

輔導文摘

青少年之父母親職教育的實施 —阿德勒理念的應用

◎陳均姝 (國立彰化師範大學輔導與諮商學系講師)

現代青少年父母之親職教育，應針對時下社會變遷與親子雙方之需求做有系統、實際教育之推廣教育。本文所介紹之阿德勒理念與系統父母效能訓練方案(STEP)，因內容兼容並蓄，深入淺出，皆可作為親職教育或諮詢方式的參考架構。

壹、前言

知名心理學家 A.Adler (1870-1937)基於對人類心理健康與社會大眾福祉的深刻關懷，從醫生角色的生理醫療、心理精神分析的學習創立個體心理學(Individual Psychology)，致力推展諮詢／治療、心理與教育理念的推廣。Adler 奉行其「醫生即是教育家」

的信念——強調個體統一人格與獨特生活型態的成長潛能、提倡兒童輔導、開創家族治療以及親職教育(Mosak, 1995; Sherman, & Dinkmeyer, 1987)；其一生貢獻非凡、備受推崇。其弟子更是承接遺志，熱衷其理念的創發改革。如Dinkmeyer 與 Mckay(1989)即秉持阿德勒基本理念，並納入現代親職知能，於美

國推展系統性父母效能訓練 (Systematic Training For Effective Parenting, 簡稱 STEP)。由於該方案兼具系統、多元豐富與高實用性等優點，於短時間內被翻譯成多國語言，廣泛影響了世界各地父母的教養方式，開創了親職教育的風潮！

有鑑於家庭與父母教養對子女人格發展的深遠



輔導文摘



影響，親職教育的推廣已是現代國家積極重視之社會／社區與學校教育的重點工作。雖往下紮根之幼兒與兒童教養是所有親職教育的基礎，但對於青少年子女的父母而言，面對其青春期子女的種種需求與挑戰，常特別需要專家學者的指導與支持，以調整與學習更適切之教養方式，改善親子關係。Dinkmeyer 與 Mckay (1989)兩

位學者之STEP 親職方案教材，不僅提供父母一系列四冊之自我訓練手冊（目前國內已由遠流出版社翻譯出版）其中特針對青少年父母的需求，獨立一冊「青少年教養法 (Parenting Teenagers)」，協助父母了解其教養觀與子女個性發展與需求，並以民主之平等尊重原則，教導有效溝其教養觀與子女個性發展與需求，並以民主之

平等尊重原則，教導有效溝通、管教、責任感養成訓練與問題解決等實用技巧。其推展至今深獲好評。本文即以阿德勒之基礎理念與其弟子 Dinkmeyer 與 Mckay (1989)之系統父母效能訓練 (STEP) 為主軸，並參酌相關親職教育文獻與個人實務經驗，以提供社區或學校推廣青少年父母親職教育之實施參考。



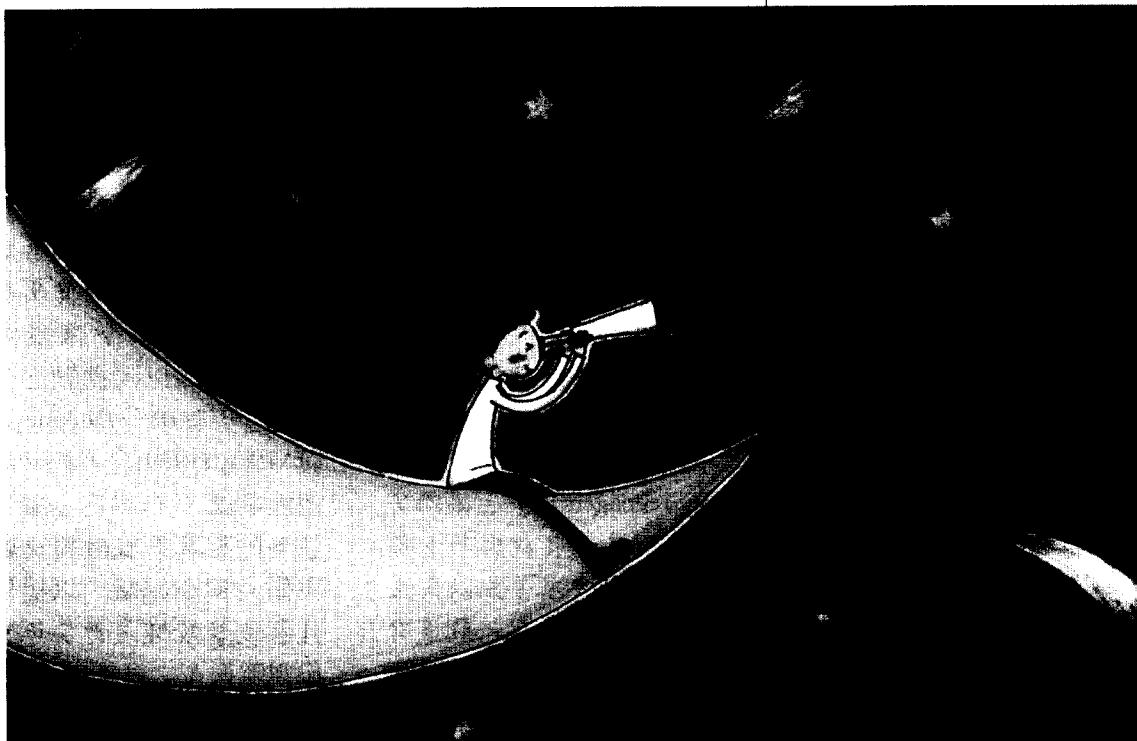
輔導文摘

一、阿德勒平等與尊重之民主理念與中國父母之傳統價值觀的衝突困境的澄清

隨著社會變遷、青少年問題行爲與不服師長管教風氣日盛，許多家長，雖有心放下身段學習溝通，但又怕子女氣焰囂張——造成「養子不教父之過」或「父母為大」傳

統觀念的兩難困境，而對西方民主親職方式無法信任。故親職教育首要之務，即在協助父母評估其目前親子關係與溝通是否滿意，並進一步釐清父母之教養觀或親職方式是如何被傳統文化觀念或其自身經驗所影響形成的。此評估可用常見教養問題清單或檢核表，邀請父母就

其親職現況作檢視，並立即連結在場父母之異同處與其教養方式間的關聯作澄清討論。若能配合國內現有親職問題之統計資料、或以時下網路或雜誌流行的父母十大「魔咒」（即父母常會向子女說的傷害性語言類型）舉例並檢核，則更具說服力。待父母們對其自身的教養觀



輔導文摘

有所辨認與反省，並對如何達到有效親職的方法感到不足，此時才向這些已開放心胸的父母進行親職教育。

首先可向父母們澄清「民主」教養方式的涵養，即在於提供父母於「放縱溺愛」與「權威管教」兩極間找到中庸之道。所謂的「平等」是基於對子女同身為人之「人性平等價值」之尊重態度，而非表面行為或角色義務權利上的平等。尤其是「尊重」發展中個體(青少年)之「個別差異」與其尋求獨立之「要求選擇權」與「學習負責」的需求與能力 (Dinkmeyer, & Mckay, 1989, 林瑩珠譯，民 84)。該理念不僅是西方親職觀點，亦符合現代思潮，責成家庭與社會共同培養青少年成為具民主素養的公民。此時，親職教育者可以家庭親子互動的實例，比較所謂的放縱、權威與民主教養方式的不

同，或以先前所檢核之父母們共同面臨的親職困境為例，區辨何謂對事不對人之民主原則、何謂尊重（尊重他人）子女個人感受與合理之擇選權，但並不代表同意其行為，如「我了解你對妹妹亂拿你的東西很生氣，但我並不認為你隨手拿東西丟妹妹讓妹妹受傷是適宜的行為，…」、以及父母（自我尊重）溫和又堅定地要求子女尊重父母合理意見的平等態度，如「雖然我知道你不是故意晚歸，但這已經干擾家人睡眠，既然我們家已約定十點以前要回家，我有權對你晚歸的行為作處罰」。其既溫和尊重卻又理性堅定的民主態度，是意見溝通與預防衝突之最佳基本原則 (Dinkmeyer, & Mckay, 1989, 林瑩珠譯。民 84；Dreikurs, 1964, 張惠卿譯，民 81)。

二、阿德勒行為目的論——協助父母了解青少

年子女不良行為下之心理需求與隱含之行為目標（個體追求重要性與歸屬感之超越自卑的天性）

阿德勒之行為目的論，說明孩童會藉由有限早期生活經驗為基礎，為預測、控制與引導行為獲得需求的滿足，而發展出其個體獨特主觀，且具一致性的認知與行為型態。此型態即阿德勒之「生活型態」的概念，該概念雖可略稱為個性或人格，但實際上更為複雜與完備 (Mosak, 1995)。

阿德勒主張人因幼時需依賴大方能生存，故在生理與心理上會有不足與自卑感，故年幼孩童會向重要他人（常為家中的父母）尋求情感上的歸屬與重要感。但至青少年時期，個體則常轉向同儕尋求認同此尋求個人重要與歸屬感之心理需求或行為目標，雖人人皆然，但方式則各有不同，有時可從



輔導文摘

建設性行為尋得，但有時則會以破壞或負向行為取得。成長過程中父母師長常因疏忽不解而有意、無意地增強了負向行為模式的發展(Dreikurs, 1964, 張惠卿譯, 民 81)，讓青少年未學習以適當行為滿足其需求，反習得不良行為；或因內心感到長期目標無法取得而氣餒，反以負向行為達到短期近似目標滿足感，而造成惡性循環不自知。Dreikurs 與 Soltz (1964) 將孩童與青少年不良行為的目標分為引起注意、追求權力、報復與表現無力感等四種，後 E. Kelly 與 T. Sweeny 又針對青少年特色增列尋求刺激、尋求同儕接納與表現優越感(引自 Dinkmeyer, & Mc-kay, 1989)。阿德勒親職教育專家特別重視協助父母學習辨認以上青少年不良行為的目標類型，其辨認方式為觀察父母自身的感受與反應以及當父母反應時，親子雙方造成的後果為何？以上



線索的覺察，該手冊—「青少年期教養法」有清楚的條列式說明。當父母能了解子女不良行為與父母反應間的連帶互動關係時，就能學習如何由父母的反應開始「終止」此種無效的互動方式，而有助於建立新關係與行為，並進而引導與鼓勵青少年學習建立積極的目標與有效行為方式。

當然，此種好似假設性心理模式的教育，或許會引起父母的質疑與困惑，教育者需能引用簡單

實例予以比較說明，STEP 手冊中即有許多實例可供參考。此系列的認知、觀察與溝通技巧學習，需父母假以時日的細心觀察與判斷，有時還需專家教師予以特別指導，方能對特定青少年不良行為採取適當措施。

三、阿德勒社會／家庭互動觀—子女個性／人格(生活型態)的發展與家庭星座的動力關係

阿德勒由許多兒童輔導的臨床經驗得知，早期



輔導文摘

家庭之互動經驗常是兒童基本人格(生活型態)的發展來源。許多研究亦證實家人互動經驗遠比家庭相關背景變項對其人格發展影響大(曾瑞真, 民 82)。因此, 在訓練父母學習有效溝通技巧前, 若能讓父母藉由家庭動力／星座的調查活動, 了解長久以來家人間所共同建立的家庭氣氛類型與互動關係模式, 進而推知該整體家庭系統對子女個性的影響。如此具備系統互動觀念的父母, 自然就可從單方面只想「改變子女」的想法, 轉而願意「先改變自己(父母)再影響子女的改變意願與行動力。其中阿德勒所提出之排行、手足競爭與家庭價值觀等皆是重要影響因素, 可使父母深入了解其家庭與子女特性。若是較長期的訓練活動, 則可進行父母、子女間的雙向互動調查, 或用訪問、書寫與繪畫活動, 使父母亦能從其配偶與子

女之個人主觀觀點獲得訊息, 有助彼此的了解。若是團體諮詢方式的親職訓練活動, 則對父母自身原生家庭星座調查可增進父母自我覺察、領悟癥結所在, 有助提昇父母效能。

四、阿德勒鼓勵技巧的運用—協助父母積極運用有效之鼓勵與相關溝通技巧, 以促進親子互動關係, 並進而激勵子女受挫情緒、建立自信, 發揮勇氣以克服生活任務的挑戰與問題

阿德勒強調人會產生心理困擾或問題行為皆由於「氣餒」, 需他人的鼓勵, 以再度提起克服挑戰的「勇氣」(Corey, 1996)。許多心理與親職專家亦注重父母對子女的鼓勵與正面增強是培養子女良好行為的基礎。Dinkmeyer 與 Mckay (1989)特別納入相關溝通技巧, 以協助父母能系統化地學習專注傾聽子

女的口語與非口語表達, 並予以情感的反映與同理了解, 以協助子女探索自我的感受與想法, 建立較佳之親子互動關係與溝通品質。尤其受挫的負面情緒常是激起家庭衝突與子女負向行為的起因, 故父母學習「善聽」的雙耳與「善解」之同理心, 常能協助情緒起伏不定之青少年子女因被接納與被傾聽而化解挫折情緒, 進而學習自我了解並增進挫折容忍力。

此外, 其訓練手冊中更仔細地帶領父母學習應用多向度／方法的鼓勵技巧。其中『鼓勵』較能協助青少年學習建立自我目標與自尊, 而『讚美』雖也能表達對子女的欣賞, 但其讚賞標準較由他人給予比較, 較可能引起青少年挫敗與將其自信建立在他人的認同上。若父母常能對其青少年子女運用鼓勵策略, 常可發揮積極效果。如常賦予青少年子女



輔導文摘

責任、對其負責任行為與貢獻表示積極讚賞、常向其請教意見、鼓勵子女一起參與共同作重要決定、接受子女的錯誤並溫和對待協助其從錯誤中學習、強調過程不只看成果、積極發掘其優點潛力、對青少年子女的判斷表示信任、常表達對其正向期待與信心、以正向多元角度看其行為等(Dinkmeyer,& Mckay, 1989, 林瑩珠譯, 民84)。當然，鼓勵的最佳成果就是青少年子女也由父母所給予的積極鼓勵中獲得自信，學會「自我鼓勵」，充分發展人生勇氣與積極信念。

若青少年子女與父母在生活中發生意見不合或衝突，在基本關係基礎下，父母還需學習以非評價性之事實描述、主觀「我訊息」之感恩描述(如我現在感到生氣與挫折，因為你今天晚歸卻沒有打電話告訴家人，讓我與你媽媽因為擔心你的安危而

整夜無法入睡……)，與子女進行就事論事的理性溝通；並且避免以指責性之「你訊息」溝通(如你怎麼老是那麼讓人擔心，不知道要打電話回家，害人家為你擔心，一點也不會為家人想...)。引導子女也以「我訊息」方式表達其個人想法感受，以取得雙方共識與了解，進而以問題解決步驟與腦力激盪共同討論有助問題解決的方法。此系統化之進階溝通技巧不僅可減少親子衝突，並可積極協助青少年子女學習情緒管理以及問題解決，相當實用。

五、R.Dreikurs 自然／邏輯行為後果原則的運用與責任感養成訓練
基於「經驗就是最好的導師」，Adler 的大弟子—Dreikurs 提倡父母應使子女從行為的自然後果與人為的邏輯後果來學習自律與負責任(Dreikurs, 1964, 張惠卿譯, 民81)。所謂自

然後果是指行為後自然產生的結果，如孩子前夜晚睡，無法準時起床則將自行負擔上學遲到的後果；而人為邏輯後果則是經由合法或相關人士共同討論的規則或契約，如子女吵鬧，父母可溫和堅定地指出：「我知道你們很喜歡鬧著玩，感覺很有趣，但待會兒有客人要求談重要的事情，因此我希望你們可以保證安靜，則你們可以自由進出客廳，但是如果你們還是想要笑鬧，則請你們回到房間並減低音量…」。如此提出適當理由以贏得子女的認同與合作，並提出一種以上的可行選擇，促其學習自行選擇與作決定，並為其決定做出負責的行為(Dinkmeyer, & Mckay, 1989)。

Dinkmeyer, 與 Mckay (1989) 的訓練手冊特別教導父母培養子女責任感養成訓練之七大步驟與原則：(1)確定青少年的不良行為有何目標、(2)決定問



輔導文摘

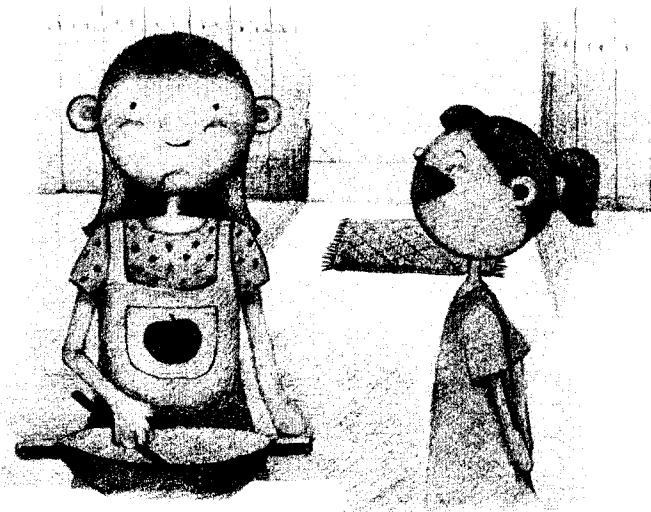
題屬於誰、(3)給子女選擇的機會、(4)如青少年選擇要體驗行為後果，則需貫徹實行、(5)慎用尊重選擇的言詞，如「有兩個選擇，你是要…還是要…；如果你…我就假設你選擇…」，避免用恐嚇與命令的言詞、(6)不良行為一改正，當立即集中正向行為予以鼓勵、(7)隨時把握機會與青少年討論什麼才是合理後果，如「像這種行為你認為要有什麼後果才算公平？」。當然在複雜問題行為或親子雙方較難達成協議的問題，則需進一步的問題解決步驟或正式的家庭會議，或配合辨認青少年不良行為目標的因應策略予以不斷地溝通協調、分階段地實施與檢驗行動結果後再討論。此方法或許會使親子雙方失卻耐心引起情緒衝突，但父母若能堅守原則，自我節制不以威權方式短暫強壓子女，則青少年子女將會逐漸了解父母的堅持，並學會唯有自我負

責才能獲取父母的信任得到更大的自主權，或因成功經驗而更具自信地想讓他人對己更有信心之負責任的勇氣。

六、阿德勒兩性平權觀與青少年兩性／性教育的重視

青少年因性生理與心理的發展需求，會對異性產生好奇，但父母也常因過度擔心，而與子女在交友、約會問題上發生爭執(Dinkmeyer, & Mckay, 1989, 林瑩珠譯，民 84)。此兩性教育／性教育不僅是學校

需教導青少年的，更是父母在家庭教育中的重點。阿德勒早就提出父母之婚姻關係與互動型態以及社會中的父權觀、男尊女卑觀會影響子女長大後的兩性觀念。尤其孩童早期發展中，父母對其性別與性生理發展過程中有意、無意的行為與語言反應或特殊事件的發生等(如受性騷擾或性侵犯)，皆會是青少年性觀念與性行為發展的重要影響來源 (Mosak, 1995; Shulman, & Mosak, 1988)。故預防勝於治療，父母間



輔導文摘

如何經營正向的兩性溝通與婚姻關係，以及重視子女從小之兩性平權與性生理心理發展需求的積極教育，皆是現代親職兩性教育的重點。

因此，若父母本身對兩性平權與「性」本身有偏差或刻板觀念，需先加以導正，反省此偏差觀念造成對子女身教與言教的誤導。並指出父母因從小未給予子女良好兩性教育的基礎，故對青少年子女的性好奇與需求無從了解，而過度恐懼子女可能有的錯誤行為與後果而導致「曖昧衝突」。

如何協助父母與子女溝通此兩性問題，固然可應用以上各種溝通、問題解決或責任感養成訓練的方法，但如要積極實施青少年之親職兩性教育，父母則需進一步參酌相關書籍。父母藉由自我再教育具備基本知能後，方可協助青少年子女以閱讀書籍、討論心得、觀看教育影

片等方式，增進家庭中兩性教育的機會、開啓親子間具個人性的兩性話題。

七、阿德勒社會興趣的發展對親職教育的啓示

由於工商時代之功利主義與競爭壓力衝擊整個社會之價值體系，有些父母會過度重視青少年子女的學業成就與升學選擇、有些父母則強調子女要有好工作、賺大錢…等。因此，親子互動的重心變成此種隱微價值觀的「要求」或「期待」的傳遞。子女們有時會誤以為父母的期待或價值判斷，幾乎建立在未來「外在的個人成就」，而非其本人存有價值與其人格。若親子關係良好、子女或許會盡其所能地取悅父母達到期待、但如關係不良或子女能力不足、性向不合，則有可能因此受挫、甚或反擊父母，造成親子衝突。

父母為子女前途著想，對子女勸告或要求，雖無

可厚非；但親子間若「只是」如此，則不僅影響親子間的「親情」，並可能讓子女誤以為父母是有條件地『愛』與『重視』自我。因此，筆者認為父母教養子女的價值觀中，若能放大心量地——不只為子女未來有形的個人前途著想，而更能重視與教育子女無形之對人（包括自我與他人）關懷之利他精神，即阿德勒所強調之「社會興趣」，當更能積極促進子女之自尊的發展，並因社會興趣的培養與提昇，而能立志發揮自我潛能、貢獻社會，自發地選擇未來升學或就業方向。此觀點，雖在 STEP 的親職手冊中未被充分討論，但基於阿德勒對「社會興趣」的重視，強調社會興趣的培養與發展，在消極面可減少問題行為、有助個人心理健康；積極面則更可導引個人自尊建立與利他精神。



輔導文摘

貳、結論

現代青少年父母之親職教育，應針對時下社會變遷與親子雙方之需求做有系統、實際有效之推廣與教育。為提昇推廣成效，一系列之需求評估、規劃、實施與成果檢核等工作皆應徹底進行。尤其教育者應先多方評估工作對象之個別化需求與特性，以提供適合的教育或諮詢方式。其可能方式包括提供資訊之大型講座、中／小型團體方式的密集知能訓練、小團體諮詢方式之促進父母個人心理探索／成長以提昇親職效能或個別、家庭之諮詢／諮詢等。本文所介紹之阿德勒理念與系統父母效能訓練方案(STEP)，因內容兼容並蓄、深入淺出，皆可作為以上各親職教育／諮詢方式的參考架構。又該方案具民主精神的教育理念與實用親職方法，皆在其一系列的手冊中予以清

楚詳盡地介紹。如本文所例舉之尊重平等觀念、有效溝通方法、問題解決與責任感養成訓練、家庭會議等豐富內容。可提供國內親職教育推展之應用。此外，如能用再納入阿德勒之兩性平權／兩性教育以及社會興趣的提倡，則不僅符合現代兩性教育與人文精神教育的時代需求與思潮，更可真正達成親職教育的目標，更積極地培養青少年之小我「自尊」與大我「社會興趣」的全人發展教育。

參考文獻

- 林家興(民 86)。親職教育的原理與實施。台北：心理出版社。
- 林瑩珠(民 84)。Dinkmeyer, & Mckay, 1989 原著。成為有效能的父母系統化訓練法 3 — 青少年期教養法。台北：遠流出版社。
- 張惠卿譯 (民 81)。Dinkmeyer, R, 1964 原著。台北：遠流出版社。
- 曾瑞真 (民 82)。親職教育模式與方案。台北：天馬文化事業公司。
- Corey, G. (1996). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (5th ed.). Brooks/Cole Publishing.
- Dinkmeyer, D.C., Dinkmeyer, D.C., Jr., & Sperry, L. (1987). Adlerian counseling and psychology (2nd ed.). Columbus, OH:Charler E. Merrill.
- Mosak, H.H. (1995). Adlerian psychotherapy. Current psychotherapies, 5th ed.
- Corsine, R.J., & Wedding, D. Itasca, IL:Peacock Sherman, R., & Dinkmeyer, D. (1987). Systems of family therapy:An Adlerian integration. NY:Brunner/Mazel.
- Shulman,B.H., & Mosak, H. H.(1988). Manual for life style assessment. IN: Accelerated Development Inc..

