

課程名稱 | 誰說青春一定會叛逆

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-1141H33

授課老師 傅淑英

最高學歷/ 國立清華大學教育心理與諮商研究所

相關學經歷/ 克里居工作室 / 創辦人暨講師

勞動力發展署青年專案 / 職涯發展諮詢師

擺渡人生設計公司 / 特約生涯發展諮詢師暨特約講師

國立清華大學心諮系 / 教育訓練與人才發展兼任講師

國立清華大學心諮所 / 人力資源管理實務技能大賽培訓業師

新竹科學城社區大學 / 阿德勒取向親職成長學講師

新竹科學園區科技業上市櫃公司 / 人力資源處主管

台元科技園區科技公司 / 集團行政中心 / 大中華區人力資源主管
企業內部講師

現職/ 生涯發展諮詢師、講師

上課時間 每週四上午9:00-11:50 第一次上課日期 2025年03月06日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

阿德勒心理學是當代全世界眾多心理派中最早能運用在了解兒童與親少年行為及協助家長建立正向教養態度與方法的心理學，溫和堅定的正向教養方式在孩子的成長發展及人際關係上有著深遠及巨大的影響，本課程運用阿德勒心理學說之正向親子教養，提供具體的正向教養行為與態度技巧，協助家長自我覺察如何成為現在的自己，透過生命風格了解自己的教養模式，瞭解孩子在學校或家裡的偏差行為問題是可以解決的，並將孩子的行為問題轉化為家長與孩子共同成長的機會，學習阿德勒教養方式使家庭成為孩子健康快樂成長的最佳場所。

- (1) 透過阿德勒心理學瞭解自己，覺察自己的教養風格對親子教養的影響。
- (2) 學習認知孩子行為樣態與行為目的，洞察孩子內在真正的渴望，創造良好的親子關係與有效陪伴的方式。
- (3) 透過成員彼此分享、支持與鼓勵，發展改變的勇氣與達成共學、共好的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

舉凡有興趣探索自己的教養模式及提升親子關係的家長皆可參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師講述、學員分組討論、課堂演練、影片欣賞與探討。

透過學習阿德勒親職教育，覺察自己的教養風格，看懂孩子的錯誤行為目的，學習有效的教養方法，創造良好親子關係。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率40%、上課參與程度30%、課後學習單15%、學習心得分享15%

5. 備註&推薦書目

1. 你的生命意義由你決定，阿德勒著，人本自然出版社，2014年。
2. 阿德勒談人性，阿德勒著，遠流出版社，2018年。
3. 跟阿德勒學正向教養青少年篇，Jam3 Nelsen & Lynn Lott，日月文化出版，2017年。

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-06 上午9:00~11:50	你的孩子不是你的孩子	1. 認識阿德勒心理學家 2. 孩子與父母的三角關係 3. 從腦科學角度看孩子的情緒與叛逆
2	2025-03-13 上午9:00~11:50	教養挑戰新洞察	1. 情緒勒索 2. 課題分離 3. 關閉自動駕駛教養模式，做個有意識的父母，學習傾聽、陪
3	2025-03-20 上午9:00~11:50	雙贏的衝突解決技巧	1. 青少年叛逆所傳達的訊號 2. 提升親子溝通效能 3. 雙贏的衝突解決技巧
4	2025-03-27 上午9:00~11:50	讓孩子成為他自己	1. 要如何回應孩子的叛逆？ 2. 你知道孩子想長成怎樣的大人嗎？你允許孩子成為他自己嗎？ 3. 當青春期與更年期產生碰撞，學習親子關係修復
5	2025-04-10 上午9:00~11:50	現代青少年面臨的挑戰	1. 新時代下的跨世代溝通 2. 你的孩子數位成癮了嗎？ 3. 網路世代的人際議題
6	2025-04-17 上午9:00~11:50	帶著希望與勇氣前行	1. 了解青少年孩子的身心變化，減輕教養焦慮，學習維繫良好親子關係的途徑與方法，幫助孩子長成更好的自己。 2. 分享這段學習旅程的自我發現、嘗試與改變，帶著希望與勇