

# 家庭教育-- 讓愛住在我們家

廖永靜

嘉義大學輔導與諮商學系兼任副教授

professo@ms6.hinet.net; 0930-054-332

# 愛，是關鍵

- [張艾嘉的愛家論.mp4](#)
- [家庭--爸爸媽媽我愛你.wmv](#)
- Family : Father and mother I love you!

# 兩類家庭

- 原生家庭 Original family, Family of origin
- 婚姻家庭 Married family, Marital family
- 孝道家庭以原生家庭為主軸線

# 原生家庭

- [生日快樂10分鐘.mp4](#)
- 受傷，可以療癒
- 覺知，永不放棄

# 婚姻家庭

- 測驗：
  1. 男子氣概 **masculinity**：我是一個--獨立、堅強、勇敢、靠自己、冷靜、理性的人
  2. 女性氣質 **femininity**：我是一個--溫柔、感性、照顧別人、靈性、容易感動的人
- [兒子的勇氣.mp4](#)

# 心理學家阿德勒 (Alfred Adler)

- 最能夠自發自動地關心人類利益的人  
都是最盼望要生育兒女的人
- 而在意識或潛意識中對其同類不感興趣的  
人，都會拒絕接受子女的負擔
- 因此  
要完滿地解決愛情和婚姻的問題  
生兒育女的決心是必不可少的  
所有的婚姻都應該記住這一點

# 健康家庭

- 甚麼是健康家庭?
- 愛、分享、歡笑、尊重、溝通、有能力面對難關、共享屬靈的生活
- [學習型家庭.wmv](#)

# 我的家庭責任

- 我可以做什麼?
  1. [做家事.wmv](#)
  2. [與家人溝通](#)



# 家庭溝通

- 有效溝通：傾聽、同理心
- 方法：
  1. 願意花時間陪伴
  2. 專心聆聽
  3. 感同身受、了解對方的感覺
  4. 著重在內心的感覺，不在頭腦的道理
- [罵小孩的影響.mp4](#)

# 練習

- 感謝冥想