

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

母親與青少年子女的溝通教養經驗—

以賽斯的靈性觀點為視角

Mother's Experience of Parenting and Communication with
Teenager Children--A Perspective of Seth's Spiritual View

黃靜亨

Jing-Heng Huang

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

母親與青少年子女的溝通教養經驗

—以賽斯的靈性觀點為視角

Mother's experience of parenting and communication with
teenager children - A perspective of Seth's spiritual view

研究生：黃靜亨

經考試合格特此證明

口試委員：蔡明昌

蔡明昌老師

陳增穎老師

指導教授：蔡明昌

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國110年6月30日

謝 誌

時光飛逝、歲月如梭，轉眼間三年的研究所生涯即將邁入尾聲，驀然回首總有釋懷的感覺，心中滿滿不捨，感謝讓我有所蛻變的一切。論文的完成首先要感謝我的指導教授蔡昌雄博士的指導與鼓勵，還要感謝兩位口試委員：陳增穎教授以及蔡明昌教授，在口試時給予論文內容精確的建議與方向，使論文更加完整。也感謝三位研究參與者，願意真實分享自身與青少年子女的相處經驗，還有自我覺察的部分。同時也要感謝家人的支持，特別是我的先生，在我就讀三年研究所歷程裡，他是支持我走下去的動力，在我低潮喪失動力之時，總是能帶給我無窮盡的鼓勵，給予我心靈上的滋潤並且洗滌疲憊的身心；還有剛念完研究所的弟弟：建誌，感謝你給予我論文的建議，對我不時的鼓勵與支持，非常能理解寫論文的不易，深深被他同理了。

感謝所有曾經陪伴過我的研究所同學們：馮元、健如、潑瑩、世芸、淑卿、金聖、蓓宇。你們不論何時總是陪在我身旁，是我這三年能撐下去的最大動力，特別馮元是我最佳的諮詢好友，不論是電腦問題，讀書時遇到的情緒問題，他總能適時給予協助與傾聽，非常感謝你。回憶起一路讀研究所的感覺是最美好也最甘甜的，很開心在就讀研究所期間能認識這一群好友。

寫論文期間，因為還要實習，這對要身兼數職的我來說有點不易，所幸家中有外勞打點公婆與小孩的三餐，還有實習階段督導體諒我要趕論文，我只要負責接案就好，其它報告可以事後再補繳，記得準備初審期間自己生病咳嗽兩個月，因為每天熬夜身體不堪負荷，直到前三章產出，病才好了，接下來要完成最後段，試著努力不讓自己生病，運動加上吃健康食品，做最後階段的衝刺，看著自己的論文終能付梓成冊，心中的激動與歡喜實非短短幾句便可比擬！隨著論文的完成，研究所的學習生涯終告一段落，回首這段論文寫作的日子，因自己的資質駑鈍，在思考論文的方向與寫作上時而感到困難，就在最低潮時刻，總因諸多師長、同學及家人的鼓勵，而終能再次燃起動力與希望，在人生的歷程中有很多階段，很開心我又完成一個重要的人生目標，向前又邁進一步了！

要感謝的人太多，願幫助過我的所有人都能平安、健康和快樂，也願經過這次研究所的經歷，讓我在日後的生涯規劃上都能貢獻所長！

最後，感謝默默支持與關心我的家人，讓我在求學過程當中無後顧之憂，忙碌之餘總是為我加油打氣。

南華大學生死學研究所生死教育與諮商組 黃靜亨 寫於 2021 年 7 月 11 日



中文摘要

本研究之目的為：(一)、探討學習賽斯心法的母親們，在學習前於教養孩子時易遇到的問題。(二)、探討學習賽斯心法的母親們，在學習之後與青少年孩子所產生的溝通經驗。(三)、探討學習賽斯心法的母親們，回到自我的覺察狀況。

本研究係採行質性研究中的主題分析法 (thematic analysis)，進行文本分析。而採訪的對象，設定在學習靈性教養的母親們，主要是以學習賽斯心法的母親們為主，研究者以訪談方式，進一步瞭解青少年時期案主的問題，及學習靈性教養的母親，如何處理與面對所造成的結果。

本研究一開始設定在四位母親當訪談對象，後來因為其中一位母親的資料，覺得不是很適合本研究，於是，決定訪談合宜之三位母親，受訪的母親們都曾學習多年的賽斯心法。在分析歷程中，先行蒐集個案的資料，逐一打完逐字稿後，再針對研究者訪談的歷程，透過「整體—部分—整體」安排編碼做意義的分析。

首先，本研究之主角孩子的年齡設定在青少年階段，透過其與母親溝通與教養狀況，探討正值青少年階段孩子們，所遇到的種種問題，到令其父母困擾。

研究者搜尋各種管道資訊，逐漸發現學術上有很多研究親職教養的雜誌與論文，更多書籍也跟親職教養有關，惟關於靈性教養運用在親職教育這個主題，比較少有研究。於是研究者擬定研究方向以這個主題為經，擴展父母們在教養孩子上，有更多不一樣的看見為緯，經緯交織遂成文本。

主題分析的結果，研究者遂以三個主題，詮釋了青少年與母親溝通經驗以靈性教養觀點作理解與詮釋。研究主題分別是：(1) 學習賽斯心法的母親們與青少年孩子原來的溝通。(2) 靈性教養在學習身心靈的母親們對自我覺察經驗與反思。(3) 學習賽斯心法的母親們與青少年孩子後來的溝通。

學習靈性教養母親與子女的互動，是一直處在調適的歷程中。在傳統的權威教育下，其與青少年的互動所造成之失衡，係傳統教育對青少年的教養的呈現，經由靈性教

養學習後的母親表現，造成了母子間相處的重大影響，因學習靈性教養的母親們，重新詮釋了「親子教養」後，在與青少年的溝通中，找到母子再次平衡於親子失衡狀況的力量。

本研究除提供本土母親們與青少年的教養溝通經驗的理解，更奠定了後續研究的基礎，或可供母子間成為極適宜之參考素材。

關鍵字：青少年、親子溝通、靈性、賽斯



Abstract

The purpose of this study is: (1). To explore the problems that mothers who study Seth can be encountered when raising a child before they learn. (2). To explore the experiences of mothers who learn Seth and communicate with their teenage children after learning. (3). To explore the mothers who learn Seth and return to their self-awareness

This study uses the thematic analysis in the study of the quality of the practice and performs text analysis. And the interview was conducted with mothers who learn spiritual upbringing, especially learn Seth. The researcher conducted interviews learned more about the problems of teen-agers and how mothers who learn spiritual upbringing deal with and face the consequences

First the study set up for four mothers Later, because of the data of one of the mothers, the researcher felt that it was not very suitable for this study. So the researcher decided to interview the three others. The three mothers interviewed had studied Seth for many years. In the course of analysis, first to collect the information of cases. After one by one, the researcher was directed against the interview, through the whole-part-the whole arrangement coding to do the meaning of the analysis.

First, the age of the child in this study is set at teen-agers, through their communication and upbringing with their mothers, to explore the problems that teen-agers encounter the point where their parents are troubled.

The researchers searched for various channels of information, gradually found that there are many academic research on parenthood magazines and papers, More books are also related to parenthood teaching. However, there is little research on the subject of the use of spiritual upbringing in parent-service education. So the researchers drew up a research direction based on this theme, expanding parents' efforts to raise their children. There are

more different see for latitude, longitude and latitude interweaving into text.

The results of the subject analysis, the researchers with three themes, interpretation of the experience of communication between teen-agers and mothers to spiritual education of view for understanding and interpretation. The topics of the study are: (1) Mothers who learn Seth with their teenage children. (2) Mothers who are spiritually educated in learning their minds and minds experience and reflect on self-awareness. (3) Mothers who learn Seth communicate later with their teenage children.

Learning the interaction between spiritual parents and children is always in the process of adjustment. Under the traditional authoritative education, its interaction with teenage children caused by the imbalance. The presentation of the traditional education of the department to the upbringing of teenage children, the mother's performance after learning through spiritual upbringing, has had a significant impact on mother-child getting along. Mothers who learn spiritual upbringing have reinterpreted "parenthood.", to communicate with teenage children, find the power of mother and child to rebalance the imbalance between parenthood and children.

In addition to providing an understanding of the parenting communication experiences of native mothers and teenage children, it also lays the foundation for follow-up research, or can be used as a suitable reference material for mother and teenage children.

Keywords: Teen, parent-child communication, spirituality, Seth

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	III
Abstract.....	V
目錄.....	VII
表次.....	IX
圖次.....	X
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究的目的與問題.....	6
第三節 重要名詞界定.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 親職教育的內容與變遷.....	9
第二節 青少年與親職教養之困擾.....	14
第三節 探究親職教養之現狀.....	23
第四節 運用賽斯心法於青少年與母親的溝通.....	34
第三章 研究方法.....	45
第一節 研究方法的選擇.....	45
第二節 參與研究者.....	46
第三節 研究工具.....	49
第四節 研究歷程.....	53
第五節 研究倫理.....	60
第六節 研究嚴謹度.....	61
第四章 學習賽斯心法的母親們與青少年孩子的溝通教養.....	65
第一節 溝通前之個案原貌.....	65
第二節 母親們之自我覺察.....	72

第三節 修正後之溝通流程.....	76
第四節 綜合討論.....	84
第五章 結論、建議、限制與反思.....	88
第一節 研究結論.....	88
第二節 研究的建議.....	90
第三節 研究的限制.....	92
第四節 研究者的反思與成長.....	93
參考文獻.....	95
中文文獻.....	95
外文部分.....	102
附錄.....	106
附錄一 研究參與邀請函.....	106
附錄二 研究參與同意書.....	107
附錄三 前導性訪談大綱.....	108
附錄四 正式訪談大綱.....	109
附錄五 主題分析法之文本分析.....	111

表次

表 3-1 個案訪談次數、時間和地點方式·····	48
表 3-2 研究參與者的基本資料表·····	49
表 3-3 符號與代表意義·····	57



圖次

圖 3-1 研究步驟圖.....	54
圖 3-2 主題分析流程圖.....	59



第一章 緒論

溝通教養在親子關係中，一直佔有很重要的地位，研究者發現運用靈性教養觀念於日常親子相處中，不但親子間之關係可獲得改善，另外彼此也能透過適當之溝通在相互間充分了解與體諒的當下，享有各自作自己的彈性空間。本章將介紹研究者的研究動機與背景，並且探討研究的目的與溝通進程中之各項實質問題。

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

身為兩位孩子母親的研究者，自從孩子呱呱墜地以來，一直戮力的規畫各種方法來學習如何當一位好媽媽。當兩個孩子逐漸長大，突然發現二者之間竟有著極大之差異化，大兒子跟研究者的關係越來越遠，而二兒子卻是越來越黏研究者，當研究者接觸賽斯心法的時候，認識很多學習賽斯心法的媽媽，明顯地因為學習而改善了親子之間的關係，而有些學習者因學與做之間的矛盾存在仍然深陷原先泥淖之中，而備受困擾；來自傳統家庭成長下的研究者，從小生長在一個父母只知道讓孩子吃飽穿暖，便覺完滿盡到父母職責的境況中，長輩在任何狀況中很少花時間與孩子溝通的一言堂，亦即父母認為如何，子女只能跟著依循，因此，從小在家庭中接受的是隱形的傷害，始發現制式灌模，在長大的歲月中，服從為首要之務，也就帶到結婚中，直到遇見賽斯心法，驚艷之餘，發現原來親子之間，並不僅限於權威之對待，反而可以透過溝通技巧，令兩代間之關係，更臻交好。

一路學習，慢慢找到與孩子的溝通途徑，在學習的歷程中，因認識很多在親子溝通也出現問題的母親們，在一起學習的路上，發現太陽底下沒有新鮮事，每個生命都會有些人倫問題，為了順利融合這些不同之生命現象，必須適時找到某些破口，來補足恰當之能量，面對問題時，始可有較佳之解決方法，或者不再糾結於與孩子的溝通，而是回到面對自我的議題。

研究者在一路學習身心靈的路上，調整自己扮演母親的角色，看見因為自己過於認真負責，傳承了母親的特質，在當母親的角色裡失去了自己，直到在一個塔羅牌工作坊中，看見自己未來與孩子互動的牌卡，那張卡的意義是研究者跟孩子未來的關係很惡劣，他們既使經過家門也不會進來向研究者求助，當時的研究者眼淚直流不已。漸漸地因為學習，看見原來對孩子的要求，是那個從小就自我要求的性格，不容許自己不認真，不容許自己放鬆做沒有意義的事情，很多的不容許一一放在要求孩子上面，直到大兒子在國中階段，開始對學習不感興趣，到了國中三年級幾乎是放棄課業，研究者學習如何接受他不愛讀書的情況，協助他轉向學習一技之長，進入職校的他，因為研究者的陪伴，在職校就學，雖然班上有坐牢、吸毒、打架、抽菸與喝酒的同學，他完全不受影響，他會告訴研究者，並且區辨同學什麼行為是對的，什麼行為是錯的，哪些東西可以接觸與不可以接觸，後來不想念大學的兒子也轉而選擇就讀大學，就讀期間遇上一些瓶頸，他也常常找研究者聊聊他的心情。這個孩子還在困惑階段對於交往異性與未來方向依然在探索，但是研究者相信他會找到自己要的方向。因為自己在教孩子的挫敗中學習體驗很多事情，看到一起學習身心靈的夥伴們，也在與孩子的互動中持續努力著，有些親子狀況改善中，有些親子狀況越來越不好，研究者希望提出這個研究，參考各種靈性資料，往後能對於在親子溝通有問題的父母多一點的幫忙。

對於親子溝通的議題，研究者在研究所二年級課程實習的階段裡，在診所接觸一些青少年的個案與青少年有偏差行為的母親，增加研究者對於親子教養與溝通有濃烈的興趣，診所的青少年個案都偏向精神方面的問題，有思覺失調的年輕人，有自殘的青少年，還有跟孩子互動有問題的母親，診所的個案形形色色，加上研究者長期跟隨一位賽斯體制培訓心輔員的資深老師當助教，在每一次的工作坊中，也看見很多深受孩子有狀況的母親備受困擾著，在工作坊中，每位母親都看見自己因為什麼性格影響了孩子，例如：有的狀況孩子是強迫症、孩子是同性戀、孩子過度自我封閉與孩子跳樓自殺問題，基於在工作上接觸太多這樣議題的個案，再次強化研究者想研究這個議題的原因，希望藉此研究讓研究者在未來成為心理師的同時能協助有親子困擾的父母們。

研究者研修研究所課程時，修一門「團體輔導理論與技術」，這個課程必須帶大學部的學生做團體練習，招生過程中需要篩選學員，篩選晤談過程發現幾位非常有狀況的學員，而這幾位學員想參加的目的是為了解決自己的情緒和探索負面情緒的來源，而他們的情緒壓力大部分都是來自父母的期許，帶領團體的同時，也順便觀察現代青少年的想法，了解因著時代的演進，青少年的溝通確實要因著時空轉換做一些調整，這也是研究者想針對青少年與親子溝通有更深入的探討。

研究者發現國內有不少探討關於親子溝通的文獻。關於父母對青少年的教養探討，把焦點放在父母親教養方式中兩大面向，「愛的教育」及「鐵的紀律」如何影響青少年心理健康。父母親經常給予子女「愛的教育」，在一般的認知之下，將會有助於青少年心理健康之發展；但另一方面，父母親給予「鐵的紀律」，在父母親管教控制之下，對於青少年心理健康之發展（徐崇倫，2010）。在兒童與青少年時期是人格養成的重要階段，對於父母親的教養方式對他們有很重要的影響，尤其青少年時期正處於追求獨立自主與建立自我認同的發展階段，他們是否能有良好的適應，順利進入成人期的發展階段，這個部份深受親子關係的影響（薛重生，2014）。

二、研究動機

研究者的自身經歷的親職互動省思，研究者一路以來接觸一些不同的靈性團體，從早期接觸的宗教團體，到後來接觸了賽斯身心靈團體，研究者一直尋找如何解決生活上困擾的方法，一開始跟孩子的互動過程非常不好，特別是跟大兒子的相處，總是用自己的標準給予孩子壓力，在孩子的學習歷程中，曾經用打罵的教育來督促孩子，孩子雖然在小學一直表現很乖、很聽話也很努力讀書，上了國中成績一直不錯，直到國中三年級，孩子交了一群不愛讀書的朋友，開始在課業上叛逆，雖然持續去學校上學，但是成績卻一落千丈，簡直放棄讀書，研究者不論多麼努力與孩子溝通都沒用，孩子的心漸漸離研究者越來越遠，孩子也開始沉迷網路遊戲，完全荒廢課業，孩子後來選擇就讀職校，研究者也擔心兒子會被職校的學生帶壞，在他就讀的班級中，有吸毒、坐過牢、抽菸和打麻將的同學，直到接觸了賽斯心法，漸漸發現原來研究者一路要求大兒子，導致他不快樂，甚麼都不跟研究者說，孩子慢慢不理研究者的同時，研究者開始擔心、害怕且恐懼，

擔心的是孩子會不會變壞，害怕他變壞了，研究者應該如何跟先生與公婆交代，恐懼未來會有不好的事情發生，在接觸賽斯心法一路學習的同時，研究者知道持續這樣的模式與孩子互動，相信最後他只會遠離研究者，需要幫忙也不會告知研究者，於是研究者開始大量學習賽斯心法，參加讀書會、參加工作坊、努力自我學習且多看賽斯書，多聽演講，參加讀書會或工作坊會適時提出自己的問題，經由這些學習，逐漸研究者跟孩子的互動也在改善中，當兒子在網路上因為語言霸凌別人被提告，研究者也能安心陪伴他到遠在花蓮警局作筆錄，告知孩子這樣的經驗是體驗和學習，以後不再犯就好，這樣耐心陪伴他的同時，也陪伴他探索很多可能的未來方向，如果上法庭如何處理，最後神奇似的對方撤告了，一路耐心的陪伴，危機中見到了曙光，也見到了轉機。

現在就讀大一的兒子，常常一遇到問題就會問研究者有時間嗎？主要是談論如何與異性互動，缺乏自信的大兒子也慢慢找回自信心，漸漸拉回與孩子的互動與母子的感情是研究者最欣慰的事情，即便孩子還是沒有愛上讀書，但是他願意繼續升學，而且是他自己真心願意的，也尊重孩子還在尋找他的人生方向，現在讀的電機系他一點都不愛，也支持他轉系或是重考，追求女生的歷程中也鼓勵他挫敗繼續努力，他的人際關係非常好，也時常想幫助同學，同學遇到問題會請他與研究者晤談，最後孩子居然跟研究者說他對心理系也有興趣，想試著轉到心理系就讀。

在學習賽斯心法的歷程裡也認識很多母親，對於孩子有狀況的母親，跟沒學習之前都有不太一樣的地方，學習後比較會尊重孩子的獨特性，了解每個孩子都是屬於他自己那一類的天才，也就是許添盛（2016）提到，賽斯的觀點，第一，現在的小孩一生下來就是個老靈魂，早就經歷了數十至數百次的地球輪迴經驗了；第二，大腦絕非一張白紙，等著大人及後天教育在上頭塗鴉，反之，心智早已裝滿了一整個宇宙的知識、智慧及才能。還有時常告訴孩子，你是宇宙間獨一無二的個體，自身的存在有其獨特不可取代的意義。還有配合對孩子「愛」、「支持」及「同理心」，給予他們尊重及自由發展的空間。這些都是學習賽斯心法的母親們學習前後對於孩子看待的差別。

最後，研究者發現原來自己的實相是自己一手造成，婚後自我認真負責的性格，不

論在當太太、媽媽、婆婆的角色，總能恰如其分扮演好各種角色。知道自己的性格後，稍微調整要求自己也會要求對方的性格，慢慢拉近彼此的關係，在減少自己困境的同時，研究者也開始對幫助他人產生興趣，除了接受賽斯團體的助人者培訓，研究者同時也考上諮商研究所，增加很多助人者的諮商技巧，雖然學習路上會有點辛苦，但是帶著當時學習的初衷，幫助了自己，也提升幫助他人的能力。

國內對於父母教養的相關文獻，以父母管教方式與管教態度為主要研究題目，多數偏重父母教養態度及方式，對子女的生活適應、學業成就、自我概念、價值觀與偏差行為等相關或影響（戴麗芬等人，2001）。很少以家有青少年的母親為研究主體，且深入從母親的靈性學習，以探究和教養青少年子女的關連。近年來，可見到以質性研究所做的相關父母親職經驗探討，但研究對象多半侷限於初為人父母階段（王舒芸、胡蓮真，2000）。有鑒於以往研究以家有青少年的母親為研究主體，缺乏靈性教養背景之探討。本研究將聚焦在正處於教養青少年子女的母親，並以其實踐母職的教養溝通歷程與經驗，為主要視角，進一步探索母親的靈性學習，在影響教養青少年子女方面可得到的成效。加深相關領域文獻的內涵，期望本研究所關注的焦點，能提供家有青少年子女的母親，對其自身靈性學習和教養青少年子女，增加省思機會；同時檢視母親與青少年的互動情況，能更深刻的反省與覺察。最後希望本研究結果提供對母親找到正確之親子教養方式，且在靈性學習下影響教養青少年子女，能在經驗上更敏感地體察和理解，從而擬定出適切於個案的相關親職教育方案或課程。母親的人際關係影響著青少年發展但相關研究付之闕如之際，做出相關之板塊，予以接近完整，此為研究之重要動機。

第二節 研究的目的與問題

一、研究目的

本研究主旨在探討親職的溝通與相處之道，並且進一步分析其與家庭穩定之關聯，且落實靈性教養於日常生活中。具體來說，本研究之目的如下：

- (一)、探討母親在學習賽斯心法之前教養孩子遇到的困境。
- (二)、探討母親學習賽斯心法後回到自我覺察進而跟孩子達到良好溝通。
- (三)、探討母親學習賽斯心法之後與青少年孩子的溝通經驗。

二、研究問題

根據上述之研究目的，研究者提出以下研究問題：

- (一)、母親在學習賽斯心法之前孩子出現什麼問題？
- (二)、母親學習之後如何回到自我覺察進而跟孩子達到良好的溝通？
- (三)、母親學習賽斯心法之後與青少年孩子的溝通經驗為何？

第三節 重要名詞界定

一、親職 (parenthood)

Goodman (1993) 說明親職和教養子女可以彼此相通，都是指父母克盡為人父母的角色以養育子女。發展心理學家將親職定義為“以父母與子女的關係為方向、彼此之間的能力成為基礎的歷程” (Heath, 2006)，並且從現象學的觀點探討父母的親職意涵，發現很多父母的親職責任是在於親子互動關係的建立、帶領孩子的成長、引導子女的過程，加上父母的角色如何分工 (高淑清、廖昭銘，2004)，一般親職是指為人父母照顧子女、教養子女並幫助子女長大成人。親職也是一個養育和教育孩子從小長大到成人的過程，通常由孩子親生父母來執行，若親生父母不在，才由親屬、養父母或社會機構來執行親職工作。國內學者也將親職定義為為良好親子關係的建立 (余漢儀，1995)。

二、青少年 (teenagers)

張春興 (2007) 認為：青少期 (teenagers) 係指自青春期開始的約 11~12 歲，一直到 21~22 歲一段時期，指個體時值由青春期開始到身心漸臻於成熟的發展階段。相當於小學高年級到高中的一段時期。而「青少年」與青春期涵義接近，屬於青年期的前半段。

三、親子溝通 (Parent-child communication)

朱崑中 (1996) 將親子溝通界定為發生在父母與子女間知覺到的所有溝通行為，而經由這些溝通行為交互傳遞了父母與子女間的認知、態度、情感與行為等層面的所有訊息，並將親子間予以連結在一起，所以親子關係是發展、維繫親子和諧及成長的重要因素。林玉慈 (1999) 則將親子溝通界定為父母與青少年子女間，藉由分享情感、意見、態度、喜好，而覺知到彼此訊息傳遞與交換的歷程。經由此溝通歷程，可以促進親子雙方的互動、瞭解，並提升親子關係品質。

四、賽斯靈性思想 (Seth)

賽斯思想是美國女詩人 Jane Roberts 於 1963 年，收到賽斯 (Seth) 所傳來的「靈界的訊息」，賽斯傳此訊息給 Jane Roberts 的訊息再由她丈夫逐字紀錄下來，直至她過世的 1984 年為止。他們長達 20 年的合作，傳下了後來結集成數大冊的通靈訊息，成為新

紀元運動的中心思想（新時代教育基金會，2011）。賽斯是已成道的心靈導師，如耶穌、佛陀一樣是偉大的說法者。他自稱是不再貫注於肉身形式的「能量人格元素」（新時代教育基金會，2011）。賽斯思想內容博大精深，發人深省，涵蓋心理學、超心理學、物理學、醫學等範疇，都是最原創性的觀念，是新時代經典中的經典。目前所有原稿皆珍藏在美國耶魯大學的圖書館中。中文引介和翻譯是由中華新時代協會創辦人王季慶女士執筆。在經由許添盛醫師團隊成立賽斯基金會推廣賽斯心法。

五、靈性（Spiritual）

靈性（spirituality）：「靈性」是個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰（O'Brien & Speck, 1998）。靈性是個人透過自我超越的方式體會到人生的意義與價值，即個人透過生活中各種關係的體驗，自平凡中萃取人生的道理（劉淑娟，1999）。靈性是個人對生命最終價值所堅持的信念或信仰，靈性其實也是一種哲學觀、價值觀並說明個人生活、社會及精神之意義與目的（杜明勳，2003）。有關心理、精神、思想、心靈，有別於物質上的一切亦是靈性的意涵（黃秀娟，2017）。

第二章 文獻探討

本章探討親職教養與青少年的溝通經驗，並且從靈性教養的觀點來看，總共分四章來探討：親職教育的內容與變遷、青少年與親職教養之困擾、青少年與雙親間之相處的探索、運用賽斯心法於青少年與母親的溝通。

第一節 親職教育的內容與變遷

一、親職教育的內容

親職教育的部份，國外學者 Fine (1989)認為親職教育的內容應包含資訊的分享、技巧的建立、自我覺察、問題解決等四方面。王連生(2000)指出親職教育的主要內容為：做好父母親的基本認識、現代父教養子女的專門知能、今日父母教養子女的適當方法與態度。林家興(2008)則認為親職教育的內容，應視父母的需要，以及心理衛生預防層級而定；初級預防的研習課程，可包含兩性與婚姻、親子關係與子女管教、經營家庭生活等。次級預防的課程內容，需包含溝通與問題解決能力、自我覺察的能力、情緒管控能力及有效教養子女與瞭解子女的能力等。三級預防的課程，除了包含次級預防的內容外，還需要個別化的服務計畫，例如心理衛生服務、社會服務、特殊教育服務等。本研究將針對次級預防做為親職教養的研究方向，特別著重於親子良好的溝通、情緒自我管控、教養子女與自我覺察方面的探討。

除以上陳述之外，親職教育的內容，也應視子女所處的發展階段而有適切的規劃，陳若琳(2007)指出，隨著子女發展階段的不同，父母對子女的關注會隨著年齡而改變，對親職教育的需求也就有所不同；例如當子女處於學齡階段時，父母對親職教育的需求為協助子女身心成長、建立親師關係等；當子女進入青少年階段時，父母需要學習接納子女的自主性、如何與孩子溝通等。親職教育的內容如能針對參與之父母其家中子女的年齡做研究，較能提供父母合宜的親職資訊，幫助父母於每個年齡階段陪伴子女更加得

心應手。再者，親職教育的內涵包含了教養資訊的分享與父母能力的培養（例如：父母親自我覺察的能力、教養子女的能力、與子女溝通的能力及問題解決的能力等），且須依照子女所處的發展階段，於親子的溝通教養上，期能獲得更大的效益。

國內學者林家興（2008）也提到親職教育是以孩子的主要照顧者為對象，增進成人教養子女的知識能力，及改善親子關係為目的之活動；其特色為實用性強，能幫助父母及時處理親子間的狀況。另外一位學者周麗端（2013）也提出所謂親職教育，是指以不同教育的方案和活動，教育或提供學習資訊給為人父母者與未來將成為父母者，以提升父母角色責任和教養子女的能力，成為有效能的父母親，滿足子女的發展需求，並且培育身心健全的下一代。而且親職教育的設計上，不應只一味強調「如何教養、改變」子女，亦應重視父母本身的成長（吳麗娟，1998）。總之，如果要讓孩子感受到身心靈都有符合他們的需求，而且同時也能訓練孩子的生活能力，那麼父母親在教育孩子上面都需要花費更多的心思，每個階段的孩子有每個階段的需求，滿足孩子在他所在的階段的需求，那麼孩子在他的那個階段中不但能適應得很好，更會發展他自己獨特的才能，相信這也是每位父母所期待的。

國外學者 Fine（1980）指出親職教育是一種有系統且以概念為基礎的方案，目的在提供父母教育子女的知識和技巧。Volensky（1985）認為親職教育是父母透過教育及訓練，可以更加瞭解子女、增進親子關係、提昇父母的自信心、降低家庭所面臨的壓力。而（Mahoney,1999）也提到親教育是經由父母效能訓練與示範課程，提供父母管教與育兒技巧方面的知識，並學習扮演理想的親職角色（魏秀珍，2014）。

國內學者曾端真（1991）提到親職教育是指有系統的一套關於如何為人父母的知識與技巧的過程，使參與者能有效的幫助子女成長，依據方式、內容、來源、目的和參與者的不同，可分成一般性親職教育、親職訓練和親職諮詢。周麗端（2013）認為所謂親職教育，是指以不同教育的方案和活動，教育或提供學習資訊給為人父母者、未來將成為父母者與幼兒的實際照顧者，以提升父母親角色責任和教養子女的能力，成為有效能的父母親，滿足子女的發展需求，培育身心健全的下一代（魏秀珍，2014）。

綜合以上學者提出的親職教育，只要每位父母在教養子女的同時也願意自我成長，多方涉略親子相關資訊與課程，在這方面多花點時間與功夫，把親子教育當一回事，並下定決心跟子女好好經營關係，引領迷航中的孩子找回自己，並且建立親子之間的連結。

二、親職教育的變遷

親職教育是屬於家庭教育的一部分，關於家庭教育的探討，首推美國家庭生活教育委員會在 1968 年提出的報告為依歸，其中明確的列出家庭教育的內容範圍。該委員會提出家庭教育包括人際關係、自我了解、人類發展與性、婚姻與為人父母的準備，養育孩子，年輕人對成人角色的社會化，決策決定性人力與物資管理，個人與家庭以及社區健康家庭與社區互動，以及注重文化型態改變的結果。

根據 The National Council on Family Relations, NCFR (1984) 對家庭生活教育所下的定義包括七個：人類發展與性，家庭人際關係，家庭互動資源管理，親職教育，家庭倫理，家庭與社會。並下分十個次領域，且針對不同年齡提出其所應包含的內涵，將其所談到的親職教育整理於下：

1. 兒童方面：

父母的職責，子女的職責，親職的報償和困境，滿足不同年齡兒童的需要，不同親職類型和行為，兒童安全，家庭暴力，虐待和忽視的問題，不同的照顧方式，協助父母執行親職資源（家庭、鄰居、社區），未和子女同住的父母。

2. 青少年：

了解婚姻和父母角色，滿足不同發展階段兒童的需求，因材施教，親職的報償和困境，育兒實務，親子溝通，家庭衝突與衝突化解，教兒童生活技能（自理能力安全），家庭暴力、虐待和忽視的問題，各種親職類型（單親、繼親、養親），協助父母執行親職資源（家庭、鄰居、社區），未和子女同住的父母，影響是否要成為父母及何時成為父母的因素。

3. 成人：

當子女獨立，要調整自己的親職責任，隨家庭生命週期調整親子關係，準備生育和

負擔親職親職的要求和報償，育兒實務輔導和親職策略，父母針對子女養育實務進行溝通的重要性，親子溝通、家庭衝突與衝突化解，提供孩子安全的環境，教兒童生活技能（自理能力安全），家庭暴力、虐待和忽視的問題。各種親職類型（單親、繼親、養親），協助父母執行親職資源（家庭、鄰居、社區），影響是否要成為父母及何時成為父母的因素，影響親職類型的因素（葉婉真，2005）。

隨著社會結構變遷，父母的親職分工模式已有大幅度的改變（莊璧瑞，2006），父親愈漸扮演著複雜且多層面的角色。許多相關研究皆同意父職是社會建構的概念，會隨時間、脈絡及家庭結構有所改變（Matta,2006）。然而，國內有關父職參與的研究原本就不多見（杜宜展，2004），其原因在於傳統上常將母親視為兒童的主要照顧者，父親只扮演負擔家計者的角色，因而忽略了對於父親的親職壓力做深入的探究。在女性受教育及參與勞動的比率增多下，促使某些男性被迫或更樂於投入父親角色的扮演。莫藜藜（1997）也指出，女性進入就業市場，造成許多雙生涯的夫妻，如此的轉變，帶給女性擴展她們的角色至有薪工作，同時男性也擴展他們的角色至家庭的職務方面（張文本，2015）。

親職教育變遷中也含有部分隔代教養，隔代教養雖然是我國農村社會承襲已久的一種合作教養方式，然而這類家庭在進入工業時代之後，較常出現在原住民家庭（簡文元、陳建志，1998），隨著家庭結構的改變（如單親家庭、未婚生子）及經濟現況變動（如父母在外地工作或失業），這類祖孫家庭似有增加的趨勢；我國隔代教養家庭的初步估計約佔 4%到 7%之間，在青少年教養機構中發現約有一成以上的非行少年出自隔代教養家庭（黃政吉，2000）。隔代教養家庭的教養模式似乎由來已久，中西方皆然，雖然是祖輩協助延伸家庭的一種方式，也不失為親職的一種最佳補充，但是也因為社會與經濟變動，現在的隔代教養在許多情況下幾乎成為正統親職的替代，也讓隔代教養家庭驟增（邱珍琬，2013）。

綜合上述親職教育的變遷，正式的親職教育方案在現今逐漸受到重視，甚至取代非正式社會化的過程，有關親職教育早期的家庭教育內容，是以親子關係教育為主軸所發

展而來的。親職教育的備受重視是可想而知的，因為大部份的父母都謹慎的想扮演好親職角色，所以他們會主動尋求指導。特別是社會價值變遷快速、必須面臨許多挑戰的時代下，需要重新審視父母效能，改變與自己原生家庭父母的角色扮演。



第二節 青少年與親職教養之困擾

一、青少年的發展

1. 美國心理學家 Hall(1904)基於生物的(biological)觀點提出「復演論」(recapitulation theory)：

認為人類個體自幼年到成熟的成長歷程，正重演著人類自原始進化到現代的歷程，共分為四個階段，其中，第四個階段青春期（13 歲至 24 歲）復演的即是現代社會，充滿著不安與衝突。他提到，青春期的孩子容易顯現以下三種特徵：

- (1) 有叛逆和反抗成人權威的傾向，而且和父母衝突的機會特別高；
- (2) 相較於兒童與成人，他們情緒上的波動更多，極端與憂鬱的情緒更容易出現；
- (3) 比起兒童與成人，他們發生魯莽、不遵守規範、反社會行為的比例更高。

因此，Hall 稱這段情緒不穩定的時期為「風暴期」(storm-and-stress period 或譯為狂飆期)(謝幸齡，2016)。

2. 從艾瑞克森(Eric H. Erickson)的心理社會發展論：

其中提到的青少年，說明青年期早期因為身體與生理之急遽成長，如第二性徵之發育，使個人外表看起來已像成人，但其認知和社會能力尚不足以應付成人生活及責任，故在情緒上亦隨之起伏變化。其實，青春期的個人還算是個孩子，他仍然住在家裡，經濟與情緒還依賴父母，生活多半依循學校的時間表及參與成人指導的團體活動。話雖如此，可是青春期的個人卻極力企求脫離家庭獲得獨立，他花在家庭以外的時間越來越多，他反抗權威，與家庭的關係不如往昔那般緊密，同儕關係對他而言才是最重要的。他相當重視同儕的接受與支持，並因同儕壓力使得他的行為及服飾均欲與同儕一致，藉此代表青少年的獨特性；同時，同儕關係亦由同性轉為兩性混合之團體關係。到了青年中、後期，要求獨立與重視同儕關係仍然持續，且此時最重要的任務是建立人格內部的統整，亦是自我認同(ego-identity)。根據艾瑞克森的理論自我認同包括四部份：

- (1) 接受個人之性需求；
- (2) 尋求個人存在之獨立性，而不再是某人的兒子或女兒；

(3) 建立並實踐自己的信念；

(4) 決定自己所喜歡的社會與職業角色；

在嘗試建立自我統整之際，青少年於不同的情境中試驗各角色以找出他是誰？他從事什麼樣的工作？他在社會上要扮演什麼樣的角色？這樣的任務對青少年而言是相當困難的。假如他無法完成自我認同，很可能形成角色混淆（role-confusion），即角色間的衝突，並可能導致負向認同（negative identity），他扮社會所不能接受的角色及行爲，如行徑怪異，甚至吸毒及暴力犯罪行爲。總而言之，青少年期是充滿了喜怒無常、愛恨交加、自我中心、反叛的時代，爲的是由其中建立自我統整的人格與價值信念（吳靜吉，1997）。

3. Marcia(1980)延續 Erikson 的理論，提出自我統合的兩種類型四種狀態：

(1)、定向型（identity achievement）

自我追尋以達到自主定向地步者。瞭解自身所處的現實環境，已經歷過統合危機且有一番情緒掙扎，對未來已下決定並對該決定有強烈的承諾。

(2)、未定型（identity moratorium）

尚未確定未來方向，正處於危機尚未統合者。瞭解自身所處的現實環境，但不覺滿意；有心改變想要改變但尚未確定方向。

(3)、迷失型（identity diffusion）

沒有認真思考未來者。不清楚自身所處的現實環境，也沒想過滿不滿意，對未來沒有認真思量且逃避承諾，持續隨波逐流過一天算一天。

(4)、早閉型（identity foreclosure）

未經歷過統合危機的經驗，一切交由父母或長輩決定者。不清楚自身所處的現實環境，也沒想過滿不滿意，反正未來方向家裡都安排好了，自己就照著做就好了。

4. 艾爾肯（D. Elkind）青少年期自我中心主義的特徵：

(1).想像的觀眾（imaginary audience）：

青少年一直想像自己是演員，而有一群“觀眾”在注意著他們的儀表與行為，他們是觀眾注意的焦點，成為大家欣賞的對象，他認為想像的觀眾部分是由於青少年初期過高的“自我意識”所造成的。他還認為青少年的惡行也是由於自我中心主義所引發的，青少年以為如果表現了蠻橫的行為，可以在想像的觀眾中留下印象。青少年的自我中心主義到了 15—16 歲會日漸消退，想像的觀眾會被“真實的觀眾”所取代。

(2).個人神話 (personal fable) :

個人神話係指青少年過度強調自己的情感與獨特性，或是過度區分自己的思想與情感和相信自己的與眾不同。青少年個人神話產生的原因主要是由於他們認為自己就站在“想像的觀眾”前面、舞台的中央，其次因為他們在思考上仍無法辨別個人的思想與情感是他人共有的體驗。艾爾金德認為青少年一旦與朋友發展了親密的關係，並且獲知他人也具有共同的人類特質之後，他們知道自己並不獨特，也不突出，恐懼感也隨著降低，進而會減低“個人神話”。

(3).假裝愚蠢 (pseudo stupidity) :

少年由於思考能力提升，能夠思考各種可能性，會找尋行為的複雜動機所在，在嘗試性的環境中也會表現過度的理智化，但結果青少年卻反而會顯得大智若愚的樣子，“假裝愚蠢”以操弄別人。亦即青少年事實上已非常精明，卻故意表現宛如一無所知的樣子。

(4).明顯的偽善 (apparent hypocrisy) :

青少年認為他們不需要去遵從絕大部分人都遵守的規定，他們希望能夠與眾不同，此種心理歷程與“個人的神話”有相似之處。青少年容易虛情假意，顯現表裡不一的樣子。

Daniels (1990) 認為青春期個體化的過程是否順利，是「自我認同」發展的基礎，青少年必須經過「分離-個體化」的過程，也就是必須藉由對父母情感的撤離或切斷，才能發展獨立自主。近年來的研究卻強調親子關係是連結性，而不是完全的撤離或切斷

關係，青少年在整合分離與連結兩種力量的交互作用中，來達成自我肯定並與父母保持適當的連結（李惠瑩，2004）。

青少年在「分化階段」與「演練階段」時期，對自我空間的爭取、與父母不若以往親近所產生的疏離等行為，有時會讓尚未適應此狀態的父母感受到無法掌控的焦慮，衍生出更多「關切」的行為，但此等行為卻也可能讓子女覺得不被尊重而引發反彈，造成親子衝突的局面。Josselson（1980）指出青少年時期的自我發展，需要在持續穩定的親子關係中進行，父母的支持與接納對青少年在嘗試獨立自主時相當重要；父母若能瞭解子女對自我的追尋與暫時的疏離是尋求自我認同的過程，給與子女適度的揮灑空間與相對的尊重，可以為彼此帶來信任、親密與和諧的關係。

吳明燁（2009）也認為，青少年時期的親子關係雖受到青少年身心發展特質的影響而呈現較不穩定的狀態，但波動後的穩定卻可能是成年後親子關係的基本樣貌。父母若能耐心陪伴子女度過不穩定的時期，將能協助子女健康的成長，也可以為子女成年後彼此的關係正向的基礎（薛重生，2014）。

二、青少年的問題

（一）、普遍性問題

近幾年來台灣的青少年問題隨著社會環境變遷、家庭結構改變、學業壓力和同儕影響而有日益嚴重的傾向。青少年的校園問題層出不窮，舉凡抽菸、偷竊、輟學、恐嚇、打架、辱罵師長及混幫派等行為時時困擾著家長與教育人員。根據內政部統計處（2003）之「少年身心狀況調查報告」的資料顯示，在 12-14 歲的少年中，曾有過偏差行為或受害經驗之比例為 42%，足足占了四成，其中以無照駕駛汽機車、偷竊行為、蓄意破壞公物或他人物品、聚眾滋事、打架、吸食菸酒或檳榔等偏差行為的比例較高（楊環華，2008）。

處於現代社會的青少年面臨許多壓力，而其壓力可能來自個體本身和社會環境的改變。從個人本身來看，青少年身心層面正產生頗大的改變。從社會環境來看，家庭型態和功能的改變，導致青少年的家庭或親子關係面臨挑戰；社會價值觀和期望改變，例如：

追求財富，使得青少年需要面對這些期望的壓力；社會資源缺乏或分配不均，使得青少年面臨激烈的競爭，並造成青少年面對不確定性的壓力或挫折（郭靜晃，2006）。當青少年面對這麼多壓力之際，有些青少年適應良好，而有些青少年卻出現憂鬱或攻擊等問題行為，值得思考的議題之一是為何青少年有如此的差異（林惠雅，2015）。

此階段青少年在生理心理各方面產生劇烈且快速的成熟及改變。凡家庭、社會期望的轉變，性別角色的認同與衝突，學校、社會、同儕間關係複雜化，都會影響這個階段的孩子的心理與行為，使其被冠上「狂飆期」的稱號。此時期青少年的身心困擾甚多，諸如：易衝動、缺乏自信心、渴望孤獨、好發脾氣、憂鬱、多愁善感、厭惡工作、不安等及擔憂身體方面的特徵是否正常（王煥琛等人，1994）。

青少年時期的孩子，身心狀態介於成人和兒童之間，但事實上，他們又不屬於任何一邊，其內在心理狀態不但不穩定，而面對的環境也是得順應那些外在不同的事物，性別角度穩定嗎？自我認知清楚嗎？自我形象和價值觀是否確定，在此之際，心中慌亂是必然現象，極易引起負面的反應，諸如：退縮、憤怒、自卑、沮喪、慌張與敵意，在身體、心靈、社會和靈性四部份有否連繫其產生共同功能，加上科技進步，現代社會所有的誘惑橫流，性、暴力、享樂、未婚媽媽、拒學、厭食、貪食、離家出走、酗酒、犯罪、自殺等駭人事件與數字令父母寒心，這些事通常引來大人加緊對子女之管制，以致埋下了親子之間關係破裂的種子，種子一旦萌芽、茁壯，則走入偏道，那麼如何引導孩子走向正軌，確實是當務之急。青少年自青春期開始會在生理、心理和社交方面經歷快速的轉變。這些轉變會給青少年帶來壓力和困擾，造成情緒波動，甚至影響學業、社交和日常生活。但從成長的角度來看，青少年正好透過面對不同的挑戰，學習了解自己，鍛練解決問題、與人相處和控制情緒的能力，並發揮潛能，令身心得以健康地發展。

（二）、父母教養不當情況

在教養壓力之下，父母容易採取高壓政策。翁毓秀（1999）曾以親職壓力的觀點論及兒童虐待的預防，當親職壓力過大時，將可能導致父母的親職功能失調，而親職功能失調則可能造成管教上的疏忽或對孩子施暴事件的發生。Erlanger（1974）研究發現 84%

的父母採用體罰管教孩子。可惜的是極少父母注意到體罰對孩子所造成的後果。幾項早期的研究會令採取體罰的父母感到驚訝：

1. 這些孩子對自己的評估很低，覺得自己很沒有用（Coopersmith,1967）。
2. 有自虐的傾向，容意發生意外，有自殺的意圖（Sears, 1961）。這是憂鬱症的高危險群。
3. 憎恨父母、拒絕老師、與班上同學關係不好、和朋友吵架、害羞、憂鬱、緊張、有罪惡感、不快樂、經常哭、過分依賴父母、愛情關係不滿足（Watson, 1934）。
4. 對手足具攻擊性，且有暴力傾向（Straus et al.,1980）。他們內心多半含有恨意。
5. 有青少年犯罪的可能（McCord, 1958）。換言之，少年偏差行為多半不是沒有教養，而是過於嚴格。
6. 在學校有破壞性行為（Hymans et al., 1975）。

(三) 課業造成行為偏差

青春期孩子的行為會因為功課退步而轉為偏差：受訪者的孩子從小都很貼心。不過，在青春期開始「轉壞」，而其徵候，多半是因為功課退步；至於行為惡化，則是因為父母忙碌、只會算總帳、態度嚴厲，甚至侮辱性的管教（例如打罵）使然。青春期兒子偏差行為「花樣百出」：打架、逃家、說謊、偷竊、異性交友、性關係、抽煙、打老師、荒廢課業、每個月電話費上萬元、撞牆壁、想死，或兒子缺乏自理能力，令父母擔憂。這些孩子的問題行為出使多半是親職壓力會透過父母的情緒反應，而可能造成混亂式的管教行為，例如體罰，傷害孩子，破壞親子關係。目前許多父母與青少年之間常有危機出現，影響了彼此的關係，確實需要有效的方法解決衝突，減少危機之發生。大部份家庭的親子衝突是負面的，對家庭的和諧具破壞力，使家庭關係失去平衡。不過衝突有時也有正面功能。當衝突化解後反而增加了彼此的關係及信賴、團結；因為雙方都學習了使彼此滿意的方法，各人的利益、興趣都受尊重。

青春期孩子要追求自我，需要強大的內在力量；建議父母鼓舞孩子成長所需的內在力量。在成長的道路上，難免充滿挫折、軟弱、徬徨、疑惑或自信心不夠，這時，需要父母的鼓勵、打氣，讓孩子在跌倒的地方站起來，再接再勵。

三、教養困擾

對於青少年教養的探討研究，有與家有青少年子女的父母話溝通（蘇益志，2005）；青少年之父母親職教育成長團體課程對親子關係的影響（薛重生，2014）；青少年知覺母親教養行為、母親依附與主觀幸福感之相關研究（許婷婷、林惠雅，2011）；親子衝突、家庭支持與青少年幸福感關係（梁琬晴，2009）；父母共親職互動歷程的面貌（林雅萍、林惠雅，2009）；父母親職經驗之現象詮釋：以家有青春期子女為例之初探（高淑清、廖昭銘，2004）；高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究（石芳萌，2007）；慈繩愛索－與青少年子女的溝通 EQ（楊荊生，2016）；親職教育的困境與突破（接惠偉，2020）。

家庭所賦予的關係隨著青少年年齡的增長，加上青少年與外界有更多互動的機會，漸漸開始被質疑父母對待青少年的模式；青少年將開始挑戰父母的規範或抗拒父母的權威，如果父母仍舊依循過去與兒童的互動狀態來與青少年子女相處；青少年也可能因此忤逆父母，或對父母親出現「既親且離」的矛盾情緒（Bloom，1980）。加上很多狀態下青少年為了感受到自我意識的存在，青少年會藉由做一些決定造成跟父母的衝突（Dekovic & Meeus, 1997）。這些是青少年想做些行為上的嘗試，他們不是想要切斷跟父母的關係，相反的，透過母願意給其更多自主權，青少年才能感受到父母的關心（Newman, 1989）。親子雙方對於「什麼時候可以自己做主，什麼時候該尋求父母的支持」有不同的想法，父母一方面希望子女能早日學會負責，另一方面又擔心青少年還沒有成熟到能為自己做出真正負責任的決定，因而呈現出矛盾的情感（王淑娟，1994）。

青少年隨著個體身體逐漸成熟，於是跟父母衝突、不和的情形逐漸增加。大部分的爭吵是關於功課、家務、交友、約會、外出時間和個人外觀等小事。爭吵可能可能是父

母想教孩子服從社會規則，也反映子女對於獨立的渴望，青少年在需要與父母分開，卻又了解自己還須依賴父母，這種矛盾將會感受到一種持續的緊張壓力，也為社會化課題會帶來某種程度的緊張（Papalia & Olds, 1994）。

比起其他發展階段，在青少年期的親子互動，親子關係是較複雜且處於緊張狀態的，一方面是因為青少年時期的個體必須學習獨立自主，此期發展任務為自我認同，因此勢必需要離開父母的保護羽翼，且初進入青少年時期的個體之情緒，行為極不穩定；另一方面，對父母而言，也一時尚未適應子女的成長轉變，因為青少年不過是外表像大人的孩子。因此，親子關係面臨了各種挑戰，容易開始出現反叛與爭辯。此時期親子關係好的維繫，對其人格發展、社會化與適應能力具有極重要的影響。當親子關係不和諧，如：互動不佳、衝突不斷或溝通不良等情形時，這是形成一股推力，讓青少年子女帶著憂鬱，推離父母與家庭，青少年在缺少家庭與父母適當的保護，協助與適度規範，發展任務更不順利，且更容易發生偏差行為。李美枝（1998）提到當父親會用父親的權威來塑造孩子，希望孩子依照她要的模式做，最後孩子會反彈回來，而這種壓制式的教養是不行的。Galinsky（1987）也提到在青少年這個階段，當父母還在使用舊有的親子溝通模式與孩子互動，孩子是很難接受的，父母需要學習改變舊的溝通模式，而尋求新的溝通模式，這樣才能達到與孩子良好的互動。Santrock（2002）提醒家有青少年的父母可能會落入「極度緊張衝突與風暴」的親子關係模式中，因此，如果要改變舊關係模式轉向「適度的衝突有助於正向的發展功能」的新模式，則父母的教養態度與行為都需調整與改變，並且在孩子正值青春期的時候，父母都需要扮演重要的情感支持者與生活資源供應者的角色（高淑清、廖昭銘 2004）。

此外，在文獻中也發現一個父母，與孩子之間摩擦的產生的主要焦點，是關於學校教育問題（Rice，1975），這也普遍的發生在青少年階段。父母親在學習態度、成績上的高度期待和關心，也容易引起父母與青少年孩童之間的衝突（Youniss & Smollar,1985）。這在台灣也是。從媒體報導和媒體上學者的評論可知，本地的父母似乎很重視孩子的成績。

不同學者針對「親子衝突」提出不同定義。Collins and Reads (1990) 認為親子衝突是指父母與青少年之間因身心變化、邏輯思考及社會認知能力發展的不同所致。

Emery (1992) 則認為親子衝突是因子女欲爭自主權而父母欲擴展權威時產生的界限衝突。張春興 (1995) 認為親子衝突是指父母與子女之間因認知相異、意見不合或是感情不睦引起爭執的情形。黃德祥 (1994) 認為親子衝突是因父母與子女間存在著年齡差距及生活經驗的不同，所形成的顯著差距所致。並指出引發親子衝突的議題包括親子在社交生活、責任問題、學校功課、家庭關係、價值觀及道德觀的差異。

更多衝突議題的產生，由以下的研究可看見，莊玲珠 (2000) 發現親子衝突議題因親代的性別不同而有差異，父親與子女間較常因責任歸屬與溝通不良而引起爭議；母親與子女間的衝突則集中在責任歸屬與角色期望的議題上。游美惠和易言媛 (2004) 研究指出，由於母親付出極多的時間和精神關心子女，而子女通常對母親也比較依賴，因而形成母子/女間關係雖然親密，但也較常出現日常生活方面的衝突。李介至 (2002) 認為親子衝突乃源自父母在生活責任或價值認知觀念上與子女的差異所致。子女感受到不被尊重、不被信任、過度期望及限制等感受，而親子衝突的議題存在著性別差異。簡淑伶 (2003) 針對母親與青春女兒相處經驗的研究發現，此階段的母女關係，常因關係界限不清而易產生糾結 (林姿霓, 2017)。

至於家庭背景，壓力導致的沮喪情緒與易怒會導致混亂的教養衝突風險更大，例如：母親更多的抱怨、威脅與爆發事件等 (Patterson, 1982)，對孩子的行為有不利影響。這種強調沮喪情緒及易怒與混亂的社會互動順序間之共變關係，與 Coyne and Downey (1991) 的研究發現一致。沮喪的父母在監督及教養上較沒有成效。沮喪的父母也呈現高度的易怒情緒，並傾向在與子女互動時變得很容易心煩及生氣，當然同時不太積極地與子女的互動 (Jouriles et al., 1988)。

綜合以上各研究報告，了解青少年教養確實不容忽視，這期間青少年正需要有人正確的引導與陪伴，此時的父母除了尊重孩子的自主性，更需要知道如何與青少年溝通。身為父母者常常因為很多因素造成孩子在成長過程中有些情緒，而這些不好的情緒也就

形成孩子在青少年階段開始出現不同的問題，孩子從出生到長大成人，與父母之間有很大的連結關係，這麼多的研究報告在探討親子之間的教養關係，可見這個議題確實是越來越受重視的。

第三節 探究親職教養之現狀

一、教養狀況

(一)、親職的壓力

臨床心理學家 Abidin 於 1976 年提出親職壓力 (parenting stress) 的概念，使早期多於家庭壓力中被探討的親職壓力，開始朝夫妻在適應父母親的角色、面對教養問題、外界環境的影響、親子互動關係、生活改變的調適、人際互動問題等造成父母親困擾與壓力的方向進行探討 (陳若琳等人, 2005)。親職壓力是父母在履行親職角色及與親子互動過程中，所知覺感受到的壓力，這些壓力的產生除了受到父母自身人格特質影響外，還與子女特質、親子互動關係以及家庭情境等因素有關，呈現了彼此互相影響的一個動態歷程 (陳若琳等人, 1999)。由於本研究欲探討母親與青少年的溝通教養，將親職壓力放在青少年子女與母親的互動經驗，子女在學業表現、生活調適及人際互動等因素影響，自身所感受到的壓力。

親職教養壓力係指「父母會受到其個人的人格特質、親子互動關係不良、子女特質、及家庭情境因素的影響，當他們在履行父母角色及親子互動歷程中會有壓力的感覺」 (任文香, 1995)。對於子女教養壓力方面的研究，是很貧乏的，主要侷限在幼童的父母，而且一些這樣的研究是根據子女的行為來定義子女教養壓力 (Koeske et al., 1998)。這樣會混淆兩個分開的概念：「父母的壓力」和「子女的問題行為」。

根據很多研究指出，家長在孩子青春期時是最困難當父母的 (Pasley & Gecase, 1984)。有些研究來自教師和輔導員分別所作的主觀評估 (Seginer & Somech, 2000)，有些則是研究顯示青春期間存在明顯的親子距離 (Steinberg, 1988) 和不安，尤其在其青春早期時達到高點 (Collins, 1995)。青春期是一個時期，在這段期間父母和孩子似乎會

提高特定的壓力狀態。根據研究調查，有兩個被認為對於我們瞭解子女教養壓力是很重要的參考依據。第一個是結構的，是縱向的子女教養壓力模型，由父母先前經驗和對孩子的影響所組成。第二個集中在性別差異（Larson et al.,1996）。

在親子教養方面，青少年從小藉由觀察父母開始學習，根據社會學習論（1969）學者 Bandura 提出的觀察學習觀點，個體從人際互動情境中，透過觀察楷模的行為學習並獲得新的模式。個體如何控制管理該行為表現的認知、情緒處理，會藉由楷模身上特定的行為，也會藉由揣摩楷模的內在狀態上學習到。另外一方面，子女也能夠透過觀察學習父母行為背後的運作機制，形塑並習得將來可用於親子衝突(或其他相似人際衝突)的因應行為模式，就是父母採取的衝突溝通模式不僅會影響親子衝突歷程的發展，也會影響子女未來的發展（葉光輝等人，2019）。

其次，父母教養壓力的主要來源是在青春期孩子為了爭取自治權，跟父母要維持管教權，產生對立。青少年總是反抗父母親的教導，並且與父母之間較少有身體接觸（Larson & Lowe,1990）；他們不再認為父母的權力是絕對的，而是常以自己的決策為主（Youniss & Smollar,1985）。同時，青少年也希望能夠保持和父母之間親密的關係。青少年這樣互相矛盾的心理，常常會讓父母覺得困惑，也因此容易產生誤解，而造成青少年不再希望他們的父母介入（Magen,1994）。透過這樣的研究，可以啟發父母更了解有關他們青春期孩子們需求、和所需的支持。

總之，面對青春期孩子的教養經驗是充滿壓力的，其原因包括孩子的身、心發展特質、自主自治的期待、同儕影響力、重視成績表現等。當父母沒有調整自己對青少年的管教與期望，教養壓力自然會發生。為了促進青少年在獨立上的建立，適當程度的壓力能刺激父母反省管教方式而做調整。例如，當子女到了青春期，須放棄權威的管教方式，青少年子女的父母能夠了解親子關係隨著子女成長是會改變的，為了減少親子間的衝突與摩擦，多與子女溝通，交換意見，學會傾聽與尊重對方，當然也須提供一致性的行為準則，支持與鼓勵孩子，不輕易評論他們，就能增加親子關係的互動更良好（李惠瑩，2004）。

(二)、父母的情緒

雙親教養壓力會透過父母的情緒反應，而可能造成混亂式的管教行為，例如體罰，傷害孩子，破壞親子關係。目前許多父母與青少年之間常有危機出現，影響了彼此的關係，確實需要有效的方法解決衝突，減少危機之發生。大部份家庭的親子衝突是負面的，對家庭的和諧具破壞力，使家庭關係失去平衡。不過衝突有時也有正面功能。當衝突化解後反而增加了彼此的關係及信賴、團結；因為雙方都學習了使彼此滿意的方法，各人的利益、興趣都受尊重。父母與青少年的衝突似乎不可避免，因為兩代之間生活經驗不同的導致，青少年之反叛行為乃為達到個人認同的成就；在家庭中權力、資源的變動已轉移到青少年身上 (Davis, 1940)。

在親子衝突的互動歷程中，衝突是一個好的契機，是為了讓親子雙方更加認識瞭解彼此的感受、想法，以及需求，即便有負面的情緒起來的當下，但是父母如果能好好處理自己的情緒、陪伴子女緩和他們的情緒起伏、聆聽子女心聲並鼓勵子女勇於表達自己的內在的感受與經驗，並且開始積極尋求彼此之間的共識，這些支持性的衝突溝通是很具功能性的，特別是表現在示範親子之間的衝突，而這對於子女對於情緒調節策略且採取重新評估的方式很有幫助，父母需要調整自己看待親子衝突的認知與框架，並將注意力放在雙方情境衝突時候的特徵上，當負面情緒產生了能學會降低這個情緒，當正面情緒產生了能增加這個情緒。很多父母怕跟孩子衝突，但是支持性的衝突溝通，是在雙方平等互惠的時候與環境下進行的，且對於子女表達自己的情緒是很有幫助的，位後，能夠經由檢視當下與父母衝突的情緒經驗、不偏倚地品味與省思情緒感受與內在狀態之間的和諧。青少年子女若是重新評估與適當表達情緒調控上操控得宜，也較能在個體化的表現與親子關係的連結有更佳的呈現。另一方面，父母採取防衛性衝突溝通模式，透過拒斥子女的需求感受、貶抑子女的想法信念、指責並威脅子女不應與自己有立場不一致等溝通方式，這樣的防衛性衝突溝通，會子女感到負面情緒，也會破壞及危害親子關係。子女愈是學得這樣的溝通信念，採取壓抑的情緒來調控策略，接著引發的負面情緒經驗與感受，如藉由否認、忽視衝突的方式，但是這樣的調控策略造成很多不良

的影響，而且加劇負面情緒經驗對個體化與親子關係（葉光輝等人，2019）。親子衝突一直對親子雙方都是很大的挑戰，也是青少年階段常見的現象，若是處理得好，可以鞏固維繫親子間的親密關係連結，子女也能獲得滿足並朝向個體化的自主性發展需求，调整好對雙方都有很好的幫助。

從諸多文獻中的親職教育模式（Dinkmeyer et al., 1965），強調透過父母支持性的溝通模式，青少年子女可以取得良好的平衡從個體化與關係連結之間，於是專家們都建議當父母與子女互動時要能夠管理自己的情緒、積極聆聽子女需求且不輕易批判、接納雙方感受並專注於尋求共識、澄清彼此的情緒感受以及平等看待並尊重各自的想法等原則。根據 Teyber and McClure（2011）的人際歷程取向治療（interpersonal process in psychotherapy）觀點，當父母親與青少年在生活上彼此在都能夠學會尊重，並且可以營造出溝通能夠充分滿足彼此個體化與關係連結需求的環境時，除了對個人整體的生活適應有較正向的影響及幸福感，也較不會出現抑鬱、焦慮、壓力等因遭受挫折時所衍生的身心症狀，另對促進親子之間的親密互動有幫助，關係連結與自在融通的適應效果也會更明顯。

談到關於情緒的評估與情緒的壓抑，父母與青少年雙方在面對負向情緒刺激的當下，常見的情緒調控策略，它們同時分別對應於 Gross（1998）所提出情緒調控歷程模型中前因焦點（antecedent-focused）與反應焦點（response-focused）的調控策略。前因焦點調控策略，說明個人會把焦點放在與情緒事件相關的脈絡特徵上，藉由這個方法來防止負面情緒的產生或是改變將產生的情緒感受。而重新評估是是個體透過調整自己看待負向情緒事件的認知框架，進而達成防止負面情緒或甚至產生正面情緒感受的適應目標，就是其中一種具代表性的前因式焦點情緒調控策略，（Gross et al., 2008）。舉例來說，在親子衝突中，青少年子女基於關注在父母出於愛護與擔心自己的考量，彼此的衝突可能引發的氣憤、怨懟，或委屈等感受，這個部份需要做情緒的控管。

本研究認為在親子衝突的互動歷程中，即便負面的情緒在所難免，但是母親們經由學習賽斯心法，漸漸能妥善管理自己的情緒，不再害衝突，了解衝突是為了更大的和解，是讓親子更加理解彼此的想法。

二、父母教養行為

(一)、溝通與同理

時代的變遷，近代的親子關係已經和以往大不相同，原因出在於「代溝」，以及接受教育的不同，青少年子女很多的觀念都跟父母不一樣了，因此造成青少年會反駁、排斥父母的意見等情形，因此藉由多尊重彼此的觀念及想法，以冷靜的態度處理，可以改善親子之間的衝突。如同蘇愛秋（2003）所說：溝通是經營建立親子關係的成敗關鍵，也是現今親子之間的一門大學問，如何良好的溝通，提出以下幾點建議：

1. 傾聽孩子的心聲
2. 適當的語氣和聲調
3. 以「同理心」來表達
4. 以「我一訊息」
5. 能表達「我的想法、感受、情緒和期許」
6. 增強對方合作的可能性及改變當初的動機和行為。

關於父母積極傾聽孩子的心聲，如果沒有認真去傾聽自己與孩子，也才知道，是要這樣有耐心專注的聽，才能聽到孩子內心的話，孩子也才能感受到我們是關心他的；學習到「我一訊息」，才終於知道要怎樣表達自己，每個表達裡原來含有感受、影響與期待；從「同理心」來說，同理青少年子女的方式，首先便是父母們要放下對子女的成見與權威式的管教方法，父母可以用朋友般的方式來和孩子溝通。尤其青少年階段的孩子不再適用壓抑或管教的傳統方式，很多時候需要有人傾聽他們的想法和抱怨，這才是最佳疏通管道。（趙梅如、鍾思嘉，2001）

Shefali Tsabary（2017）談及同理心是跟其他人的感覺相連結的能力，要能站在對方立場設身處地思考，需要我們接受另一半、孩子或朋友可以擁有他們自己的感覺。他

們當然會有自己的感覺，因為我們是不同的個體。同理心是健康的人際關中，會有的自然法則。我們不需要改變對方，只需要改變自己。我們只需要承認對方的感覺是理所當然的，即使我們希望自己的感覺也得到認可。一開始，要在我們心裡維持兩個不同角度的空間是極富挑戰性的。只有當我們不被自己的情緒所圍困，才能做到這一點。

父母不能一味的只知說教，有時也要傾聽孩子怎麼說，聽取孩子的意見，再將自己的想法告知，並讓孩子知道自己不能接受的行為和父母所能接受的行為尺度，再雙方訂契約，共同制定「家法」，達到親子雙向暢通的溝通。

在期刊中看到一句話，「溝通不只是技術，而是藝術」（楊荊生，2016）溝通除了透過口語與書寫，還有非語言的溝通，例如臉部表情、身體語言、身體位置與接觸方式、穿著形象、及環境與空間，也就是說當父母在與青少年溝通的時候，需要搭配以上各種因素，配合得宜，溝通效能才能產生（楊荊生，2016）。對青少年孩子來說，舊有的溝通方式，即便他們不喜歡，卻擅長應對，很知道如何讓父母拿自己沒轍。新的溝通方式，孩子反而會不知所措，甚至可能會抗拒，或變得更難搞。這時候，一定要堅持下去，久了孩子就會從父母的身教中，學習到新的溝通模式。而新的溝通模式會傳承下去，一代接著一代。改變，從我們自己這代做起，後代就可以輕鬆一點，不讓錯誤的表達方式，阻擋了愛。

親子溝通良好能夠促進子女情感關係的適應效果，首先，是家庭關係適應，家庭中的成員需要瞭解自己在家中的角色與成員之間的關係。謝秀芬（1987）指稱家庭內的穩定性和親密關係具有緊密的關係，家庭關係包括增進家庭成員的角色關係、維繫家庭的親密感、需要有效的溝通方式來達成家庭關係，因此，父母需要對子女持有平衡的互動關係，讓子女感受到在家庭中有公平與包容的經驗。第二，是同儕關係適應，父母子女瞭解與同儕有互動的關係。同儕關係是同儕與同儕之間互動的人際關係，稱為友伴關係。同儕間互動的方式受到同儕和環境的影響，最常見的互動方式，包括互相幫助、彼此分享、鼓勵安慰、吵架衝突、互相競爭、孤立對方等等方式（許思景、何慧群，2015）。最後，是網路關係適應，網路可以按照自己興趣和意願來建立人際關係的範圍（陳增穎，

2000)，但是，網路交友並非無所不能，很多網路上癮的兒童逐漸與身邊不常使用網路的同儕漸行漸遠，而沉迷於網路關係反而可能忽略了現實世界的人際關係，讓他在生活上變得孤立與封閉（黃厚銘，2000）。

溝通是人與人之間，以口語及非口語方式傳遞情感、想法、感覺、信念與價值觀的行為。親子溝通對於維繫家庭與社會彼此間的緊密或疏離有著決定性的影響，因此親子溝通一直是人類的重要研究課題之一（趙梅如，2003）。另外一方面，國外學者 Baumrind（1991）提出「開放性的溝通」（Open Communication），是開明權威（authoritative）與專制權威（authoritarian）種父母教養風格（parenting style）中，父母對子女反應多寡的指標，其意涵是父母願意聆聽並反應子女的觀點意見。當父母與子女之間的開放性溝通程度越高時，對子女反應越高，偏向開明權威的父母教養風格；反之，開放性溝通程度越低，即對子女反應越低，則偏向專制權威的父母教養風格。隨著相關研究發展，學者們發現父母在與子女溝通的過程中常採取「說教式的溝通」（didactic communication），父母常會教導子女他們做出的行為之後會引起什麼結果，例如，「在路上亂丟垃圾的話，會引起環境髒亂妨礙到別人」，在這種溝通方式中具有道德及價值觀傳達的效果（Henry & Hoffman, 1970）。當孩子發生問題時，父母常會採取直接行為或間接的建議去教導子女達成理想的行為。研究者也發現子女與父母溝通伴隨著一些適當的外在監控，有利於子女有能力去控制自己的行為，同時也利於子女對於利社會價值觀接受程度（Maccoby & Martin, 1983）。在過去的對於親子溝通行為研究中，因所依據的觀點不同而有許多的測量方式，在研究中的結果也有所不同（Meschke et al., 2000），如 Henry et al.（1996）發現當青少年與父母溝通反應是良好時，會增加家庭凝聚力、也會使父母更加能同理青少年的想法；而當在父母察覺與子女溝通的反應是良好時，會更願意幫助及支持子女（Barnes et al., 1986）。在本研究會著重在於子女與父母的溝通之後的反應，及願意與父母告知自己情況及一些比較重大的問題。

(二)、聆聽與支持

當子女面臨重大的困難的時候，有父母的支持與鼓勵是他們最大持續下去的動力，只要在子女的心中有父母永遠的支持與鼓勵，任何的困難都能迎刃而解，積極的傾聽子女的心聲，確實是整個家庭成員情感維繫的橋樑，是親子有效溝通的基礎，更是了解及確定家庭每一份子需求與期望的管道。人在一生當中皆不斷的經歷學習、挫敗、再努力的過程，當孩子遇到挫折的時候，若父母能在適切的時機給予關懷、鼓勵並培育孩子愈挫愈勇的精神去面對一切問題，孩子便不再那麼害怕，更有勇氣去面對挑戰。正值青春期的孩子非常需要被尊重，也很需要父母聆聽他們的心聲，有時候在小細節上讓孩子做決定，比方說讓他們決定自己的時間表，或是讓他們參與討論，孩子會更願意配合。

父母教養中時常給予孩子「支持」的訊息，讓孩子感受到情感連結好的氛圍，對於青少年知覺其生活滿意度有著顯著性的影響 (Young et al., 1995)。從母親教養談起，青少年知覺母親的教養行為具有溫暖、支持、引導的特質，則可以增加青少年情緒安全的感受，並提升其生活滿意度、促進情緒感受朝向正向發展 (許婷婷、林惠雅，2011)。

父母支持與同儕支持都屬社會支持 (social support)，社會支持是個體與他人互動的結果，個體可因此獲得心理上的需求、工具性的協助和他人的正向評價及回饋 (House, 1981)。陳毓文 (2004) 指出，青少年心理健康的保護因子含括父母與同儕的支持，這份支持可以降低青少年生活中憂鬱情緒的產生，使青少年能保持良好的心理健康。以下分別探討父母支持與同儕支持的內涵。父母支持是指子女知覺父母教養中的正向支持與情感表達，父母支持往往影響着一個人從小到大的心理健康 (Dean & Lin, 1977)。另一方面，父母的支持對於子女身心健康發展有重要意義，子女從父母身上獲得愈多的支持鼓勵，有助於保持較佳的心理健康 (de Graaf et al., 2010)。Plunkett et al. (2007) 說明研究顯示，父母的支持對於青少年自尊的提升和憂鬱的降低有很大的幫助。因此，父母支持應有助於提高自尊、降低憂鬱，使青少年擁有較佳的心理健康 (江守峻、陳婉真，2018)。

近年來廣泛應用於親職教養研究的自我決定理論(self-determination theory)(Deci & Ryan, 2008), 同樣主張父母與子女互動時應盡可能做到連結(覺察、聆聽子女的想法與感受)、釋義(說明自己教養行為的重要性與意義)、鼓勵自主(提供子女自我決定的機會)等行為原則(Joussement et al., 2008)。許多研究也證實支持性溝通的教養行為有益於子女的適應發展(葉光輝等人, 2016)。像是 Wu 等人(2015)以 923 位的臺灣青少年作為研究對象, 進行為期三年的追蹤調查後, 發現父母支持性的親子互動表現, 不僅會作用在青少年的個體化適應指標(較高的幸福感與自我價值, 較少的身心症狀), 同時也作用於朝向關係連結的適應指標(較認同親子間自然情感互惠的孝道信念, 較少的外化偏差行為)。葉光輝等人(2016)曾以 1,419 位臺灣青少年提供的兩波追蹤資料進行交叉延宕模式(cross-lagged model)分析, 指出這類親子互動表現在控制第一年正、負向適應表現效果的前提下, 仍能作用在青少年隔年測得的個體化適應指標(較高的幸福感與較少的焦慮傾向)及親子關係連結適應指標(較高的社交技巧與較少的外化偏差行為)(葉光輝等人, 2019)。

鼓勵父母們希望他們在必要時才跟孩子談話, 而且要停止犯以下的錯誤: 挖掘、試探、質疑、給意見、教訓、說理、假設、下結論、批評、仲裁、責罵、以及其他會讓孩子疏遠我們的事。而我們總會拿著這些錯誤一犯再犯, 也因為我們的成長背景是這個模式, 所以一再的複製這個模式, 或者更變本加厲, 經由學習的我們一旦看見了就慢慢改這個模式, 才能拉回與孩子互動的距離。當我們說話時是要用心而非用腦, 意味著我們要做到言簡意賅。心與心的溝通不需要靠語言, 開誠布公才能帶來接納和溫暖(Shefali Tsabary, 2016)。這有點像心電感應的感覺, 父母與孩子的心是相通的, 當彼此都讀懂對方要的是什麼, 親子之間也能減少很多不必要的衝突, 這個部份特別需要在青少年階段之後多使用。這是一種感覺, 一旦我們放下口頭溝通的執著, 相信在每一個與孩子互動裡都能輕鬆不費力, 而孩子在需要幫忙的時候也比較容易跟父母求助。

Weigert and Rooney (1974) 將父母支持定位為: 父母展現出讓孩子在父母面前是舒適並讓孩子覺得自己在父母眼中是被接受被認可的。例如當父母表揚子女與專注的在

聽子女說話時，表現出的接納與贊同的行為；反之，當父母批評與懲罰子女時展現的行為就不屬於支持行為。(Felson & Zielinski, 1989) 父母對於子女的支持通常是子女與父母關係之間的指標之一。在過去許多研究結果發現父母支持對於青少年或是兒童的社會能力、與同儕的溝通社會技巧發展上有正面的影響 (Borkowsky et al., 2002)。父母支持同時也是影響青少年時期社會化的重要因素之一，父母對子女的支持會使子女的負面行為有所節制、較遵守規範，同時也會使子女對父母產生更多的依附感，Choi、Li and Wong (1995) 在澳門的研究結果中指出，青少年對家庭的依附關係不僅會直接影響青少年的偏差行為，而且會影響青少年對偏差行為的態度與認知。自我控制能力較低的青少年若因自己比較衝動的作風而導致父母對其不再支持的話，將引發青少年更多的偏差行為 (鄭文烽，2011)。Barry et al. (2007) 研究結果則發現，父母支持有助於青少年獲得正面的利社會價值觀 (如，仁慈)，同時也與青少年利社會行為有關聯性。

支持孩子的方式非常重要，Shefali Tsabary (2017) 也倡導，我們所贊同並支持的經常是孩子的表現，並不是單純因為他們的存在。真心禮讚孩子的存在，就必須允許他們跳脫我們因為期待而設下的陷阱。換句話說，不預設立場，不要求他們做任何事、證明任何事或完成任何目標，只是單純為他們的存在而歡喜。無論孩子的本質如何展現，它都是純粹的、充滿愛的。當我們尊重這份本質的時候，孩子會信任我們了解他們的內在是良善的、有價值的，無論他們外在的表現如何。我們與孩子的本質建立連結的能力，以及在他們的外在世界搖搖欲墜時堅定支持的能力，都能傳達出他們具有無限價值的訊息。

(三)、正向鼓勵

教育孩子的時候盡量給他們正面的期待與鼓勵，因為父母的期待與說法，將會內化成為他對自己的期待、未來人生的預言。這就是一種催眠與暗示，而這種暗示能提升孩子正面的能量。

心理學上有一個很有名的「畢馬龍效應」(Pygmalion Effect)，是指人 (通常是指孩童或學生) 在被付予更高期望以後，他們會表現得更好的一種現象。也就是說：內心常

常帶著正面期望的人，將會成功；而內心常常帶著負面期望的人，將會失敗。這就是所謂的「自我實現的預言」。身為父母請記得：隨時給予孩子正面的鼓勵，可以改變他的命運。

用正面的方式鼓勵孩子，並一起進行各種各樣的任務，你會發現孩子更成熟、更有自信。正向引導(Positive Induction)指父母在教養情境中，使用溫暖、支持、認同、關愛等正向態度及以誘導、說理的方式來教導子女其個人的行為會如何影響到他人或周遭環境 (Ingoldsby et al., 2003)。(例如，「如果你推他，他可能會跌倒然後大哭」。)，或關切於他人的需求 (例如，「他會怕黑，所以把燈打開」)。隨著個人認知能力逐漸成熟，還可能會涉及更深的心理狀態 (例如，「因為你把他自豪作品弄壞了，他現在心情很差。」) (Eisenberg et al., 1963)。由上述例子可知，父母運用他人取向 (other-oriented) 或情感導向的引導方式，能使子女理解個人行為對於外在情境所造成的影響，其中也包含說明教導孩童的規範。當在教導情境中，父母是用引導及說理的方式來傳達自己的價值觀上的規範與原則來讓子女願意接受，因此父母透過正向引導的教養行為能有助於兒童價值觀的內化 (Eisenberg & Fabes, 1998)。Rollins and Thomas (1979) 強調父母引導行為會促進子女的能力發展；父母引導子女在理解個人行為與情境關連時，能夠同時去注意並理解他人的感受或心理狀態，也能意識到個人行為對其他人的影響，在這個過程中能強化兒童的同理心、觀點取替與同情心等利社會行為能力。Krevans and Gibbs (1996) 研究指出，父母正面引導行為藉由同理心的中介，預測兒童的利社會行為。許碧真 (2010) 研究結果也指出，父母正面引導行為可藉由同理心中介預測兒童的利社會道德推理能力與利社會傾向。綜合以上，父母正向引導行為有助於子女的利社會能力發展，也有助於子女價值觀內化。

從以下三點著手：

1. 給孩子一定的自由，讓他們有機會自行判斷；
2. 當他們判斷有偏差或未能達到父母的期望時，父母必須及時給予支持或協助；

3. 對於子女言行舉止的標準或限制，父母必須能夠維持一定的權威性（郭靜晃、吳幸玲譯，1998）。

關於父母教養行為與子女適應關聯的機制，從親子關係的角度來看，正向教養行為可形成正向親子關係，降低青少年形成問題行為的風險（Scaramella et al.,2002）。從情緒安全的角度來看，負向教養行為會引讓子女負向的情緒，而讓他們的安全被威脅，因為子女的負向情緒被喚起，激發他們採取不適當行動來減少不安全感，於是產生各種行為問題（林惠雅，2010）。相對的，父母正向教養行為可以增加子女情緒上的安全感，並減少其行為問題。

子女的長處與優點需要父母的關注，父母的教養應該把焦點集中在鼓勵孩子上面，讓青少年明白自己有什麼優點與才能，開始建立自信心並覺得自己是有用。鼓勵也等於幫助他們培養勇氣，就是接受自己並不完美的勇氣。有時，他們明知道達到一百分是不可能的，他們還是願意盡力去學習，把錯誤和缺點降到最低，也降低對自己的高要求，開始對自己的行為負責任；能衡量自己的進步，也能判斷自己做決定的能力。

李崇建（2021）提到對話是教養的基礎，但對話的目的，讓父母了解孩子的想法，進而與之溝通，對話並非滿足父母或師長的期待，否則就只是換個方式，讓孩子聽話而已。教養能變得更簡單，藉由真誠的互動與真心對話。薩提爾的冰山對話模式，先從好好傾聽開始，重新學會對話的能力，正好能幫助成長於聽話年代的父母，而且是促進彼此理解、覺知責任的深刻對話。如何能跟青少年孩子好好說話，這也是溝通的重要方式之一，常常父母們話無法好說，造成孩子只能離他們越來越遠。

第四節 運用賽斯心法於青少年與母親的溝通

一、賽斯心法的意涵

什麼是賽斯心法？在許添盛醫師詮釋下賽斯心法其實是現在整個新時代中心的中心思想。賽斯思想其實他並不是一種學問而已，他也不是一種技巧，甚至於不是一種知識。在賽斯思想裡面感受到很多彷彿你我一輩子內心渴求找到的東西，在整個賽斯思想裡

面，賽斯是完全肯定生命、完全肯定存在。從宇宙中最小到最大的，都是用最深的包容，最深的關懷，最深的愛來看待。賽斯一直強調，每個人內在都有一個價值完成。這個世界，人們現在最缺的是如何回到這個心靈。整個賽斯思想，是來讓這個世界完全進到一個不一樣的世界。讓每一個人再重新找到自己。當一個人找到自己的那種感覺，你會感到很高興，你會感到生命中每一瞬間都被愛包圍著。當你進入了自己的內心，了悟到生命原來是一場神聖的教育劇，原來我們來到這個世界是多麼的值得我們珍惜。一個完全不一樣的思想，完全不一樣的心法，不只是會讓每一個人你創造你個人完全不一樣的實相，你的人生，你的生命，你的未來，你可以用你新的信念，新的觀念去創造，你的生命當中有一百萬個可能性讓你去創造。整個賽斯思想他其實是提供了一個新的人類未來的文明發展，他把很多過去舊的文明觀念把他打破，建立新的觀念，新的思想。（許添盛，2018）。

地球歷史上有幾個偉大的說法者，如佛陀、耶穌基督、美國的哲學家及詩人愛默生，而賽斯是「說法者」之一。賽斯與地球的因緣非常深，在地球形成之前，賽斯即有意識了。依某一種說法，賽斯又曾派出他意識的某部分來參與地球的輪迴轉世；而另一種說法是，賽斯的「本體」如如不動，從未來過地球。

賽斯本體到地球輪迴的部份也早已「成道」，進入其他更先進的層面。我們現在這個文明是有地球以來的第四個，賽斯對整個地球的過去、現在、未來了解非常深，因為他曾參與之前文明的建造。賽斯是一個老師、也是一個說法者，他同時派出自己無數的分身進入不同的宇宙，因為賽斯在地球上豐富的輪迴及成道的經驗，所以他能透過女詩人在地球上說法，傳下賽斯書。賽斯成道是過去曾在地球的自己，不是賽斯，他自己就是「道」，就如我們每個人本來就是道，只是我們自己還不知「道」。

過去賽斯在地球上的自己經過累世的經驗，終於知道原來自己就是「賽斯」，也終於成道，且與賽斯的本體建立了親密的連繫。根據賽斯所言，他之所以在這個時間出現乃是「大勢因緣」，因應人類集體內在的呼求及渴望，加上覺醒改變的力量吸引了他的

到來，傳下「賽斯書」，正當整個地球的文明及人類的生活陷入種危機之中。(林美玉，2011)。

二、新時代的親子觀

在新時代親子教養中，就賽斯的靈性觀點而言，教育孩子的同時，孩子也讓我們發現自己也需要成長，隨著時代的進步，現代教育孩子的方式與理念已截然跟以往不同，一個靈性的教養方式，正如父母需要經歷個人整個洗禮，改變自己與小孩的互動模式，所以當父母的從新回來檢視自己是必要的。許添盛(2016)提到以身心靈角度而言，我們下一代的心靈是配備好來面對未來世界挑戰的，其實下一代有著比我們更豐富的地球輪迴經驗。因此當父母的我們不但要帶著信任相信他們一定會找到自己要走的路，不要再讓太多負面的能量投射到孩子身上，用傾聽孩子的心去接近他們，信任生命會找到自己的出路。

如新時代大師賽斯所說，如果每個出生的兒童都是一張白紙，必須從零開始學習成長，那麼人類現在的文明大約還停留在山頂洞人的時代。兒童的靈魂在過去世早已累積了無數的經驗及技能，雖然這世來投胎的是一個全新的人格，可是這個人格卻建基於所有過去轉世所學到的一切，而且在這一世的學習中，隨時可以汲取觸發過去所擁有的一切才能及經驗。可以看見現在的孩子學習能力都很強，也學得特別的快，跟我們以往真的很不同，每個孩子都有他的獨特性，如果父母能以這個角度來看孩子，相信就不會落入無法與孩子溝通或是不知道如何教養孩子的困境裡(許添盛，2021)。

父母在「無條件的愛」的基礎下，協助孩子建構自我人格的成熟完整，營造孩子在叛逆期健康度過，實在是一件最重要的事(許添盛，2012)。一般父母常常基於對孩子的關心，不是過度保護就是過度干涉，甚至會把自己的價值觀加在孩子身上，這樣可能教出永遠長不大的孩子或是情緒叛逆行為異常的孩子，真正給孩子愛的父母是尊重他們的想法與選擇，這才是正確的教養之道。

當我們發現如何讓孩子長成他要的樣子，而非按照大人的模式成長下去，讓孩子持續發展他的能力，於是，賽斯一再強調：「你是沒有界限的，也是不受限制的。」用這

句話來安撫全天下處於焦慮不安的父母。基本上，孩子的前途完全不用你操心，因為他們早就將面對生活挑戰的所有潛能，蘊含在那小小孩童的內在心靈，父母一定要對這點有強烈的信心及堅定的信任。實際做法上，千萬不要揠苗助長的太快介入，你必須隨時觀察自己的小孩，仔細看看他們自己的解決及因應之道，當他們面對問題或挑戰時，徹底明白兒童是如何因應外在的挑戰，以便隨時調整及開發出自身相對應的心靈能力（許添盛，2012）。因此，父母過度的擔心與焦慮，會並傳遞給孩子，並形成一種負面的心理暗示，甚至會變成一種災難性的想法與念頭。從潛意識上說，這是他們對孩子的不信任，也是父母本身內心缺乏安全感的一種體現，同時是父母對孩子本身能力的一種否定。在父母信任中長大的孩子，往往會表現出值得信任的一面。我們知道，任何事情都有兩面，孩子負面行為的背後也會有正面的動機。

許添盛也提到「啟發生命神聖性的教育法」。當孩子認為生命是不神聖的，他們從小會建立一種輕蔑、無意義、無價值的人生觀，而且會對生命失去意義感。當遇到人生的挫敗及打擊時孩子容易自暴自棄，甚至會罹患憂鬱症，也許有自殺的念頭和傾向。因此，在孩子年幼之時，父母和老師就應及早讓孩子明白：「萬事萬物的存在都有其意義，宇宙間每一個存在、每一種生命都有其神聖價值，這不是個混亂、荒謬、無意義的宇宙，而是，每件事的發生，超越其對錯的層面，都有其正面與神聖的意義。」那麼，當孩子長大時，就不會輕易的放棄自己和踐踏生命，也不會落入一種生命虛無的感覺。總而言之，我們的下一代增加自信心的教育法，就是令孩子明白自身的獨特性，啟發他們的創造力及增加對生命神聖性的體會。那麼，我們就能培育出開啟未來新希望的新時代孩子了（許添盛，2016）。其實每個孩子的性格都有獨特的魅力，不要一味地要求孩子具備與天生性格不一致的特徵，讓孩子天生性格中的優點得以發展。讓孩子按照其天生性格成長，他們才能感到快樂，才能充滿自信。孩子的獨特天性被父母認可，心中也是非常高興的，從而與父母的關係更加親近。

三、賽斯的理論以及運用在親子教養

（一）、賽斯重要著作：

賽斯資料可大略分成三個部分，第一部分是由賽斯口述，第二部分是珍的著作，第三部分是由 Susan M.Watkins 對於 ESP Class 及珍生平的紀錄。以下是賽斯口述的著作簡介：

1. 《靈魂永生》(Seth Speaks:The Eternal Validity of the Soul)：

這是賽斯第一本書籍，這是一個新時代經典當中的典範。賽斯是一個不依賴肉身，且自在遊走過多重實相、多重次元的「老師」，同時它也經歷了非常多世代的輪迴轉世，透過 Jane Roberts 的現身說法，目的除了描述心靈、意識、生命這些歷程的真相之外，主要還是讓這地球的人們能夠更了解。透過詳細的講解與說明，讓人們了解存在本質並不依賴肉身形象。除了清晰有力地說明，人類潛力是無窮無盡的之外，也舉證了，我們不但擁有豐富的直覺知識之外，還有其他的實相次元能夠進出自如。Jane Roberts 主要希望透過這本《靈魂永生》書籍來讓人們更能夠認識賽斯，人類的人格是多次元的，我們會同時存在於非常多的實相裡，靈魂或內我則是我們存在於其中的媒介，同時彼此也是無法分離的。他強調「真理」是由內觀、自我看見，進而自我找尋的結果，而不是由追隨一位老師又一位老師、一個教會到另一個教會、一種訓練到另一種訓練而找到的。

2. 《個人實相的本質》(The Nature of Personal Reality)：

這是一本在台灣的翻譯書籍，共分為上下兩冊。期內容再描述個人實相是如何形成的。其中重點在於可運用各種不同的方法來協助自己改變不喜歡、不舒服的環境。書中將會不斷反覆的說明關於療癒之所以能發生，是因為當事人接納了這樣的基本「事實」，也就是當事人選擇臣服於當下，所以可以去相信，所有的發生都是最好的安排。然而這個所謂的「事實」主要包含下列三個成分：

- (1). 物質是由那些賦予它生機、活力的「內在特質」所形成的。
- (2). 物的結構隨「期待」而來
- (3). 物質隨時都能被改變，改變之道在於喚起所有意識之內與生俱來的創造能力。

上述的意思用簡單的詞彙表示，這樣的實相(事實)都是自己創造出來的，這個觀點，同時也是賽斯學說其中一個的中心思想：「你創造自己的實相」。當然書中還是有其他重要觀念，舉例來說，書中也有同時討論了「威力之點」、「實相架構」這些重要資訊。

3. 《未知的實相》(The "Unknown" Reality)：

此為翻譯書籍，共分為兩冊。在書中描述了存在於現在這個社會/世界的我們，並不是只有單一一個肉體，同時也不是只存活在一個世界中。其實是有許多「輪迴的自己」和「可能的自己」會同時活在不同時空中、世界中，在這不同的時空與世界中的自己，會不斷的與我們交互影響（林美玉，2011）。

同時書中也針對九種意識家族、飛碟、亞特蘭提斯文明、星象學、做夢的藝術、靈魂出體等議題進行探討。透過書中的練習，打開自我十七個「內在感官」更能帶你探測多次元的實相，化未知為已知！

4. 《個人與群體事件的本質》(The Individual and the Nature of Mass Events)：

本書主要透過內文希望能更清楚的說明心懷善意與誤入歧途之間相互認識與了解，書中描述了在人的身上都會看見，動機在中心出現時都是心懷善意的，然而人又是如何慢慢地進入誤入歧途成，為一個，為達目標不擇手段這條路呢？人們又該如何，在這個轉變的過程中，重新認識自己的初心、善意。透過理解自己的善意來找尋符合良善目的手段、腳踏實地的方式以及不屈不撓落實心中的理想。賽斯思想主要提倡的是：「人性本善，信任自己，跟隨衝動，共創大同」。當我們跟隨心中屬於「利他性的衝動」、「愛的衝動」，我們就會發現，原來內心的那股衝動的力量乃是來自於「愛、智慧、慈悲、創造力、神通」一切萬有及內我。如此我們不難了解到，原來這衝動只是要引導我們走上利己、利人、利益眾生的完成道路。

5. 《夢.進化與價值完成》(Dreams, "Evolution," and Value Fulfillment: A Seth Book)：

本書共分為兩冊。在第一冊裡闡述了賽斯對於「夢」在語言、想像的真正威力、科技創造、基因遺傳與轉世的交互關係。同時也論述了何謂「價值完成」在生命中所有的形式，都有著渴望增進生命的品質。在第二冊當中則是對於生命意義和目的有著驚人的

洞見，並且說明了在快樂的追求本質上是我們人類的基本需求，以基因的基礎來看，其本質是信望愛，這也就說明了人類如何被宗教箝制了心靈。這是一本宏大的書籍，內文中甚至還包含了對宗教與科學的迷思，另外則教導人們如何堅定踏上生命即創造的快樂旅程。

6. 《神奇之道》(The Magical Approach: Seth Speaks About the Art of Creative Living)：

這本書主要是賽斯想讓人們之道，其實看見這個世界也是可以有不同的角度與鏡片—這也就是個神奇的鏡片，當人們透過這神奇的鏡片看見世界時，人們會發現其實賽斯是很真誠的告知大家，關於真正的答案。然而這個答案也就是我們最深層、真實、存在的本質。賽斯所提到的神奇，就是順其著自然之道，在自然之道的展現中，是不費吹灰之力的。《神奇之道》會教我們該如何自然地跟隨自己的節奏，來讓生活過得自發又有創造力；同時這神奇之道，也會幫助我們探索，在面對為人處事上，如何跟隨自然直覺的方法。只要我們能將本書提供的方法與準則運用在生活中，就能學會信任自己的衝動，同時也發現，表現創造力的最佳方式。屆時，就能不費吹灰之力，而且是在輕鬆自在的狀態下，就得到你想要的一切！

7. 《健康之道》(The Way Toward Health)：

此書籍為賽斯的最後一本口述的著作，當時的作者 Jane Roberts 已是臥病在床。創作這本書其目的在於描述健康與疾病之間的關係。書中內文展現了許多新時代的療癒觀念，其中包含：「給疾病命名的作法如何可能對我們不利」、「為什麼醫藥和治療往往使疾病永續」、「幽默作為療癒的一個有效因素」、「兒童的健康如何被父母的信念影響」、「宗教對創造疾病的影響」等（林美玉，2011）。

上面那些賽斯的口述的著作，主要的概念有集體意識的影響力、新時代的療癒觀念、我們原本擁有的「神奇」能力、輪迴觀念以及人類來地球的目的是要來學習和體驗。

(二)、賽斯心法運用在親子的教養

我們通常希望藉由賽斯心法來進行一種所謂良性的改變而收到很好的效果，如果可以用心地在生命中提早去挖掘自身之問題，再去發現其學說之奧妙，將可更造地見到成

果。正如賽斯所說的：在日常的實質生活中，你通常只關心改變你對自己的信念，然後再改變別人對你抱持的信念。你將發現，你內在有些彼此衝突的信念，而你必須對這些信念了了分明。就像在對待孩子一樣，當你從內在去發掘更深的信念，就不會被外在的事件卡住而不得其解，誠如賽斯所言：「內我」是個充滿了被壓抑的情緒，就是順其自然之道。它的確藏有一些被壓抑的情緒，但也包涵了偉大的直覺、知識，以及你所有問題的答案（Jane Roberts，1972）。當你跟孩子交談時，仔細聆聽孩子們所說的，以及自己所說的話，看看彼此是如何加強彼此的信念，看看你們是如何常在同一線上運作自己的想像力。當瞭解到這一點，跟孩子的溝通更加明朗化。

每個孩子來到這個世界，都是自己先選擇好，要誰當你的父母，要投胎到那個家庭，這是在賽斯觀念裡紀載的，就賽斯也明述，你們每個人來到地球就預先選擇了你們的父母及環境。書中也談到與藝術有關的預知，以那種說法，預知也適用於你的出生，你會碰到那些情況，在事前在無意識層面上已十分覺知了，你事先把它們投射進入時間的媒介裡，且選擇了它們（Jane Roberts，1996）。來當你孩子的人，有來報恩、報怨、討債、還債的孩子，可能是透過與你的親子關係來解決累世的糾纏，家庭是最紮實的道場，你有辦法跟自己的先生、太太親密關係搞好，有辦法跟自己的父母關係搞好，還要有辦法把跟孩子的關係搞好，這三個關係能夠搞好，你會開始慢慢把你對他們的愛傳遞出去，再向外傳到周遭的鄰人、朋友和陌生人的身上。

在學習歷程中，我們常發現那些實質事件，一再了解之後，它隱隱然會發出訊息，即實質事件是非實質屬性的產物，賽斯明確地說過，事件的形成剛開始是一個情感、內心或心理作用。事件是按照那些涉及愛、信念、意圖及懷抱它們的強度法則來組織的；事件是具體的轉譯，也是世俗化的版本經由內在感知的經驗，它然後「結合」進時空裡（Jane Roberts，1979）。似乎也證明了世上所有的人，為何會發生和他人相同、類似或不同實質事件？有時你發生這樣的事，有時他發生那樣的事，看似跟當時的時空有或多或少關聯，但為何發生，又為何不發生，其實是非實質屬性的產物，你的信念形成你的實相而已，也就是你的孩子與你的關係，因著你的信念，每個孩子也形成不同的實相。

教養的習性中，有很多習慣均為累積而成，久而久之就成陳腐，年輕時的偏頗思維未加導正，當然會造成更多不良的影響，但，追悔何益？如果人一直沉淪在追悔之中，對生命之修正毫無好處，次時此刻，反而可以暫拋懊喪，去面對當下，一切的遺憾、怨懟和煩惱，你可以把它想成已成過去，過去是不可逆轉得傷痛，那麼，何不考慮活在當下？正如賽斯所言：當它是那個方向的一部分，你將接納你目前的地位—不論它是什麼，而清楚了悟到所有你需要的創造要素都可以由它而來。相信你自己的完整性，做你自己，你就會自動去幫助別人。如果在同時，你害怕自己的情緒，而不論什麼時候，當你抓到自己在一種你認為的負面心態裡，你就變得不高興了，而且去重複這樣子的一個建議，「我是一個有價值的人，我信賴自己及我的完整性」，並沒有多大的用處（Jane Roberts, 1972）。這樣來確認自身之價值，拋開負面心態正是進程中的學習，如此自然可以恢復生命之趣了。

我們說任何學習越年輕越好，是因為可以收效之故，賽斯也這樣描述過，你個人的世界是一個有豐富創意點子的世界。你的知性是覺察到那一點的。工作時，它習慣於創意地工作。能啟動直覺能力—以及療癒能力，只有聚焦的知性能做到。所以你能得到你專注在它上面的東西（Jane Roberts, 1994）。這裡所提療癒能力，也正是證明了知性組織確實可以成就提早獲得改變之方法，臻入佳境。

教育孩子如何讓他們朝著自己想要發展的方向走，而不是只按照父母的指示，現今教育體系下，孩子成為考試的產物，無法依自己的興趣發展的情形之下，產生很多不同的身心狀況，賽斯也說到，有很多的理想主義存在於你們的教育體系內，最後使得兒童的自然個人漸漸傾向窒息，甚至限制了兒童的發展，加上過度強調文化組織；於是，非常重要的一點是，要兒童順應文化，而不是順從他自己個別的自然傾向。賽斯特別應對自然的方式不被贊同，因此，教育常常違反了自然人的天性，教育並不是順著孩子的能力而努力，而是反對它們（Jane Roberts, 1994）。但當孩子一旦找到了自己感興趣的方向後，也許忘況就會大大地不一樣了，如賽斯所說：這並不表示有些孩子在你們的教育體系下，沒有表現得很出色。我也並沒在暗示說，孩子們不需要教育，或某些訓練和指導不

是有益的。孩子們會在感興趣的課題和問題上，每次花好幾小時專注在上面，可是卻常常會被叫開，而結果，就傷到他們自然的專注習慣（Jane Roberts，1994）。直到現在這種學習方式常常被我們遺忘，發現這種方式能啟發孩子的學習。

回到給予孩子愛的部分，每個人都渴望被愛，但卻很少去在渴望之餘，設想出：想被愛為何不先去愛人？如果肯站在他人的地位去設想，我們將發現，自己主動的付出了愛時，在同一時空中，也可能接受到對方所付出來的愛，而理所當然地，享受了被愛，人與人之間是互相的，是你來我往的，在愛的氛圍之下，交互感染，何愁不得？賽斯在心靈本質上說的，愛有自己的語言，它的表現並不局限你們人類，溫柔、忠誠或關切也不是。愛的語言是一個基本非言辭的語言，帶著深層的生物性的內涵。它是最初基本的語言，所有其他語言從它而來，起自那些對愛的表現相當自然的特質—溝通、創造、探索，及與所愛合一的欲望，這是所有語言的目的（Jane Roberts，1995）。不正明白告知我們受本身的語言是深層生物性的內涵，如果予以發揮，創造和平情境，真的並不困難，直得吾人去深思去運用。

母愛常常在生命中帶來偉大的象徵，每一刻對孩子真摯的愛無所不在，在母親孕育孩子那一剎那就發生了，也就是賽斯曾提到你們最接近對宇宙目的瞭解，可以在你們要他們能充分發揮其能力的意圖中找到，也可以在你們對於自己孩子的發展裡那種摯愛感情中找到。在你們最高的熱望中，能給你們一些線索，而這些是模糊的，那和在你們背後最細微的行動和偉大創造性衝力有相關。而你們自己最細微的行動之所以可能運行，只因你們已經在物質世界中被給予了身體和生命生命。生命中的每一刻都被更新。由於你安穩不費力的騎在生命的能量上，以致你有時完全沒有發覺。（Jane Roberts，1997）。外顯母愛包含了母親對兒女的日常照顧、管教、陪伴、忍耐、為兒女提供資源和與兒女親親抱抱等行為。外顯的母愛行為除了受內隱母愛所影響，還受母親對自我、對原生家庭和對信仰的反省所影響，也受到母親的在學習上的知識、家庭中的婚姻關係、社會上工作和時間分配，以及兒女本身的特質的影響。因此，母親對於子女從出生到長大成人的階段中，扮演著非常重要的角色之一。

孩子成長歷程裡，發現有的孩子常常體弱多病，而有的孩子天生就是健康寶寶，從賽斯說到關於健康的觀念：一個家庭關於身體的信念與良好的健康是密切相連的。如果父母相信，身體對於精神來說是一個較差的工具，或如果他們把身體視為是不可靠的，或軟弱和脆弱的，那麼孩子從小被父母灌輸概念是身體是不容易健康的，他們會開始認為健康良好是稀有的，而學會將沮喪、缺乏精神，及身體的疼痛視為一個自然、正常生命的狀況。從小父母給予孩子的信念往往對他看待自己的身體健康有很大的影響，如果可以發現這個信念，提早直入孩子心中成如賽斯所言：在另一方面，父母視身體為一個健康、可靠的表達和感受工具，那麼，他們的孩子也毀以同樣的方式看自己的身體。雙親對彼此及對他們的孩子，表現一種喜愛的感情是非常重要的，而因此不需要訴諸生病為得到關注，或考驗父母的愛和奉獻的一個好方法（Jane Roberts，1994）。

綜合以上賽斯的書籍中提到對教養的觀點，如何以靈性的教養重新教育自己的孩子，活出快樂自主的人生，是當前我們要努力的方向。本研究基於賽斯心法的理念，企圖讓親子的教育能達到更良好的方式，尋訪在賽斯領域學習有相同經驗的母親們，也期盼藉研究者的研究讓更多人理解，如何運用賽斯心法於親子教養中。

第三章 研究方法

由上一章的文獻探討中可以看到，目前國內外並沒有完整探討親職與青少年的教養溝通經驗—以母親的靈性觀點的視角探討之相關研究。因此本研究依照主題式分析法，採用訪談曾經學過身心靈的母親，分析後做出一份研究報告。本章主要在說明本研究所使用的研究方法與研究進行的步驟及過程，全章共分為六節：第一節為研究方法的選擇，第二節參與研究者，第三節為研究工具，第四節為研究歷程，第五節研究倫理，第六節為研究嚴謹度，分別說明如下：

第一節 研究方法的選擇

一、質性研究中的主題分析法

本研究以母子互動的溝通為分析主軸。藉由訪談有學習身心靈的母親，了解她們經過學習後，親職溝通的方式之差異與看法。本研究採主題分析法（**thematic analysis**）進行文本分析，主題分析法的目的在於「發現蘊含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵的過程」（高淑清，2008）。主題分析法式對於訪談資料或文本所進行系統性分析的方法，歸納與研究問題有關的意義本質，找尋對於受訪者有意義的主題，並且試圖從一大堆瑣瑣碎碎、雜亂無章且看似南轅北轍的素材中抽絲剝繭（**themes**），筆者期望藉由主題的呈現，使受訪者的生活經驗本質能夠更鮮明的顯現。當然這樣的過程，是必須藉由筆者與受訪者間互為主體的（**intersubjective**）理解，再透過筆者的詮釋，呈現受訪者的經驗（高淑清，2000b）。

二、深度訪談中的半結構訪談方式

本研究採用質性訪談，係為特定目的研究者與被訪問者所進行的一種談話，首重受訪者個人的內在感受、生活與經驗的描述，研究者透過此對話獲得、了解並解釋受訪者本身對特定事件的認知（**Minichiello,1995**）。本研究採半結構式（**semi-structured interview**）的訪談大綱做為訪談的依據。訪談的目的，並非強加研究者的意念、預設在

受訪者身上，而是藉由面對面的語言交談，以獲得受訪者對於現象的經驗及主觀看法(吳芝儀、李奉儒，1995)；而訪談過程並不僅只在挖掘受訪者的知識，而是訪談者與受訪者之間互動出來經驗重建的過程(Kvale,1996；黃淑清，1998)。Van Manen 提到訪談具有兩種目的：

1. 訪談可以用來作為探索和收集經驗的陳述資料的方法，成為發展對人類現象有更豐富和深入理解力的資源。
2. 訪談可以當作與受訪者發展有關經驗意義的會話關係之工具來使用(高淑清，2002)。

基於上述認識，本研究所採取深度訪談的主要程序，依序為(1)尋找受訪者；(2)建立信任關係；(3)訪談；(4)探求、細查。換句話說，訪談是取得資訊的一種方法，主要憑藉直接面對面的方式執行，研究者即可了解受訪者的行為、想法及成因等議題(蔡雅慧，2005)。

半結構訪談的特點是：

- (1) 訪問前擬定訪談大綱或訪談要點，但所提問題可以在訪問過程中隨時邊談邊形成，提問的方式和順序也可依受訪者的回答隨時提出，有相當彈性；
- (2) 有一定主題，提問問題的結構雖然鬆散，但仍有重點和焦點，不是漫無邊際的；
- (3) 訪談者不需使用特定文字或語意進行訪問，但訪問過程以受訪者的回答為主(袁方編，2002)。

第二節 參與研究者

一、研究參與者的選定

本研究目的在探究母親對於青少年的溝通，在參與者的選擇上是以有學習賽斯心法的母親為主，並且面臨青少年孩子有狀況，藉由學習靈性的母親，發現與青少年孩子的教養上遇到瓶頸，慢慢能拉回與孩子可以互動的模式，也有面臨孩子嚴重狀況的母

親持續學習身心靈，知道有朝一日，孩子一定能找到自己的人生方向，只要耐心陪伴著。

本研究者依照下面的標準開始邀約訪談，訪談對象以持續學習靈性教育的母親為主，主要的靈性教育鎖定在賽斯身心靈團體，目前訪談了三位學習賽斯身心靈的母親，孩子有一位在國中時期，兩位孩子在高中時期都有很多的問題，G母親是我到南部上賽斯心法工作坊認識的，在參與工作坊當助教兩年的課堂中，與這位媽媽相識，因為她參與課程的主要議題剛好是跟孩子有關，而且孩子也正在高中求學階段，口頭邀請這位母親能參與我的研究計畫，她也欣然答應我的邀請。J母親跟L母親都是一起跟我當賽斯內在動力學工作坊助教的夥伴，她們兩位的孩子也剛好在青少年階段，跟她們非常的熟悉，當我邀請她們參與我的研究，她們也非常地樂意幫忙，由於這三位母親都能相信藉由學習靈性教育，可以改善與孩子的互動，進而協助孩子在青少年階段面對的種種問題，她們也都願意分享自己與孩子相處的真實狀況，如何在與孩子相處衝突的狀況能協調到願意傾聽孩子的心聲。

研究者先邀請一位學習賽斯身心靈超過十年以上的母親作為前導研究的訪談對象，此訪談經驗可提供研究者作為修正訪談大綱、練習訪談技巧，並瞭解訪談時須注意之事項的參考。由於該研究對象所敘述的內容很符合以靈性視角來探討親職與青少年的溝通，研究者決定將此研究納為正式研究之一。在前導性研究完成後，為了讓資料更完整，再次邀請二位研究參與者也是學習賽斯身心靈的母親進行正式訪談，直到資料蒐集齊全，才進入分析和研究階段，期待可以讓此研究在未來親子與青少年的教養上，能達到良好的溝通。本研究對受訪者進行一對一之深度訪談，每次進行60分鐘。每個個案訪談次數兩到三次。個案J跟個案L之所以訪談三次，這和研究者的互動與熟悉度有關，為了蒐集更豐富的資料，所以多增加一次，而受訪者也不會感到困擾，她們都非常樂意，研究者也希望能藉由第三次訪談，補足前兩次的不足。因為住的距離太遠與COVID-19疫情的關係，與三位母親訪談都是利用電話訪談，有些訪談內容需要再進一步了解，所以利用電話錄音訪問，而且有徵詢受訪者的同意。個案G訪談二次，這

是很恰當的一個過程，因已有訪談個案 G 的經驗，比較懂得訪談的技巧。與個案J與L的訪談就更順利，因為與她們兩位母親每個月都有碰面的機會，更加能掌握她們與孩子的狀況。

以下是跟受訪者訪談的次數、時間和地點：(表3-1)

表3-1

個案訪談次數、時間和地點方式

個案訪談	次數	時間	地點或方式
G 母親	兩次	一：六十分鐘	均是電話訪談
		二：六十分鐘	
J 母親	三次	一：六十分鐘	均是電話訪談
		二：六十分鐘	
		三：三十分鐘	
L 母親	三次	一：六十分鐘	均是電話訪談
		二：六十分鐘	
		三：六十分鐘	

二、研究參與者之資料

經過研究者對研究參與者的選定，找出三位符合條件的受訪者參與，為了保護受訪者的隱私，不讓受訪者得身分曝光，在研究資料中受訪者的姓名部分以代號取代，為方便讀者對受訪者的認識，表 3-2 中將受訪者年齡、職業、教育程度、孩子年紀、孩子目前教育程度、性別與主要議題詳列如下：

表 3-2

研究參與者的基本資料表

研究參與者	年	職	孩子	孩子	性	主要
暱稱	齡	業	年紀	教育程度	別	議題
G 母親	49	資訊業	19	高中畢業	男	情緒障礙
J 母親	50	美容業	19	高中肄業	女	拒學
L 母親	47	咖啡廳老闆	15	國中	男	上網

第三節 研究工具

一、研究者

在本研究中，研究過程中的收集資料的人就是研究者本人，而且研究者是整個研究過程中很重要的就工具之一。質性研究中，研究工具即為研究者本身。訪談的進行首重研究者與受訪者之間關係的建立，研究者專業的素養與態度，加上親和力與開放性是進行成功訪談的先決條件，而現象學研究所強調的是以極開放的探索性問題去觸動受訪者自發性的表露生活經驗（高淑清，2000）。

研究者就讀南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組，研究所修課期間曾修習「諮商專業倫理專題研究」、「表達性藝術治療」、「諮商與心理治療理論專題研究」、「團體諮商與心理治療專題研究」、「心理測驗與衡鑑專題研究」、「生死學基本問題討論」、「質性研究方法」、「諮商實習」、「駐地實習」等實務、理論與研究方法課程，為本研究之進行作準備。在實務經驗部分，完成課程實習 200 小時與全職實習至少 1500 小時以上，其中包含帶領團體時數 43 小時，接個案超過 300 小時以上，實習期間持續接受專業個別督導與團體督導達 50 小時以上。也參加學校很多工作坊，例如：「人際歷程工作坊」、「托特塔羅工作坊」、「死亡體驗工作坊」、「心理劇工作坊」。

研究者在接觸賽斯心法的過程中，也上過多課程跟工作坊，例如：「賽斯培訓課程一、二、三階」、「賽斯取向在動力學」、「一級儲備師資進修課程—許醫師心靈對話工作坊」、「生死由心，自在善終—臨終關懷與病人自主權立法研討會」、「如何有效的安撫自

我的恐懼—談安心之道」。也研讀了很多有關賽斯思想的書籍，例如：「個人實相的本質」、「靈魂用生」、「心靈的本質」……等。這些課程對研究者的影響很大，特別是親子的相處上，逐漸在生活中看見自己當母親的角色，希望一切在自己控制中，孩子能按照自己的模式長大，過度盡責付出的同時也害怕孩子失控，孩子在學業上的成就形成研究者人生的成就，這麼大的壓力放在親子之間，在上課期間逐一回來檢視自己，愛孩子的同時是否也給孩子跟自己束縛，當研究者回來看自己的情緒與恐懼，釋放彼此的壓力，也讓親子的空間充滿信任、理解與接納的氛圍，過程中當然也會出現阻力，就是又回到原來的性格，但是把這個阻力化為助力，繼續在調整狀況下前進，研究者漸漸在幫助自己的同時轉而可以成為助人者，就在參與課程中當助教認識了三位個案，發現她們的孩子剛好都處於青少年階段，孩子也曾有些狀況，慢慢跟她們建立良好的關係，也獲得她們熱忱的協助。在研究進行期間，研究者亦同時擔任訪談者、文字轉錄者、資料分析者之角色，茲說明如下：

(一)、訪談者

研究參與者對於訪談有其自身的動機、需求及目的，他們有想要向某些特定人士，或者是既抽象又彷彿實質存在的「社會」發話的慾望，而且也會使用訪談者或者是訪談來達到他們所欲求的目的，讓訪談為他們服務。Collins (1998) 質的研究中，無論是訪談或觀察皆有賴訪談者或觀察者作為蒐集資料的研究工具，研究者就是工具 (the research is the instrument) (吳芝儀，2000)。這種工具有較大的適應性、彈性和敏銳性，比較可以兼具整體的觀點，而且可同時蒐集並處理資料。質性研究的精神在於研究者的訪談、觀察、感受、理解、歸納、分析等能力，因此研究者必須以自己原有的信念、知識和生活經驗作為認識和瞭解受訪者，這樣才能真實的進入受訪者的經驗世界，和完整的反映受訪者真實經驗。

訪談者乃是研究收集資料的主要核心，所以訪談過程中避免加入個人主觀的看法，訪談過程中為了力求資料的客觀性與真實性，為求資料的完整性，在訪談過程中訪談者應注意以下幾點訪談技巧。

- 1、儘量保持中立的態度，打開心去傾聽受訪者的想法與看法。
- 2、訪談時如果遇到不清楚或模糊的地方，用委婉的語氣請受訪者在重述一次。
- 3、訪談者的訪談問題要簡明扼要，且訪問時保持流暢度。
- 4、研究要有效率，需要訪談時把握訪談的方向和主題焦點，避免偏離主題。

研究者對於一開始訪談 G 母親，比較不熟悉正式訪談模式，有一兩次會被受訪者帶著走，比較無法堅持自己設定的訪談問題，直到第二次訪談就更熟悉上手了。對於 J 母親與 L 母親因為很熟悉，有時候會偏離主題，會適時用婉轉方式，引導個案回到訪談的主題。

(二)、文字轉錄者

訪談者訪談後所取得之訪談資料，將由研究者將錄音內容逐字轉錄為書面資料，為了保護個案之權益會以匿名稱呼，並再次跟受訪者保證填完逐字稿、做好論文整理會將錄音檔清除，讓個案有更心安的感覺。轉錄過程中研究者個人將會嚴守研究倫理，妥善保管訪談資料，除研究相關人員之外，不得洩漏其資料與其它無關人員。

研究者將錄音檔轉為逐字稿過程中，如果有影響個案個人的隱私名稱，必要時可以做事當處置，例如:個案 G 母親提到兒子考上中部大學，不列出大學名稱，而以某大學代稱。J 母親提到飯店在某城市，為了保障個案隱私會做修正，提到女兒的名字也僅以女兒稱呼。

(三)、資料分析者

研究者唸研究所上課期間，曾修過質性研究課程，對於編碼、分析工作都有實際練習經驗。另外為了對質性研究方法有更深入的了解，研究者上網找很多與質性研究法相關料，也參考相關質性研究書籍。研究者本身兼具訪談、轉錄資料者及資料之分析者，為了避免研究者過於主觀詮釋，或幫助研究者發覺如資料不夠詳細完整時，訪談者再次邀請兩位受訪者做訪談，以呈現較客觀、中立及完整的資料。

二、研究邀請函

研究邀請函目的在於提供一份正式的書面文字，讓受訪者瞭解本研究的相關事宜與

權利保障。本研究之邀請函內容將說明研究目的、研究進行方式、進行地點、盡進行時間及訪談次數、訪談時的錄音和保密原則等項目，為了尊重研究參與者的權益，讓受訪者對研究有初步的瞭解，如附錄一。

三、研究同意書

研究同意書說明本研究的主題、目的、進行的方式、訪談時間及訪談地點、訪談次數、錄音或錄影和保密原則，以使受訪者能清楚明瞭其權利和義務確認研究對象了解研究內容，也讓其明瞭研究者進行本研究的方式和資料處理的方式且研究對象有充分的時間考慮，最後同意參與研究後，再於同意書上簽名。原則上，同意書一式兩份，如附錄二。還有錄音是受到保密的，在受訪者簽署訪談參與同意書之後，才能開始進行正式的訪談。這是保障受訪者與研究者的方式。並且讓受訪者知道，研究者的紀錄與未來放在論文上的資料都會幫受訪者以匿名的方式呈現，這樣做可以讓受訪者更安心地接受訪談。

四、訪談大綱

本研究採用半結構式的深度訪談做為資料收集的方式，所謂半結構的訪談形式，就是研究者根據自己感興趣的主題做為訪談指引，以一種沒有引導性的方式來提出問題，並且問題的順序視受訪者的反映隨機調整。訪談大綱內容之編擬，依據國內外探討母親與青少年的教養溝通相關文獻後，並由研究目的演繹而產生訪談問題（詳見附錄三）。訪談大綱的內容從受訪者的與孩子的互動狀況探究開始，探究受訪者的孩子的狀況，與孩子的衝突情形，接觸賽斯心法的歷程，還有接觸賽斯心法之前與之後與孩子溝通教養方式的差異，回到探索原生家庭對個人性格的影響，再回到受訪母親個人的自我覺察。研究問題並沒有固定的訪談順序，視研究參與者的反應予以調整，當研究者對該主題已經沒有更多的想法或受訪者所給予的訊息重複時，即引導受訪者進入下一主題的分享。研究者在研究計畫提出之前，為評估訪談大綱之可行性，已先實施前導性研究以檢視訪談大綱能否呈現欲探究之研究主題，持續和指導教授討論，對訪談大綱不足之處予以修改，形成研究使用之正式訪談大綱（詳見附錄四）。

五、錄音設備

研究者在徵求受訪者的同意之後，才能進行錄音，告知為了資料分析需要全程錄音，可以藉由受訪者的語言與非語言的訊息能讓研究者鉅細靡遺的記錄訪談的內容，以便保證研究資料的正確性與完整性。研究者並且告知受訪者此錄音只會做為寫論文之用途，不會做為他用，而這些檔案僅有研究者、指導教授和口考委員得以檢視，在論文完成之後由研究者或研究者同受訪者一起將錄音檔案予以銷毀。聽完與紀錄完畢後會把錄音檔刪除，讓受訪者更加安心接受訪問。

第四節 研究歷程

本節主要在說明研究的流程與步驟，包括前導研究及正式研究，擬前導研究時的訪談大綱，尋找符合的研究參與對象進行初步的訪談，在根據前導研究歸納結果修改問題的方向與訪談大綱的問題，擬定正式訪談大綱，進行正式訪談，訪談研究者將訪談的錄音黨謄錄逐字稿，在加以編碼，在以質性研究法中的主題分析法進行資料的分析，並說明本研究設計原則與資料分析步驟。如圖 3-1。

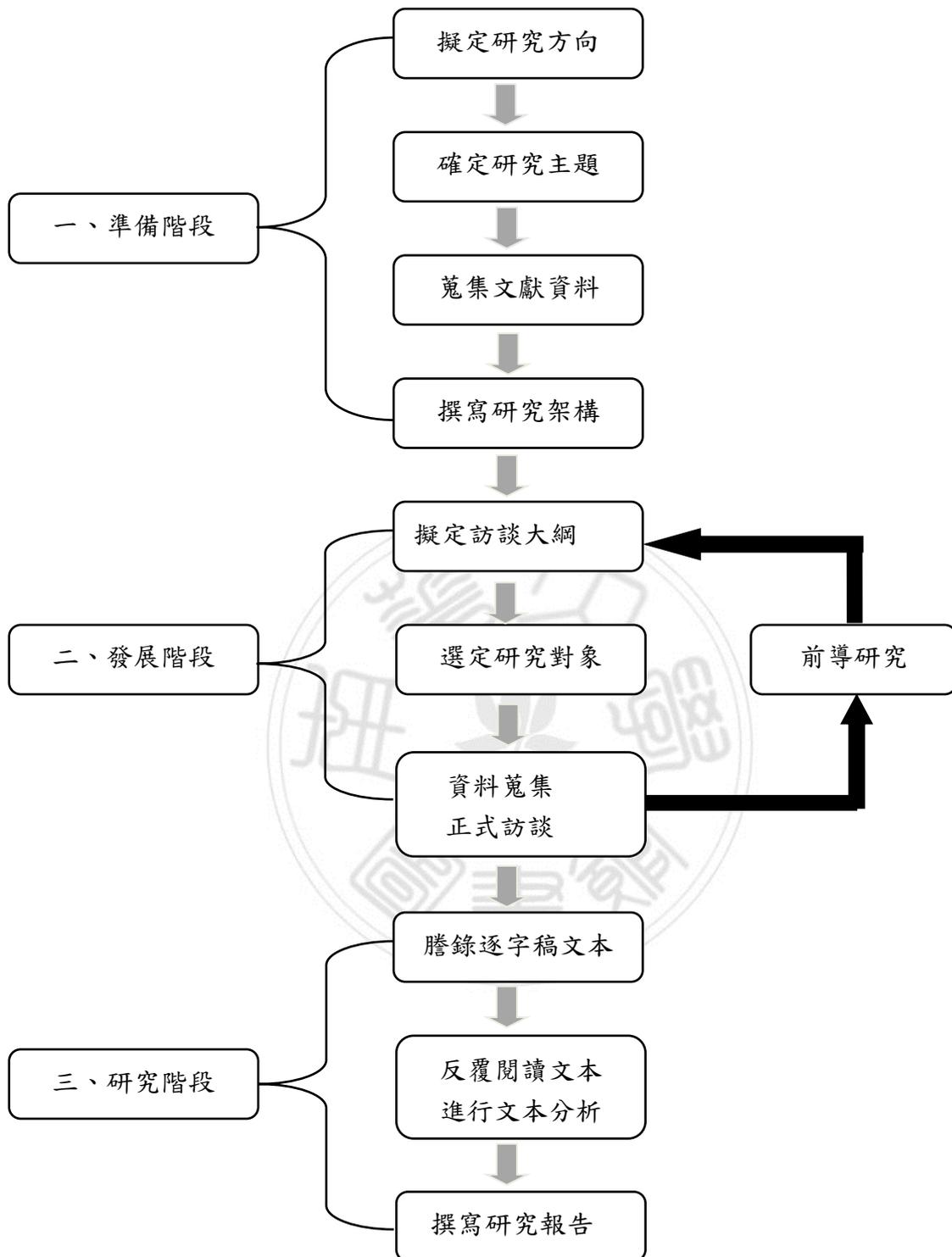


圖 3-1 研究步驟圖

一、前導研究

（一）確定研究主題與蒐集文獻

研究者對於教養這方面的觀念特別有興趣，加上學習賽斯心法後對於教養孩子也有不同的看法，從「親子溝通經驗的研究—學習賽斯心法母親們的觀點」不斷的修正為「母親對青少年的教養溝通經驗—以賽斯的靈性觀點的視角探討」，在修正主題的同時研究者也開始找資料。蒐集有關親職教養與青少年行為困擾的文獻資料。

藉豐碩之資訊，研究者跟教授討論與靈性教養相關的研究，且上網尋找期刊論文跟相關資料，並到圖書館借閱相關的書籍與期刊論文，讓自己對親子與青少年教養有更多的了解，然後結合了——研究動機，再進行研究問題的探討。研究者也開始針對學習靈性教養的母親做訪談動作，由於研究者也在這個團體領域中實境學習，所以在邀請訪談對象相對容易之契機，對研究現象有先前的瞭解與認識，積極蒐集這些資料，對此研究有很大的助益。

（二）申請論文初審

研究者在確認研究主題後，研究者持續蒐集相關文獻以充實本研究的論述，且繼續與研究參與者約訪談，並持續與指導教授討論及修改論文，著手進行研究計畫之發表，完成研究計畫並通過初審後，根據指導教授與口試委員的建議修改研究計畫的內容，以使後續研究的訪談資料蒐集與分析能得以進行更加順暢，讓蒐集到的內容更貼近研究的需求。

（三）擬定訪談大綱

研究者為確定研究方向與研究設計的可行度，於民國 108 年 3 月進行前導研究，確定研究主題後，開始尋找訪談對象，邀請一位學習賽斯心法多年的母親參與前導研究，針對研究目的設計半結構訪談大綱，採詮釋現象學研究方法。確定主題也持續跟指導教授討論並參考國內外相關文獻，寫成前導性訪談大綱（附錄三），再開始做正式訪談與資料分析。

(四) 進行前導性研究與修訂訪談大綱

寫完訪談大綱後，研究者先邀請一位學習賽斯身心靈十年以上的母親為研究對象，進行訪談，訪談時數及次數皆比照正式研究，時間、地點的選定與訪談過程注意事項都必須留意是否與正式研究相同。透過參加賽斯課程，邀請一位符合本研究的母親作為研究對象並進行訪談，過程予以錄音並轉成逐字稿，並檢視訪談內容是否符合研究方向與想要探討的部分，再根據逐字稿的文本、受訪者的回應與指導教授的建議進行訪談大綱的修正，以獲取更完整的研究資料。經過前導研究的結果，研究者重新調整了研究內容，並重新調整訪談大綱成為正式訪談大綱（附件四），且釐清「研究題目」、「研究目的」與「研究問題」的本質，與教授再次討論，瞭解原本設定的題目太過狹隘，影響研究的目的與問題，經教授指正，擴展了探究的廣度與深度，增加研究的豐富性。研究者邀請一位接觸賽斯心法的母親進行前導性訪談，以下簡稱 G，關於前導性的訪談得到的資料整理如下：

一開始訪談 G 母親，她提到兒子在高中階段有自傷的情況，焦慮的母親不知道兒子在求學階段怎麼了，兒子也常常關起門不與父母溝通，G 母親發現兒子會有晚起不想上學的狀況，加上偶爾會在房間撞牆，覺得自己一無是處，兒子有時候在自家高樓會有想往下跳的念頭，看到兒子這種狀況，G 母親不知道如何協助兒子，回憶兒子小時候很快樂，與別人互動也可以。他國中有參加資優生篩選有被選上。如果不如自己期望，兒子會崩潰。G 母親覺得自己對兒子沒有要求，為何兒子會有這種狀況，她也還在探索原因。

從訪談內容看出，G 母親很努力在學習各方面的身心靈，想找出與孩子互動哪裡出問題，直到遇見賽斯法，開始了解自己與兒子間的關係，回到自我覺察而不是一直向外找原因，G 母親在剛始受訪時對兒子狀況的焦慮非常明顯，擔心兒子萬一真的想不開跳樓或自殘了，做母親的她該如何面對，因此 G 母親想藉由後續的受訪，釐清兒子的行為，還有自己該如何藉由身心靈改善與兒子的溝通教養狀況。

透過此前導研究，得出的結果是母親與青少年的溝通，藉由賽斯思想微調性格，可以讓青少年與母親拉回連結，青少年在外面遇到問題願意回來與母親分享與求助，預期後續得正式研究可以用賽斯的靈性視角探討母親對親少年的教養溝通經驗有更深入的看見。

二、研究進行階段

(一)、 謄錄逐字稿、編碼

1. 敘說文本的抄謄

研究者在每次訪談後，會盡快將訪談錄音檔內容一字不漏地謄寫成逐字稿，在謄寫逐字稿前，先記錄文本編號、受訪時間、訪談地點及情境等，並約略描述受訪者基本資料。且基於研究倫理，將受訪者以代號稱呼之。

並隨時回想當時訪談的情境，注意到受訪者的口語及非口語的訊息，包括受訪者的面部表情、神色態度、肢體動作及談話的語氣等，包括嘆氣、遲疑、思考及喜悅等都逐一記錄，利用括弧及標點符號忠實呈現出訪談現場情境。節錄與受訪者的訪談（附錄五），文中符號所代表的意義如下：

表 3-3

符號與代表意義

代表意義	中文	較長停頓	語氣上揚	語氣延長	語氣加重	【 】
符號	標楷體	—	↗	~~	粗黑體	受訪者的表情、動作、音調
代表意義	台語	較短停頓	語氣下降	語氣較短	沉思與未說完語氣	()
符號	新細明體	-	↘	~	受訪者的表情、動作、音調註記

(二) 文本分析

研究者對文本再次閱讀產生的新觀點與認知，也藉由研究者蒐集很多相關資料，然後帶著開放的角度來分析文本的每個單元，讓文本的意義更加清楚，所以，研究者將找出的文本重點部分，需要描述的再加入解釋，也利用主題關鍵字找出其他參考資料與以

佐證文本內容。發現目前坊間很多雜誌、碩博士論文、期刊與書籍，都載入與主題有相關的內容，那些不同的見解殊途同歸的結果明證，在質性資料分析的處理上，本研究是依據高淑清（2008）所提出的「主題分析法」為基準，其主要目的在於「發現蘊含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵的過程。為了讓資料更接近親職在青少年的教養有更真實的經驗與感受，於是從訪談資料或文本中進行系統性分析有其重要性與必然性。正式分析時，參考高淑清（2001）發展的現象學分析的具體步驟，綜合「整體-部分-整體」的概念循環架構。本研究主題分析的流程與步驟如下圖 3-2:



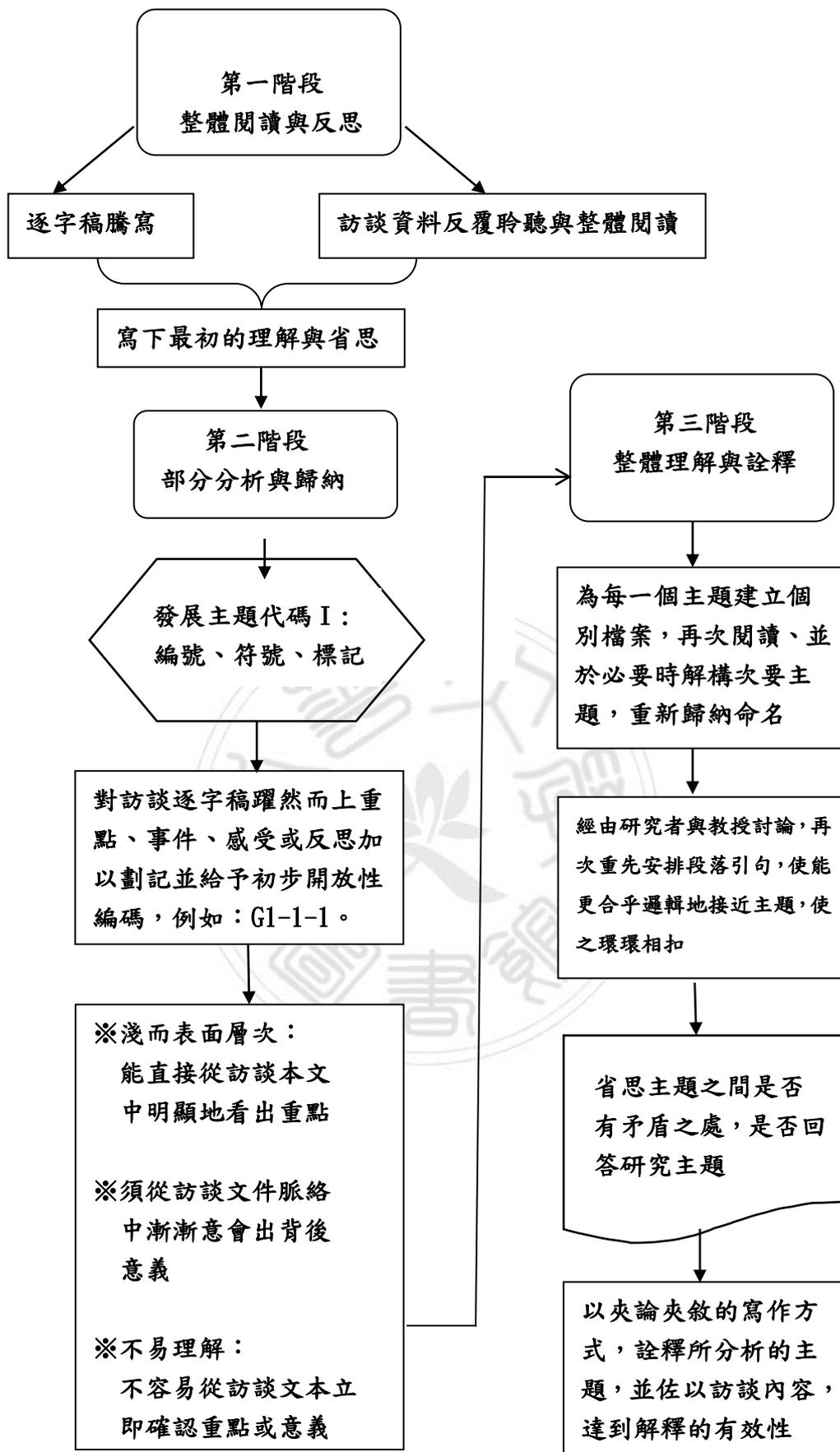


圖 3-2 主題分析流程圖

資料來源:高淑清(2008)。質性研究的 18 堂課-首航初探之旅(頁 164)。高雄:麗文。

(三) 撰寫研究報告

資料分析步驟都完成後，研究者將依據資料分析所呈現的結果進行論文之撰寫，詳細研究結果的呈現，分別於第四章之研究結果與討論，以及第五章研究結論與建議等部分進行詳述。

第五節 研究倫理

本研究嚴守研究倫理的規則，首先以書面同意書徵求受訪者的同意，並在同意書中以文字明白列出研究參與者，在研究中的重要性及權益。在訪問之前，再次向研究參與者，詳盡說明本研究目的和研究參與者在研究中的重要性及權益，以確保研究參與者，完全瞭解之餘，鄭重承諾遵守匿名及保密原則，保護研究參與者之個人隱私。以下說明是為本研究遵循之倫理原則：

一、研究參與者的隱私權

謹遵守密原則，隱私 (Privacy) 是基本人權的一部分，並受到法律保護。研究者在進行研究時，必須小心的進行，以免侵犯研究對象的隱私權。在研究過程中，經常會涉及研究對象的隱私議題，特別是以人為研究對象時。不論是在任何的記錄、標記及編碼中，均應以不洩露研究參與者之隱私，所有研究參與者的資料和記錄，一律加以保密。

二、尊重研究參與者

研究者於訪談前告知研究參與者此研究的目的，還有參與者的權益保障，然後再讓參與者簽下書面同意書，保障研究參與者確知自己在研究中之重要性和權益，以建立研究者和參與訪談者間之真誠關係；在訪談過程中，絕不會使用任何不合倫理之工具和方法，也不會欺瞞研究參與者之行徑，讓彼此在研究過程中，保持互信與良好的關係。俾需順利且忠於原味地完成訪談事宜。

三、確保研究結果的真實性

研究者在取的訪談資料與寫完文本後，可於第二次的訪談與參與者核對一些相關之文本資料，確認沒有問題，再進行下一步之資料分析。分析資料的階段，會參考蒐集到

的資料做出客觀的分析，不會依照研究者個人喜惡而刪除某些資料；進行詮釋時，研究者會真實反映研究參與者看法和意見，而且反覆跟研究參與者檢證，確認詮釋的內容，沒有違背其本意或內涵；此外在訪談過程中如果有不確定的地方，會再次問受訪者是否研究者聽到的是正確的，直到確認無誤，增加訪談資料沒有缺失與遺漏為止。也藉由研究者的訪談技巧，讓受訪者慢慢說出與青少年互動之間真實的原貌。另外，為了確保研究文本的真實性，研究結束後，妥善保存研究資料也是為保護研究參與者隱私，是必須考量的。

第六節 研究嚴謹度

為提升研究嚴謹度(Rigor)，本研究資料處理與分析過程依 Lincoln and Guba 在 1995 年提出的四種質性研究方法:可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性來驗證文本，茲分述如下：

一、可信性 (credibility)

質的研究追求的可信性之目標在於：探索問題，或者描述場景、過程、社會群體或互動組型。亦即研究者能夠對呈現在研究當中的一切複雜性予以通盤考量，同時處理不容易被解說的問題。是以可信性以獲知參與者對情景或事件的知覺，和了解研究者在研究報告中對它們這些所做的描繪是否匹配。換言之，可信性乃在於探求研究者是否已經能夠準確表述參與者的所思、所感和所為，以及影響他們的思維、感受和行動的過程(王文科、王智弘，2010)。

可信性指的是研究資料的真實程度，即所蒐集之資料能否真實反映研究對象的主觀感受及經驗。本研究為確保資料完整性，全程錄音，之後轉為逐字稿，針對收集不完整或不清楚之處，會請受訪者另作補充說明；文本分析的初步結果，會請研究參與者作最後確認與檢核。另外，在研究歷程中，研究者會隨時紀錄關於自身或研究方法的省思，也會針對每個研究步驟的過程及分析結果，經由與指導教授或與其他研究生間做討論，以同儕檢驗來保持研究過程的真誠，減少個人的偏見，以增加分析結果之真實性。

二、可轉換性 (transferability)

評估可信賴性效度的標準之二為可遷移性。可遷移性原由 Lincoln and Guba (1985) 提出，係指研究者相信每件事情是受脈絡限制的；因而主張，研究發現對於有與研究問題或實務問題類似的情境或其他團體，將有可應用性或概括性的程度提供參考。是以一套研究發現可否遷移至其它脈絡，仰賴的是研究脈絡與其它脈絡之間的相似性 (similarity) 與適配性 (goodness of fit) 而定。係由讀者去做判斷這種研究場域與其他場域之間是否存在著相似性，讀者要作如是判斷，需有對研究場景和參與者、學校、資源、政策、文化和其他特徵間的差異，提供豐厚且詳盡的描述才行，此即涉及描述的適當性 (descriptive adequacy)。所以可遷移性要問的，不是樣本是否具有代表性的問題；而是指該項研究，讓讀者們透過深入了解在研究場域發生的過程之後，決定在他們自己社區中，是否會要運作類似的過程。這種可遷移性的評估與量的研究外在效度的差異，在於後者係由研究者作推廣概括，前者則由可能的使用者作推廣概括的決定 (Marshall & Rossman, 2006)。

影響可遷移性的因素，舉隅言之，約有：1. 選樣效應 (selection effect)，事實是接受研究的構念，對單一的群體來說，具有獨特性，因此以其為對象進行的研究結果，遷移的可能性如何，就會產生爭議。2. 場景效應 (setting effect)，事實是研究結果為接受研究之特定場景的函數，以其進行研究的結論，欲遷移至另一情境，也會有討論的餘地。3. 臨時事故效應 (history 質的研究的信度和效度 effect)，事實是參與者對於臨時事故經驗，可能影響比較大。4. 反應性 (研究本身的效應) (reactivity: the effect of the reach itself)：在質的研究中，當研究者在關鍵的搜集資料工具時，想消除其影響力，是不可能的事；但是研究者透過反思的陳述，來描述他自己的偏見，和提供訪談問題和詳細描述觀察策略等事項，可協助讀者了解可能的影響力(王文科、王智弘，2010)。

三、可靠性 (dependability)

可靠性就是所謂的信度，指個人經驗的重要性與唯一性，因此如何取得可靠的資料將是研究者的一大考驗 (胡幼慧、姚美華，1996)。受訪者所提供的資料是否真實可靠，

端靠受訪者的合作意願，也因此訪談前與受訪者的溝通是一件非常重要的事，包含簽下訪談同意書、訪談目的、訪談的權利與義務、訪談時間及地點、次數等均需溝通清楚，使受訪者能無所疑慮接受訪問。斯時，我們必須明白：利用訪談工具，如錄音筆、訪談情境的選擇都是會影響本研究的可靠性，所以，事先的準備工作不可少，故細節部分，諸如：確定錄音筆錄音的效果是否清楚，電池是否有電等都是研究者事先要準備妥當的工作。

內在信度，即指個人經驗的重要性與唯一性。傳統的量化研究是指對相同的群體或脈絡下，重複操作會有相同的發現，而達到一致性。本研究在訪談前即與受訪者充分溝通，並立下訪談同意書，以保證及確定雙方的義務與權利，如此可讓受訪者可以在毫無顧忌的情況下，充分分享其生活經驗。

而訪談時，研究者利用封閉式訪談空間的安排，確保受訪者在陳述時不受他人干擾。在訪談過程中，使用中立、客觀的詞彙與態度，可避免受訪者的引導回答。在受訪中藉由上述方式，達到訪談資料可靠性的要求。研究者透過將研究過程中的流程及文件資料對受訪者予以清楚的解釋、說明，並經由研究者不斷的閱讀、分類，將資料與以系統化，以確認資料的可靠性之餘。同時，在整個研究過程中，也一直以「互為主體」的理念，尋求受訪者最佳的檢證與認同。最後，研究者在研究報告中，清楚且完整的呈現研究進行的流程，以協助他人明瞭所有決策與詮釋的方式、過程，進而評斷所得品質之果。

可靠性是指研究者探討資料蒐集、詮釋的程序和過程，是否具有穩定性，可供其他研究者追隨或未來做後續研究的參考。本研究對於資料蒐集與分析方式會提供鉅細靡遺的解說。另外，研究者透過編碼---再編碼的程序，比較兩組經過不同時間所編碼的資料，是否有一致性來檢核本研究可靠性（王文科、王智弘，2010）。

四、可確認性（confirmability）

可確認性是指研究的客觀、一致、中立。所以在進行主題分析完之後，將研究結果交予受訪者確認無誤後，始可發表論文，並將受訪者的回饋，做為修正論文的依據。並

在研究過程中，時時反思自己是否帶著自己的價值觀、偏見、刻板印象進入研究場域，時時提醒自己保持中立立場，以期本研究能客觀、中立呈現研究結果。即確保資料之客觀性。為確保「資料來源與詳釋乃基於受訪者的環境脈絡」的原則，不因研究者的偏見而影響，研究者角色儘可能客觀、中立，不介入且不以主觀看法及預設立場來解釋受訪者的世界，而是直接、真實的呈現，並邀請受訪者對於研究結果進行確認與澄清。

可確認性是指研究蒐集得到之資料具有客觀性、中立性與可靠性，也意味著研究中所做的邏輯推論和詮釋不受研究者偏見約束，並易於讓他人了解與驗證（王文科、王智弘，2010）。在本研究進行過程中，研究者以中立、不批判、同理的態度，仔細聆聽研究參與者的觀點以理解其主觀世界；訪談前事先與研究參與者充分說明訪談的過程及訪談大綱內容，遇有疑慮會進行充分溝通與討論；藉由與研究參與者，當面做出訪談回饋，主動與研究參與者針對研究結果之詮釋，進行意見交流、澄清及確認。

此外，研究者每次訪談後，詳實地填寫研究記錄表與省思日誌，隨時記錄下自己的想法、心得、感受及檢視研究者對研究參與者的瞭解，以作為研究資料的可確認性。

第四章 學習賽斯心法的母親們與青少年孩子的溝通教養

本章主要探討學習賽斯心法的母親們與青少年孩子的溝通教養，三位母親們在學習賽斯心法之前與學習之後跟青少年孩子的互動確實不同，回到賽斯心法的自我覺察與反思，三位母親們在調整性格與孩子相處的歷程，母親得自我成長也影響了與青少年孩子的互動。

本研究採質性研究「主題分析」之資料分析方法，分析研究結果，本章分為四節，第一節為溝通前之個案原貌，第二節為母親們之自我覺察，第三節為修正後之溝通流程，第四節為綜合討論。

第一節 溝通前之個案原貌

受訪者回顧自己在為人母親的經驗裡如何與孩子的互動狀況，自己跟孩子的衝突，孩子發生什麼狀況，藉由學習賽斯心法，找到同理孩子，陪伴孩子走過他們的低潮期，最後能找到孩子的獨特性，讓他們各自在自己舒適的空間裡發展，以下是針對三位母親的探討：

一、個案簡述

(一) 一路期待兒子好命格的 G 母親：

研究參與者 G 母親，是一名資訊業公司的員工，現年 49 歲，兒子高中畢業重考中，兒子曾有自殺傾向，對自己要求很高，從小課業表現優異，升上高中因為成績不如自己的期望，常常會撞牆自傷，不會處理壓力，覺得自己一無是處，曾經跟女生表達被拒絕，他崩潰想跳樓輕生。研究參與者很難跟兒子溝通，而且常常對父母很防衛，孩子常常會問：人為什麼要讀書？讀書要幹嘛？不知道自己努力讀書的目的是什麼？直到接觸身心靈，才慢慢了解孩子的狀況，原來從小對孩子有過度的期望，無形中影響孩子，參與者慢慢調整自己的心態比較能跟孩子溝通，研究參與者變得更彈性了，孩子更能接受自

己，並且能跟母親說自己的壓力，孩子真正朝向自己要的，而不是父母要的，孩子回到正軌，一切也在好轉中。

(二) 極度認真負責的 J 母親:

研究參與者 J 母親，是位美容院老闆，女兒 19 歲，高二升高三休學，高一被斷診憂鬱症，開始休學在家裡養流浪貓，做貓中途之家，對於爸爸的外遇，加上爸爸外遇後對媽媽的態度極差，造成女兒的心情也很受影響，時常情緒暴走的女兒也會跟媽媽槓上，因為受訪者接觸賽斯心法，知道女兒的情形，於是她開始用同理與接納的心情對待女兒，女兒開始能到面工作，在一家飯店做得不錯，一旦遇到挫折都能及時回來諮詢母親，兩人建立倆好互動溝通模式，在陪伴女兒的同時，受訪者也開始往自己內心探索，原來小時候在原生家庭受的傷，帶到結婚後影響孩子，如果沒有接觸賽斯，以自己的性格，無法接受女兒拒學，甚至無法奏到良好的溝通與互動。

(三) 要求完美主義的 L 母親:

研究參與者 L 母親，是一名咖啡店老闆，現年 46 歲，兒子國二，兒子從小學就迷上網路遊戲，因此成績一落三丈，跟孩子溝通上網時間，孩子常常有情緒，易怒的情緒，容易跟媽媽發生衝突。希望孩子玩網路遊戲只要事情打理好，分配時間 OK 就可以，可是小四到國二一直磨合，小學成績還好，到了國中成績一落千丈，雖然成績不好，但是接納他的狀況，他的情緒會比較穩定，接納心路歷程是從他沉迷，到接納，實際上的行動與心情。研究參與者每次與兒子有爭執，在爭執過後，她會再回去思考與孩子溝通，他們的溝通會達成一個共識，跟孩子約定在上網的歷程只要不要影響到日常生活，或是學校功課，不能玩到連學校功課都不管。孩子現在國二下學期了，突然說不玩網路遊戲了，他已經把帳號賣掉，他不要玩。他覺得，花太多時間在上面，他沒有那麼多時間可以玩網路遊戲，大部分時間就是跟同學與朋友聊天，因為他有女朋友了，而 L 母親也因為接觸賽斯心法很多年，一直用心跟兒子溝通，漸漸找到兩人溝通模式，彼此的衝突也變少了，兒子也常常能跟她分享心情，慢慢找到親子互動的模式。

二、原生困惑

三位受訪者均提到自己的性格受原生家庭影響很大，從小在家中所受的傷沒有撫育，最後帶入婚後影響對孩子的教養，直到學習身心靈，覺察到原來都是受自己從小養成的性格，造成與孩子的互動不良。

G 母親從小被要求要謹慎小心，所以對任何投資都會小心翼翼，不會做沒有把握的事情，對於原生家庭爸爸因為經商失敗，常常對她們的提醒，總是牢記在心。

用我原生家庭來看，我是傳統的閩南方式，爸爸是很權威，是一家之主，爸爸生意失敗過，所以他常常叫我們要謹慎小心!謹慎小心!(G2-12-01)

G 母親傳承原生家庭母親對待孩子的模式，是溫暖的、是給予關懷的，為了維持現在家庭的美滿，很多事情會找先生一起討論，但是受原生家庭父親很多限制的影響。

家裡面就是媽媽比較溫暖比較關懷，爸爸是比較大男人主義，比較權威，原生家庭給我的影響是我們都要小心謹慎，媽媽爸爸對我們學業要求不高，因為爸爸曾經生意失敗，所以會叫我們不可以隨便投資，不可以幹嘛!不可以怎樣，不可以這樣，不可以那樣，很多限制。(G2-13-01)

G 母親做事情怕犯錯，怕做不好，跟兒子現狀很像，所以怕兒子做錯選擇她總是介入太多，會幫兒子做抉擇。

就是我會很想承擔，如果孩子有什麼錯，我反而會想承擔起來。怎麼講呢!好像自己曾怎麼樣就怎麼樣，然後~~後悔，或者是說~啊!應該是說想要介入孩子的一個選擇，怕他們還年輕選擇錯。(G2-15-01)

J 母親從小因為家裡經濟不好，父親無法接受 J 媽媽還要去補習，常常會說話酸她，造成 J 媽媽進入婚姻中，能給孩子補習就盡量給，於是造成孩子從小誤解為什麼媽媽一直要他們補習。

因為媽媽就是讀書很糟，我也沒辦法教你們，所以我就想說把你們交給安親班的老師，對!那我覺得就是我以前小時候想要補習，我爸爸為了補習的費用都會酸我們，那我以前沒有辦法給你們的，我今天有能力我就盡量給。

(J1-26-03)

J 母親對於女兒晚歸的擔心與焦慮，J 媽媽認為女孩子在外面是不安全的，那個不安全會讓 J 媽媽害怕一個不小心，會不會女兒會發生什麼事情？原來這是來自小時候的一段受傷經驗。

回憶小時候我有被堂哥猥褻過，玩生殖器官，所以這件事情一直讓我有陰影，就是我不是處女這件事情讓我很擔心，擔心到影響我跟先生的關係，後來才確認我是處女沒被堂哥性侵。所以這段陰影對我來講是很害怕。

(J2-06-07)

回溯原生家庭 J 媽媽還有一段過不去的傷痛，曾經被嬭嬭出賣的她，覺得因為偷吃食物這件事情，被大家都知道，當時非常的丟臉，一直藏在心中過不去。

阿嬭就把我叫住，就把我那天偷食物吃的情形講給跟大家聽，然後那時候我覺得很丟臉，又很錯愕，那個錯愕跟驚訝是妳不是答應我不說嗎？然後你又在我面前，又在大家的面前，直接把我那個—那一個—行為全部講出來，那時候我覺得~我~~受蠻大的傷，然後我也很氣她。(J2-13-03)

J 母親一直害怕別人說她愛吃，雖然會給孩子滿足吃的這一部分，但是卻無法接受別人說她愛吃，或是對於不是她做的事情，或是給承諾這件事情，J 媽媽都非常在意。

我親戚就說我手腳不乾淨啦！就說我手腳不乾淨，對！這對我來講是一個很大的陰影。以我之後對於那種不守承諾的人，我是恨的牙癢癢，而且我絕對會讓他深刻的去記得這件事，我對於沒有履行承諾的人我會用很嚴厲的方式去懲罰他。(J2-13-05)

L 母親對於原生家庭對她最大的影響只提到從小被要求盡善盡美，所以形成性格的完美主義，因為學習得早，所以這些部分比較少影響孩子。

在原生家庭我事被我媽媽要求做事要盡善盡美，那其實我覺得這個部份的感覺，但是我因為學賽斯，我多了彈性。(L2-16-01)

有些人的性格自小受原生家庭影響是不自覺的，往往要到長大，遇到事件才會發

覺，也有無法發覺自己性格而用自己不自覺的性格與孩子相處，其中的磨擦當然會影響親子關係的互動，很多時候需要藉由其他方式才能回來察覺，原來需要調整的是自己從小養成的性格，L 母親是這麼經歷的。

完美主義這個部份，其實以前我不知道，因為我覺得這個很正常，因為以前我媽媽是這麼要求我，所以我不覺得是要求完美，後來上很多課程之後，才了解那個高自我要求，因為後來我自己理解到了，我就是採取對我自己是~比較疼惜自己的方式去尊重自己的感覺。(L2-17-01)

呈上述，三位母親在原生家庭所受的影響，每位被影響的原因與結果形塑了她們的性格，對自己的孩子確實也有部分的影響，直至學習身心靈才回來覺察與面對，更加看清楚到底與孩子所要面對的問題是什麼？更知道從哪裡跟孩子互動是比較適合的方式。

三、親子衝突

三位母親在學習身心靈之前，G 母親與孩子衝突不多，但是孩子的狀況較常是負面思考，給自己過多壓力，不論 G 母親多麼耐心的陪伴，兒子收到的卻是壓力，甚至到想不開撞牆，也會自殘；J 母親與女兒雖然也衝突很大，但是因為也是接觸身心靈時間比較早，因此帶著這個衝突與女兒一路走到互動變很好，只是 J 母親因為先生外遇問題，讓自己身心疲憊之餘還要陪伴女兒，她是位很堅強的母親，女兒狀況也持續改善中；L 母親的狀況是在生兒子之前就學習身心靈了，所以與兒子的狀況雖然有衝突，但是因為有學習，可以邊學習邊與兒子衝突，持續調整自己與兒子的溝通。

沒學習之前 G 母親給兒子的關心總會帶給兒子壓力，她常常覺得不知道該如何與兒子互動才好，怎麼做才能緩和兒子的狀況。Shefali Tsabary (2017) 談到，當孩子躲在自己的房間裡，拒絕離開他們的庇護所時，很多父母都不知道為什麼。他們不懂「我已經敞開雙臂，等著他們來跟我談一談，為什麼我的孩子不想跟我談？」孩子會遠離我們，原因是他們感覺到我們的「談一談」，全都是為了我們自己，只是為了滿足我們的管教焦慮和控制的需求。

我只要敲門，他會說：「幹嘛！」他會很防衛我。孩子遇到同樣情境會自責。

他最常問的是：人為什麼要讀書？讀書要幹嘛？他不知道為何而戰？(G1-03-01)

我都覺得我沒給你甚麼壓力，為什麼你把自己搞成這樣。如果從自己看來，我還是屬於很擔心他的媽媽。(G1-04-01)

沒學習身心靈之前的J母親，對女兒小時候的要求是很嚴的，而且標準也很高，會用她的標準去要求女兒做到她所要求的，導致女兒到了青少年期有憂鬱加躁鬱的情況，而且還嚴重到拒絕到學校上課，因此在母女之間的互動就不斷惡化。

因為你對於一個媽媽、一個女兒的角色期待，而我自己本身就有我自己的狀況，所以在她沒有辦法進教室，我會以我的標準，我的那個標準去要求她做到怎樣，然後她如果沒有做到，我跟她的衝突也是會非常大的。(J1-07-01)

J母親學習賽斯心法後也開始耐心陪伴女兒，因為女兒的態度讓J母親很生氣，那種不被尊重，還有感受到女兒的個性也跟J母親學習賽斯心法之前如出一轍，完全是一個模子印出來的，此時逐漸打開兩人的溝通之門。

我那時候一直沒有辦法跟女兒溝通，我就覺得她好像沒有把我放在眼裡，不尊重我，所以我當下是很生氣，我覺得為什麼你不能夠有彈性，為什麼你都沒得商量。(J2-06-01)

L母親在生兒子之前就學習賽斯，回憶學習賽斯之前還沒出生，邊學習孩子也漸漸長大，之間雖然有衝突，但是都會在衝突之後再溝通，所以並沒有很明顯的衝突。回憶與兒子的衝突是在兒子小學時候，為了兒子上網問題跟兒子有比較多的衝突。

我記得我們家小的四年級就開始跟我有衝突，他口氣不好，然後-，我也會受影響，就是-，就是\，有想要禁止他玩，但是沒辦法，他已經迷上這個東西。(L1-03-01)

L母親的先生沒有學習賽斯心法，所以他跟兒子的衝突更激烈，先生會動手打兒子，力道大的先生常常一手推兒子，就把他推到很遠的地方，他們的溝通非常不好，這也導致兒子不是很喜歡爸爸。

我家老公曾經跟弟弟槓上過，他沒學習賽斯，所以他們的衝突爭執更強

烈，弟弟反叛、不認同、憤怒也更強。(L1-05-02)

L 母親說到跟兒子比較具體的衝突是，關於兒子常常不說實話讓她很生氣，很多父母在處理孩子說實話的方面都會遇到困難，人在面臨危險的時候總是會逃跑，孩子也是一樣，當父母用嚴厲的語氣、手勢及表情，孩子就容易選擇不承認，雖然 L 母親經過學習對孩子的教養態度也變得比較好，但是不自覺的語氣大聲或是態度讓兒子收到的訊息是，承認後果一定不堪設想，兒子有一個內在的害怕無法表達，所以轉而逃避面對。

比較具體的衝突喔~~，就是那個態度，我們在吵架的時候，兒子是很伶牙俐齒的，他回你話-，反正意思是說，比方說，我舉一個例子-，他曾經用我的 i-pad 他不知道要搜尋什麼東西?我只是問他:「你用我的 i-pad 搜尋什麼東西嗎?」他就會極力反抗說他沒有碰我的 i-pad，可是明明他是有碰過的，我只是想問你搜尋這個要做什麼? 我只是想問，因為他很怕犯錯，他-他-知道他的問題點，他是極力想要撇清他沒有做這件事，那時候我們就會槓上。

(L1-08-01)

L 母親與兒子的互動變好，其實是透過很多次的溝通，可見得這個過程是需要非常大的耐心。很多父母的「無力感」是造成「沒耐心」的主要原因。當父母覺得跟孩子在互動上找不到方法，漸漸對孩子失去信心，自然也就「沒耐心」了。而造成的結果是，孩子是「受害者」、做父母的也是「受害者」。父母的價值感如果建立在孩子身上，當孩子不聽話時，就比較沒耐心來跟他們相處；相反的，如果父母的價值感建立在自身基礎上，則對孩子會比較有耐心，相處上會比較融洽。

學習身心靈就是一切回到自己身上，外境就不是問題，孩子也就不是問題了。L 母親提到以下：

前幾年我們互動蠻多，有蠻多爭執的，但是都會溝通，就是當有火爆衝突的時候，我們一樣也是~~，就是說，就是他在玩網路遊戲的時候，你如果要跟他講什麼話，其實是很困難的，因為他會沒耐心也沒時間理你，所以態度很差。光這部份我們溝通很多很多次次，很多次\。(L2-04-01)

第二節 母親們之自我覺察

在賽斯心法裡常常談到自我覺察，而在自我覺察中面對是件非常重要的事，傳統的心理學與宗教經常會說我們是不夠好的，導至我們很難接納自己跟面對自己，這是需要回來被看見的。有時候其實我們是不想自我覺察，更不想自我面對，只想掩飾真實的自己、自我逃避。每個人或多或少都在逃避，重點是你開始覺察到自已是在逃避什麼事（許添盛，2018）。本節就三位學習賽斯心法的母親們一路學習的過程中，不斷地看見自己，藉由做到內在深層的覺察，了解賽斯所說的外境是心境的投射，身體是心靈的一面鏡子在賽斯心法裡，外境是心境的一面鏡子，凡發生在外的沒有一個東西不是在裡面醞釀出來的。（Jane Roberts，2010）

一、G 母親的起心動念

當發現兒子有嚴重自我要求的性格，G 母親回溯到孩子入胎時自己的起心動念，深深影響孩子一路的求學歷程，原來對兒子有這麼深的影響，雖然母親不說，兒子一樣深刻感受到母親對他的期許，表面上 G 母親總是說她對兒子都沒什麼要求，內心與表面上產生衝突。

其實我發現我對他真的有很大的期待，因為我發現原來，他每次，我看到他的時候我就說：「大明，你一定會成為更好的人。」那\我突然驚覺到喔！

原來我在不經意情況下我還是希望他能成為一個更好的人，那~雖然這不是在成績上的要求，可是你是不經意，可是你對他還是有很大的期望。（G1-07-05）

G 母親提到的在學習賽斯心法歷程中，記得賽斯說過起心動念這句話，也就是每個人內心，都帶著最早的意圖，所有的巧合都不是巧合。隨時隨地，注意你的起心動念，因為你的每一個起心動念，都是你一個行動。每個人都活在不同的實相，你怎麼想，你就會活在怎麼樣的世界裡。每個人都在創造他的實相，從你的起心動念開始，由內而外創造你所存在的實相。如果你相信世界充滿了罪惡，那麼你將從正常的感官資料中找出那些證實你信念的事實。但超過那個，在其他的層面你也以這樣一種方式組織你的精神世界，使得你吸引那些會證實你信念的事件（Jane Roberts，1981）。

賽斯講過起心動念。那~我一直雖然~就是說~我一直在尋找最深層的我原本對他是怎麼樣的信念，他一直表現給我的是，他一直覺得不夠好，原來在我懷他的時候，我要讓他成為很棒的人。(G1-08-01)

G 母親回憶起懷孕的時候就處心積慮想給兒子一個好的命格，所以想給他一個好的誕生時辰，所以刻意選擇在一個良辰吉時吃了醫生給的催生藥，G 母親說她非常處心積慮也非常小心翼翼，結果兒子出來的時辰，不是 G 母親要的時辰，當時她就對兒子失望了，原來這個失望帶這麼久而不自覺。

我對他就有起心動念，其實在懷孕的那一刻，我對他就有一個期待，我要他成為很棒的人，就是這樣子，就是當你懷孕的時候你就有這樣一個起心動念，甚至那時候就會想說希望要給他一個好的八字。(G1-08-02)

G 母親藉由這樣的看見，回到賽斯心法說的，當下是威力之點，就是你能把你的難局、或你的能力向外投射而進入其他的活動途徑。但你不能解決你的困難、或正確的利用你的力量……直到你了悟到，是你形成你自己的實相以及你的力量是「住」在這一刻。若了悟到這點，對你來說，「現在」是你的行動、集中與力量之點，而由那個意志之點，你形成你的將來和過去，你就會了解到你不是被一個你無法控制的過去掌握。你會重寫了過去的程式，只要你今天改變自己的信念 (Jane Roberts, 1994)。

後來我覺得~當下是威力之點，我從新去詮釋那個部分，我改變自己，應該是我比較多是感謝這個小孩~~的靈魂，還有當下都是讓我想要去看到或是我覺察到的。(G1-11-01)

G 母親藉由自我覺察回到對兒子所做的行為感到深深的自責，如果當初不那麼做兒子也不會有傷害自己的行為，也不會對自己要求很高，然後達不到產生失望感，真正輕鬆的父母關注孩子的焦點，不是在乎他功課好不好、表現得好不好，應該要讓他知道的是他是被愛的、被接納的、關心他和了解他的，當你偏重的是這個，孩子會回到正軌，父母親不應該把自己的價值觀給你的孩子，鼓勵孩子要有自己的想法。與其自責與愧疚，是否能真正回來接納孩子，同時也是接納自己。這樣的過程當然會來來回回，但是

經過學習的 G 母親，她相信孩子會找到自己要的，當下回到過去改變那個想法，孩子會慢慢找回自己，並且建立自信心。

我後來發現它常會跑出就是我會有自責和愧疚，啊!那天不要吃催生藥就好。就會在自己沒有很深層覺察的時候，我覺得那個深層的東西跟不接納孩子是不相關，之後我才看到其實是很大相關。所以等我知道，我不僅知道原來我那麼深層的不接納，我給他這個小孩出生的日期，我指的愧疚和不接納，但是我~我~如果從表面看，我現在是接納這個人，可是那些東西無意識，就是那個想法會一直跑出來，那我才看到~喔!原來我在當下我是如此不接納，不是不接納小孩，而是不接納我給他的這個東西，所以他會一直覺得不夠好。(G1-13-01)

G 母親最後也提到了外境可以藉由心境改變，即賽斯心法提到的外境即心境的改變，所有外境的發生，無一不是來自內心。因為心境的變化，才会有我們生活上的各種變化。因此，大家要回歸自己的內心，並進一步瞭解內心的世界 (Jane Roberts, 1994)。

首先你要覺察到你有一個很大的動力要改變外境，覺察是個人化，很大的動機是要改變外境。(G2-09-01)

二、J 母親的恐懼與不安

J 母親藉由陪伴女兒也回來看見自己對金錢的恐懼，以前對工作放不下，無法去做自己喜歡的事情，會一直把自己綁在店裡，那個恐懼也是原生家庭帶來的，要有錢才會安全感，藉由學習賽斯心法，創造更多的金錢，也可以去健身房做自己愛的運動，透過覺察降低很多對金錢的不安。J 母親提到：

我以前沒辦法，我以前是我今天工作，是我一，就是我有極大的生存恐懼，經濟恐懼的這一部分，生存恐懼嘛!所以正常時間我沒待在店裡面，我會很慌，對\，我覺得我沒有盡到一個，盡忠職守的那個，我覺得會影響到我的收入跟生意，所以我都把時間綁在這裡，我就沒有辦法去做我想要做的事情。
(J1-23-02)

J 母親也藉由受訪發現，以前不會表達自己的需求，希望對方直接能懂她的需

求，當孩子不懂她的需求，會指責他們，我們都希望對方是貼心的能讀懂我們，可是不是每個人都能讀懂你。J 母親發現其實如果我們不期許對方太高，稍微調整一下要求的尺度，女兒的狀況就不會那麼嚴重。

以前就會他們問我要吃什麼？我就會啊—，妳就不知道我要吃什麼？可是有時候真的他們買回來不見得我們要吃啦！買回來的不是我要吃的，我還會跟他們講，酸人家或是說，啊你怎麼買這個。(J1-24-01)

J 母親接觸賽斯後，積極上課探索自己，很多課程都帶她回來面對更深的自我面對，而正當 J 母親有力量面對自己，女兒也開始有狀況，J 母親面對女兒的狀況也較能給予適當的陪伴。

我覺得我的女兒就是不尊重我，然後看我沒有，瞧不起我，然後再來，就是我有看到一個東西，就是~我為你做了這麼多，我都一直常常在調整我自己配合你，可是為什麼妳一點都沒有辦法配合我，然後你一直這麼的固執，這些東西，但是我看到我一直在配合你，是在委屈求全。(J2-06-02)

J 母親與孩子或他人互動過程中，講話會有一些扭曲的想法，這跟她小時候被原生家庭對待有關，於是回到跟女兒的互動，J 母親會跟女兒表達她在調整階段，可是自我的慣性很大，她會告訴女兒有時候沒有辦法在那個調整的位置上，情緒來了還是會被情緒拉走，希望女兒能體諒她，給母親有學習的機會。

我也回憶到自己的小時候是如何被對待的，然後也因為這樣子的過程讓我發覺自己為何有時後講話都有扭曲的信念。(J2-13-01)

三、L 母親的自我疼惜

L 母親在學習賽斯心法的歷程中，從生孩子之前就慢慢落實生活裡，除了時常回來自我覺察，實際上的溝通是必要的，雖然過程中難免有衝突，但也因為學習夠深，覺察也比較快，問題自然一步步迎刃而解。

我覺得孩子的愛，他其實真的是一個無條件的~對父母，可是父母不見得是無條件的對待孩子，那這個部分，我覺得他給予父母親的是更多的包容，那

這個是我從孩子身上學到的東西。(L1-14-04)

L 母親回到與孩子的互動裡，會表達自己真實的感受，表達自己是不完美的媽媽，是機車的媽媽，降低孩子對她的期望，而這樣的表達並不是說 L 母親是不夠格的母親，而是要釋放親子間對彼此的要求與期望，降低彼此的壓力，從新回到調整自己，這樣的坦白與誠實更能拉近親子間互動的關係。

我會一再跟他們表達，我不是完美的媽媽，我有情緒，我有耐心的問題，我有時候也是蠻機車的媽媽，我也有我自己的想法，你有你們的想法，我們都是在經歷這個過程，我希望你們降低對媽媽的期待，不要對我有過度的期待，不然你們會失望。(L2-10-01)

L 母親對於性格中有完美主義的部分，藉由訪談發現原來是來自從小被媽媽的要求，潛移默化形成了高自我要求，光是完美主義這個部分，L 母親覺察到，以前一回家就好像沒自己，就是以小孩的吃飯跟家事為主，通常自己是擺最後，就是忽略自己，以前忽略自己的感覺蠻嚴重的，經過學習會試著把忽略自己這件事情沒那麼忽略，會開始回來照顧自己的需求。

完美主義這個部份，其實以前我不知道，因為我覺得這個很正常，因為以前我媽媽是這麼要求我，所以我不覺得是要求完美，後來上很多課程之後，才了解那個高自我要求，因為後來我自己理解到了，我就是採取對我自己是~比較疼惜自己的方式去尊重自己的感覺。(L2-17-01)

第三節 修正後之溝通流程

經由學習身心靈，三位母親們開始接觸賽斯心法，找到與孩子的溝通方式，也學習如何尊重孩子的獨特性，讓孩子朝向自己要的方向發展，而不是母親要的方向發展，就如同許添盛（2021）提到，讓孩子做他自己，尊重孩子的個別差異，最重要的關鍵在於了解他的身心、發掘他的內在，才能促進彼此良好的溝通。

一、磨合與溝通

經過多年學習賽斯心法的母親們，與青少年的溝通並不是一次就到位，也常常會回到慣性，與孩子的溝通也需要來來回回的確認再溝通，過程中雖然辛苦，但是三位母親帶著無比的信心，相信與孩子能走到溝通良好的那一天。

G 母親表示之前學習很多身心靈，直到學習賽斯心法才看見自己與孩子的問題，陪伴兒子的過程中，會尋找很多管道的協助，帶孩子看身心科，請孩子在學校尋求輔導室協助，藉由這樣的談話，兒子狀況有逐漸好轉，G 母親除了持續上課，還會詢問賽斯資深的老師，尋找跟兒子溝通的方法。

首先改變就是他叫我帶他去看身心科。也就是他自己接受他在這個部份情緒不穩，就是也有不好的念頭出來，第二個是我後來才看到的，他有得到週記的~他們學校寫週記的優良獎狀，最近因為他要推甄，那我有看到他週記裡面內容，我覺得很棒耶!就是他在寫說他怎麼樣一個挫折(G1-11-02)

G 母親剛開始學習賽斯心法的時候，發現這是很棒的東西，一直希望跟孩子分享或是給孩子賽斯的概念，沒發現他們是無法接受的，也運用新法去同理與理解孩子，沒想到適得其反，孩子無法接納，還會回來吐嘲母親，孩子有自己獨立的靈魂與獨立的思考，常常父母親的觀念不能強加在孩子身上，越想給予他們，他們越難接受。學習賽斯心法不是要去改變別人，而是要回來觀照自己，調整自己。

剛學賽斯，剛開始可能覺得自己剛開始學習身心靈，覺得很棒，想要趕快給孩子，跟孩子說哇!這個多好啊!然後我們也會跟孩子說:啊!你現在就是怎樣啦!啊我能理解，孩子會說:你又來了，你又理解我了。(G1-20-01)

學習賽斯心法之後的J 母親，對女兒拒學的狀態，偶爾還是會無法接受，還是會唸女兒，加上先生的外遇持續中，女兒的狀況加上先生的狀況，J 母親需要有很多的支持力量才能走下去，所以她也持續不斷的上課，參加工作坊，努力讓自己的情緒不受影響太大，才能有辦法陪伴女兒，中間的情緒拉扯是難免的。

對啊!這種東西女兒無法平衡，應該是說她對於我先生的行為在矛盾，她

希望我們兩個能復合，所以她用她的方式想要讓我們復合，那~可是，她又看到，我們都在衝突啦!就是我對先生的狀態跟先生對我的狀態都沒有在她的預期。(J1-03-01)

J 母親對女兒的陪伴歷程裡，女兒本來有復學，後來又不去學校了，J 母親開始擔心女兒的狀況，所以跟女兒分析很多現實情況，但是女兒還是拒學，一點也聽不進去，這種爭執常常令 J 母親很傷腦筋，強迫女兒去學校做一個正常的學生，但是女兒根本無法進教室，J 母親擔心女兒的未來該怎麼辦，可是擔心也無濟於事，回來看見 J 母親太忙，以至於女兒自小缺乏關愛；女兒內心對於「被愛」、「被關注」有強烈的渴望；J 母親與先生感情不好，加上先生外遇，女兒心裡複雜的情緒沒人理解，內心的感受從來沒有被真正的了解及接納，相對於法專心於學業上。

她在讀書突然又跟你說她不去了，明天要幹嘛幹嘛!可是到了隔天又睡到叫不起來，你叫她叫不起來，就會開始跟她說:「這樣你的未來該怎麼辦，你這樣子說話不算話怎麼辦，你如果以後去工作哪有老闆會讓你這樣的」。就是我會以現實的那種考量，擔心她未來會如何發展，她這樣的態度應該沒有辦法在社會上生存吧!都會在這些東西裡很無奈或跟她爭執。(J1-08-01)

接下來是 L 母親，因為生兒子之前就接觸賽斯心法，談及對兒子網路成癮的狀況，一路雖然有衝突，但是衝突之後都會找時間溝通，所以兒子的成癮的狀況並沒有一直持續，而是經由溝通有好轉現象。

弟弟一直以來玩網路後就會很憤怒，也不知道他在那個階段，大人說什麼都會影響到他目前正在做的事，以往的慣性就是很火\、態度很差，講話就很大聲，沒耐心，然後大人就是也很生氣。(L1-06-02)

L 母親談及兒子國中階段的狀況，處於叛逆期的兒子剛好遇到一位喜歡罵人的老師，孩子就故意不寫功課，用來抗議他不喜歡的老師，L 母親因為有學習了解兒子的狀況，能同理孩子對老師的抗議，甚至跟兒子說明老師的狀況。這件事雖然也很令 L 母親困擾。

對可是我們家小孩就是在這個階段(國中)，導師都用罵的，孩子不喜歡，相對之下孩子就會反抗，他在說什麼，那-孩子就不喜歡，他一直不喜歡，相對之下就會反抗，他在說什麼孩子就不理他，要不然就是故意，要不然就是小孩的功課，他會在，他回家就不寫功課。(L1-13-04)

L 母親提及與兒子相處的磨合其中，兒子一樣是網路成癮，生活變得一團糟，兒子掛在網路時，他是叫不動的，這個一度讓 L 母親非常困擾，當然也是藉由多次的溝通，時間上的調配，才能達成兩人的共識，就是兒子需要有一段時間結束遊戲，因為網路遊戲一旦上線無法立即中斷，L 母親願意等待與配合，兒子下線也願意去做該做的事。

他們玩到那種已經~~已經~~已經忘記吃飯，反正就是生活變得有一點一團糟，就是生活上該做的事情都沒做，他們一心一意就只在網路上面。(L2-05-04)

二、覺察與現狀

學習賽斯心法的歷程中，三位母親們除了多上課程，多看相關書籍，有兩位母親成為賽斯的心靈輔導老師，在學習歷程中與孩子的溝通，對於孩子的情況，母親們比較傾向回來自覺察，覺察到位，孩子的問題自然慢慢改善。許添盛（2016）也提到，希望在每個家庭成員相處的氛圍裡，都能試著以不批判的態度傾聽及分享彼此的感受。當孩子的感受被父母注意到，同時能被了解及照顧到，這孩子就會擁有健全人格的基礎，將來父母也就可以少操一份心了。以下是目前三位孩子的現狀：

G 母親經過學習與自我覺察，兒子也回來調整自己，G 母親從兒子的週記發現，兒子對自己沒那麼要求，也開始學會放下，開始會去思考並且認識自己，不再陷入之前負面的情緒，有正向的想法，G 母親對於兒子這樣的轉變感到很欣慰。

他覺得自己不要那麼的要求自己，或者是說他覺得自己以前應該怎麼樣，後來他很後悔，他覺得他應該要放下，就是這樣子。我覺得他寫得非常好，就是他自己也去產生一些~~也去深思，也不是深思，就是去認識自己那個部分，然後~然後~他有轉向一個正向積極得想法。(G1-11-03)

G 母親看見孩子在重考過程中找到自己要的方向，兒子也彈性的調整自己的目標，

從原本的非台、清、交大學不讀，到其他學校也能接受，感受到兒子給自己的壓力沒那麼大了，兒子也能接受母親給他聽賽斯心法的東西，感受兒子變得更有彈性，兒子也更有信心，開始願意打開心門與家人親近，比較能用朋友模式跟家人相處，重考這一年，G 母親看見兒子有很大的轉變，兒子考上中部某國立大學獸醫系，也開始參加社團活動，過著多采多姿的大學生活。

後來在重考的這個階段，因為他說他要考獸醫系，他要重考，那我們一定是讓他去完成，那他去補習班的路上我就每天放許醫師(賽斯身心靈診所醫師)的公益演講給他聽，我覺得這個部份對他也有很大的幫助。就只是十幾分鐘，可能許醫師還沒講到主題他就要下車了，可是他依然可以感受到許醫師在講賽斯那一塊他也很喜歡。然後我覺得他好像更鬆動了。(G1-15-01)

J 母親學習賽斯之後，對於女兒比較能接納她拒學與憂鬱狀況，也可以陪伴女兒一起走她要走的歷程，雖然女兒的狀況時好時壞，但是 J 母親永遠給與無條件的支持，讓女兒深深感受到母親對她的愛是無價的，也願意一步步地調整自己，找到自己要的方向。支持女兒做「貓中途之家」，讓女兒做她想做的事情，一年過了，女兒又回到學校上學，J 母親說到：「雖然她休學一年，但是在這一年裡面，她體驗到很多學校沒體驗過的生活與經驗，這些東西對她來講都是很珍貴的。(J1-20-02)後來遇到爸爸外遇事件，女兒情緒過不去，就先休學。目前在飯店工作，狀況都還不錯。

休學後，女兒在飯店工作，她也從工作過程中去看到自己是有能力的。然後之後~~後來她的老闆要她做正職，然後她自己評估之後，她覺得好像可以，她就做正職了。(J2-01-01)

L 母親提到目前兒子的狀況，不再網路成癮，開始交女朋友，有自己的生活模式，變得比較獨立，還會體諒母親，為了讓母親多睡一點，會自己騎腳踏車上學，也享受上學路上的時光，兒子的自動自發，讓 L 母親覺得兒子好獨立。

最近他說電玩，網路遊戲，他已經把帳號賣掉，他不要玩了。他覺得，花太多時間在上面，他沒有那麼多時間可以玩網路遊戲了。他大部分時間就是跟

同學，女朋友聊天，因為他有女朋友了(L2-02-01)

三、教養與變革

每一個人都渴望自信，自信源於童年時期父母對孩子的尊重與欣賞。當一個孩子在成長歷程中，時常聽到父母對他的認可、欣賞和尊重，那麼孩子就會借由成人帶給他的信息來認識自己是很好的，覺得自己是值得的，自己是有價值的(許添盛,2012)。雖然三位母親在對孩子的教養歷程中都有受到原生家庭對自己的影響，但是經過學習賽斯心法，她們都能找到方法且與青少年期孩子溝通的新經驗。

G 母親接觸賽斯心法對於兒子的教養新的溝通經驗，G 母親在接觸賽斯後，更了解自己，了解為什麼你的信念會創造實相，會開始去檢視自己信念是什麼，現在的情緒是什麼？那為什麼要去吸引這些事件過來這樣子。然後思考如何改變實相。更深層覺察對兒子還有什麼期待？再次回溯到生兒子的時候。

我在生他就已經對那個不夠好的那個狀況，他的命格不夠好的狀況，我有自責、愧疚還有甚至對他失望，那我想說，哇~~這種東西藏了那麼深，而且在原始裡頭就有這樣的起心動念，那我就其時學了賽斯我就很開心哪~為什麼因為我覺得我覺察到了，那後來我用了當下就是威力之點，就是從現在重新去詮釋與改變那個感受和情緒。(G1-09-03)

G 母親拿掉自己的角色框架限制，會用一個朋友的角度去跟兒子互動，兒子也比較能接受這樣的相處模式，沒有角色，就沒有壓力。G 母親也會用賽斯的一個看法，不管兒子決定什麼，就算他在逆境中，裡面一定有他要學習的地方。

不要用媽媽的關心，不要太用媽媽的角色去跟關懷他，就像朋友一樣或者用尊重的方式去跟他互動。(G2-03-01)

G 母親也常常提到賽斯心法所講的：宇宙所有的不完美都在宇宙的不完美中得到救贖，我們都是極好的生物，我你的存在就是有價值的，一切都是最好的安排。G 母親如果沒有非常深信這些事情，她提到她會是一個焦慮的媽媽。更深入賽斯的學習，G 母親常常能理解到很多事情。

我覺得賽斯比較好的是，它讓你在一個大的~就是在所有世界裡面，你不管做了多少它其實都是有意義的，雖然可能是不起眼的事，你或許會覺得，啊~這還是有意義，它會讓你覺得~就是~你都是在學習，但是當然是要有一個覺察能力，是通過我學習賽斯我有覺察，我會去想說為什麼他現在是這樣，他的心境是什麼?我會~我帶給他什麼樣一個~~讓他覺得我這個媽媽可能有一些怎麼樣一個就是~對他來講可能是一種壓力，是不想要面對的一個媽媽。

(G2-06-01)

J 母親接觸賽斯心法對於女兒的教養新的溝通經驗，女兒也會跟她談賽斯的道理，女兒跟我說:「你們賽斯講一句話我覺得還蠻不錯的，每一個事件的發生都要先回來看自己怎麼，而不是去怪對方怎麼了。(J1-19-01)」女兒後來常常用賽斯心法，去看自己發生什麼事，她就比較不會外歸因覺得是別人怎麼樣，她比較會回來看自己怎麼了。

J 母親也說到常常跟女兒躺在床上聊天到深夜，跟女兒說的建議，她是聽得進去的，曾經對於女兒晚歸的狀況擔心害怕，也跟女兒提到小時候被猥褻的事件，造成現在的不安全感，說清楚後，女兒能理解母親的心情，於是也告知母親她不會一個人，會跟同學一起，會請同學們看她搭上公車回家才離開，這個作法降低 J 母親很多的焦慮。她們用這樣的方式一再溝通，就越來越懂對方。之後兩個就不怕衝突。J 母親提到因為賽斯有說過:「衝突背後是為了更大的和解。有衝突才能更懂對方，對所以當你有衝突讓彼此更親密更密合，我跟女兒就不怕衝突，我們衝突後會講彼此的想法和看法。(J2-06-10)」

J 母親也提到跟女兒的相處的模式，有時候她們兩個很不爽會嗆來嗆去的，然後有情緒她們兩個也可以在彼此面前歇斯底里、大哭大鬧的，但是哭完鬧完後會回來看自己。然後就兩個人有時候哭一哭、鬧一鬧之後，兩個大吵大鬧大哭喊累了就躺著一起大笑，笑到不行。對! 就會是變成這樣的模式，彼此情緒很自然流露。就是不需要在方掩飾彼此的情緒。她們現在就變成有很好的默契。J 母親也會跟女兒說自己有時候會回到慣性，希望女兒的支持與諒解。J 母親會這樣跟女兒說:「我在調整，可是慣性很大，我會告訴女兒說我有時候沒有辦法在那個位置上，情緒來了我还是會被情緒拉走，我希

望妳能體諒我，你能給媽媽有學習的機會。(J2-12-01)」

正如 Shefali Tsabary (2017) 談到情緒，接受自己偶爾會放縱、偶爾會發洩自己的無意識情緒，是相當重要的事。對父母來說，他們知道如何利用無意識的浮現為自己帶來療癒的機會，他們也知道如何辨認出無意識反應，即便是事後諸葛也沒有關係。他們不怕面對自己的無意識，他們是依照這樣的指令在過日子的：「我預期自己有時候情緒會受到觸發、會糾結，會被情緒淹沒，會陷入自我中心的教養方式。」然而，「我會利用隱藏在這些情況裡的人生功課讓自己進化，同時也幫我的孩子進化。」

L 母親接觸賽斯心法對於兒子的教養新的溝通經驗，她會用「無條件的愛、接納、傾聽及了解」去教養兒子，等兒子感受到你的愛，有了安全感、彼此的信任及情感的流動，那時候根本不用教，孩子自然就會愈來愈好、愈來愈棒，L 母親比較常用這種方式。

之前因為跟孩子的爭執衝突，後來運用賽斯心法，比較用接納、同理的態度去了解他現在所做的事情。然後也認同這個時間就是在找尋自我的過程。

(L1-05-01)

L 母親與兒子的爭執，她會選擇兩個事件過後，找一個時間在跟兒子好好聊當時的狀況，她會告知兒子如果試試別的方式是否比較好，在不強迫的狀況下，兒子是能接受的。對於兒子跟國中老師相處不好的情況，L 母親跟兒子分享「能量轉換」的方式，如何使用在跟老師的互動，如何讓兒子與老師互相不討厭對方，兒子也照著使用，果然發生效果，老師不那麼討厭他了。

還有另外一個，能量轉換的事情，我說-我說-，你在看老師的時候，你開始用一個討厭老師的角度轉換成你可不可以去同理老師的辛苦，跟開始喜歡老師有一些你喜歡他的事，把他轉換過來，讓你去吸引他用好的方式對待你，但是你的內心要開始釋放出從喜歡老師的某一個小點開始。去看待他的地方是好的，不是看待他是討厭的。因為你看待老師是討厭的時候，同樣老師看到你一樣也是討厭的，那你們兩個就會互相的吸引跟投射，那這個是我運用心法，後來他聽進去了。(L1-13-03)

L 母親也會拿掉角色，她說到：「我比較沒有用一個他是小孩，我是他媽媽的角度在跟他溝通，你還是讓他講他的想法。(L2-05-01)」兒子也願意跟她多溝通。說到兒子每次在火爆的當下是無法跟他溝通的，只有等大家都靜下來才能跟他好好說，L 母親描述兒子是很好溝通的，好好的跟他說，他是聽得進去，他也會調整，但是比較慢。L 母親也會跟兒子談到如何更有品質的溝通，她提到：「如果我可以降低音量跟你講，你也可以-可以聽到這個東西，或是你也不用我講，你直接會去自動自發會去完成，那是不是我們的爭執就不會是爭執，那我們是不是就可以彼此就是在互動上面就可以更開心的互動。或者是更有品質的互動，不是誰管誰的問題，可以為自己的行為負責。(L2-06-03)」

最後 L 母親提到她的教養態度，她比較會注重孩子想要的是什麼？他的感覺是什麼？這是主要方向。而不是以他的成績，他的表現，來斷定一個孩子。會尊重他發展他的獨特性，最後，兒子常常會跟 L 母親商量很多事情，因為不給意見，只是耐心的陪伴，他後來收到 L 母親給他那份愛的陪伴，兒子也學會體諒她。

第四節 綜合討論

本研究深入探討母親對青少年的教養溝通經驗—以賽斯的靈性觀點，運用「整體一部分整體」的分析流程，從受訪者的經驗中發現三個關於親職經驗本質的共同主題。本節根據主題分析結果並參照文獻的先前理解提出幾點討論。首先，學習前的教養溝通經驗。第二是溝通教養的自我覺察。第三是學習後教養新觀點。

一、學習前的教養溝通經驗

根據訪談的研究顯示，三位受訪母親，因為來自不同的家庭背景，受原生家不同的影響，造就三位性格也不同，對於孩子的教養態度也不同，G 受訪者來自原生家庭父親給予不安全感的影響，對於孩子的教養態度也一樣帶著不信任與不安全感，做事小心謹慎，不容許犯錯，根據訪談資料看得出來，G 母親的兒子很多狀況都是在無形中感受到母親其實對她要求是很高的，G 母親雖然外表都說不擔心，部要求孩子，但是真實面對內在確實有那個高標準，高要求的自己，常常做母親的總是看不到這一部分，覺得自

己都沒做什麼，怎麼孩子狀況這麼嚴重，確實要藉由學習身心靈，才能從深層的內在去覺察去看見頭腦無法了解的部份。

另外一位受訪者 J 母親談到原生家庭給自己很大的影響，一路對於經濟的不安全感，所以努力的工作想要創造豐盛，為了拚經濟從小就將兩個孩子給保母帶，因此母子的連結從小是缺乏的，導致女兒從小覺得自己不是媽媽生的，努力賺錢想滿足孩子的生活需求，卻導致孩子到了青少年有了拒學問題，還好有身心靈的學習，否則就像受訪者說的，以她的個性一定是把女兒逼到跳樓，回到沒有學習賽斯的情況，J 母親說她的人生將變得很難以想像。

最後一位受訪者 L 母親，對於原生家庭對她的影響討論的部分比較少，或許是隨著學習久了，覺得原生家庭已經不是主要的問題，她能面對得很好，她要處理的是與孩子當前的溝通，她比較做的是回到當下面對問題直接解決，對於原生家庭的影響總是輕描淡寫帶過，立即回到當下，所以她的兩個孩子也一直朝向好的狀況發展。

從上述談到的三位母親在學習賽斯心法之前與青少年的溝通狀況，研究者整理出的結論，沒有學習身心靈的三位母親們確實會受原生家庭的影響很大，對於之後孩子的教養也會有很大的影響，影響是孩子狀況越來越多，母親們除了疲於應付孩子狀況，也無法了解到底孩子怎麼了，如何與他們溝通也成為最頭痛的問題之一。

二、溝通教養的自我覺察

從第四章的研究結果看到三位母親在經歷自我覺察的歷程之後，開始面對孩子的問題，並且經由探索原生家庭的影響，找到調整自己的方式，而且透過自我覺察，為三位母親的生命帶來巨大的翻轉，就是改變整體生活的心態，調整性格，降低標準，拿掉角色框架，開始使用感覺，而不只是頭腦的思考。學習賽斯的歷程裡，一直鼓勵大家做自己，其實做自己的同時也在覺察自己，在這個世界不斷展現自己的同時也不斷在自我覺察，一旦養成這個習慣，生命將會與周遭所有人完全不同，甚至會開始拒有很多能力，例如：從別人的角度看自己，從不同的角度看自己的內在。你會開始明白很多事情為什麼這樣發生，過去所有看不清楚的事都會開始拼湊出來，甚至瞭解到人的心靈事多麼奧

妙而精微，而心靈又是如何吸引外界實相的發生。這是一個非常有趣的過程（許添盛，2018）。

J 母親與 L 母親在自我覺察的歷程中有一個共通點，就是容易忽略自己，常常過度付出沒有自己，學習賽斯心法之後發現那個過度盡責任的自己，當母親的角色過度認同會為孩子犧牲自己的需求，最後回來疼惜自己，愛自己，才能給予孩子更多的愛。G 母親在自我覺察這一部分比較沒有，較多的是過度擔心恐懼，對於曾經起心動念期待兒子有一個好命格，會拿來自責自己，直到回去改變當時的心境，現在的外境隨之慢慢轉化了。

透過自我覺察，三位母親與青少年的教養溝通變得更容易了，G 母親會強調與處於青少年中的兒子溝通模式，最好是口頭與行動跟內在都一致，外境要藉由心境轉，這是最究竟的方式。J 母親會強調當下是威力之點，發現女兒在青少年期間的問題，是當下回來陪伴她，並且以行動來支持她，鼓勵她。J 母親受訪中提到「你做什麼事情都可以，就是你做的事情事情只要遵守一個原則，就是第一個你不侵犯別人，你不傷害自己，然後你做了什麼決定，我們當下要去承擔我們該負的責任。(J1-21-02)」這是她鼓勵女兒的話語。L 母親的覺察也是回到當下是威力之點，發生事情的當下，會讓彼此情緒穩定就直接溝通，她希望做到的是與兒子共同的轉換，她會希望兒子换位思考，就是遇到事情，直接換到對方的位置思考他怎麼了，運用這個心法解決兒子在學校或補習班討厭老師的心態。L 母親也覺察到孩子對父母無條件的愛與包容，反過來看一般父母是否也能做到無條件的愛與包容？這是值得深思的。

三、學習後教養新觀點

從本研究可以發現，三位學習賽斯心法的母親們，學習之後與孩子的溝通情況真的改善許多，從 G 母親的兒子會跟她開玩笑，會在她面前跳舞，就知道兒子不再防衛母親，也不再感受到母親給予無形的壓力。J 母親的女兒也開始思索自己的人生規劃，先是買房，之後再去完成學業。L 母親的兒子對於上網也沒那麼迷戀了。看到三位母親能在家庭中做自己，也尊重孩子做自己，正如賽斯一再強調：「你是沒有界限的，也是不

受限制的。」研究者希望用這句話來安撫全天下焦慮不安的父母。基本上，孩子的前途「完全不用你操心」，因為在那小小孩童的內在心靈早已蘊涵了他未來將面對生活挑戰的所有潛能，身為父母的你一定要對這點有強烈的信心及堅定的信任。實際上的做法，隨時隨地回來觀察自己的小孩，很多事情不要介入與干涉太快，看看問題來了，孩子如何面對問題與挑戰，如何展現自己解決問題的能力，當孩子明白如何因應外在的挑戰，他們便隨時都能運用自己內在的獨特性與創造力，這才是真正陪伴與教養孩子較好的方式。



第五章 結論、建議、限制與反思

本研究主要在探討學習賽斯心法的母親們對青少年的教養溝通經驗，本章分為四節，第一節整理研究後的發現，提出研究者訪談三位母親學習賽斯心法的教養經驗，前後的不同，還有最後回到自身的覺察，做為回應研究的問題。第二節針對研究的結果提出建議，以提供未來研究及相關人員參考。第三節提出研究歷程中發現那些限制。第四節描述研究者的反思與成長。

第一節 研究結論

本研究的主要目的試圖了解有青少年孩子的母親們，與青少年子女相處與溝通的經驗，研究者期望將他們的主觀經驗及感受如實的呈現。因此，在研究方法上，研究者閱讀國內外相關文獻，作為本研究的先前理解，再以質性研究深度訪談的方式，紀錄、檢視受訪者的生活經驗。本研究中選擇透過以半結構式深入訪談的視角。本研究為了蒐集本資料，在訪談設計上為了深入了解訪談對象對母親們與青少年的溝通教養經驗，從母親們學習賽斯心法之前與之後不同的教養來區辯，本研究選擇三位母親，分別進行訪談。本研究發現：

一、 青少年子女壓力源：

受訪者母親對於青少年子女的要求，從小子女就有感受到，對於學業的要求，日常生活的要求，母親們其實帶著希望子女未來能有好的成就，擔憂如果不學習，不讀書，如何找到好工作，父母過度保護反而為孩子帶來不安全感和適應不良，而安全感常是建立在能夠用自己的能力去對付處理問題的基礎上，受訪者母親們提到為了解決擔憂，幫子女做決定是常有的事情，放手、放心和放下角色，允許他們用自己的方式思考和解決自己的問題，處理他們自己的人際關係，接納出錯，理解他們付出之努力，孩子才能漸漸釋放來自父母期許的壓力源。

二、 青少年子女行為的偏差：

受訪者的子女從小都很貼心與快樂。不過在青春期開始「轉壞」，而其行為多半是因為功課退步，最後導致行為惡化，於是受訪者母親們開始擔心。青少年子女偏差行為「花樣百出」：自殘、憂鬱、拒學、說謊、異性交友、跟老師關係不佳、荒廢課業、撞牆壁、想死，或兒子缺乏自信心。這些孩子的問題行為出使多半是基於父母期待過高，壓力太大，或限制過多，他們想鬆懈一下，想為自己的生命找出路，不想走到被逼瘋的境界，也是讓自己獲得紓壓的方式之。

三、 面對青少年子女的問題，受訪者的情緒反應：

母親們描述藉由學習，一開始母親們多半是擔心，內心當然有很多的交戰狀況，硬要孩子照自己的方式去做，最後證明那是無效的，所以受訪者心理的感受是「非常挫敗」，受訪者陳述經驗時有很多的無力感。雖然都是「愛」孩子的，可是受訪者一開始在面對青少年子女的問題時，她們共同的反應是「該如何做，如何陪伴子女，如何改變現狀」。受訪者都很扮演好母親的角色。可是，因為教養方式與行為的不適當，造成孩子的傷害，例如：孩子變得更叛逆，孩子失去自信與獨立能力。親子關係失去信任基礎，孩子不是關起門不理，就是沉迷網路世界中，甚而拒絕上學。眼見幾乎要失去孩子，受訪者母親們轉而努力學習賽斯心法，邊學習子女狀況逐漸改善，受訪者們的擔心也逐一減低。

四、 面對子女的偏差行為：

母親們的處理方式，除了陪伴子女度過風暴期，還有增加賽斯心法的課程學習，讓自己回到自我覺察，其中的過程也會有不舒服也會回到舊有模式，來來回回面對問題與調整性格下，發現成長的路上，沿途尋尋覓覓，每多探索一步，就離生命之價值更進一步，就有機會找到下一步調整之方向，發現達到彼此良性的溝通其實並不難。

五、 學習之後與子女的互動：

學習之後，子女在母親的教養模式之下，會變得比較能找回自我。與孩子關係變比較輕鬆，在學習歷程中，除了給予子女適時的愛，如何成為彼此的鏡子也是要學習的重

點，關照自己的念頭與情緒，彼此心就會慢慢安定下來，心靈成長的親子關係要變得美好，父母用心陪伴及教養孩子，也從孩子身上認識自己。認識自己，就能成長自己，因此在這樣的親子關係中，父母不會感覺委屈與犧牲，也不會認為自己的付出都是為了成就孩子，父母只要靜下心來觀照自己，都可以經由與子女的相處，看到自己的信念與情緒，並且能安自己的心，提升彼此內在喜悅與平安的能量。

研究結果最後也看出，母親們在學習賽斯心法後與青少年孩子的互動確實變得更好，孩子不見得有外在稱讚的成就，但是他們的轉變卻是受訪者母親們要的結果。孩子來到我們的生命中，是為了讓我們認出自己的心靈創傷，然後鼓起勇氣突破這些創傷加諸於我們的限制。三位參與者母親學習賽斯心法的歷程中，療癒自己的童年創傷，也同時待著覺知去陪伴與教養孩子。學習賽斯心法也發現很多觀念，知道賽斯心法帶來全新思維：教育不但應該以人為本，而且要進化到以「心靈」為本，老師及父母都應對孩子心靈產生革命性的認識，了解每個孩子都有偉大獨特的心靈。

三位參與者母親對賽斯心法有一致的認同，也開始朝向自我價值完成邁進，除了從傳統的角色框架，到學會做自己愛自己的同時也能兼顧家庭，現在很多進入家庭的母親們，她們的需求是受到忽略與犧牲的，傳統與自我的拉扯讓她們很矛盾，因此，透過身心靈的學習對自我的面對與孩子溝通教養有幫助，這也是研究者也持續學習的原因。

第二節 研究的建議

本節以研究結果的發現為依據，對於與青少年教養溝通有問題的父母或是針對親職研究，且是以身心靈的學習的父母，提出一些建議。

本研究採質性研究訪談三位學習賽斯心法的母親們對青少年的教養溝通經驗，本次研究基於一位受訪者地點太遠，加上遇到 COVID-19 疫情，研究者採取的訪談大部分是以視訊為主，而視訊大都以語音互動，無法面對面看到本人的狀態下，無法細緻觀察到受訪者的面部表情與反應，如果情況可以儘可能以現場訪談為主，比較不會失真，或是可以幫助收集到研究需要的更多資料。再者研究者覺得可以多訪談一兩位有學習賽斯心

法的母親，然後從裡面再選出能針對研究主題有更多可以看見的視角。雖然學習賽斯心法大部分是以女性為主，覺得未來也能加入男性的看法，教育子女在教養溝通方面應該是父母雙方都參與的，例如：可以探討學習賽斯心法的母親們與沒有學習賽斯的父親們，對青少年的教養溝通的看法。學習賽斯心法的母親們對孩子的教養溝通，其中一定也有另外一半對教養子女的看法，彼此之間教養觀念的不同是否也影響青少年的發展。

研究後發現三位受訪母親們都有探討原生家對自己的影響的部分，其中有一位除了原生家庭造成自己的性格影響孩子，同時也影響自己的婚姻，面臨夫妻關係的破裂，此時女兒也出現狀況，夫妻關係對於孩子的教養問題確實也影響很大，夫妻的價值觀常常也是影響孩子的教養的關鍵之。

青少年孩子在追求自我實現的時期，他們需要強大的內在力量；建議父母在此時最需要做的是鼓舞孩子成長所需的內在力量。一路上的成長過程中，難免充滿挫折、軟弱、徬徨、疑惑或自信心不夠，此時，最需要父母的鼓勵、打氣，讓孩子在跌倒的地方站起來，再接再勵。鼓勵他們得同時也需要適時的鬆手給予孩子更多的空間，父母不要過度介入、限制，並且對於孩子的偏差行為，用更寬容的態度對待。親子之間需要建立「信任關係」，而不是只停留在「監督關係」。本篇論文中，因為訪談成員與訪談時間的限制，僅以學習賽斯心法的母親們作為研究對象。至於未來可以深入探討的部分，研究者提出幾點建議供未來研究參考：

一、對於未來的研究可以多增加時間，從不同生命週期的父母親，進行一段長期追蹤研究，了解親子關係在孩子步入青少年前後的互動經驗是否有異同之處，更能完整的了解母親與孩子相處的生活經驗。

二、在未來的研究中，期待能針對青少年子女有更多狀況的部分進行研究，讓整個研究更具完整性。

三、探討青春青少年子女與母親的溝通教養經驗，如能再加進入父親的看法作為研究的方向，可以增加研究的豐富與完整性。

四、本研究針對母親與青少年子女的溝通教養經驗作為研究，且以學習賽斯心法的

轉變為主，其實家庭中的關係錯綜複雜，對父母的影響因素甚多，孩有學習歷程中遇到的阻礙，家庭的不支持、夫妻關係的影響、學習者本身對心法的質疑與被質疑，學習歷程曾經想放棄或是持續的動力，都是值得探討的面向，建議往後的研究可以在這些方面加深加廣，提供我們對這個階段父母親溝通教養的思考層面。

第三節 研究的限制

本研究只有三位個案，訪談期間了解賽斯思想對三位母親們確實有正向的影響，另外研究者參與賽斯分會很多課程，認識很多課程中的母親們，了解到賽斯思想對她們確實也有一些正向的影響，但是也有親子關係持續惡化的例子，這有賴於日後其他對此專題有興趣的研究者繼續深入探討。因此在研究者訪談時受訪者與孩子的關係確實有所轉化，但是之後是否持續，這仍有待觀察。G 母親距離研究者較遠，彼此也是在課程中認識的朋友，無法再深入地探詢之後與孩子的狀況，雖然最後有看到她的孩子的轉變，但是她最後又透露目前面臨的是女兒的問題，之後就沒再聽她談起，這個比較是無法追蹤後續的困難。由於 J 和 L 母親是研究者比較熟悉的受訪者，見面與接觸的機會比較多，研究者認為熟悉度深的受訪者較可以真實蒐集到研究資料，而不熟悉的受訪者比較會隱藏資料，受限於年齡在青少年階段的孩子，因此要找到這個階段的孩子受訪者比較不容易。

再者，因為受限於受訪者的時間安排、訪談次數（每位母親都安排兩次六十分鐘），無法多瞭解更多母親們與青少年教養溝通的經驗，研究者覺得可以再約談一到兩次，蒐集增加研究的豐富度，加上以賽斯的靈性觀點來探討，對於有青少年期孩子之父母之親職經驗無法普遍讓大部分父母接受。還有缺乏極端負面案例的取樣（本研究中僅一位父親與孩子之間的衝突較大）等現實因素的影響，本研究的分析結果傾向較正面樂觀的面貌，本研究僅在於忠實呈現受訪對象的母親經驗並詮釋其經驗之意義，實不宜推論到「所有」有青春期孩子之父母之親職經驗。除非真的想進入身心靈學習，也對自我覺察有興趣的父母，才會想深入了解如何運用身心靈與孩子溝通，研究者覺得先引導父母學

習身心靈，進一步才能瞭解自我學習，也才能達到親子良好的互動與溝通。

研究者也身為母親，在訪談過程中有時候會落入學習賽斯心法應該要如何跟孩子溝通的框架中，特別是對於孰悉的兩位受訪者母親，有時候態度較難保持中立，這也是研究者處於兩難的局面，邀請受訪者應該是孰悉的人或不孰悉的人，這其中的優缺點是研究者需要評估的地方。

第四節 研究者的反思與成長

研究者當初想研究這個主題，主要因為研究者自身也是學習賽斯心法，也曾因為跟孩子有溝通教養的議題，在訪談三位母親當中，讓研究者也看見自己在學習賽斯的歷程中，如何與自己孩子的互動。如果不是學習身心靈，自己也是屬於對孩子要求很高的母親，也會要求孩子按照研究者的方向走，看見 G 母親對於兒子的期待導致兒子自我要求高，自己也曾經落入這樣的經驗中而不自知，正如一般的父母總是希望孩子是優秀的，是人人稱讚的，希望獲得別人對你的教養的肯定，這樣外在的肯定無形中加諸於父母與孩子壓力，因為學習走過很多不同的經驗，加深研究的興趣。

研究者從前導研究訪談的過程中到分析歷程與最後資料整理即研究者自我反思，發現前導訪談的問題需要修正，方向已能針對研究目的進行探問，有些問題需要做細部的調整才能成為正式訪談問題，從前導訪談問題開始著手思考那些方向是符合研究目的，在增加或刪減訪問的問題，為了讓訪談更加順利與精確性，不讓研究方向離題，研究者確實花不少時間在上面反覆調整與思考。再次訪談時，針對受訪者的原生家庭與自我覺察部分探訪，這部分也讓研究者思考到需要深入探問到什麼程度比較合適，較不孰悉的受訪者願意打開的部分較少，而孰悉的受訪者能接受研究者更深入的訪談，在面對研究參與者進行訪談時，研究者如同面對自己一般，類似的情境讓研究者很快能理解受訪者的心情，能深入了解受訪者在學習賽斯心法的歷程，加上回到面對原生家庭的部分，也能體會研究參與者在教養青少年子女的辛苦，在婚姻中犧牲自己，就只為了讓孩子有更好的將來，研究參與者的教養經驗也讓我回來看見自己與孩子的相處。

研究歷程中漸漸明白繁瑣的過程是為了讓研究更貼近真實性，在前導研究與正是研究確實結果有些不一樣，對於研究參與者與指導教授的協助心中滿是感恩，讓我的研究更能成型與完整化，希望能確實達到本研究一開始設定的目的，關於親子教養國內有很多相關研究，對於學習賽斯心法的研究也相對有增加的趨勢，賽斯心法著重在靈性教養也跟很多學者提出的教養如出一轍，研究者在本研究中，也不斷撞擊到自己的教養議題，經果訪談與文本分析再回到自己的省思，從小的成長背景過程，當訪談與整理逐字稿的同時，研究者常常被回攝到自我教養孩子的經驗中，寫論文的過程中，好像經過一個生命的洗禮，過程中反思到婚姻裡與自我的價值完成中，跟三位研究參與母親們一樣為了追求家庭共同願景作努力，同時帶著極高的學習欲望，漸漸對生活的困境產生面對的動力，面對問題當然也有被打回原形的時候，告訴自己帶著信任走歷程，問題最終一定能獲得改善。研究的過程如同在婚姻中，有辛苦的播種，才有甜美的收穫，困境來當作是一種體驗與經驗，「神不會給你不必要的禮物」，經由整個研究歷程，研究者也收到很多寶貴的經驗。

參考文獻

中文文獻

- James, H. (2015)。 **靈魂密碼：活出個人天賦，實現生命藍圖**（譯者：薛絢）。心靈工坊。(原著出版年：1997)
- Max, V. M. (2004)。 **探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學**（譯者：高淑清、連雅慧、林月琴 譯）。濤石文化。(原著出版年：1997)
- Michael, Q. P. (1995)。 **質的評鑑與研究**（譯者：吳芝儀、李奉儒）。桂冠文化。(原著出版年：1997)
- P. Newman & B. Newman. (1998)。 **發展心理學**（譯者：郭靜晃、吳幸玲）。揚智文化。(原著出版年：1993)
- Roberts, J. (2010b)。 **靈魂永生**（譯者：王季慶譯）。賽斯文化。(原著出版年：1972)
- Roberts, J. (2010)。 **個人實相的本質**（譯者：王季慶譯）。賽斯文化。(原著出版年：1994)
- Roberts, J. (2011)。 **未知的實相（卷一）**（譯者：王季慶譯）。賽斯文化。(原著出版年：1977)
- Roberts, J. (2011)。 **個人與群體事件的本質**（譯者：王季慶）。賽斯文化。(原著出版年：1995)
- Roberts, J. (2012)。 **夢、進化與價值完成（卷一）**（譯者：王季慶譯）。賽斯文化。(原著出版年：1986)
- Roberts, J. (2010)。 **神奇之道**（譯者：王季慶譯）。賽斯文化。(原著出版年：1994)
- Roberts, J. (2010)。 **健康之道**（譯者：王季慶譯）。賽斯文化。(原著出版年：1997)

- Tsabary, S. (2016) 。**覺醒父母** (譯者：蔡孟旋譯)。地平線文化。(原著出版年：2010)
- Tsabary, S. (2017) 。**覺醒家庭** (譯者：蔡孟旋譯)。地平線文化。(原著出版年：2017)
- 王煥琛、柯華崑(1999)。**青少年心理學**。台北：心理。
- 王季慶(1999)。**賽斯讓你成為命運的創造者**。台北：方智。
- 王文科，王智弘(2010)。質的研究的信度和效度。**彰化師大教育學報**，17，29-50。
<https://doi.org/10.6769/JENCUE.201006.0029>
- 王樹(2019)。**覺知教養**。台北：野人。
- 王元采(2016)。年輕喪偶女性的治喪及悲慟經驗研究—以兩位台灣年輕喪偶女性為例。國立南華大學生死學系碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/j9b3s7>
- 方永泉(2015)。靈性可教嗎?—從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題。**市北教育學刊**，51，1-26。<https://doi.org/10.7036/JETMUE>
- 任文香(1995)。幼兒母親親職壓力，因應策略與親子關係滿意之關係研究。國立師範大學家政教育學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/j92562>
- 朱崑中(1996)。青少年所知覺的親子溝通與其自我觀念、生活適應之相關研究。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/pcy9ah>
- 江守峻、陳婉真(2016)。在家靠父母，出外靠朋友？不同社經地位青少年的父母支持、同儕支持與心理健康之關係。**教育學報**，46(2)，21-41。
- 吳靜吉(1997)。**心理學(二版)**。台北：國立空中大學
- 吳麗娟(1998)。父母自我分化、教養態度對青少年子女自我分化、因應策略及適應影響之研究。**教育心理學報**，30，1。<https://doi.org/10.6251/BEP>
- 汪文聖(2001)。現象學方法與理論之反思：一個質性方法之介紹。**應用心理學**，12，49-76。
- 李介至(2002)。青少年親子衝突、因應策略及其相關因素之研究。國立彰化師範大

- 學教育研究所碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ztp8z9>
- 李惠瑩（2004）。家有青少年兒子親職壓力之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/25kft8>
- 李崇建（2015）。**心教：點燃每個孩子的學習渴望**。台北：寶瓶。
- 李崇建（2021）。**薩提爾的對話練習**。台北：親子天下。
- 杜宜展（2004）。父職參與意願、參與行為、參與感受及其相關因素之研究。國立臺南大學國民教育研究所博士論文，台南市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dz3h82>
- 邱珍琬（2013）。隔代教養親職教育實際——一個跨年研究：探看教養內容與挑戰。**彰化師大教育學報**，23，63-84。 <https://doi.org/10.6769/JENCUE>
- 林正文（1981）。父母教養態度與少年犯罪行為困擾之關係。**台南師專學報**，14，121-160。
- 林清江（1996）。**教育社會學（四版）**。台北：台北書店
- 林玉慈（1999）。親子溝通品質與青少年生活適應、偏差行為之相關研究。國立政治大學教育學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4968f2>
- 林本炫、周平（2005）。**質性研究方法與議題創新**。台北：高教。
- 林家興（2007）。親職教育團體對親子關係與兒童行為問題的影響。**教育心理學報**，1，91-109。 <https://doi.org/10.6251/BEP>
- 林惠雅、許婷婷（2011）。青少年知覺母親教養行為、母親依附與主觀幸福感之相關研究。**應用心理研究**，52，149-179。
- 林惠雅（2015）。青少年人格特質、知覺父母教養行為與抗壓能力之初探。**輔仁民生學誌**，21（1），35-50。 <https://doi.org/10.29440/FJJHE>
- 林美玉（2011）。癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討。南華大學生死學系碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5eatz3>
- 林姿霓（2017）。母親的人際關係經營及其影響青少年子女教養方式之研究。國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士學位學程碩士在職專班碩士論文，南投縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/hc7mrr>

- 林忠蔚（2018）。臺灣教育工作者的靈性教育觀。國立政治大學教育學系博士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7p23qc>
- 易言媛、游美惠（2004）。親職教育與性別平等教育-檢視親職教育通俗書籍的性別平等意識。高雄師大學報，16，1-18。 <https://doi.org/10.7060/KNUIJ.200406.0001>
- 周麗端等（2013）。親職教育。台北：空大。
- 邱書璇、林秀慧、謝依蓉、林敏宜、車薇（1999）。親職教育。台北：啟英。
- 社會學習理論（2019，三月23日）。維基百科。 <https://zh.wikipedia.org/wiki>
- 徐綺櫻（1993）。父母管教態度與學齡兒童行為困擾之研究—以台北縣為例。東吳大學社會工作研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dhdkr8>
- 徐宏傑（2017）。三位獨生子女實習諮商師原生家庭自我覺察歷程初探。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/vxnyus>
- 袁方（2002）。社會研究方法。台北：五南。
- 高淑清（2001）。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。本土心理學研究，16，246。 <https://doi.org/10.6254/IPRCS>
- 高淑清、廖昭銘（2004）。父母親職經驗之現象詮釋：以家有青春期子女為例之初探，應用心理研究，24，117-146。
- 高淑清（2008）。質性研究的18堂課—首航初探之旅。高雄：麗文。
- 翁毓秀（1999）。親職壓力與兒童虐待—兼論兒童虐待的預防。社區發展季刊，86，262-279。
- 陳建志(1998)。族群及家庭背景對學業成績之影響模式—台東縣原、漢學童做比較。教育與心理研究，21，86-106。
- 陳增穎（2000）。開啟或封閉？—網際網路對青少年人際關係的影響。師友月刊，392，27-30。 <https://doi.org/10.6437/EM.200002.0027>
- 陳若琳，李青松（2001）。台北縣雙工作家庭父母親的親職喜悅與壓力之探討。生活科學學報，7，157-180。

- 陳毓文（2004）。少年憂鬱情緒的危險與保護因子之相關性研究。**中華心理衛生學刊**，17(4)，67-95。<https://doi.org/10.30074/FJMH>
- 陳貴珍（2013）。莊子生命美學在成人靈性學習應用之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7pkf78>
- 陳文鴻（2018）。父母教養行為與青少年價值觀、利社會行為的關係:青少年對父母價值觀的精確度與接受度的影響。國立中正大學心理學系研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/quw46a>
- 莊璧瑞（2006）。雙生涯家庭中幼兒父親父職經驗之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/23t7v4>
- 莫藜藜（1997）。已婚男性家庭事務分工態度之研究。**東吳社會工作學報**，3，117-156。
- 郭芳君（2003）。父母教養方式、自我韌性與內在性自我控制、少年偏差行為之關係研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，台南市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/xk9624>
- 張春興（1994）。**教育心理學**。台北:東華。
- 張春興（2011）。**張氏心理學辭典**。台北:東華。
- 張文本（2015）。父職親職壓力面面觀。**臺灣教育評論月刊**，4（12），76-81。
<https://doi.org/10.6791/TER>
- 許學政（2005）。雙親家庭母親之親職壓力及其與共親職、人格特質之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/e63957>
- 許碧真（2010）。父母教養行為對於中高年級學童利社會行為之影響。國立中正大學心理學所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/x98wk4>
- 許思景、何慧群（2015）。小一新生同儕關係與學校適應之因應策略。**臺灣教育評論月刊**，4（7），120-124。
- 許添盛（2012）。**在孩子心裡飛翔**。台北：賽斯文化。
- 許添盛（2016）。**孩子都是老靈魂**。台北：賽斯文化。

- 許添盛（2018）。**自我覺察：朝向內在快樂的過程**。台北：賽斯文化。
- 許添盛（2020）。**信任生命的動力**。台北：賽斯文化。
- 童囿臻（2018）。嘉義地區青少年親子互動、憂鬱情緒與偏差行為之相關研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/bs3arf>
- 黃瑞琴（1991）**質的教育研究方法**。台北:心理。
- 黃德祥（1994）。**青少年發展與輔導**。台北:五南。
- 黃淑清（1998）。以方法論的觀點來看深度訪談研究法。**輔導季刊**，1，39-45。
- 黃政吉（2000）。社會變遷中隔代教養與少年非行之關係實務調查研究。**警學叢刊**，31（3），97-109。
- 黃厚銘（2000）。網路人際關係的親疏遠近。**國立台灣大學社會學刊**，28，119-154。
- 曾端真（1993）。**親職教育模式與方案**。台北:天馬。
- 曾裕玲（2015）。台灣客家新女性婚姻調適歷程研究。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/8235f7>
- 楊國樞（1986）。家庭因素與子女行為：台灣研究的評析。**中華心理學刊**，28（1），7-28。
- 楊環華（2008）。以「從眾」理論來探討青少年的偏差行為。**台灣教育**，653，57-60。
- 葉婉真（2005）。親職教育的起源與流變。**網路社會學通訊期刊**，47。
- 葉光輝、吳志文、何文澤（2019）。知覺父母衝突溝通模式對青少年生活適應的影響：探討衝突情緒調控策略的中介效果。**人類發展與家庭學報**，20，24-63。
<https://doi.org/10.6246/JHDFS>
- 趙梅如，鍾思嘉（2001）。父母效能課程及其親子溝通效果之探討。**中華輔導學報**，10，41-61。
<https://doi.org/10.7082/CARGC>
- 鄭文烽（2011）。以徑路分析檢驗國中生的自我歸因、低自我控制及父母支持對偏差行為之影響。**青少年犯罪防治研究期刊**，3（1），1-40。
<https://doi.org/10.29751/JRDP>
- 劉亦樺（1996）。父母管教、社會行為、同儕喜愛與被拒絕男生之關係研究。國立花蓮

- 師範學院國民教育研究所碩士論文，花蓮縣。 取自 <https://hdl.handle.net/11296/crrfed>
- 劉百純、陳若琳（2010）。新手媽媽的配偶支持、親職效能與親職壓力之相關研究。**幼兒教育**，297，22-40。 <https://doi.org/10.6367/ECE>
- 蔡德輝、楊士隆（2003）。**少年犯罪：理論與實務**。台北：五南。
- 蔡昌雄（2005）。醫療田野的詮釋現象學研究應用。載於林本炫、周平（編），**質性研究方法與議題創新**（259-286頁）。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 蔡雅慧（2005）。外籍母親與子女生活風格關係之反思-以小琉球漁民外籍配偶家庭為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，台北市。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/8qd757>
- 鍾祥（2006）。輔導志工的親職經驗之研究。**網路社會學通訊期刊**，58，2。
- 薛重生（2014）。青少年之父母親職教育成長團體課程對親子關係的影響。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，台北市。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/6sy6b7>
- 謝秀芬（1987）。都市家庭問題與家庭福利服務研析。**東吳政治社會學報**，11，213-235。
- 謝幸齡（2016）。當中年期遇上青春期的父母敘說教養青春階段子女的經驗。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，台北市。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/ru637s>
- 簡文元（1998）。原住民家庭教育現況探討。**台灣教育**，576，45-49。
- 簡淑伶（2003）。特殊兒童的親職教育問題及其社會支持。**國教世紀**，204，81-88。
<https://doi.org/10.6758/KCSC>
- 傅鳳英（2013）。應用城市規劃館行銷城市策略之研究-以新竹市世博台灣館為例。中華大學企業管理學系碩士班碩士論文，新竹市。
取自 <https://hdl.handle.net/11296/a97wj4>

外文部分

- Allyn and Bacon. Rollins, B. C., & Thomas, D. L. (1979). **Parental support, power, and control techniques in the socialization of children.** In W. R. Burr, R. Hill., F. i. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family*, vol. 1, Research based theories. New York: Free Press.
- Ballenski, C. B., & Cook, A. S. (1982). Mothers' perceptions of their competence in managing selected parenting tasks. **Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies**, **31** (4), 489–494. <https://doi.org/10.2307/583923>
- Borkowsky, J., Ramey, S., & Bristol-Power, M. E. (2002). **Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual, and social-emotional development.** Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Collins, P. (1998). Negotiating selves: Reflections on “unstructured” interviewing. **Sociological Research Online**, **3** (3), 70-83. <https://doi.org/10.5153/sro.143>
- Coopersmith, S. (1967). **The antecedents of self-esteem.** San Francisco: Freeman. <https://doi.org/10.1002/bs.3830150212>
- Daniels, J. A. (1990). Adolescent separation-individuation and family transition. **Adolescence**, **25**(97), 105-116.
- Davis, K. (1940). The sociology of parent-youth conflict. **American Sociology Review**, **5**, 532-535. <https://doi.org/10.2307/2084427>
- E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, **11**, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dinkmeyer, D. C., & McKay, G. D. (1989). **The parent's handbook: STEP, systematic training for effective parenting.** Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Erlanger, H. (1974). The empirical status of the subculture of violence thesis. **Social**

- Problems**, 22 (December), 280-292. <https://doi.org/10.2307/799764>
- Galinsky, E. (1981). **Between Generations: The Six Stages of Parenthood**. Smithmark Pub; (1st ed.)
- Eisenberg, N., & Valiente, C. (2002). **Parenting and children's prosocial and moral development**. In M. H. Bornstein (Eds.) *Handbook of Parenting: Practical issues in parenting*, Vol, 5: Practical issues in parenting (2nd ed.) (pp. 111-142). Mahwah, NJ US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Fabes, R. A. (2006). *Prosocial development* (Vol. 3):Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy315>
- Felson, R. b., & Zielinski, M. A. (1986) Children's self-esteem and parental support. **Journal of Marriage the Family**, **51**, 727-735. <https://doi.org/10.2307/352171>
- Fine, M. J. (1980). **Handbook on Parent Education**. NY:Academic Press.
- Fowler, J. W., & Dell, M. L. (2004). Stages of faith and identity: birth to teens. **Child Adolesc Psychiatr Clin N Am**, **13** (1), 17–33. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(03\)00073-7](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(03)00073-7)
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. **Journal of Personality and Social Psychology**, **74**, 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, **85**, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hoffman, M. L. (1963). Parent discipline and the child's consideration for others. **Child Development**, **34**, 573-588. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1963.tb05948.x>
- Ingoldsby, B., Schvaneveldt, P., Supple A., & Bush, K. (2003). The relationship between parenting behaviors and adolescent achievement and self-efficacy in Chile and Ecuador.

Marriage & Family Review, **35** (3 & 4) , 139-159.

https://doi.org/10.1300/J002v35n03_08

J. Herbert Rubin, Herbert J. Rubin, & Irene S. Rubin (1995) . **Qualitative Interviewing**,
SAGE Publications, **302** .

John W. Santrock (2002) . **Educational Psychology**. Glencoe/Mcgraw Hill Post
Secondary (2nd ed.)

Krevans, J., & Gibbs, J. C. (1996) . Parents' use of inductive discipline: Relations to
children's empathy and prosocial behavior. **Child Development**, **67** (6) , 3263-3277.
<https://doi.org/10.2307/1131778>

Kvale, S. (1996) . **Interviews: An introduction to qualitative research Interviewing**.
Thousand Oaks, CA: Sage. [https://doi.org/10.1016/S1098-2140\(99\)80208-2](https://doi.org/10.1016/S1098-2140(99)80208-2)

Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996) . Changes in
adolescents daily interactions with their families from 10 to 18: Disengagement and
transformation. **Developmental Psychology**, **32**, 744-754.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.744>

Minichello, V., Aroni, R., Timewell, E., & Alexander, L. (1995) . In-depth interviewing. New
York: Longman Cheshire. Parsons, S. A., & Vaughn, M. **Education**, **19** (3) , 279-287.

Matta, D. S. (2006) . Father responsibility: Couple processes and the coconstruction of
fatherhood. **Family Process**, **45** (1) , 19-37.
<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2006.00078.x>

McCord, J. and W. McCord (1958) . The effects of parental modes on criminality. **Journal
Of Social Issues** , **14**, 66-75. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1958.tb01417.x>

Pasley, K., & Gesas, V. (1984) . Stresses and satisfactions of the parental role. **The Personal
and Guidance Journal**, **62**, 400-404.
<https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1984.tb00236.x>

Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. **Journal of Personality and Social Psychology**, **94**, 133-145.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.133>

Rice, P. F. (1975). **The adolescent: Development, relationship, and culture**. Boston:

Straus, M., R. Gelles, and S. Steinmetz (1980). **Behind closed doors: Violence in the American family**. New York: Anchor Books.

Smollar, J. (1985). **Adolescent relations with mothers, fathers, and friends**. Chicago: The University of Chicago Press.

Scaramella, L. V., Conger, R. D., Spoth, R., & Simons, R. L. (2002). Evaluation of a social contextual model of delinquency: A cross-study replication. **Child Development**, **73**

(1), 175-195. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00399>

Tyber, E. & McClure, F. (2011). **Interpersonal process in therapy: An integrative model**. 6th Ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Volensky, L. T. (1995). Building school support systems for parents of handicapped children: The parent education and guidance program. **Psychology in The School**, **32**(2), 124-129.

[https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199504\)32:2<124::AID-PITS2310320208>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199504)32:2<124::AID-PITS2310320208>3.0.CO;2-7)

Youniss, J., & Watson, G. (1934) A comparison of the effects of lax versus strict home training. **Journal of social Psychology**, **5**, 102-105.

<https://doi.org/10.1080/00224545.1934.9921588>

附錄

附錄一 研究參與邀請函

_____，您好

我是南華大學生死所諮商組的研究生黃靜亨，很高興您來參與這個訪談，在此先向您說明訪談的目的、方式、與過程。目前正在進行碩士論文的研究。我所進行的研究是「母親對青少年的教養溝通經驗—以賽斯的靈性觀點的視角探討」；我的研究目的是希望能瞭解學習賽斯心法的母親們，如何運用賽斯心法來跟子女溝通，期待透過本研究能對目前與青少年溝通的父母有更進一步的了解。

如果您願意參與研究，本研究將採取訪談的方式，研究者邀請一位有學習賽斯心法的母親為本研究進行訪談。訪談次數大約2-3次不等，每次訪談時間約為 50-60 分鐘。訪談過程將會全程錄音，訪談後會將錄音內容轉錄為逐字稿，進行研究分析，我也會邀請您和我一起確認逐字稿內容和資料分析的結果，確保研究者對於內容沒有曲解。在研究過程中，若有感到任何需要保密的部分不想錄音，可以隨時停止錄音，過程中有任何不舒服的狀態，也可以隨時要求中止參與研究。任何可能顯露您個人身分的資料，會予以修改或隱匿，錄音檔也會在論文發表後全部銷刪除，以確保您的個人隱私。研究完成後，將會寄一份研究摘要給您請您一同分享我的研究成果。

在此誠摯地邀請您參與我的研究，如果您或您的朋友願意參與我的研究，或是有任何疑問、想法或意見，可以透過下列方式與我聯繫：

研究生：黃靜亨

e-mail:xxxxx@xxx

手機 :xxxxxxxxx

南華大學生死學系碩士班-生死教育與諮商組

附錄二 研究參與同意書

本人_____ (以下簡稱我)經由研究者黃靜亨詳細講解後,已全然瞭解訪談過程中的所有細節,及研究的目的與性質。

我瞭解在訪談過程中會受到絕對的保護與尊重,以及對於我的個人基本資料會加以保密。訪談時間大約一小時,且於訪談過程中,我的感受與意見均會受到重視和適當的處理,並有權利隨時提出疑問、終止訪談或退出研究。

我願意和研究者分享我對於此研究的相關經驗與提供寶貴意見。並同意於訪談過程中全程錄音,及訪談內容可提供研究者在撰寫研究文本時引用於文中。但非經我的授權,不得擅自公開我的相關資料,以及將錄音檔案給予他人,並必須遵守保密協定。如有提供與此研究相關的文件資料及照片,我同意研究者於撰寫研究文本時作適當引用。

我瞭解於研究結束後,相關資料的處理方式會尊重我的意見,且有關我的個人基本資料及錄音檔案,均會立即銷毀,不擅自留存。

我正式 同意不同意 授權研究者:

訪談過程全程錄音

引用訪談內容於研究文本中

引用相關文件資料與照片於研究文本中

研究參與者(簽名):_____ 研究者(簽名):_____

中華民國____年____月____日

◆ 過程中如您有任何疑慮,歡迎隨時與我聯繫。生死所研究生:黃靜亨。

聯絡方式:09xx-xxx-xxx ; e-mail:e1008611972@gmail.com

附錄三 前導性訪談大綱

訪談大綱

一、基本資料訪談:

- 1、請問芳名:
- 2、請問貴庚:
- 3、請問出生地:
- 4、請談談婚姻狀況好嗎?
- 5、請問有幾個子女?
- 6、請問家人相處狀況如何?
- 7、問孩子年齡與教育程度:
- 8、請談談與孩子互動情形:

二、請回答下列問題,請盡量發揮,說出您的經歷與感受。

- 1、孩子的年紀? 目前就讀甚麼學校?
- 2、您與孩子的互動情況?
- 3、孩子曾經發生甚麼狀況是讓您最頭痛的?
- 4、何時開始發現與孩子之間出現了問題?
- 5、有找過什麼解決的方式?
- 6、什麼因緣接觸了賽斯心法? 接觸賽斯心法的歷程是什麼?
- 7、學習賽斯心法之後母子在日常生活中的互動有何不同?
- 8、學習賽斯心法之後,對子女的行為轉變,有什麼看法與體驗?
- 9、學習賽斯心法之後,當母子再次有衝突,自己覺察到什麼程度?

附錄四 正式訪談大綱

訪談大綱

一、基本資料訪談:

- 1、請問芳名:
- 2、請問貴庚:
- 3、請問出生地:
- 4、請談談婚姻狀況好嗎?
- 5、請問有幾個子女?
- 6、請問家人相處狀況如何?
- 7、請問孩子年齡與教育程度:
- 8、請談談與孩子互動情形:

二、請回答下列問題,請盡量發揮,說出您的經歷與感受。

- 1、學賽斯心法之前與孩子的溝通狀況?
- 2、目前跟孩子的問題是什麼?
- 3、可以說一下接觸賽斯的心路歷程,怎麼接觸賽斯的?
- 4、你覺得接觸賽斯什麼課程讓你有最大的轉變?
- 5、孩子在青少年階段跟你比較具體的衝突是什麼?
- 6、可以回溯一下,你跟孩子平時生活中的溝通有什麼樣的對話?
- 7、你說現在跟孩子互動比較好了,因為學習賽斯心法,你可以提供幾個好用的溝通方式或有效的話語是什麼?
- 8、以靈性教養來說,你學習賽斯心法跟孩子之間的溝通最大的影響是什麼?
- 9、關於許添盛醫師親子教養的書籍,從裡面你覺得它跟一般的教養有什麼不一樣?
- 10、可以說一下你學習賽斯之後你性格的調整,有什麼樣的轉變?
- 11、想知道你們的溝通,就是一般的父母的溝通方式孩子還是不太跟他們說,你跟孩子互動很好,你是怎麼引導他的?那你們的互動模式是什麼?

12、你為了跟孩子溝通，想再了解你實際上跟孩子溝通的對話語，因為溝通比較抽象，有什麼實際上的對話內容？

13、你跟他的溝通模式，你是用什麼賽斯的觀點來與孩子互動溝通？

14、你對孩子的教養態度，調整蠻多的，可以講一下你在學賽斯之前跟之後的教養態度有什麼不一樣？

15、那麼想請問你學習賽斯身心靈對於孩子的教養態度是什麼？

16、聽起來這樣蠻好的，我們學賽斯心法裡，最後回到自己的內在覺察，跟孩子的問題，是否跟自己從小的原生家庭對待與經歷有關？

17、藉由孩子的狀況，看見自己從小學習的歷程，透過與孩子的溝通與教養，回到自己身上，你會有什麼自我覺察與省思？



附錄五 主題分析法之文本分析

逐 字 稿	發現事件與脈絡視框	
	編碼	意義單元
<p>T:談談孩子有什麼狀況?</p> <p>J: <u>孩子三年前就拒學，都用生病不去上學，後來我就讓她休學，讓她擺爛，今年她覺得擺爛差不多又進教室上課，然後~她~進去了一年-，然後進去一年，去年年初吧!她爸爸帶她去吃飯，她遇到她爸爸外遇的女生，她又第二次的憂鬱，這次比較嚴重。對\，然後，就~去年一整年就是在面對，去年一整年就用賽斯心法在面對她的狀況，對，然後她就比較在自己的身上，狀況就慢慢的改善。</u></p> <p>T:她憂鬱比較是受爸爸的影響嗎?</p>	J1-01-01	了解受訪者女兒狀況
<p>J: <u>對，就是，其實應該是~，受我們家庭氛圍的影響，比較多的是她沒有辦法接受父親外遇，然後~，對待我的那個方式她覺得太扯，做錯事的是他嘛!可是我先生對待我的方式，把我當空氣這件事，她是比較過不去的。</u></p> <p>T:先生有外遇，又沒表現歉意，又沒來跟你認錯，甚至把你當空氣，所以這個情緒表現在孩子身上。</p>	J1-02-01	女兒拒學受什麼影響?
<p>J: <u>對啊!這種東西女兒無法平衡，應該是說她對於我先生的行為在矛盾，她希望我們兩個能復合，所以她的方式想要讓我們復合，那~可是，她又看到，我們都在衝突啦!就是我對先生的狀態跟先生對我的狀態都沒有在她的預期。</u></p> <p>T:所以其實不是你跟孩子有太大的衝突，而是孩子感受到你跟先生的婚姻好像出了狀況，相處模式也出了狀況，那你跟孩子溝通過嗎?</p>	J1-03-01	女兒行為的期望
<p>J: <u>溝通過啊!其實這個過程我們一直在溝通啊!</u></p> <p>T:那麼從孩子拒學根有憂鬱症，你有找過什麼方式嗎?</p> <p>J: <u>我有讓她到賽斯找心靈輔導師培談，然後我也一直在跟她談啊!一直跟她說，也有讓診所的心理師跟她視訊陪談，對!</u></p> <p>T:一開始你是找賽斯心靈輔導師跟她培談?</p> <p>J: <u>一開始我是帶她去看身心科，因為她都用身體不舒服，可是她常常也沒有什麼狀態，她為了要拿請假單，醫師診斷持續性憂鬱症，她可以用這個診斷請假，所</u></p>	J1-04-01	女兒拒學加上憂鬱，J媽媽如何處理?

<p>以後來她就變成，她說媽媽我們要不要去看身心科，她覺得她需要去看身心科，然後，她去做診斷啊!是一個持續性的憂鬱。所以做了這個診斷她才有機會，跟老師請假，不用需要每次都去拿證明。對!學校就針對我女兒的狀況，醫生的診斷證明「持續性憂鬱症」，所以可以讓她彈性的上下學。然後只要她去請假都是可以請假的。</p>		
<p>T:你可以描述一下孩子憂鬱的情況是? J:就是<u>沒辦法睡覺，然後莫名的感傷，然後就是很負面這樣。</u></p>	J1-05-01	女兒憂鬱的情況
<p>T: 沒辦法睡覺，莫名感傷，很負面，然後會有傷害自己或想不開? J:她沒有傷害自己，她沒有去作行為上的傷害，但是就是嗯~~就是沒有辦法去學校，<u>除了憂鬱之外還有一點躁症，她就會每天莫名的買東西，她就會很想購物，每天說她身體不好，就說她有看到好像對身體不錯的啊!想要買來吃看看啊!然後衣服也買啦!然後貓的用品也買啦!。就每天都在想花錢，或是吃的，就我們平常的一些零食之類的，她就會瘋狂的購買，藉由這些事情發洩讓自己比較舒服一點。她自己也會感受到自己情緒又不穩，自己躁症又發作了，我又沒辦法睡了，然後，她也曾經很沒辦法時會跟我說:「媽媽我可以抱抱你嗎?」</u></p>	J1-06-01	女兒憂鬱還有躁鬱
<p>T:女兒有狀況，因為你以已經有學習賽斯一陣子，感覺妳跟孩子的衝突較少，比較是在陪伴她。 J:但是<u>因為你對於一個媽媽、一個女兒的角色期待，而我自己本身就有我自己的狀況，所以在她沒有辦法進教室，我會以我的標準，我的那個標準去要求她做到怎樣，然後她如果沒有做到，我跟她的衝突也是會非常大的，其實會有衝突，但是我們衝突完之後，我們會坐下來好好去談彼此的想法跟看法。</u></p>	J1-07-01	對女兒的要求
<p>T: 你可以談談有什麼具體的衝突嗎? J:<u>她在讀書突然又跟你說她不去，明天要幹嘛幹嘛!可是到了隔天又睡到叫不起來，你叫她叫不起來，就會開始跟她說:「這樣你的未來該怎麼辦，你這樣子說話不算話怎麼辦，你如果以後去工作哪有老闆會讓你這樣的」。</u>就是我會以現實的那種考量，擔心她未來會如何發展，她這樣的態度應該沒有辦法在社會上生存</p>	J1-08-01	與女兒的爭執

<p>吧!都會在這些東西裡很無奈或跟她爭執。</p> <p>T:妳說了這些話她有甚麼反應?</p> <p>J:她就會說:「媽媽你不要唸了,你又來了。」然後之後~我就說:「好你不去,我就上班去了。」之後中午到了,就問她要不要到我店裡,她來我店裡,我就會開始跟她聊這些。然後就是比較冷靜了嘛!其實後來我比較可以接受是,後來女兒在做「貓中途之家」,她在我們社區聽到貓在叫,看到牠們很害怕,她在找那些貓咪的時候,她看到貓很瘦弱,很想把牠們帶回家養,那時候我一聽到,我沒辦法接受,然後我一直在反對,可是她看到牠們就一直很擔心。我從那個當下我意識到一個東西是,她投射一個東西是她也很擔心就是自己沒有一個家,對\,就是我用賽斯心法看到的是這個東西,然後,我一直在強迫她去學校,一直在強迫她生活要正常,必須以一個正常的學生角色去學校,因為我看到的是她根本沒辦法進教室,然後我看到她當下過不去,如果這個當下你沒有讓她過了,有可能連未來都沒有嘛!,所以我覺得我要回來當下先安住她,其實這個東西就是我們賽斯講得當下是威力之點,但是經過貓咪看到女兒極度不安與害怕失去這個家。然後我也看到這個啊!因為這件事情之後,我先陪她走這一段。</p>	<p>J1-09-01</p> <p>J1-09-02</p>	<p>女兒拒學在家做貓中途之家</p> <p>受訪者學習賽斯之後對女兒的接納</p>
<p>T:休學時間是?</p> <p>J:高一要升高二,高二沒讀完就休學,所以她復學從高二再入學讀到升高三她沒辦法,所以高三她就休學了。</p> <p>T:那她休學期間都在做什麼?</p> <p>J:她休學那一年,我先讓她自己在家擺爛啊……,因為我們知道她沒有傷害自己的傾向,所以就讓她自己在家裡,但我告訴她如果有需要媽媽的陪伴就告訴我,我就會回來陪你。</p> <p>T:休學那一年她有憂鬱或躁鬱的狀況嗎?</p> <p>J:第一年休學她狀況沒那麼嚴重,就是她想要幹嘛就幹嘛,那年也有貓咪陪伴她,她做貓中途之家,有時候她想要說話,她會找那些貓咪跟牠們講話,我對她的協助是,她做貓中途的所有費用都是我來承擔。</p> <p>T:這個費用要多少?你預估每個月要花多少在貓咪上面?</p>	<p>J1-10-01</p>	<p>女兒休學在家</p>

<p>J: 這個費用不少，我預估每個月開銷大約幾千元，不包括醫療費用喔! 醫療費用比較難預算的，她送出去的貓大約十幾隻，她送出去的貓也都有溫暖的家，這是她覺得有價值的，她在做的是一件有價值的事情。</p>		
<p>T: 你如何接受她做貓中途之家?</p>		
<p>J: <u>一開始我是不得不的心情，你沒有讓她這樣你怎麼辦? 然後我是用賽斯的概念，所有的發生必有它的意義。這樣的過程也練就她不一樣的能力啊! 所以我覺得從小到大她對動物就很有興趣，那~所以今天她的靈魂來就是要保護這些動物的，那或許她沒有辦法成為一個獸醫，她從小到大就說她想成為一個獸醫，我也很高興她有這樣的想法，對! 其實她有這種想法，我們以社會的價值來看，耶! 獸醫是耶! 很賺錢的行業，後來雖然她沒當上獸醫，她現在也在對這些寵物付出的心力，那也是一個價值，所以我也就覺得可以啊!。對剛開始是這樣，可是當你面對你在花錢哪! 就是為貓咪買這個買那個。</u></p>	<p>J1-11-01</p>	<p>受訪者如何接受女兒做貓中途之家</p>
<p>T: 是啊! 就是一個孩子不上學，還要花錢養貓，其實你那個調整，心態調整要蠻強的耶! 以一班父母來說其實是很難接受。</p>		
<p>J: <u>在陪伴她的過程，她也有很多衝突跟矛盾，所以她跟我說：「我現在沒能力養自己養貓，還要讓媽媽養，會覺得自己這樣做是對的嗎?」我會鼓勵她說：「你做貓中途之家是一個能力的提升，以後運用在其它的工作領域上，這些東西都會是你的能力，偶絕對沒白做的。」</u></p>	<p>J1-12-01</p>	<p>陪伴女兒的過程</p>
<p><u>我就跟她說你看我以前啊! 我就是把以前工作的點點滴滴跟她分享，我以前如何練就現在的能力。我就會跟她分享我的經驗，雖然那時候我很辛苦，可是那時候我這樣做，我讓我有鍛鍊的能力，然後讓我現在可以怎樣怎樣……，我從這樣的過程中學習到的能力，然後我去證明給她看哪! 我就跟她說我怎麼過的，我現在有什麼樣的能力，是那個時候養成的，然後她聽到說: 媽媽好像是耶! 我說對啊! 其實經歷過或許有一些磨合與痛苦，但是我們不可以忘記對方對我們的付出，還有我們從這個過程中雖然覺得辛苦，你現在能夠這樣，是因為有那個過程，其實這也是賽斯的基本概念啦! 就是所有的發生絕對有它背後的意義。所以我會把她生活的東西帶進賽斯的理念。</u></p>	<p>J1-12-02</p>	<p>受訪者跟女兒分享自己的經驗</p>
	<p>J1-12-03</p>	<p>跟女兒分享賽斯的基本概念</p>

<p>T: 你有想過如果你沒學賽斯，你們會是如何嗎？</p> <p>J: <u>我如果沒學賽斯一定是把她逼到死胡同裡，搞不好會把她逼到跳下去。會啊！一定會的，因為以我的個性一定是這樣。</u></p>	J1-13-01	受訪者如果沒學賽斯，女兒的狀況之一
<p>T: 你說假如沒學賽斯可能把孩子逼到跳樓。</p> <p>J: <u>其實我跟你講啦！如果沒學賽斯面對先生的外遇，我會跟他拚的你死我活，我的那個是非對錯觀是非常、非常、非常嚴重，就是你對我的承諾沒做到，你~你~承諾我了，然後你傷害了我，我會讓你<u>知道你傷我有多重</u>，所以我會用一個很激厲的手段讓他就是—，品嚐那個~那個傷害我的……。</u></p>	J1-14-01	沒學賽斯對先生外遇的狀況
<p>T: 你會用一個極端的手段來報復先生的外遇。加上孩子躁鬱跟憂鬱，你也無法接受孩子休學。</p> <p>J: <u>我會傷害自己，然後去報復他(先生)，對於孩子的休學，我一定想盡辦法讓她繼續完成學業，一定會讓她照我的方式走，因為我的掌控是非常大，這是源自我的沒有安全感跟自卑。</u></p>	J1-15-01	受訪者如果沒學賽斯，女兒的狀況之二
<p>T: 可以說一下你學習賽斯之後你性格的調整，有很大的轉變。</p> <p>J: <u>對是這個東西有改變，我女兒曾經跟我說過一件事：「媽媽你不一樣了。」她說我改變了。我說：「我有改變，我改變什麼？你說看看」她就跟我講了一句話：「以前你沒得商量，你說的算。我們如果不想要，你就會用你三寸不爛之舌，說服我們—，對就是一定要達到你要的那個位置。」</u>她會跟我說這種話啊！</p>	J1-16-01	受訪者習賽斯之後你性格的調整
<p>T: 這聽起來壓力很大啊！</p> <p>J: 對啊！是很有壓力的。</p> <p>T: 以前你沒彈性，要大家按照你的模式做，那個掌控權很大。</p> <p>J: 我以前該怎麼做，我決定怎麼做，我會擔責任啊！</p> <p>T: 可以說一下接觸賽斯的心路歷程，怎麼接觸賽斯的？</p> <p>J: <u>我101年先生外遇，那一年是5月，當年7、8月我接觸許醫師的親子CD，把聽一聽把賽斯一些觀念用到孩子身上，在這個過程裡面，是先跟我兒子比較有衝突，應該是說~應該是說，事情發生之後，你會更要求</u></p>	J1-17-01	受訪者接觸賽斯的心路歷程