zimmermann, 2002）。

父親參與照顧陪伴小孩、向孩子表達父愛除了對孩子的身心健康很重要外，其實也會大大增進與妻子的親密關係。有了父親參與親職實踐時，妻子除了可以不用再獨自一人承擔這項任務、減輕身體勞動和心理壓力的負擔外，也更容易感受到先生對家庭的歸屬感與向心力。此外，妻子也比較有機會與先生分享、討論孩子成長的點點滴滴、一同面對孩子成長過程中的總總驚喜與挑戰、共商解決之道、彼此扶持。總而言之，當夫妻可以共同參與照顧孩子，營造出和樂的家庭氣氛，除了能讓孩子健康快樂的成長外，也增進夫妻之間的親密關係，提升家庭互動品質。

## 四、有效的時間管理

在時間有限的情形下陪伴，品質就顯得更重要了。有許多的研究都指出，親子互動質量並重是最理想的情況。但若時間有限的狀況下，有品質的親子互動與陪伴，也可有效的增進親子的關係。給孩子20分鐘完整的注意力，比用1小時心不在焉的陪孩子效果更好，前者會使孩子與你有深入的互動，彼此感受到愛的交流，後者只會使孩子覺得你忽視他們，更嚴重的狀況是讓孩子覺得你不喜歡和他們互動。

對現代人來說，「有太多事要做，但時間都不夠用」這個心聲一定可以引起大部份人的共鳴。而且，人在長期工作的疲憊後(例如下班時)，和有時間壓力的狀況下(例如趕著上學、趕著赴約)，往往都是脾氣最差、最沒耐性、也最容易和孩子起衝突、或是用不適當的方法與孩子互動(例如打罵)。所以，良好的時間管理實在是親子互動中的重要因素。人人每一天都有24小時，但時間的管理和分配往往才是造成每個人的個人發展、家人關係和事業成就最主要的原因。談到時間管理，拿回管理的主控權可說是最重要的第一步！許多時候，我們對時間支配的主控權並非在自己手中，反而是其他因素主導了我們一天的活動進行。探討時間管理的專業書籍很多，以下歸納出四大原則來幫助我們有效管理時間，才能把寶貴的精力留給我們心愛的家人。

### (一) 排出生命中的優先順序

每個人都有許多的工作要完成、角色要扮演，但如何執行這些任務，才能讓自己身心平衡、讓他人滿意，其實關鍵就在設定優先順序。每天我們都有太多的事要做，但時間永遠太少，因此我們必需聚焦。與家人相處的時光無法用物質取代的，那在下班之後，父親的角色扮演就應優先於你在的工作上所扮演的角色，所以相關的時間、心力也應投注在陪伴妻子和孩子身上。舉例來說，在下班之後，與廠商、同事應酬是台灣普遍的現象，但若身為爸爸的人，能同時考量到家人對他的需要，就可以重新安排參加應酬的次數與方式、不再每週都參加應酬，而是有選擇性的參與。當父親清楚的知道自己的工作角色的優先次序時，也可以幫助平時就拒絕無法承擔的工作和任務。

### (二) 設立界限學習向文化帶來的限制說不

在亞裔文化中，拒絕別人甚至是上司的託付，都不是件容易的事。我們都渴望做個負責、對團體有貢獻的人，最好是有求必應，但我們常忘了時間和精力都是有限的，需要量力而為。學習適當的拒絕別人的要求，其實可幫助我們進入精力完全耗盡、枯竭的狀況中，當然以長期的眼光來說也有助於團體維持與和諧。能適當的說不，其實有賴於平時要建立清楚但有彈性的界線。落實在生活中，爸爸們可以在下班後不接工作電話、不查閱電子郵件、或盡量減少講工作相關電話及回覆工作郵件的時間。此舉除了幫助父親空出時間外，也使父親能更清楚、更輕省的扮演好不論是工作上或家庭中的每一個重要角色。



#### 性別小提醒：

- 父親投入親職、照顧孩子和投入工作一樣重要。不論是學習做個好父親或是職場上的專業技能，都一樣需要學習、需要時間投入，所以兩者都值得家人和同事一視同仁的態度和支持。我們不應再支持傳統上，父親應該重視工作甚於家庭的態度和價值。

### （三）訂出陪伴家人的目標

訂出目標的原則同樣可應用在生活不同的層面中；從今天要完成多少工作事項，到今年我要帶家人去爺爺奶奶家住三天，讓孩子和爺爺奶奶的感情變好，都可訂出明確目標，加以執行，享受目標達成的滿足感、並評估完成的效率。所以訂出目標可以幫助我們提升執行力，不浪費時間和資源在與達成目標無益的事情上。而且光是設定目標這個動作，就可以強化我們的經驗、提高績效、也聚焦在自己想要的東西上。就算設定的目標很小，也比什麼都不做的好。舉例來說，身為父親的你，現在就可以訂出一個「改善陪伴家人時間計劃」的目標，把自己原來只利用每晚晚餐時間陪伴家人一個小時的時間，擴充至一個半小時、或加上陪幼兒期的孩子玩一個遊戲。這就成為你的目標，你可以努力執行計劃，使目標完成；就算沒有完成，也有資訊可供評估之用，做為日後改善計劃的重要基石。

訂定目標也有幾個可把握的原則，能幫助你發揮影響力。第一、你的目標必需與你內心渴望改變的現況有關，才足以啟動你的熱情去完成。第二、目標最好是實際的，也就是可以衡量、也可以做到的。例如，你想提高陪伴孩子的品質，就可以從與孩子一同看電視一小時改成看電視一小時加上讀故事給孩子聽三十分鐘。第三、你的目標必需有時間的限制。一個以「有一天我要…」，這個開始的目標是很模糊的；可想而知也很難達成。



有品質的陪伴

150

## 五、時間的小偷

時間是累積出來的，換句話說，很多事會偷走時間，甚至會吸乾時間和精力。羅伯·帕格利瑞尼（2011）甚至發明了一個名詞「生命水蛭」，來說明會造成這樣情況的原因。舉例來說，電視、新聞、雜亂無章的空間、網路、社群網站等都可能造成我們在不知不覺中浪費了太多的時間在無意義的活動上。不管你的生命水蛭是什麼，你做得越少，就會越滿足。不論這件事有多少人在做、甚至喜歡做這件事，例如現在很流行的Facebook打卡，只要你認出它是你的生命水蛭，就不要去做，不要浪費時間去做不會讓生命更豐富的事。以下就研究發現及文獻資料指出，父親最常浪費時間在其上的活動—「看電視」和「運用3C產品」予以探討，並提供解決問題的技巧，希望可以幫助父親們更有效的管理時間。

### （一）聰明看電視

根據行政院主計處統計，十五歲以上民間人口在自由時間時，所從事的各項活動中，以「看電視」時間最長，每日平均花費2小時19分，占國人自由時間的五分之二。與家人一起看電視能否增進家人的關係？研究提供了混合的答案。更進一步的說，若家人享受同在的時光，一起有意義的交流所看的節目內容，則看電視的確能增進家人的親密感。但可惜的是，目前我們看電視的習慣，大部份是一起收看電視節目，看完了，就各自回房間，沒有交流時光；這樣的收視習慣下，為了要改善家人關係，不如把電視關了，好好與家人、孩子聊聊一天發生的事情和彼此的心情，更能達到培養家人間安全感和感情的目的。

有品質的陪伴

151

## (二) 智慧使用3C產品

科技用品的產生原來是要幫助使用者更有效率的管理生活與時間，但若沒有用正確的方法使用科技產品，科技用品也會花掉人太多的時間，使人困在時間的網中（帕格利瑞尼，2011）。舉例來說，智慧型手機的出現雖然大大的增加了現代人生活的便利性，也改善了資訊流通的速度與廣度，但若沒有掌握使用智慧型手機的主控權，使用者也常在不知不覺中迷失在手機所提供的電玩、社群網站、電子郵件等訊息洋海中，浪費了許多寶貴的時間。更差的狀況是，父母常一邊滑手機，一邊跟孩子談話；這樣的相處模式，其實不只大大減損溝通的有效性，也削弱了家人溝通的品質、傷害親子間的親密感。呼應前文所言，全心全意的注意力和積極聆聽家人的感受和想法，才能提供有品質的親子時間，也是累積家庭愛的能量、幫助家人健康成長的不二法則。



有品質的陪伴

152

## 活動 8-1

活動名稱：爸爸的時間大餅

活動目標：幫助父親去仔細了解自己目前如何規劃一天24小時的時間。

活動對象：父親(4-8人)

活動時間：40分鐘

時間	活動流程	使用資源																					
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)事先預備好圖畫紙、色紙及膠水2人一瓶。 (二)引起動機：將學員分成兩兩一組，並發下圖畫紙和各色色紙、膠水。和學員討論使用這些材料，可以做些什麼活動，引發學員的好奇。	圖畫紙、各色色紙10張、膠水3-6瓶																					
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動說明 1. 說明今天的活動目的是製作爸爸的時間大餅，先由爸爸填寫學習單8-1-1的「爸爸的時間分配表」。 2. 計算「爸爸的時間比例表」：請大家依照自己所填的「爸爸的時間分配表」，算出比例填上「爸爸的時間比例表」。 3. 製作「爸爸的時間大餅圖」：依比例表調配出爸爸的時間大餅，各比例加起來要100%，接下來製作並貼出時間大餅(參考示範圖8-1-3)。	學習單8-1-1「爸爸的時間分配表」  示範圖8-1-2																					
5分鐘		<table border="1"><thead><tr><th>成分</th><th>時間數</th><th>比例</th></tr></thead><tbody><tr><td>上班</td><td>8</td><td>34%</td></tr><tr><td>休息+睡覺</td><td>8</td><td>34%</td></tr><tr><td>滑手機</td><td>2</td><td>8%</td></tr><tr><td>玩電腦</td><td>2</td><td>8%</td></tr><tr><td>吃飯</td><td>2</td><td>8%</td></tr><tr><td>看電視</td><td>2</td><td>8%</td></tr></tbody></table>	成分	時間數	比例	上班	8	34%	休息+睡覺	8	34%	滑手機	2	8%	玩電腦	2	8%	吃飯	2	8%	看電視	2	8%
成分	時間數	比例																					
上班	8	34%																					
休息+睡覺	8	34%																					
滑手機	2	8%																					
玩電腦	2	8%																					
吃飯	2	8%																					
看電視	2	8%																					

有品質的陪伴

153

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	4. 製作「爸爸理想時間大餅」：再來請爸爸和夥伴討論，按照心中理想的時間分配畫出另一個時間大餅，並和夥伴討論比較與前一個時間大餅的顏色不同之處。	示範圖8-1-3 <b>時間大餅</b> 
10分鐘	(二)小組成員分享 1. 請每個小組成員說明屬於自己的大餅是如何烘培出來、烘培的方式與原料是什麼（例如用看電視和講電話這些原料烘培出來）？ 2. 它的味道如何、父親滿意這塊時間大餅的味道嗎？ 3. 什麼因素造成它好吃或不好？	
5分鐘	<b>三、綜合活動</b> 回到全班來討論大家目前時間分配的狀況，一起去省思檢核哪些部分需要改變，自己認為時間大餅的成分要如何調配比例才是自己滿意的，最後請大家彼此分享時間管理的技巧和秘訣。	

## 學習單 8-1-1

### 爸爸的時間分配表

請在空格處的時間空格中填入爸爸當時在做的事情！

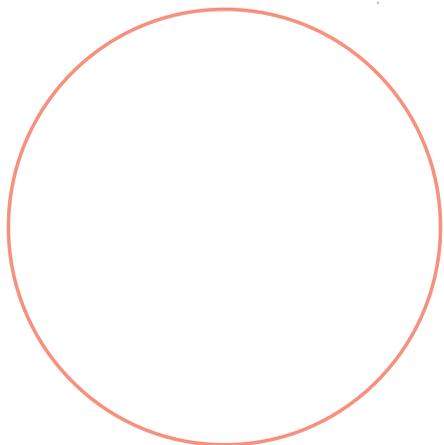
全 天	一	二	三	四	五	六	日
8:00~9:00	例：吃飯，洗澡						
9:00~10:00							
10:00~11:00							
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00							
19:00~20:00							
20:00~21:00							
21:00~22:00							

## 學習單 8-1-2

爸爸的時間分配表

成份	時間時數	比例

## 學習單 8-1-3



## 活動 8-2

活動名稱：生命中的重要時刻

活動目標：幫助學員認知體會到工作之餘時間管理的重要性，並願意調整生活，花時間在陪伴妻子與幼兒身上。

活動對象：爸爸(6-8人)

活動時間：25分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)事先準備好6-8份8-2-1的學習單。 (二)引起動機：請父親們一一坐好，帶領者發下「生命中的重要時刻」問卷。	1. 學習單 8-2-1：「生命中的重要時刻」 2. 問卷、筆
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動說明 說明今天的活動目的是幫助大家檢視自己「生命中的重要時刻」都發生在什麼時候。 (二)學員填寫問卷。 (三)帶領者說：「相信大家大部份的重要事件都發生在下班後的那8小時，所以我們一起來學習如何運用這寶貴的時光。」	
15分鐘	<b>三、綜合活動</b> 大團體討論：請大家輪流分享問卷中印象最深的題目，彼此回饋大家的回答內容，一起去思考哪些部分需要改變，並訂下三個月的期望改變目標和計畫書。	

## 學習單 8-2-1

### 「生命中的重要時刻」問卷

生命中的重要時刻	睡眠	工作	剩下的8小時
1. 你在何時遇見生命中的摯愛？			
2. 你在何時擁有第一個孩子？			
3. 你最難過的時候在何時出現？			
4. 你在何時看到最美麗的夕陽？			
5. 如果你只有一年可以活，你會把大部分時間花在那些事上？			
6. 你何時從事最喜歡的休閒活動？			
7. 你何時遇見最好的朋友？			
8. 你何時見到孩子踏出第一步？			
9. 你在何時從事帶來你最有成就感的一件事？			
10. 如果你可以從重新做一件過去發生的事，這件事發生在何時？			

資料來源：羅伯·帕格利瑞尼(2011)。下班後的黃金八小時(頁38)。台北市：三采文化。

## 活動 8-3 性別活動

活動名稱：生命中的大石頭

活動目標：幫助學員釐清生活中的優先次序，並意識到因著性別刻板印象造成的男性重工作輕家庭的時間安排。

活動對象：父親與孩子

活動時間：40分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)情境佈置： 1. 先將父親與幼兒組成一組。 2. 發放材料給每一組。 3. 帶領者也要一組材料。	每組一份： 一個透明容器 (手掌大的魚缸或大的醬料罐或大燒杯) 紅色、綠色、藍色小石子包 、沙子一包、大石頭五塊 清水一杯
5分鐘	(二)引起動機：說明今天的活動目的是幫助大家檢視自己生活中事物的優先次序，意識到因性別刻板印象造成的重工作輕家庭的現況，並思考如何安排時間才能對個人與家庭帶來最大的益處。	
15分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)材料說明： 帶領者歡迎大家，說：「今天我們的任務是把這個杯子裝滿，裝越多砂石越好！你們看到我桌上有各式各樣的石頭和沙子。 1. 紅色小石頭：代表的是工作的事。 2. 綠色小石頭：代表的是家裡的事，例如陪家人、做家事。 3. 藍色小石子：則代表不歸在工作或家裡，比較是你自己的事。 4. 沙子：則是其他瑣碎的事，例如加油、買日常用品。」	

## 第六篇

### 父親的情感表達



#### 單元九 猜猜我有多愛你

適切年紀的情感表達

##### 重要概念

- 一、父親和孩子的情感交流可培養幼兒發展安全的依附關係。
- 二、父親能適當的運用五種幼兒愛之語來表達對孩子的愛。
- 三、透過父親與幼兒的情感互動與示範，父親可以幫助孩子發展健全的情感互動模式。
- 四、父親因為社會對男性的刻板印象，相對於母親而言，在幼兒照顧工作上的知能相對不足，也經常缺席；因此父親要好好充實對幼兒情感表達的相關知能、經常練習，才能幫助幼兒的健全成長。

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<p>(二)活動進行</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 先將大石放入杯中至杯緣，問大家：「杯子滿了沒？」</li><li>2. 再放入各色小石頭，看著它從縫隙中滑落，直到杯緣，再問大家：「杯子滿了沒？」</li><li>3. 再將細沙注入，看著它從縫隙中滑落，直到杯緣，再問大家：「杯子滿了沒？」</li><li>4. 最後倒入清水，看著水充滿所有空隙，再問大家：「杯子滿了沒？」</li><li>5. 請各組按照不同次順，將手中的材料放入杯中，看看如何安排能使杯中放入最多東西。</li></ol> <p>(三)反思活動</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 請爸爸想一想，生活中的大石頭(最優先)是什麼？</li><li>2. 是社會中性別刻板印象期待帶來的嗎(例如男人視工作為優先)？</li><li>3. 做什麼事最讓你覺得身不由己呢?為什麼會覺得身不由己?有沒有辦法可以改善呢？</li><li>4. 還有小石頭的顏色呢?你裝的紅色石子比較多還是綠色石子比較多呢？</li><li>5. 你滿意這樣的狀況嗎?你的家人滿意嗎？</li></ol>	
15分鐘	<p>三、綜合活動</p> <p>大團體討論：請三位爸爸輪流分享剛才排列石頭的經驗，並邀請所有爸爸一起去思考哪些部分需要改變，並制訂下一週的期望改變目標和計畫。</p>	

有品質的陪伴

160

父親的情感表達

161

## 小 故 事

有一天五歲的優優跟爸爸吵著要吃糖果，優優說：「爸爸，我要吃糖果！」爸爸回答說：「可是妳會蛀牙，所以妳不能吃！」優優不放棄，開始跺起腳來，說：「我就是想吃糖果，其他小朋友都有糖果可以吃！」爸爸回答說：「可是妳真的會蛀牙呀！」優優越想越氣，大哭起來，說：「我就是想吃糖果！我都沒有糖果可以吃！」爸爸看著優優如此傷心，自己也心疼起來，找了找，終於找到一顆糖，拿給優優吃，優優馬上破涕為笑，開心的吃著糖。過了一下，待優優吃完糖後，爸爸問優優說：「妳剛才哭那麼傷心，是妳真的覺得自己沒糖吃很可憐，還是妳自己想出來的方法要糖吃呀？」，優優笑著回答說：「是我自己想的啦！」。

當過父母的人，對前述的狀況一定不陌生。當孩子情緒表達非常激烈時，常讓父母陷入不知該如何處理的狀態。到底如何回應小孩，才能使小孩平靜下來，恢復理智，與父母合作，這個答案是許多父母都渴望得到的。而這個答案的其中一個重點，就是了解孩子的情緒發展，以孩子喜歡的愛的表達方式，並能針對不同階段的幼兒，運用有效的情感表達方式，傳遞愛的語言，表達對孩子的愛與關懷！

## 一、爸爸我想黏你—但你在哪裡

在兒童的照顧與教育中，不管是父親或是男老師，相較於母親或是女老師，在精力或是投入的數量上，都是少很多的。在幼兒的情緒發展中，男性的缺席會造成什麼影響呢？在許多父職研究中都發現，父愛對孩子來說是不可缺少的情感，不是母愛可以代替的（呂翠夏，2010；Grossmann, Grossmann, Fremmer-Bombik, Kindler, Sc heuerer-Englisch, & Zimmermann, 2002）。父親和幼兒的遊戲互動品質，甚至可以預測幼兒成長後的安全感強度。當孩子感受到父親的溫情和接納時，就能產生正面的人格發展，減少成人之後易產生心理疾病（例如憂鬱症）的可能性。心理學中著名的依附理論也指出，有安全型依附關係的孩子，比其他孩子更能自我調節情緒、更對新事物有探險精神、也在成為成人後較不易產生精神疾病。依附關係是心理學家John Bowlby 研究發現的，透過研究幼兒在陌生環境中與主要照顧者（通常是母親）的互動關係和探索環境的後續動作，Bowlby發現，幼兒會透過與主要照顧者的互動關係、特定行為與情緒關係的總合，發展出四種依附類型，而這些幼年時形成的依附類型，會影響到成年後的人際關係與親密關係（黃維仁，2010）。以下是四種依附類型的說明。

### （一）安全型

一個安全依附型的小孩在陌生情境中，一開始當主要照顧者還在時會很自由的探索陌生的環境，但當主要照顧者離開時會難過哭泣，但一陣子後，當主要照顧者回來時，小孩會很快地靠近尋求安慰。有安全依附關係的孩子是最健康的，而安全型的依附關係也能幫助孩子日後社會及情緒的發展，能夠適應探索陌生環境，發展出自我概念。

## （二）焦慮矛盾型

一個焦慮矛盾型的幼兒完全不能忍受主要照顧者離開，當主要照顧者離開時會大哭，無法安靜。當主要照顧者回到身旁時，幼兒會馬上跑向主要照顧者，但又很生氣主要照顧者離開他，變得很矛盾。這類的孩子情緒較為焦躁不安，情緒也容易受所處環境影響，一點風吹草動都很敏感。

## （三）逃避型

此類型的小孩在主要照顧者離開或回來時都沒什麼情緒反應。外表看來好像不在乎主要照顧者，但事實上，是孩子學會壓抑、否定，並隱藏自己痛苦的情緒。他們渴望被愛，但常沒有得到愛的回應，因此對父母的愛感到失望，只好壓抑自己對愛的渴求。

## （四）紊亂型

一個紊亂型依附關係的孩子，內心是最衝突的。此類型的小孩看到主要照顧者離開時，會很痛苦，但主要照顧者回來時，因為怕再次失去主要照顧者的痛苦，所以也不敢去親近主要照顧者。這樣的孩子既渴望愛，但親近父母後又受傷，在愛中感受到無比的痛苦，常在兩難中掙扎，非常辛苦。

### 性別小討論：

- 我們在照顧幼兒時，是否會針對幼兒的性別而有不同的回應方式呢？我們是否常要小男孩不要哭，小女孩要溫柔呢？或是對小男孩較少回應呢？要注意，所有的孩子不分性別都需要爸爸、媽媽的適度回應，才能有安全的依附關係。

高品質的依附關係是由嬰兒發出的訊號能引發照顧者的適度回應，而嬰兒和照顧者在互動中協調彼此的行為，達成彼此滿意的情緒調節（索洛夫，2004）。當孩子可以同時與父母互動，並在父親和母親身上得著情感的滿足時，是最容易培養安全感的，而越有安全感的孩子，也更容易在成長的過程中，培養良好的自我價值感和人際關係。很可惜的是，華人社會並不鼓勵父親參與照顧幼兒的工作，使得爸爸們因著不熟悉、沒經驗，所以常對處理孩子的情緒感到無奈與挫敗。所以，父親們更需要藉由了解幼兒的情緒發展，練習使用不同的情緒教練技巧，在親子互動中享受情感交流的溫暖，培養幼兒健全的情感能力。

### 性別小討論：

- 亞裔的父親比起母親來，在幼兒照顧上常常缺席，擁有的幼兒照顧知能也相對缺乏，對孩子的成長造成許多缺憾。所以更需要常常投入陪伴幼兒、練習各種照顧技巧。



## 二、不同階段幼兒的情緒表達

個人的情緒能力 (emotional competence) 是發展出來的，換句話說，幼兒的情緒發展是有方向性與階段性的。也就是說，隨著年齡增加，幼兒的情緒會從單純的、直覺的喜怒哀樂變得更複雜的情緒回應。舉例來說，二歲的幼兒就有嫉妒的情緒，但不一定明白那是嫉妒。但孩子五歲時，就可以說出自己嫉妒的感覺，也可以連結因為嫉妒的情緒所以不要跟同學玩。因著個人與生俱來的特質及發展環境、速度的差異，很難明確以年紀及對應的情感表達能力、行為，來劃分幼兒情緒發展的階段。但綜觀學者的研究，可歸納出以下三點幼兒情緒發展的前進方向。透過了解這些發展趨勢，我們才能了解不同年紀幼兒的能力，並用最適切的方式來表達情感。總括來說，學齡前的幼兒（例如五歲）比起年紀較小的幼兒（例如二歲半）更能：

### （一）能以更廣泛複雜的情緒關係來協助表達

孩子從出生就開始理解所處的環境，也仰賴照顧者向孩子們表達的臉部表情來理解世界、探索世界、學習解讀環境的語言以及互動方式。所以隨著年紀增長，孩子的情緒經驗會越來越豐富，也漸漸了解複雜的情緒關係。換句話說，一個大班的孩子和小班的孩子比起來，更能明白社交的語彙，也能回應別人的情緒；願意和朋友分享玩具，一起玩遊戲。



父親的情感表達

166

### （二）能更自在的使用語言和符號來表達情緒和需要

隨著身體的成熟和更多透過與成人、同儕互動下的學習，年紀較長的幼兒逐漸發展出自我覺察的能力，對語言、符號的使用也更流暢。相對來說，年紀越小的幼兒越無法自我調節情緒，也較難以言語或符號來表達自己的情緒。舉例來說，六歲的幼兒因為想要的玩具得不著哭泣時，爸爸可以抱著他，說：「你不能玩娃娃，所以很難過哦！可是店員說賣完了呀，下週二就會有貨了，我們可以下週二再來買。如果還是買不到，我們也可以找找看其他的玩具，還是有很多好玩的東西呀！」爸爸這樣的動作，不只是運用同理心，使孩子覺得父親明白他失望的心情，也是用話語來向孩子說明得不到玩具的原因。但對三歲的孩子來說，爸爸比較不需複雜的邏輯向孩子說明事由，只要用肢體的擁抱，加上口語的安慰「你沒有玩具所以很難過哦！」就能安撫孩子的心。這些動作，都可以幫助幼兒體驗情緒、調節心情，也感受到父親的關注和愛。

### （三）會更有能力去考慮自己和別人的情緒感受及表達

大孩子比小小孩更有能力去理解自己和別人的感受，也能在認知層面分辨別人特定情緒的表現和來源。所以爸爸可以多多鼓勵孩子去觀察、經歷、想像別人的感受，並在孩子做到時給予多多的肯定。舉例來說，在小孩吵架時，爸爸可以引導孩子，去觀察其他小孩的反應，想像別人的感覺，一同討論，集思廣義，想出處理和表達情緒的好方法。

父親的情感表達

167

### 三、兒童的愛之語

此外我們還可以從另一個角度來思考父親如何適切的向孩子表達情緒和愛意！美國的婚姻專家巧門博士研究夫妻關係多年，他歸納出向身邊的人表達愛意時，主要可歸納出五種方式，也就是所謂的五種「愛的語言」：肯定的言語、肢體的接觸、服務的行動、高品質的時刻以及精心的禮物。每個人喜歡的愛的語言並不相同，但若察覺並使用對方最喜歡的愛的語言時，對方往往最能有被愛的感覺，也最能達到事半功倍之效。同樣的原理也很適合用在幼兒身上。以下就幼兒的五種愛之語加以說明。

#### （一）肢體的接觸

幼兒非常需要身體的接觸。舉例來說，在日常生活中，我們常可以看到焦躁的孩子在媽媽的擁抱和輕拍中安靜下來。擁抱和撫摸幼兒對孩子的情緒和人格發展非常重要，不論男孩和女孩，都需要親人溫暖的肢體接觸。但可惜的是，爸爸常忙於工作，或是不習慣常常擁抱孩子、親吻孩子。而且，許多研究都發現，小男孩子比起小女孩來說，比較少有父母身體的接觸。所以，家有幼兒的爸爸們，要常常透過擁抱、撫摸幼兒的背、身體做成溜滑梯讓孩子從身上滑下來…等有創意的肢體接觸，使幼兒感受到父親的愛。

#### （二）肯定的言語

聽到爸爸媽媽口頭的肯定和讚許，也是讓幼兒感受到愛的重要方式。可惜的是，華人的文化常吝惜對孩子的讚美，反倒容易用批評的話語來表達父母的關心，而其中，爸爸更常扮演了那位對孩子的所做為打起分數、提出要求、而且不容易滿意的嚴厲判官。

但事實上，對幼兒來說，爸爸若能常用親切的語氣，讚美、鼓勵、引導幼兒的行為，會比運用負面責備更有效的多。若能仔細觀察孩子的興趣和能力，從小小的禮貌到幫忙家務，爸爸都能運用正面的言詞來肯定、引導幼兒，則孩子更能感受到爸爸的愛意、表現出良好的行為。

#### （三）服務的行動

服務的行動顧名思義就是服務孩子。但要注意的是，這並非是指做完一切勞務，讓孩子一件事都不用做；或是在孩子已經有能力完成一些任務之後，還幫他做那件事。舉例來說六歲的孩子已經可以自己吃飯了，那就不需要藉由餵他吃飯這個服務的行動來表達愛。但是，若爸爸能為幼兒提供服務的行動，幫孩子完成靠己力做不到的事，那就能使孩子感受到爸爸濃濃的愛了。比如說，幼兒通常無法自己完成一副三百片的拼圖，但爸爸若能在旁協助，教孩子拼圖的技巧，在孩子找不到適當的一角時幫他一點忙，這樣爸爸的陪伴，不只提供了服務的行動，也提供了高品質的時刻，為孩子愛的帳戶存入愛的存款。



#### （四）高品質的時刻

只要父母願意給予孩子全心的注意力，這就是高品質的時刻，因為這樣的相處可以使孩子感受到父母的全心的關注，使孩子覺得自己是最重要的人，是被愛的。這樣的時刻向孩子傳達的信息是：「你很重要，我喜歡跟你在一起！」但不幸的是，現代人最缺乏的就是時間，尤其許多以工作為重的爸爸，常會覺得花時間陪伴孩子已經夠浪費時間了，還要專心的陪伴，這要求也太多了！

但事實上，高品質也就是全神貫注、心無旁騖的陪伴，才能使幼兒感受到父親最完整的愛，也正是幼兒最需要的。

### （五）精心的禮物

隨著時代進步，過去物質缺乏的情況不再，反倒是物質過剩常造成問題。連帶的，現在的孩子通常不缺「一份禮物」，但常缺的是「一份有意義的禮物」。「一份有意義的禮物」指的是什麼呢？其實就是一份帶有愛的象徵的禮物，而這份愛也常常可以延續到多年之後。舉例來說，很多幼兒都可以向老師展示出最喜歡的禮物（例如一隻小狗的玩偶），當你問他為什麼最喜歡這個玩具時，孩子會開心地說，「這是我爸爸在我生日時買給我的！」當爸爸能運用肯定的言語、高品質的時刻，伴隨給予幼兒精心的禮物時，孩子就能感受到爸爸滿滿的愛。

#### 親子情感表達小活動：

1.準備五種愛的語言的心形牌子，先請爸爸選出孩子愛的語言，再請小朋友選出爸爸愛的語言。



2.最後請親子以擁抱感謝對方所分享愛的語言

#### 性別小提醒：

- 男性在生活中能學習情感表達的楷模很少，再加上父親在傳統上常扮演了嚴父的角色，所以男性更需要努力跳脫傳統性別角性的刻板印象，學習五種愛的語言、精熟交叉運用，才能幫助幼兒的情感發展。

## 四、父親是子女重要的情緒教練

### （一）透過爸爸示範的情感表達幼兒才能學習健康的情感表達方式

小孩的情緒智力一部份受先天的人格特質影響，但同樣也會由他與父母的互動的關係塑造而成。父母能在孩子幼年期就幫助他們學習自我情緒調節、自我安慰，就能幫助他們培養情緒智力。當父母看重情緒在生命中的力量和用途時，以建設性的方法表達喜怒哀樂時，他們就不會害怕孩子在跟前表現自己的情緒，也能以身作則。

幼兒天生就對成人的情緒表達充滿興趣，研究指出，十二個月大的嬰兒在陌生環境中，不確定該怎麼辦時，就會習慣於觀察大人的臉部表情，來推敲要靠近、逃避及如何調適新的環境。幼兒長大後，仍然會透過觀察成人的臉色，了解別人的情緒表達方式及如何處理環境帶來的壓力（索洛夫，2004）。

爸爸是提供幼兒熟悉感和安全感的重要資源。當爸爸能用互動和互惠的方式，及時回應幼兒的需要，就能透過這種安全的依附關係，幫助幼兒面對陌生的情境，穩定自己的焦慮和緊張，也更積極的探索世界。對幼兒來說，父親的存在也就是「可及性」(accessibility)，尤其強烈的影響著孩子對環境和事件的評價(索洛夫，2004)。在新奇和陌生的環境中，只要照顧者能依幼兒的需要，適時的提供接納和支持，或在孩子無法處理自己緊張的情緒時，調整環境，就能使孩子用正面的態度探索陌生的事物，同時也學習調整自己的情緒。

### （二）情緒教練的好技巧

除了上述的基本觀念外，根據幼兒情緒發展專家Hyson的建議，對幼兒來說，要成為一位有效的情緒示範者和情緒的教練 (coach)，可以把握三大原則。

### 1. 平時就與幼兒有親密的關係

幼兒通常會主動觀察的對象，也就是平時會主動親近孩子、花時間在孩子身上以及照顧他的成人。

### 2. 建立清楚的權威

爸爸的權威可以幫助孩子看見清楚的規則和界限，這對幼兒來說是非常重要的，幼兒也比較會注意權威者的行為與指示。對孩子的關懷越高，但也對孩子要求越高的父親，通常親子關係是最好的。但要再三強調的是，權威並不是威權，此處指的權威意指父親與孩子充分溝通、訂定生活規則後，按照規則生活的決定權，而非傳統想像中父親嚴厲、不假情面、不需顧慮孩子感受，只要一意貫徹父親要求的威權。

### 3. 與幼兒有相似性

幼兒喜歡模仿、也容易注意到與自己有些部份相似的人。所以爸爸可以觀察且分享孩子有興趣的事物，參與其中，吸引幼兒觀察學習爸爸的情感表達內容及方式。

綜合以上重點，舉個例子。假設你有一個四歲、喜歡畫動物也喜歡跑來跑去的孩子，身為父親的你是她的情緒教練，你要培養她的情緒能力，就可以透過經常性的陪伴、觀察孩子的特質，常常邀請孩子展示她所畫的動物，鼓勵她講出她畫的故事，她畫畫時的感覺，稱讚她畫的創意、她耐心完成畫的耐力、和她展現出的美感種種能力。除此之外，也可邀請她一起玩紅綠燈或貓抓老鼠的遊戲，向幼兒解釋遊戲規則、輪流當鬼，並嚴格遵守規則，這樣就可以與孩子享受遊戲的樂趣，享受贏了的快樂和滿足，也學習玩輸了、遇到挫折時一樣可以接納挫敗感，一樣可以有滿足的感覺和心情。

## 活動 9-1

活動名稱：猜猜我有多愛你！

活動目標：透過父親與幼兒一同閱讀繪本—猜猜我有多愛你，親子間互相運用愛之語來表達愛意。

活動對象：爸爸跟孩子(6-8組)

活動時間：30分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)父親抱著幼兒，一同以舒服的姿勢靠坐在木質地板上(有抱枕或靠枕更好)或有扶手和椅背的椅子上。 (二)引起動機：拿出「猜猜我有多愛你」繪本，請小朋友看看封面，猜一猜今天要分享的故事是什麼？	1. 抱枕或靠枕 2. 繪本：山姆·麥克布雷尼(1996)。 猜猜我有多愛你。台北市：上誼文化。
20分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動說明 說明今天的活動是親子共讀，透過親子共讀，爸爸和孩子運用肢體的接觸、精心的禮物…等愛的語言，向彼此傳達愛意。 (二)五種愛的語言應用 親子共讀繪本，並在讀完之後，使用學習單9-1-1，各自畫圖送給彼此，並在過程中進行以下行動：	1. 學習單9-1-1 「猜猜我有多愛你」

時間	活動流程	使用資源
20分鐘	1. 高品質的時刻：陪伴子畫畫使雙方有美好畫畫時光。 2. 精心的禮物：完成後將圖送給對方做為禮物。 3. 肯定的言語：爸爸用鼓勵及欣賞的態度，用肯定的言語，讚美孩子的畫作。 4. 肢體的接觸：擁抱彼此，感謝對方對自己的愛。 5. 服務的行動：想出一件我願意在未來，為對方服務的事，如： (1)爸爸：我以後願意每星期至少講三個故事給小寶聽。 (2)小寶：我願意每天幫忙做一件家事。	1. 學習單 9-1-1「猜猜我有多愛你」
5分鐘	三、綜合活動 向所有參加者展示彼此的畫作，並分享。	



## 學習單 9-1-1

### 「猜猜我有多愛你」繪圖單

一、請畫出你對爸爸(孩子)的愛！

我愛你，就像：

二、我愛你，所以我願意：

## 活動 9-2

活動名稱：心情餅乾

活動目標：透過爸爸和幼兒一同做餅乾，練習五種愛的語言，促進親子關係  
豐富幼兒表達情緒的能力。

活動對象：爸爸跟孩子

活動時間：35分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)請爸爸和幼兒一組坐在一起，並提供親子一份餅乾材料。每人一個紙盤或白紙一張。 (二)引起動機：拿出已製作好的心情餅乾，吸引幼兒參與今天的餅乾製作。	1. 紙盤12-16個或白紙12-16張、紙杯6-8個 2. 圓型的蘇打餅一盒(例如雪餅)、葡萄乾一盒、MM巧克力一包、煉乳一條
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動說明：說明今天的活動目的是透過親子合作，運用手上的餅乾材料，共同完成兩個臉部表情。 (二)請爸爸問小孩，孩子最喜歡父親的表情是什麼？並示範一下。也請小孩問爸爸，爸爸最喜歡小孩的表情是什麼？並示範一下。 (三)請學員動手裝飾餅乾，把彼此最喜歡的表情裝飾出來。	每組餅乾2片、葡萄乾10顆、MM巧克力5顆、煉乳一小杯、紙盤1個或白紙1張
5分鐘		
10分鐘		
8分鐘	<b>三、綜合活動</b> (一)裝飾好之後，請三組親子出來分享他們做的表情是什麼。 (二)請孩子餵爸爸吃餅乾，也請爸爸餵小孩吃餅乾(愛之語：服務的行動)，並互相擁抱(愛之語：肢體的接觸)，說我愛你(愛之語：肯定的言語)。	

父親的情感表達

176

## 活動 9-3 性別活動

活動名稱：送你一份愛的禮物

活動目標：透過爸爸和幼兒彼此讚美，打破男性較少表達肯定情緒和情感的現況，並豐富幼兒感受愛情、表達愛意的能力。

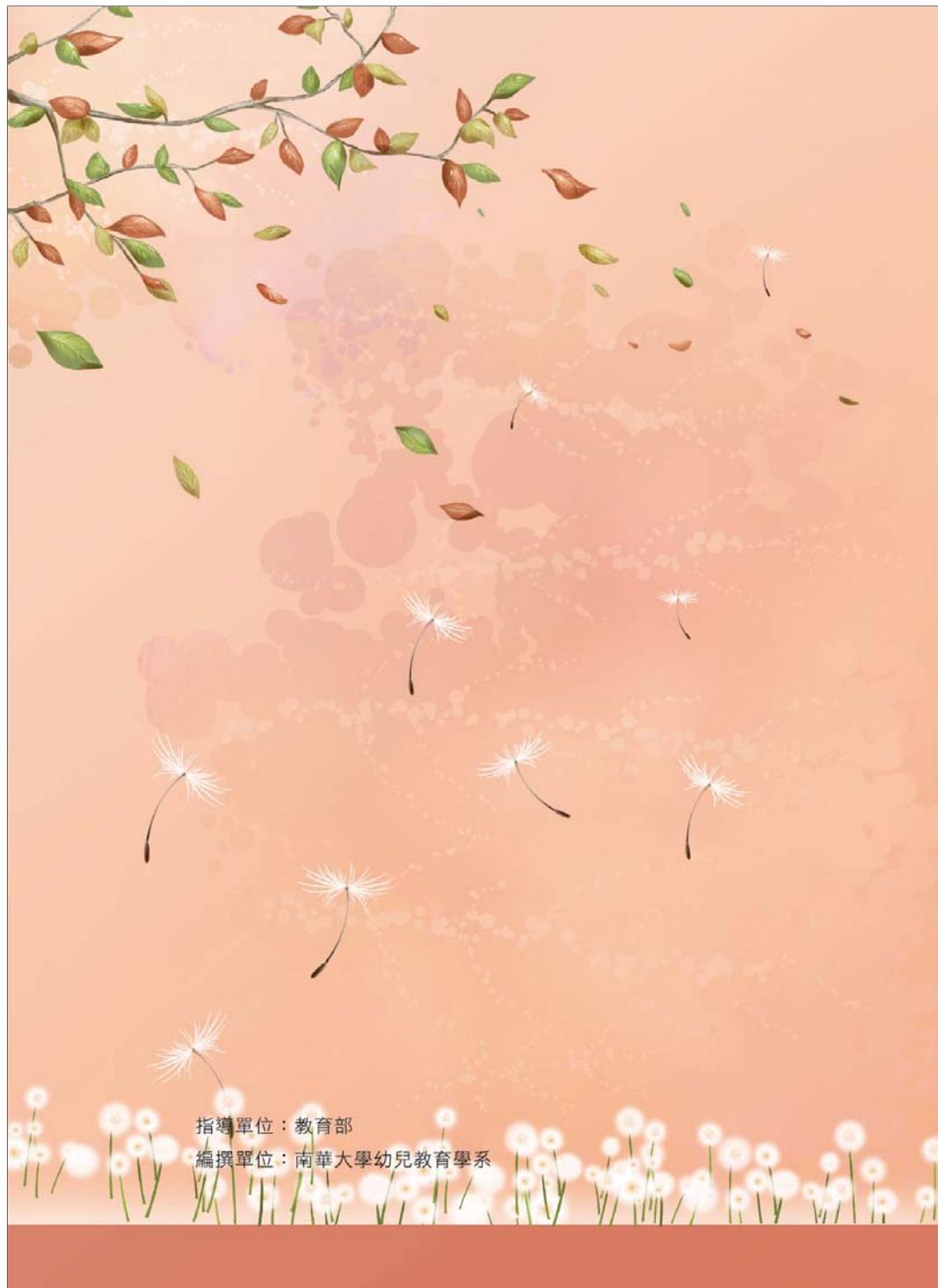
活動對象：爸爸與孩子(6-8組)

活動時間：35分鐘

時間	活動流程	使用資源
5分鐘	<b>一、準備活動</b> (一)爸爸和幼兒面對面坐著，桌上準備2個盒子。 (二)引起動機：帶領人問小朋友，爸爸平常有沒有常常讚美自己，爸爸常讚美自己的話有那些？找出三個小朋友，各說出一句爸爸最常讚美自己的話。	1. 一組2個空盒 2. 小張白紙20張 3. 一盒彩色筆
5分鐘	<b>二、發展活動</b> (一)活動說明 說明今天的活動目的是透過親子互動，彼此讚美，增加感情。因為父親常因性別角色的刻板印象的影響，鮮少讚美孩子，也不會向孩子表達愛意，所以今天要好好練習！ (二)帶領人示範：「優優，爸爸覺得妳每天起床，雖然很想睡，但都很快的穿好衣服上學，妳好棒！」 (三)請爸爸用書寫的方法，將幼兒的優點寫在小紙片上，一個優點寫在一張上，投入幼兒的盒中。 (四)請幼兒用畫的，把爸爸的優點畫出來，一個優點畫在一張紙上面，投入爸爸的盒中。 (五)完成後，親子輪流彼此讚美也接受對方對自己優點的讚美。	
15分鐘		
10分鐘	<b>三、綜合活動</b> 孩子與爸爸一同寫下、畫出對媽媽或其他家人的讚美，回家送給媽媽或其他家人。	

父親的情感表達

177



指導單位：教育部

編撰單位：南華大學幼兒教育學系