台北市立大直高級中學103學年度第二學期『學校日』活動

班級經營計畫書

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班 級 | 國中九年8班 | 導師  姓名 | 洪培馨 | 擔任  科目 | 國文 |
| 輔導管教  要點 | 請參照本校所發『教師輔導與管教學生實施要點』摘要說明 | | | | |
| 申訴管道 | 本校訂有申訴辦法，業務由輔導室主辦。 | | | | |
| 生活常規 | 1. 凡作業未準時繳交、經常遲到、或上課影響學習，除榮譽卡畫╳，情況嚴重留校補寫、反省，或做愛班/校服務。 2. 有關服裝儀容：每月有擴大朝會統一檢查服裝儀容。不合格須複檢，校方會有處分，記警告乙次。 3. 秩序整潔評比：由學務處每日檢查並評分，最差班級將於寒暑假或週六來校作打掃或加強訓練。(到校離校刷卡也是秩序評分重點。) 4. 交通安全、法治教育、防治藥物濫用、校園安全以及請假規定，由**學務處生教組主辦，**班級依規定辦理**。** 5. 會特別強調千萬不要有霸凌行為發生，不可以有肢體暴力、言語暴力（網路）或是關係霸凌（小團體孤立），會有法律責任，校方依規定會通報教育局。 6. 非常在意國中階段兩性問題，千萬不要有性騷擾、性霸凌，乃至男女朋友的發展，會是大忌諱。 7. **手機使用規範：到校後請關機，老師宣布放學後始可開機。**請孩子務必配合遵守規範，並熟悉手機功能，避免因鬧鐘設定而造成聲響。家長也儘量不要在上課時間打孩子手機聯絡他，以免孩子忘了關閉手機而造成困擾。在校時間手機發出聲響，或使用手機，將依校規懲處。有鑑於孩子們的手機市價不菲，同時也是親子聯繫的重要工具，不再適用於學期末由學生自行領回的方式，但仍需家長親自到校領取。 | | | | |
| 本學期  重要活動 | 可參照學校行事曆。  ☆期中考:3/31-04/01  ☆模擬考:03/03-4,4/30-5/01  會考考試日期104年5月16、17日  ☆畢業典禮:06/04 畢業生離校:06/15 | | | | |
| 個人  帶班理念 | 1.九年級必須落實自主管理：生活常規、日常禮儀、團體紀律都要自我要求、切實做到，並能做到自我學習、自我規劃等方面。  2.鼓勵學生主動積極、勇於面對挑戰，培養自信樂觀的生活態度，並有耐性、毅力承受九年級課業壓力與會考的挑戰。  3.承認學生的個別特質，設法激發潛能與上進心。  4.尊重學生自治，鼓勵意見發表，促進民主風氣的養成。  5.期望能達到五育均衡發展，培養人文氣質與國際觀。 | | | | |
| 擬請  家長配合  協助事項 | 聯絡簿：   * 1. 國九面臨基測的壓力，請家長多了解孩子在校的學習狀況及作業情形（家庭聯絡簿、成績單）。   2. 請務必**每日仔細翻閱孩子的家庭聯絡簿**，煩請**簽全名**，請關注每日孩子放學及到家時間，以確實掌握孩子放學後的行蹤及交友狀況。   3. 如有聯絡事宜（如：有事必須先離校），請註明。   4. 聯絡簿上的登記事項，主要是便於家長了解孩子在校的情形。若家長認為某些項目，並不適用於您的孩子，歡迎溝通，可為之做個別的調整。   5. 若您將遠行，不便簽閱聯絡本，煩請事先於聯絡本上告知日期。   請假：   1. 若有事請假，事假請於兩天**前**辦妥請假手續。 2. 當日病假請家長務必以電話先向學務處告知，隔天再補辦請假手續。 3. 上課期間身體不適到保健室休息仍須請假。 4. 早自習遲到(以進入教室為準)5次會記警告。(7:30開始早自修。若當日有安排考試，建議同學7:20前到校，用完早餐，靜下心準備考試。) 5. 午休、朝會都屬集會，缺曠會有記過以上的處分。   其他：   1. 請注意孩子的金錢花費，不要帶超過300元或貴重的物品來校，以免造成個人的損失及後續的糾紛、困擾。 2. 請不要讓孩子攜帶與課業無關的物品來校（如MP3、小說、漫畫、雜誌、電腦、PSP、gameboy等）。 3. 請鼓勵小孩吃營養午餐（桶餐），才不至於為省錢亂吃或不吃午餐。 4. 養成孩子良好的生活習慣，多參與有益身心健康的休閒活動。放假或放學後勿讓孩子們留連不適合場所（如網咖、漫畫店）或沉迷電玩、電視。如果可以，家中的電腦最好放置在客廳或家長的主要活動房間。 5. 隨時注意孩子的情緒起伏－瞭解，而不刺探；協助，而不介入；敏銳，而不敏感；關懷，而不溺愛；嚴格，而不苛求；尊重，而不放縱。陪伴他度過，而非為他排除挫折艱難。 6. 儘可能每日撥冗10-15分鐘與孩子談心，並試圖去瞭解其想法。 7. 請儘可能讓孩子**每天回家吃晚餐**；週休假日儘量帶著孩子參加家庭活動。   請多督促孩子完成回家功課，使其養成今日事今日畢的習慣，以利其課業的學 | | | | |
| 擬請  家長配合  協助事項 | 習順暢。   1. 隨時溝通，幫助老師用更多元的觀點、更寬廣的角度經營整個班級。**親師緊密良好的互動，絕對是孩子健全成長的有效助力！** | | | | |
| 聯絡方式 | 1. 聯絡簿：一般問題請附記**家庭聯絡簿**上書面溝通，最方便快速。 2. 學生個別問題可事先約定時間在校面談。 3. 國中導師室電話（O）2533-6620 ext 225 4. E-mail：[passing@tp.edu.tw](mailto:passing@tp.edu.tw) 5. 以學生在校時間為原則，緊急狀況除外。 | | | | |

* 引導孩子做功課的說話技巧  
  除了規定時間以外，父母說話的方式也會影響孩子做功課的意願。有時父母用心良苦，出於一番好意督促孩子的課業，卻因為經年累月的負面溝通方式，對親子關係產生很多不良影響。很多父母平時很少有機會和孩子坐下來好好談心，一見面問的事情就是孩子的功課狀況，導致孩子認為父母關心成績更勝於自己。孩子無法了解父母的用心，父母也不知道該如何讓孩子心甘情願的念書。  
    
  其實，營造親子生活品質的重要因素就是良好的溝通方式，如果你和孩子常常閒話家常，讓孩子感受到你對他的關心，孩子也較不會產生反抗心理。如果你和孩子平時就鮮少有機會相處，那就更要注意自己對孩子說話的方式，不要讓學校的課業成為導致衝突的引爆點。  
    
  在職場上，常常會聽到要如何運用「說話技巧」，說服老板、客戶或同事接受自己的想法與提案；面對不同的想法時，該如何取得合作，如何把產品銷售出去！同樣的提議，會因為說法的不同而產生不同的效果！對孩子也是一樣，只要花一點心思，配合適當的說話技巧，搞定孩子將不再是難事！  
    
  只是很多父母在外面忙了一天，回家時只想好好休息，此時做父母的不但腦筋會變得不靈活，也缺少耐心。因此在面對孩子時，總希望孩子像個機器人，只要交代一聲，孩子就能自動完成，而忘了孩子也需要休息與放鬆，或是忘了孩子就只是個孩子！有些父母，在外面對待同事與朋友時，態度非常婉轉與尊重，但是回家對待孩子，卻很容易失去理智，不知不覺就用質詢責罵的語氣對孩子說話！如果做父母的能夠在自己情緒即將到達臨界點時，適時地給自己一些暫停的時間與空間，這樣面對孩子時也會多一點尊重與耐心，相信孩子會更願意配合！
* 以建議取代命令  
  其實，有時孩子並非不想乖乖做功課，但是父母命令的語氣常會讓孩子產生反抗的心理，讓孩子想和父母唱反調，以明示自己的自主權；而父母被激怒了，為了彰顯自己的權威，就用更極端的方式來壓制孩子的反抗，迫使孩子服從！於是，就形成惡性循環！  
    
  此時最好的方式，就是為人父母者先放鬆自己，用比較輕鬆的態度面對孩子，建議式的提醒孩子，還有其他必須完成的學習尚未完成，並且共同找出彼此可以接受的方案。例如：「你如果先把功課做完，等一下就可以輕鬆的看電視，我覺得這樣比較好！」或是：「你要不要趕快趁精神好的時候把功課做完，會比較輕鬆，不然等一下會做的很辛苦喔！」  
    
  或許你的建議不一定被採納，但孩子自然會知道你的建議是否有用。而且採用建議的方式，孩子有其解決問題的自主性，被控制的反感可以降至最低，並可以累積為自己決定、負責的經驗，也可以提高孩子在遇到問題時，知道如何與別人溝通及談判。  
    
  ＊善用詢問的技巧  
  詢問和建議一樣，都可以讓孩子感受到自己的主控權以及被尊重的感覺，也會提高孩子主動學習的意願。  
    
  雖然詢問孩子是尊重孩子意願的表現，但是家長需謹記，詢問的最終目的是要讓孩子願意坐到書桌前。因此，詢問孩子時，最好先設定選擇的項目，提供孩子明確的選擇與範圍。例如：「做功課的時間快到了，你還要看一下電視，還是先洗澡？」或者：「待會兒你想要先做哪個科目？數學還是國文？」這樣，不管孩子選擇哪一個，他等一下都要做功課，而且孩子還會覺得自己擁有選擇權。  
    
  有時，用詢問的方式提醒孩子，還可以激發孩子想出更多的方法！孩子們很聰明，常會提出意料之外的選擇來考驗父母的智慧。如果孩子的提議很好，父母不妨予以採納；如果孩子純粹是為了逃避做功課而胡言亂語，父母也不用發火，只要一笑置之即可。讓孩子了解，只要是具有建設性的提議，父母還是會採納。  
    
  另外，在詢問孩子時，父母還可以把自己想要的結果擺在最後。因為人們傾向於把最後出現的答案當成結論與決定！特別是對很難下決定的孩子，這種問話方式更有幫助！例如：「你要先休息一下再做功課，還是要先做完功課再好好玩？」「你要先玩十分鐘再去做功課，還是要做完功課後玩二十分鐘？」這樣的問法，有助於孩子下決定先做功課！
* 對愛看電視孩子的引導  
  有些父母常會為了孩子該做功課時不做功課，沉迷於看電視而和孩子起爭執。孩子之所以喜歡看電視，很多時候是因為無聊想打發時間，或是只想放鬆休息一下。其實，有的孩子並不是真的很喜歡看電視，只是不知道除了看電視外，還能做什麼？當父母可以找出比電視更有趣的事物來吸引孩子時，孩子就不會拿著遙控器不放。不過，因為現代父母都很忙碌，很多雙薪家庭，父母下班後也沒有多餘的心力陪孩子做其他娛樂活動，所以看電視就變成孩子下課後的主要活動！而且當「做功課」和「看電視」二選一時，孩子當然會選擇看電視囉！  
    
  對於孩子總是黏在電視機前，有些父母會採取規定看電視時間的方式，來規範孩子看電視；也有些父母只要孩子做完功課，就可以自由看電視。不過常見的情形是，父母總是等到受不了孩子一再地回答：「再看一下就好了！」而在孩子看電視看到一半時，要孩子關掉電視去做功課，然後又掀起一場親子風暴！  
    
  其實最好的方式，是適當的規範時間，讓孩子選擇一個或兩個想看的節目，配合規定作業時間的方式，讓電視成為督促孩子念書的工具。  
    
  如果父母因為工作忙碌，無法確實掌控孩子寫作業的時間，也可以使用一些說話技巧，降低孩子因為想看電視而對做功課產生的排斥感。建議家長，最好避免在孩子看電視看到一半時，要孩子馬上去做功課。最好在電視節目做到一半或即將結束時，先提醒孩子，等這個節目結束就要準備做功課了！這樣孩子較不會產生抗拒心理。  
    
  如果孩子看完電視還是坐在電視機前不肯離去，父母可以提供孩子明確的選擇，例如：「你要先去洗澡，還是先寫功課？」或是：「你要幫忙倒垃圾，還是要開始寫作業？」重點是讓孩子離開電視機。  
    
  用這樣的說話方式，孩子不會覺得自己因為看電視而被責罵，不管選擇哪一個，都可以讓孩子關掉電視，也較會心甘情願的去做功課！如果孩子仍然百般不願意坐到書桌前，這時何不利用孩子喜歡看電視的心理，跟孩子約定好只要在幾點以前做好功課，就可以再看一下電視！這樣，孩子有了努力的目標，當然會更心甘情願的做功課了！  
    
  有時孩子盯著電視，有很大可能是為了逃避自己在功課上碰到的壓力，父母可以提供一些正面說法，讓孩子有信心去面對問題。例如：「數學是你最厲害的科目，那些功課你一定可以很快就做完的！」有了這樣的正面鼓勵，孩子也會較有信心去面對做功課的問題！

 **【高EQ小孩的教養秘訣】觀念精選**

 父母應該在情緒世界裡做孩子的嚮導，除了對孩子的負面情緒表現接納態度，還要進一步規範不當行為的尺度，教導孩子調適自我、尋找合宜的宣洩管道，並進而解決問題。

 避免使用諷刺、侮辱或輕蔑的評語來對待孩子，這樣將可能導致孩子的自尊低落。父母該注意的是孩子的行為、而不是個性；你的評語必須明確地告訴孩子，他的行為會對你造成什麼影響。

 具有同理心的父母，會利用雙眼去觀察孩子表現情緒時的身體證據；運用想像力以孩子的觀點來檢視整體狀況；透過語言以安撫、非批判的方式表達自己所聽到的訊息，並幫助孩子標示自己的情緒。最重要的是，他們會用心去感受孩子的情緒。

 深入瞭解孩子在生活中經歷的各種人、地、事，熟悉他們的日常活動、認識他們的朋友和老師；這樣你就比較有能力去探究引發孩子情緒的起源，也等於向孩子證明，你認為他的世界是很重要的，而讓他感覺與你更親近。

 你並不需要總是以語言來和孩子溝通。只要你願意靜靜坐在孩子身邊，陪他一起捕捉點點滴滴的感受，就足以代表千言萬語。當你們一起分享情緒時，擁抱孩子或撫觸孩子背部的動作，將比語言更具有安撫的力量，尤其是孩子感到悲傷或害怕時。

＊做孩子的情緒教練  
黛安正試著哄三歲的約書亞穿上夾克，要帶他去托兒所，而且她上班已經遲到了。在歷經匆忙吃過早點、以及決定要穿哪雙鞋子的爭戰後，約書亞也變得緊張了。他並不在乎他老媽不到一小時之內就要開會；他想留在家裡玩。但黛安對他說這是不可能的，約書亞於是倒在地上，覺得又難過又生氣，開始號啕大哭。  
＊ ＊ ＊  
在褓姆抵達前的五分鐘，七歲的艾蜜莉滿臉淚珠地向她的父母求援。她嗚咽地說：「這樣不公平，你們不能把我丟給一個我完全不認識的人。」  
「但是，艾蜜莉，」她爸爸解釋說：「這個褓姆是妳媽咪的好朋友。而且，我們在好幾個禮拜前就已經買了這場音樂會的門票。」  
「我還是不要你們去！」她大聲地喊叫著。  
＊ ＊ ＊  
十四歲的麥特告訴他老媽，他被逐出學校的樂隊，原因是老師聞到校車上有人吸大麻。麥特說：「我發誓那個人絕對不是我。」但是這孩子的成績一直在退步，而且最近又跟一幫新朋友混在一起。於是他媽說：「我不相信你，麥特。除非你成績有進步，不然就不准出去玩。」受傷又憤怒的麥特，一言不發就奪門而出。  
  
三個家庭，三種衝突，三名不同成長階段的孩子；但是這三位父母都面臨著同樣的問題──當情緒激烈高張之際，該如何對待孩子。就像大部分的家長一樣，他們都希望以耐心和尊重的態度，公平地對待自己的孩子。他們知道這世界帶給孩子們許多的挑戰，所以他們想要站在孩子身邊，給予他們指引與支持。他們想教導小孩有效地處理問題，並且建立穩固、健全的人際關係。然而，想要做對事情幫助孩子，和確實握有辦法來完成這項任務，可完全是兩回事。這是因為良好的教養，所講究的不只是智力的訓練，還包括了過去給予父母的一般建議中，一直被忽略的人格面。良好的教養也包括情感層面在內。  
如今，科學研究已經發現，我們對於情緒的認知、以及處理情感的能力，要比IQ更能決定我們在生命中各個層面——包括家庭關係——的成功與幸福。對父母而言，這項「情緒智商」——我們常說的EQ，也就是察覺孩子的情緒，同時能設身處地去安慰並引導他們。對孩子來說，他們的情緒大部分都是從父母身上學習來的，其中包括控制衝動和延遲滿足的能力、自我激勵、覺察他人的社交暗示，以及處理生命中的高低起伏

＊ 家庭是學習情緒的起步  
心理學家、《EQ》作者丹尼爾‧高曼（Daniel Goleman）說：「家庭生活是我們學習情緒的第一所學校。」「在這親密的大鍋內，我們學習如何認識自己的情緒，以及別人對我們的情緒會有何反應；我們要如何分析這些情緒、並且選擇如何回應；我們又要如何辨識並表達期望與恐懼。這些情緒教育並不只是透過父母對兒女的直接言行來實施，父母還要以身作則，以他們處理自己情緒的方式和夫妻之間的感情來做示範。有些父母是天生的情緒指導老師，有些則是惡劣的。」  
父母的態度會造成什麼樣的差別呢？身為一個研究親子互動的學術心理學家，我曾用了大量的時間尋找這個答案。在伊利諾州立大學和華盛頓州立大學的研究人員協同之下，我深入指導了兩項研究，以一百一十九個家庭為對象，從中觀察在情緒高張的情境，父母與孩子彼此之間的反應。  
我們從四歲的孩子一直追蹤至青春期。我們追蹤孩子在緊張的親子互動中所產生的生理反應；我們謹慎地觀察並分析父母對孩子哀與怒的情緒反應。然後，我們會每隔一段時日就與這些家庭聯繫，察看他們的孩子在健康、學業、情緒發展與社交關係上的成長狀況。  
我們的結果顯示出一個簡單卻有力的真相。我們發現大部分的家長屬於兩大類：有一種父母會教導孩子關於情緒世界的一切；另一種則不會。  
我稱那些關心孩子情緒的父母為「情緒教練」。他們幾乎就像運動教練一樣，會教導孩子處理生命中的起伏。他們不會反對、也不會忽視孩子悲哀、憤怒或恐懼的表現；相反地，他們會將負面的情緒當成是人生的事實而加以接受，同時會將這些情緒性的時刻視為機會，以教導孩子重要的人生課程、與孩子建立更親密的關係。  
  
＊ 情緒智商是「教養」出來的  
「當珍妮佛難過的時候，就是讓我們倆緊密結合的一個關鍵時刻。」瑪莉亞說：「我告訴她，我想跟她談談、想瞭解她的感受。」她是我們所研究五歲孩童組的其中一位母親。  
如同許多我們發現能為孩子做情緒輔導的父母一樣，珍妮佛的爸爸丹，明白女兒悲傷與憤怒的時刻，正是她最需要自己的時候。安慰女兒這件事，要比任何其他的互動，更「讓我覺得自己像個爸爸」。丹說：「我必須在場幫助她……我必須告訴她一切都沒事；告訴她她會克服問題，而且往後的問題或許會更多。」  
像瑪莉亞和丹這樣能輔導孩子情緒的父母，他們對女兒的態度可能會被形容成是「親切的」、「正面的」，他們也確實是如此。然而，只是親切和正面的教養，並無法教導出情緒智商。事實上，這是一種很普遍的現象——許多父母都能表現體貼和關愛，卻無法有效地處理孩子的負面情緒。在這些無法有效教導孩子情緒智商的父母中，我發現了三種類型：  
 忽視型父母：對孩子的負面情緒輕視而不理睬，覺得無關緊要。  
 反對型父母：對孩子的負面情緒覺得不滿，而可能因此譴責或處罰他們。  
 放任型父母：接受小孩的負面情緒並以同理心對待，卻無法對這些行為給予指引或設定限制。

* 為了讓大家更清楚瞭解，能夠輔導孩子情緒的父母、以及上述三種沒有輔導孩子情緒的父母，對孩子的反應會有何差別，我們就以本章開始時提到的黛安這位家長為例，來做說明：  
  當黛安的兒子抗議著不要去托兒所時，她可能會有這些反應——  
   如果她是忽視型父母……  
  她可能會告訴兒子約書亞，不想去托兒所是很「愚蠢的」行為，而且離家出門去並沒有什麼好難過的。然後，她大概會用甜餅乾來討好他，或是說些托兒所老師規劃好的遊戲、活動來讓孩子分心，轉移他悲傷的思緒。  
   如果她是反對型父母……  
  黛安可能因為約書亞不肯合作而責罵他，並表明她對這種胡鬧的行為感到非常厭惡，並恐嚇著要扁他一頓。  
   如果她是放任型父母……  
  黛安可能會包容約書亞所有的哀與怒，給予同理心的對待，告訴他他想要留在家裡是很正常的反應，但接下來她就不知道該怎麼做了。她並不想責罵、痛打或賄賂她的兒子，但繼續留在家裡也不是辦法。或許到了最後，她會做個交換——我跟你玩十分鐘的遊戲，然後出門就不許哭。就先這樣做，等到明天再說吧。

如果她是輔導型父母……  
輔導型父母會有什麼不同的做法呢？一開始，她可能會類似放任型父母，對約書亞給予同理心的支持，讓孩子知道她瞭解他的悲哀；但是她會更進一步，開導約書亞如何去處理這種不舒服的感受。他們的對話或許會像這樣：  
黛安：約書亞，來，穿上你的夾克。時間到了，我們該出門了。  
約書亞：不要！我不想去托兒所。  
黛安：你不想去？為什麼？  
約書亞：因為我想跟妳留在家裡。  
黛安：是嗎？  
約書亞：對，我想留在家裡。  
黛安：唉呀，我就知道你會這樣想。有時候我也好希望不必趕著出門，我們可以一起窩在沙發上看書。可是你知道嗎？媽媽已經答應公司同事一件很重要的事情，就是一定要在九點前到辦公室，我不能對同事沒有信用啊。  
約書亞（開始想哭）：為什麼？這樣不公平！我不要去。  
黛安：約書亞，過來。（將他抱上膝蓋）對不起啦，我的小寶貝，我們不能留在家裡。我知道你一定覺得很失望，對吧？  
約書亞（點點頭）：對呀！  
黛安：而且有點難過？  
約書亞：對呀。  
黛安：我也覺得有點難過啊。（她讓他哭了一會兒，同時繼續摟抱著他，讓他哭得滿臉淚痕。）我知道怎麼辦了。你看明天啊，我們不必去公司、也不必去托兒所，我們就可以一整天都在一起。你有想到明天要做什麼特別的事嗎？  
約書亞：可以吃鬆餅和看卡通嗎？  
黛安：當然可以，這樣很好啊。還有其他的嗎？  
約書亞：我們可以到公園去騎三輪車嗎？  
黛安：我想可以。  
約書亞：奇爾能跟我們一起去嗎？  
戴安：也許吧，我們要先問他媽媽。不過我們現在要出門啦，好嗎？  
約書亞：好。

乍看之下，輔導型父母或許和忽視型父母頗為相似，因為兩者都是將約書亞的念頭轉移到其他事情之上，而讓他不再想到「留在家裡」這件事。但這其中有一項很重要的差異。做為一個情緒教練，黛安認同兒子的悲傷，協助他形容、允許他體驗自己的感受，並且在他哭泣時留在他身邊。她沒有嘗試轉移他在情緒上的注意力；她也沒有像反對型父母，因為孩子感到悲傷而責罵他。她只是讓孩子知道，她尊重他的感受、也認為他的期望是正確的。  
與放任型父母不同的是，輔導型父母會設定限制。她會利用額外的幾分鐘來處理約書亞的情緒，但她會讓孩子知道，自己上班是不能遲到的，而且她不能失信於同事。約書亞很失望，但這種感受是他和黛安都可以處理的。一旦約書亞有機會去識別、體驗和接受這種情緒，黛安就向他解釋，他是有可能擺脫、超越這種難過情緒的，而且可以期待著隔日的歡樂。  
這些反應都是情緒輔導過程的一部分，也是我和研究同僚在那些成功的親子互動中所發現的特質。在這樣的過程中所出現的五個典型步驟，依序為：  
（1） 察覺到孩子的情緒。  
（2） 認可這樣的情緒表達時刻，是親近孩子、教導孩子的機會。  
（3） 以同理心去傾聽，確認孩子的感受。  
（4） 協助孩子找尋言詞，來標示他正在經歷的情緒。  
（5） 在思索眼前問題的解決對策時，也會設立限制。