



夢境小語信箱

想要找輔導老師聊聊，
但有一些原因讓你無法直接來找老師嗎？



108學年度第一學期 巡迴輔導課程

呂巧齡 專輔老師

3F輔導處 #503

課業壓力
心情煩悶
厭世、戀愛煩惱
人際關係、家庭困擾
有事沒事都歡迎來輔導處串門子♡





彼此尊重



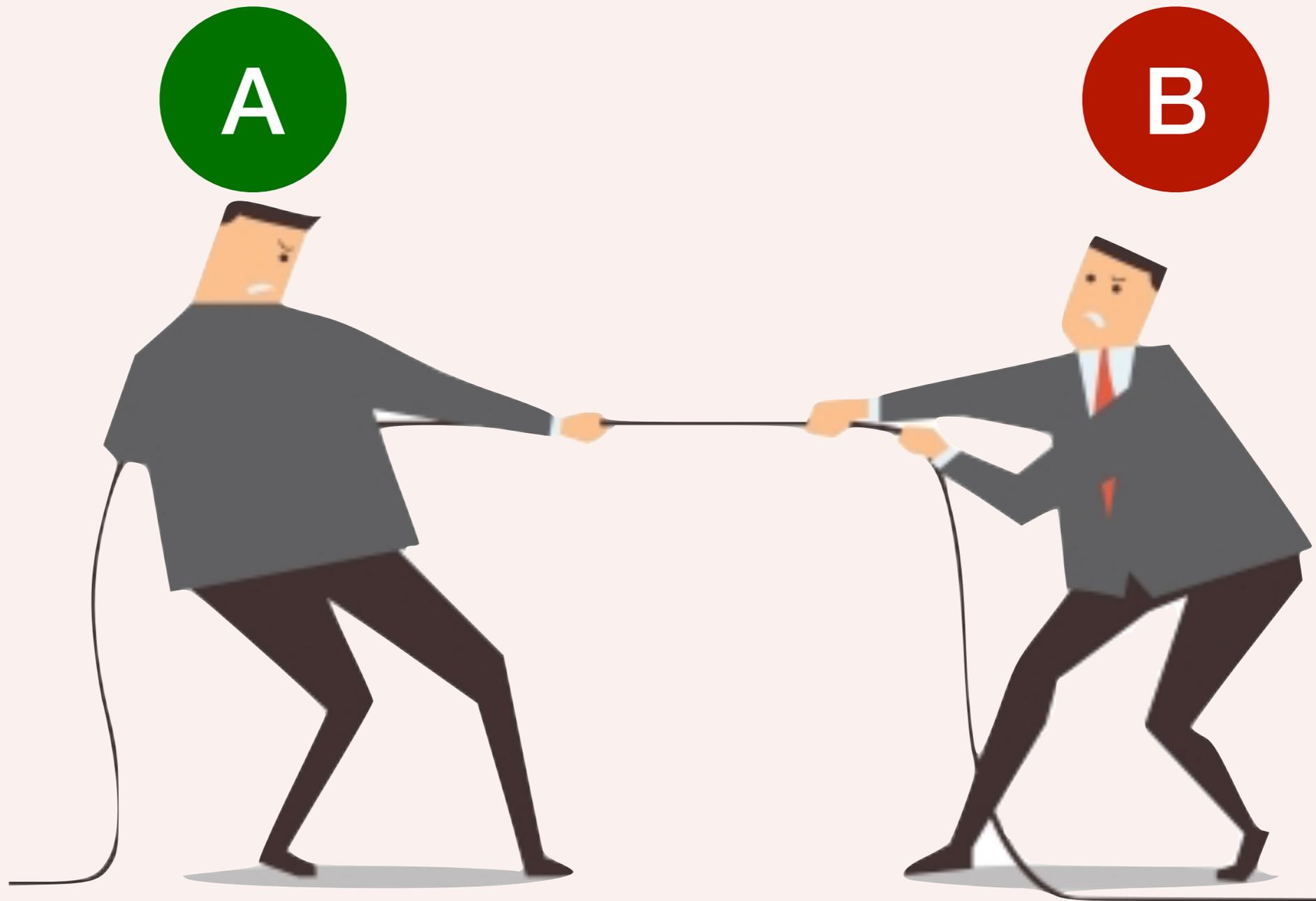
投入課程



舉手發言

家庭修正帶

「衝突」是什麼？



「衝突」會造成的情緒反應

焦急
不安

受傷

恐懼

情緒
激動

生氣

愧疚

喪氣

難過

「衝突」的結果



「衝突」的結果

兩敗
俱傷



「衝突」的結果



「衝突」的結果

一方
退讓



「衝突」的結果



「衝突」的結果

雙方
協商



處理「衝突」的風格

逃避

退縮

攻擊

說服

折衷

第三方
調停

你的家庭曾經發生過衝突嗎？



日記
Diary

訂正
民國
年
月
日
訂正
100年4月2日
今天是我的生日
都在幫我包生日蛋糕
和愛我的家人。

哪些情況最容易引發
家人間的口角或爭執？

家家有本難念的經

遊戲規則：

請將你家人之間最常發生的摩擦、爭執內容詳細寫在便利貼，並貼到所屬類別。

化解家庭衝突

- 一、課業（學業成績、讀書方式、在校行為、升學目標）
- 二、家庭關係與家務分工（父母的管教、手足的相處、不公平）
- 三、價值觀、生活習慣與態度（零用錢、事情安排順序、手機電腦使用）
- 四、其他

化解家庭衝突

- 一. 暫停與冷靜
- 二. 就事論事
- 三. 換位思考
- 四. 以退為進
- 五. 尋求資源

暫停與冷靜

不在氣頭上說話。

聚焦目標

用語溫和，
對事不對人、就事論事。
專注在一個目標上。

換位思考

傾聽對方的需求與想法、
建立共識。

以退爲進

委婉表達自身想法。

尋求資源

尋求第三方協助。

集思廣益

你該如何妥善處理這樣的衝突？
請各組針對衝突事件進行討論，
提出適當且能化解衝突的方式。

衝突情境



討論時間

你看到媽媽跟可莉的情緒有哪些？

討論時間

媽媽跟可莉分別說了哪些傷人的話？

討論時間

媽媽的期望和需求是？

媽媽可以怎麼表達會更好？

小組討論時間

可莉的期望和需求是？

可莉可以怎麼表達會更好？