

# 新北市中平國中輔導處112學年度第二學期 活動成果

活動名稱	如何提升孩子的挫折容忍度	活動地點	四樓會議室
活動時間	113.4.12. 19:00-21:00	活動對象	教師、家長及其子女
講 師	鍾美慧	人 數	男:4人 女:27人
活動目的	1. 增進家長教養知能。 2. 認識薩提爾模式的冰山理論以了解影響挫折忍受力的因素。 3. 帶領家長反思以往的教養方式對孩子造成的影響。 4. 引領家長思考如何提升孩子的挫折容忍力，讓孩子學習輸得起。		
成果照片	<div>     </div> <p>小志工指引家長報到、精彩講座開始</p>		
成果照片	<div>     </div> <p>家長彼此互動討論、認真參與講座中的小活動</p>		

成果照片



## 致贈感謝狀、家長提問與分享心得

成果照片

112 學年度親職講座回饋單

親愛的家長您好，感謝您在百忙中參與此次充電講座。為了日後能提供適切的主題，煩請您完成以下問題，並在離開前，將此回饋單交給現場工作人員，感謝您的協助！  
敬祝 平安喜樂 健康順心

項 目 (請打 v)	分 數					
	(低)	1	2	3	4	(高)
1. 講座內容的滿意程度						✓
2. 講座時間安排的滿意程度						✓
3. 您對講師整體表現的滿意程度						✓
4. 此次講座對我的幫助程度						✓
5. 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？ ① 挫折是努力的因索，每個人的成長都要經過挫折。 ② 自我價值的成長！③ 如何處理孩子的情感需求！						
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input type="checkbox"/> 生涯規畫 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input type="checkbox"/> 挫折容忍態度 <input type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input type="checkbox"/> 興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 打開潘朵拉盒子 <input type="checkbox"/> 其他 ( )						
7. 其他建議與回饋：						

112 學年度親職講座回饋單

班級：706 座號：1 姓名：L

親愛的同學你好！謝謝你願意來學校擔任親職講座的小志工，因為有你，讓整個活動進行更順利更圓滿。接下來請你再花一點時間完成以下題目，讓整個服務更加完整。有交回饋單才能領取服務時數回饋喔！

- 今天我在講座中協助的工作是？  
家長報到簽名、掃地
- 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫 20 字)  
服務家長們，了解如何勇敢向家長們說話，養成良好習慣。
- 如果要給下次擔任此工作的同學建議，我會提出哪些重要的提醒或一定要做到之處？(請至少寫三點)  
1. 要有準備人很多 3. 會很渴，帶水喝  
2. 帶筆、擦拭用品 4. 早來一點可以趕工作
- 對於今天的親職講座，哪句話或哪個內容讓我有很深的印象或觸動？(請至少寫 20 字)  
影響挫折忍受力的因素

輔導處輔導組

112 學年度親職講座回饋單

親愛的家長您好，感謝您在百忙中參與此次充電講座。為了日後能提供適切的主題，煩請您完成以下問題，並在離開前，將此回饋單交給現場工作人員，感謝您的協助！  
敬祝 平安喜樂 健康順心

項 目 (請打 v)	分 數					
	(低)	1	2	3	4	(高)
1. 講座內容的滿意程度						✓
2. 講座時間安排的滿意程度						✓
3. 您對講師整體表現的滿意程度						✓
4. 此次講座對我的幫助程度						✓
5. 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？ ① 父母情緒好，孩子才能學好！ ② 如何陪伴兒童 ③ 情緒穩定，才能解決問題 ④ 鼓勵孩子嘗試						
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選) <input type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規畫 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input type="checkbox"/> 挫折容忍態度 <input checked="" type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input type="checkbox"/> 興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 打開潘朵拉盒子 <input type="checkbox"/> 其他 ( )						
7. 其他建議與回饋： 正向鼓勵很重要！						

112 學年度親職講座回饋單

班級：711 座號：31 姓名：L

親愛的同學你好！謝謝你願意來學校擔任親職講座的小志工，因為有你，讓整個活動進行更順利更圓滿。接下來請你再花一點時間完成以下題目，讓整個服務更加完整。有交回饋單才能領取服務時數回饋喔！

- 今天我在講座中協助的工作是？  
引導
- 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫 20 字)  
引導、開玩笑、聽家長說話、但我還有工作！
- 如果要給下次擔任此工作的同學建議，我會提出哪些重要的提醒或一定要做到之處？(請至少寫三點)  
1. 一定要先預防壞情況  
2. 盡量引導家長才會好  
3. 盡量引導，而不是直接來問
- 對於今天的親職講座，哪句話或哪個內容讓我有很深的印象或觸動？(請至少寫 20 字)  
很感謝的提醒，我是在中間，我聽到了家長的說話，我的說話

輔導處輔導組

## 家長的回饋單及小志工心得



	家長的回饋與建議	
回饋單	<p>對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？</p> <p>*每個人的行為反應都來自於內在的冰山，合理的範圍讓孩子學習成長</p> <p>*在安全範圍內讓孩子自己處理</p> <p>*我們希望孩子更好所以時常提醒孩子的缺點、問題，居然會瞬間降低孩子的自信，回去我要改變，積極正向的評價、無條件的愛與包容</p> <p>*鼓勵代替責備</p> <p>*不要當好父母，適當的放手</p> <p>*最重要的是陪伴</p> <p>*放下完美主義，不要做好父母</p> <p>*青少年其實很渴望被愛被尊重、希望人家相信他</p> <p>*生命的裂縫就是光照進來的地方、先處理心情再談事情</p> <p>*自信四要素:積極正向的評價、以前的成功與失敗經驗、失敗也是生命的禮物之一、陪伴可以提升挫折忍受力</p> <p>*培養孩子堅韌、堅持和勇氣的抗逆力</p> <p>*多看小孩優點、賞識教育、讓小孩自己做決定</p> <p>*影響挫折忍受力、自我價值的意義</p> <p>*生命的裂縫也許是光照進來的時候</p> <p>*要越早讓小孩自己做決定，小孩才能越快了解承擔後果</p> <p>*讓父母的愛成為孩子的盔甲</p> <p>*父母接納孩子多少，孩子就接納自己多少、情緒通了才有能力解決問題</p> <p>*要對孩子放手讓孩子開始登大人、學習自我面對、負責任</p>	<p>其他建議與回饋：</p> <p>*感謝老師的分享</p> <p>*謝謝老師 同理心反映</p> <p>*感謝學校的用心</p> <p>*講師若能活潑一點、舉例再多一點，會更棒。</p> <p>*正向鼓勵很重要</p>
		<p>希望學校往後能舉辦那些內容的講座：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活習慣養成 11</li> <li>2. 生涯規畫 9</li> <li>3. 行為表現 8</li> <li>4. 挫折容忍態度 3</li> <li>5. 問題解決 13</li> <li>6. 人際互動 14</li> <li>7. 興趣培養 12</li> <li>8. 溝通的藝術 17</li> <li>9. 情緒控制 7</li> <li>10. 生命教育 5</li> <li>11. 打開潘朵拉盒子 5</li> <li>12. 其他: 讀書計畫、時間管理 1</li> </ol>

## 檢討及分享

### 【執行成果概述】

成長的道路上往往伴隨著種種挫折，容忍挫折便成了孩子們必修的課題，本次講座邀請到鍾美慧老師，以「如何提升孩子的挫折容忍度」為主題，由薩提爾的冰山理論作為基礎，談及影響孩子挫折容忍度的原因，探討家長們該如何培養孩子的承受挫折的能力，同時也帶領家長反思以往的教養方式會對孩子造成的影響。

### 【效益評估】

1. 能了解孩子在青春期常遇見的挫折並學習接納挫折與失敗的重要性。
2. 學習薩提爾模式中的「冰山理論」，洞察挫折忍耐力的深層影響因素。
3. 瞭解並實踐作為家長如何培養孩子的挫折承受能力。

### 【檢討與分享】

1. 挫折容忍力低的人，在遭受挫折時可能失去統整自我的能力，導致行為的暫時失常，相反地，挫折容忍力高的人，較容易邁向成功，其中影響挫折忍受力的因素，可以用薩提爾的冰山理論來解釋，每個人行為的反應都源於內在的冰山；一個人如何看待失敗與挫折，源於如何看待自己。
2. 身為父母可以做五件事提升孩子的挫折容忍力：
  - (1)建立孩子高自尊、
  - (2)建立孩子的自信、
  - (3)對挫折抱持正向信念、
  - (4)學習放手、
  - (5)陪伴孩子面對挫折。用無條件的愛與接納包容孩子、時常給予孩子正向評價，以建立孩子的高自尊與自信。同時父母也要學會信任孩子、放手讓孩子學習承擔責任，並且要謹記陪伴與傾聽的重要性，以同理心接納孩子的情緒。
3. 透過家長現場與講師的互動，分享與省思自己的教養態度與方法，逐步培養孩子的挫折容忍度與適應技巧，讓孩子學習輸得起。

