

# 陽明傾聽日 打開耳朵，走進孩子的心

班級：            座號：            姓名：

親愛的家長：

您有多久沒有好好聽孩子說話了呢？您還記得上一次和孩子聊心事是什麼時候嗎？許多家長常感嘆孩子長大後和自己無話可說，越來越難以理解孩子的內心世界。其實，面對這樣的煩惱，不妨可以先從「傾聽」開始，因為，唯有大人願意真誠地聆聽，孩子才願意敞開心扉。傾聽，是送給孩子最珍貴的禮物。它不只是用耳朵聽見聲音，更是用心感受孩子話語背後的情緒與需求。親愛的家長，邀請您花一點點時間，檢視自己是否已成為孩子最信賴的傾聽者。

## ♥傾聽力升級大挑戰【請家長勾選】

項目	總是	有時	從不
1. 和孩子說話時，我會放下手機或手邊的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 孩子遇到困難時，我會先聽他說完，而不是馬上給建議。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 孩子對我說「沒事」時，我會再追問或觀察。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我知道孩子最近在學校最開心的事和最煩惱的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我能說出孩子最近喜歡的歌曲、遊戲或卡通角色。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會和孩子討論對話中的「感受」，例如「你聽起來很難過」、「你好像很生氣」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我會給予孩子「不帶批判的回應」：當孩子說出一個「瘋狂」的想法時，先說「哇，這很有趣！」，再問他「為什麼會這樣想？」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

♥傾聽小任務 ~傾聽不只是技巧，更是一種愛的表現。誠摯地邀請您，一起來完成這項特別的「傾聽任務」，願您與孩子共享這段溫馨的時光。

1. 「專屬傾聽時間」：每週至少一天撥出 15 分鐘，和孩子進行沒有手機干擾的對話。
2. 「分享心情」：和孩子分享一件你今天發生的，讓你感到開心或難過的事。
3. 「讚美練習」：告訴孩子你欣賞他的一個特質，而不是只稱讚他的表現（例如：「我很欣賞你面對失敗的勇氣」，而不是「你做得很好」）。

## 孩子回饋專區

♥傾聽大考驗 親愛的家長，你的傾聽超能力升級多少呢？請孩子跟你一起解鎖任務！

★請將星星著色，塗滿的星星越多代表爸媽的傾聽力等級越高

當我說話時，爸爸/媽媽會讓我把話說完，不會隨便打斷我	☆☆☆☆☆
當我開心地分享學校發生的事時，我感覺到爸爸/媽媽很認真地傾聽	☆☆☆☆☆
當我難過地說出遇到的困難時，爸爸/媽媽會抱抱我，問我發生了什麼事	☆☆☆☆☆
當我需要幫助時，爸爸/媽媽會停下手邊工作和我一起找答案	☆☆☆☆☆
當我說出我的夢想或目標時，爸媽會為我開心，並鼓勵我	☆☆☆☆☆
和爸爸/媽媽說話時，我會感到很安心，很想和他們分享心事	☆☆☆☆☆

♥我想給爸爸/媽媽的一句話：

♥我的傾聽小願望(希望爸爸/媽媽能如何改善傾聽方式)：

學生簽名：

家長簽名：

(親愛同學：請於 10/1 前將此單交至輔導室，完成任務者將記嘉獎一支!)