



桃園市立 中壢高商

與「生」同行～

父母陪伴高中生成長的挑戰與原則！

王智誼 諮商心理師



開學至今，一段都考完了，孩子會焦慮嗎？

- 高中職學生家長的焦慮排行榜
- 第三名：我的孩子會不會不適應新環境？
-
- 第二名：我的孩子唸這個科好嗎/成績夠好嗎？
-
- 第一名：我的孩子能順利畢業嗎？未來怎麼辦？



各位家長，您覺得孩子的青春是？

- 您現在還會用「可愛」來形容、「寶寶」來稱呼孩子嗎？
- 還是「快一點」、「去洗澡」、「去唸書」
- 「不要玩手機了」、「去睡覺」取代了呢？
- 青春期（高中生）的孩子到底在想什麼？

高中生的三大挑戰

自我成就感

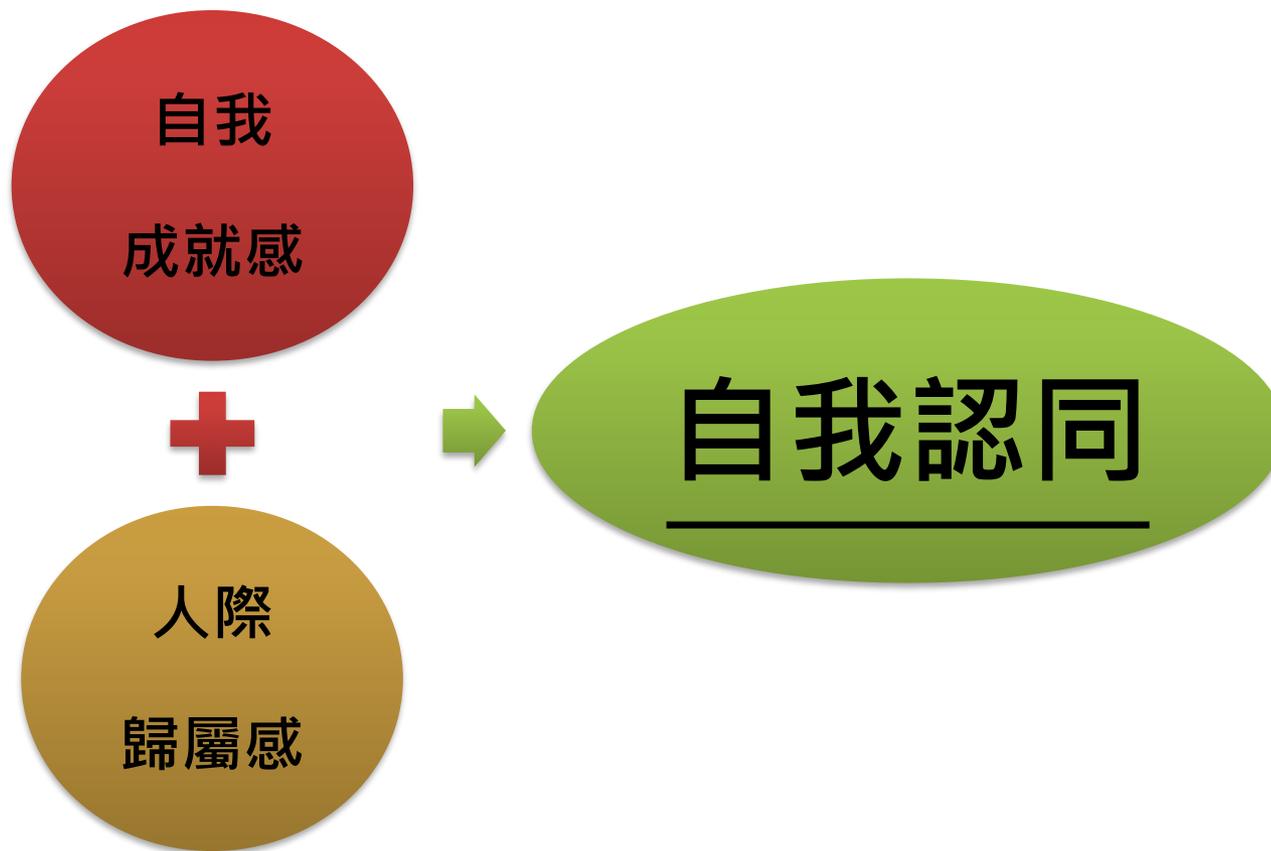
- 會考篩選.全國競爭.提早放棄
- 讀書策略.時間管理與安排

人際歸屬感

- 師生.環境.交通的人際適應
- 想像與現實的落差調適

網路沈迷

- 同時滿足成就感與人際歸屬感
- 「挫折」的不當轉移與逃避



網路世界能同時滿足青少年的兩大心理需求

特性：立即回饋滿足. 社群. 聲光刺激. 便利



手機網路的世界超乎想像

會不會擔心您的孩子網路沈迷甚至成癮？
您們家有使用規範嗎？

兩大原則：

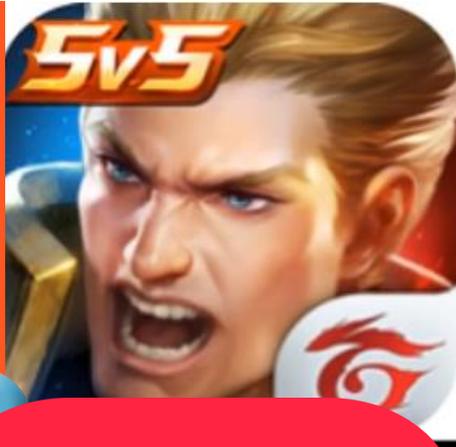
- 一、限時 (玩就不夠了，較不會作怪)
- 二、限量 (零用錢的概念，才會珍惜)



高中職階段更需注意

- 挫折 VS 逃避：大多數沈迷網路的主因
- 信任 VS 放任：只有一線之隔！
- 規律有重心的生活(作息時間與自我負責)
- 不要相信孩子意志力，要協助迴避誘惑情境
- 太大壓力或太沒壓力，容易沈迷故態復萌

手機網路世界超乎您的想像！



接續的兩道挑戰與延伸問題！



升學生涯

- 興趣不合、學分不足、休學問題
- 生涯抉擇、眼高手低

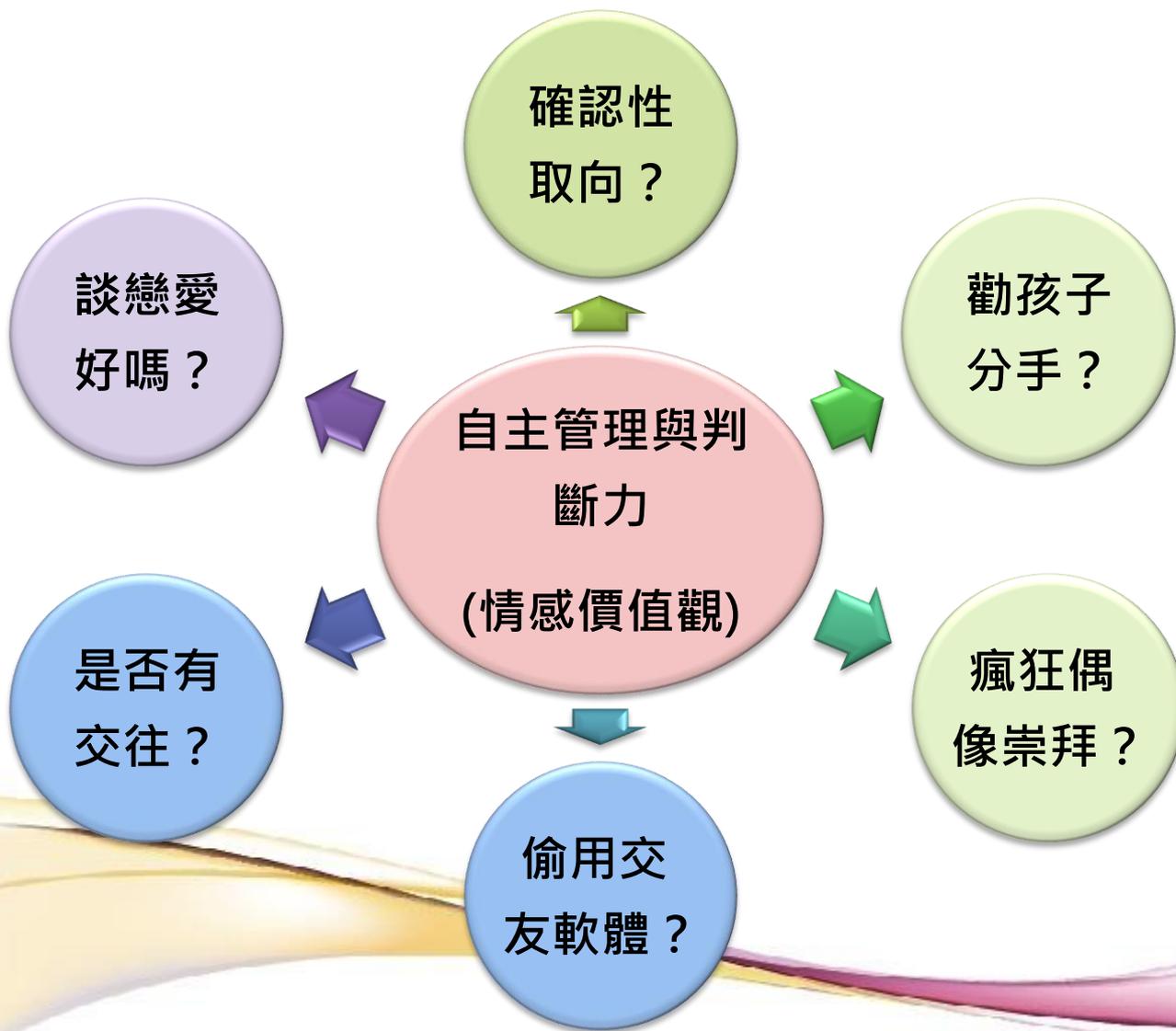
親子關係

- 親子溝通、管教、手機網路使用
- 親子保鮮期已過、親子零互動？

情感交往

- 人際交往、愛情議題
- 彈性，最後一步願意找您商量！

親子溝通與情感教育





面對孩子的感情問題

- 若以傳統的「限制」、「權威」的管教方式，孩子可能會對您說「善意的謊言」！
- 更不是「孩子長大了就會懂」這樣簡單...
- 不是鼓勵現在就交往，而是表現出：
- 我是 你的後盾、智囊團、支持陪伴 的角色
- 未來，當孩子不知所措時，最後一步願意回來找 爸媽商量！

「陪伴成長」攻略：放風箏理論

- 有拉有放，只要線不斷，關係永遠都在！
- 大禹治水為何成功？
- 「**疏導**」代替「壓抑、蓋提防」
- 「嘗試錯誤」的必要性！
- 「時間自主管理」的重要性！
- 尊重他人、交友待人處事、身體自主權的教導
- 孩子在求助無門時，還有想到「您」!!!

謝謝各位家長耐心的聆聽



- 這年頭家長難為，一定要好好自我照顧！
- 在孩子成長的路上一起努力！
- 謝謝各位家長與老師！