

別讓孩子無意間 成為酸民

王淑鄉 諮商心理師





臺北市青少年發展暨家庭教育中心

Taipei City Youth Development and Family Education Center

面對生活中的困難 有我在 你不孤單

家庭教育諮詢專線 **4128185**♥



一人改變 全家改變

愛、覺察、陪伴、成長

任林—家長的「應援團」

社區學習計畫

■ 讀書會

(任林帶領人進行6-8堂/一本書，引導自我轉化)

■ 人生電影賞析

(任林帶領人與學員分享影片中的濃縮人生)

■ 愛的運動123

(青少年/親子營會活動)



任林學苑

■ 核心學習類別

1. 察覺圈工作坊
2. 五本書工作坊
3. 自我成長工作坊

■ 父母學習

1. 新手夫妻
2. 新手父母
3. 兒童期父母
4. 青少年父母
5. 空巢期父母

■ 講座

1. 察覺圈講座
2. 五本書講座
3. 愛的運動123講座
4. 其他



任林 台北心理諮商所

■ 個人諮商


■ 伴侶、夫婦或家庭諮商

■ 個人催眠諮商

✓自我探索、憂鬱與焦慮議題、親密/伴侶關係議題、人際關係/界線、自我覺察、生涯探索、情緒管理、創傷悲傷失落相關、原生家庭相關、宗教與靈性觀點陪談、兒童與青少年諮商、戲劇療癒、肢體開發與創意、催眠等。



任林教育基金會



免費公益線上講座
父母親子學習資訊

歡迎加入
任林台北學習社群



王淑鄉



諮心字第000990 號
台輔諮督證字第1080008 號

諮商心理師、諮商督導、心理健康促進專業講師
任林教育基金會合作心理師、台北大學/東吳大學兼任心理師

專長議題：

複雜性創傷 (童年逆境、關係創傷)、悲傷失落(喪親/分離/一般失落)
情緒困擾(憂鬱/焦慮/情緒失調)、壓力與紓壓、人我關係(社交焦慮/溝通表達/關係經營/團隊協作)、親職教養(依附關係/親子溝通/情緒教育/規矩養成)、職涯探索(性格潛能/價值觀/興趣/時間管理)

工作經歷：

鉅微、天力、東慧管理顧問公司合作講師、宇聯心理治療所合作講師&實習生
專業督導、交通大學/淡江大學/龍華科大兼任心理師、基隆市學生輔導諮商中心
兼任心理師(兒童青少年輔導)、犯罪被害人保護協會台灣新北分會特約心理師
(悲傷輔導)、國立台北教育大學/聖約翰科技大學諮輔組專任心理師、新竹市
社區心理衛生中心專任諮商員(憂鬱與自殺危機處遇)

課程大綱

- ◆ 認識酸民的心理狀態
- ◆ 如何避免孩子成為酸民
- ◆ 如何幫助孩子不被酸民所傷



什麼是酸民？

- ◆ 喜歡對事情發表**尖酸刻薄言論**，**不在乎事情對錯**的網民。
- ◆ 喜歡**非典型社交回饋**與**幸災樂禍**

酸民的心理狀態？



酸民的心理狀態

◆ 自我肯定感低

感到自卑，覺得自己不好、沒人喜歡。

→ 我不好，他人也不好

◆ 尋求負向認同

在現實生活中無法獲得正向認同，轉而找其他認同或**存在感**。



酸民的心理狀態

◆ 缺乏關係連結

感到不被理解、被排擠、孤單、
寂寞

→ 失去同理心，對於攻擊他人不
會有愧疚感



酸民的心理狀態

◆ 暗黑性格特質

人格違常：反社會人格取向，對於做錯事沒有內疚感

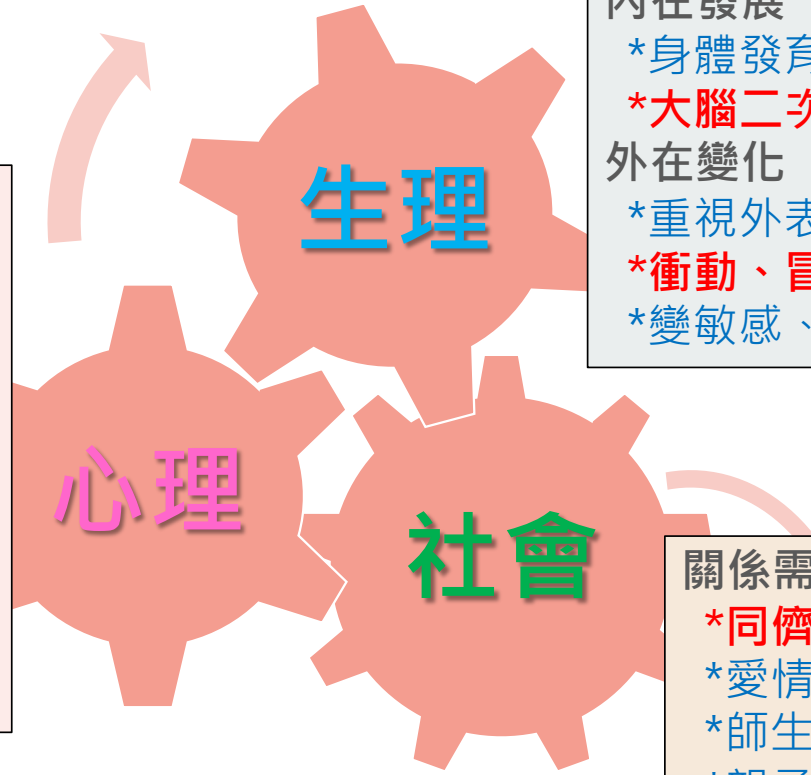
虐待狂特質：喜歡看到別人痛苦或是造成別人痛苦

- ◆ 研究發現，虐待狂和酸民是最相關的特質，因為他們喜歡非典型的社交回饋，在網路社群上造成大家的紛亂，造成大家的痛苦或不愉快，可以使他們自己感覺愉快。

如何避免 孩子成為酸民?



認識青春期孩子的身心發展狀態



認知發展階段

*具體→形式運思期(抽象思考)

***變得好辯論、挑戰規則**

心理發展任務(12-19歲)

*自我認同(對自己的評價)

我是誰? 我喜歡什麼?

我現在想要什麼?

我會什麼? 有哪些能力?

我未來想做什麼? 成為什麼樣

的人? 父母期望我做什麼?

內在發展

*身體發育~第二性徵、賀爾蒙

***大腦二次發展~前額葉皮質**

外在變化

*重視外表、穿著、形象

***衝動、冒險、脫序行為(男>女)**

*變敏感、情緒不穩(男:火藥庫、女:憂鬱)

關係需求

***同儕~認同、歸屬**

*愛情~探索、性(男>女)

*師生~尊重>規範

*親子~自主、理解>掌控、關注

溝通問題

***國中:不會溝通→高中:不想溝通**

青春期孩子的衝動發言→易成酸民

◆ 大腦的前額葉皮質(理智)失功能，杏仁核(情緒)當家作主；感覺跑得比理智快！

→“看到”不爽的事情就直接反應，不分是非對錯、口不擇言、惡意批評



請父母暫代青春期的 孩子的前額葉皮質

青少年大腦「只有油門(杏仁核)，
沒有煞車」，所以行為衝衝衝、
情緒敏感、難溝通；父母需要當
孩子青春期的大腦煞車系統，幫
助他學會踩煞車。



父母以身作則 示範理性溝通

- 父母清楚說明想法與感受，幫助孩子正確解讀他人的話。
- 父母若誤解孩子或言語過分，用道歉化解衝突，示範如何為過錯負責，幫助孩子放下錯誤的自尊心。



溝通就事論事 不貶低、不人身攻擊

- 就事論事→讓親子大腦對焦“前額葉”，維持理性溝通
- 人身攻擊→親子大腦失焦
 父母:前額葉+杏仁核
 孩子:杏仁核→情緒溝通、衝突



孩子言行失控→暫停溝通、劃出/重申底限

挑戰權威、測試大人底限是青少年的正常行為之一。

但若出現以下狀況，請先暫停溝通，劃出/重申溝通原則、表達情緒的底限。

		孩子言行失控程度	父母可以這麼做
前額葉 理性對話	低	口出惡言 (貶低、罵髒話)	1.暫停溝通 2.提醒理性溝通原則→讓孩子回歸“前額葉”運作
		情緒高漲	3.暫停溝通→安撫與同理情緒(緩和杏仁核的防衛) 4.等孩子恢復理性再溝通
杏仁核 情緒安撫		毀壞東西	5.事後要求孩子負起相應的賠償責任、處罰或喪失某些權利(例:周末禁足、減少遊戲時間、扣除零用錢)。
	高	傷害自己 攻擊他人	*安撫孩子情緒→解除杏仁核的防衛警報 6.保護孩子與自己的安全(移除有害物品、尋求協助)

設定**溝通底限** 學習為自己的言行負責

- ◆ 言論自由不等於可以口出惡言、
扭曲抹黑、人身攻擊。
- ◆ 法律責任



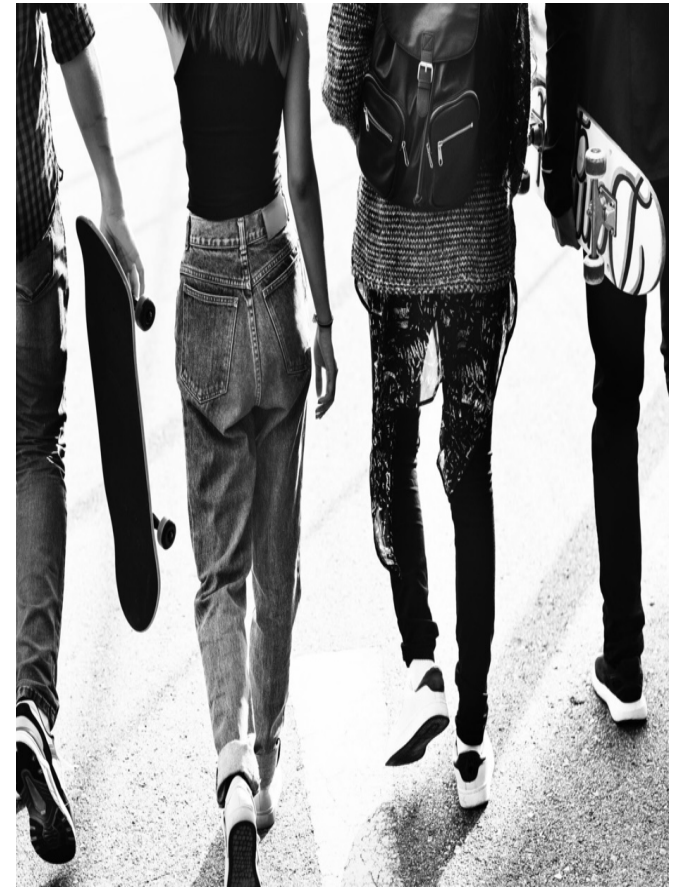
訓練孩子表達前，先想一想(開啟前額葉功能)

三個問題	具體做法
這是 <u>事實</u> 嗎？	1.教導孩子練習判斷所看到的內容是事情的全貌嗎？ 2.引導孩子思考想發表的內容是「事實」還是「主觀感受」？ * 每個人的成長環境不同、價值觀與理念也不同，所以我們認為的事實可能也不盡相同。
這發言是有 <u>必要</u> 的嗎？	1.覺察與安撫主觀感受，幫助情緒(杏仁核)緩和下來，讓理智(前額葉)恢復，可以用更多元的視角觀察整個事情。 2.問問自己：發言想捍衛什麼？
這發言是 <u>友善</u> 的嗎？	1.自我提醒言論自由不等於口不擇言 2.想想是否有更理性、更穩重、更客觀、更溫柔的表達方式，可以不帶攻擊性的把話講好、講清楚(處於前額葉運作狀態)

青春期孩子的心理發展任務 保有自己同時與他人連結

- ◆ 發展任務：自我認同V.S.角色混淆
- ✓ 認識自己→我是誰？
- ✓ 認同對象：同儕>父母、師長

- ◆ 挑戰
- ✓ 同儕關係：外貌穿著、性格、價值觀差異
- 在堅守自我或認同他人之間不知該如何取捨？
- ✓ 父母關係：在獨立與依賴之間找到平衡點



不同於他人或不合群者

受排擠、欺負、不被接納

孤單寂寞感引發攻擊行為



尊重每個人都可以不一樣

- ◆ 幫助孩子建立多元的自我價值來源，提升自信心。
- ◆ 教導孩子同理心 → 換位思考、感同身受。



如何幫助孩子 不被酸民所傷



當事人的自我保護 三步驟

- ◆ 不回應
- ◆ 保留證據
- ◆ 尋求協助



不回應、冷處理→削弱酸民的快感

◆你愈生氣，他們愈高興

酸民會一直留下難聽的話，是因為他們只是需要有個管道發洩。這時候你如果要跟他們戰到底，他們只會更開心，然後把話愈說愈難聽，因為有個人陪他們「玩」。不要理會對方的任何言語，可以讓對方無柴可用而熄火，轉戰他人。

◆直接忽略，不要看留言

看到太惡毒、太難聽的留言時，比較好的做法是「立刻關掉視窗」，等過一陣子新的留言洗刷掉版面，或是你的心情稍微平復後，再重新點開來看。

保留證據，必要時可申訴或提告

- ✓ 截圖對話留言或保存影音檔
- ✓ 封鎖對方，避免再被騷擾或攻擊
- ✓ 評估是否需要申訴或提告
 - 陌生網友：依法提告
 - 校內同學：依法申訴（校園霸凌防治準則）



尋求協助，維護自我安全與身心健康



家長/旁觀者的有效協助

- ◆ **不回應、冷處理**，酸民就會覺得沒戲可唱，沒辦法看到大家痛苦，得不到非典型回饋，就會轉移陣地。
- ◆ 只要**表達出支持當事人的言論**就好，除了可以降低酸民的攻擊外，也可以讓當事人感受到**有人同在的陪伴感**。



Thanks for Your Listening

希望今天的課程對您有所幫助!

王淑鄉諮商心理師

複雜性創傷、悲傷失落、情緒與壓力

人際關係、親職教養、職涯探索

<個別諮商/諮詢: [任林教育基金會02-27780703轉20](tel:02-27780703)>

