



www.20187.org.tw

#097同學會故事

097期二聚～

寧靜多一點,寧靜家庭,親子溝通沒距離".

-王金涼老師

文/ 97故事長整理 2015-11-14

活動公告:

097 期 11/14二聚:寧靜多一點

寧靜家庭:家人溝通沒距離

主講人:開心門 王金涼老師

什麼是愛你一輩子家庭?

什麼是「寧靜家庭小確幸543」?

如何「家人溝通無距離」?

日期:11/14 (星期六)

時間:14:00-16:30

地點:總團部 (士林區中正路104巷1弄2號)

聯絡人:蔣志賢

主持人:燕紅副班長

主講人：王金涼老師

帶領人：孟蓁.秋芳

097期11/14月聚會：寧靜多一點 寧靜家庭：家人溝通沒距離



主講人：開心門 王金涼老師

什麼是愛你一輩子家庭？

什麼是「寧靜家庭小確幸543」？

如何「家人溝通無距離」？

日期：**11/14 (星期六)**

時間：14:00-16:30

地點：總團部

(士林區中正路104巷1弄2號)

請著團服或白上衣，歡迎帶朋友來，一人繳100元。

聯絡人：蔣志賢 0982-949-247



097第二次月聚會- 寧靜多一點 ,寧靜家庭, 親子溝通沒距離" .-

王金涼老師

時間：2015/11/14下午14:00 - 16:30

地點：愛團總部



11/14在燕紅姐低沉有磁性的嗓音中～揭開了二聚的序幕，感謝王金涼老師教導大家關於親子溝通的重點，感覺受益良多。也謝謝孟蓁和秋芳的帶領，收穫滿滿。

097第二次月聚會-親子溝通無距離：王金涼老師 2015年11月14日

心得分享

班長 ～ 先處理情緒，處理事情，內電阻越小，輸出功率越大，情緒當下說出來的話，做出來的行動，往往是不適切的，人往往因為急迫性，壓力的種種因素，眼前只在乎自己所在乎的事情，而無法全面，

但我們該學的是，不要亟欲脫出口，直覺想當然爾自以為是，just take a break,轉知多聽或許就能更清楚對方，而更和諧。

張燕紅～ 每個人的人格特質都不一樣，愛你一輩子的用心經營，總是有高潮疊起令人驚喜的經驗，感恩今天從帶團體的經驗中，

逐漸明白愛的經驗是一股清流～它竟然不流水般，這麼自然不虛假！哇哇哇！驚喜！！意外的梗～慶生～雖然我淡定地繼續將

節目主持完，可是沒有包袱心中充滿了感謝，

能夠與相識不久的你們一起共度生日會，有機原料的感恩熱血沸騰，如下串流如珍珠般滑入口中的美味，是恬然的愛～

雙手合十在次謝謝你們的愛語，雙手合十再次謝謝你們心寧靜……

愛～愛團……一生一世520 for love.....要看人生百態慢慢的熟悉各式各樣的友情小語是最好的夥伴相伴相惜

我想志工的本業就是付出奉獻，改變自己一向做事的習氣和做事態度，看來好像是為別人服務，其實是服務自己最多，不亂創

盲目的學習本能，是天天都是志工日，服侍安心立命的道路，好處乃是存上一本善良的存摺當成傳家寶。

繡霞～ 印象深刻～

金涼老師提到親子共同最重要的是,說、聽、問,現在正確的時間,說、聽、問,是需要練習的, 有需要練習自我覺察這樣才會進步。

啟示～

- 1.自我覺察～ 可以幫助自己在一個人成長上進步！
- 2.選在對的時間說、聽、問是需要自我練習的, 這樣才能增進親子關係。

婷妃～ 印象深刻～

*知道是錯的事情就別再做了！

*要學會*聽懂*對方(願意放下、願意聽)

啟示～

我們其實都知道某些行為是錯的,卻因為一時情緒所一時間受情緒署長掌控而一再做出錯誤的行為。知易行難,期許自己要深呼吸,要冷靜。

遇到問題時,先閉上自己的嘴巴,聽聽看先生或是孩子們他們想說什麼,要試著聽懂對方。你要像王老師說的,先安撫對方的情緒,不要急著處理事情。

另外一個很深的感觸是～另外一個很深的感觸是影片中分享心得的那位學姊，我沒有很多錢去上很多課程，但我以前會買很多親子教養的書來看，一方面是學習，一方面是幫自己增加正面能量。

可是有一陣子書看很多，心卻很慌不踏實，總覺得方法很多去抓不到重點。花了一段時間才了解到，應該找一個自己認同的方法去執行

沒有執行，看再多讀書都沒用。

愛你一輩子這五字箴言是很簡單的道理，試著去做就對了，套一句老師說的*要練習*！

大家一起來愛團充電，增加正向的能量，互相鼓勵，像雁形理論，大家一起做一起成長一起幸福！

偉儀～ 印象深刻

讓我們想想和孩子的快樂時光是，他自己下課後，去上英文課，會記得打電話給我報平安。

說、聽、問，我想我都會沒有仔細聆聽孩子的聲音，總是在忙做家事，或打斷他的話，以後我要用心聆聽，不要再當管理者指揮他做事，免得以後成為一位被動的孩子。

昭陵～ 印象深刻

認知改變情緒～在關鍵時刻，"認知"中決定"情緒"反應……認知唯有走入孩子的心，從心出發，棚裡中保持正向言語的互動。

啟示～

過去不知不覺中，頻頻用錯管理、指揮的教養方式。此刻～改變從自己做起，意識到孩子是獨立的個體，做父母的只能引導、尊重、陪伴與支持，讓孩子從生活中尋對自主性思考，

培養自信心，為自己的選擇負責。

亮儀～ 印象深刻

老師有說到現在人雖然積極在聽演講，找課程，卻是沾醬式學習，必須透過實際操作，眼到、手到、心到、口到，才能消化成自己的。

啟示～

我覺得內容受用無窮，不只是可以用在家庭上，實際與周遭所有人相處也都是要懂的先傾聽尊重別人，別急著表達自己表現自己的想法，知道對方的感受使他知道我了解更重要。

我覺得我很重視別人能夠有空間有時間說出她的想法，不能因為自己很想表達進來搶話，插話，搶走對方可以表達的機會，應該要能尊重別人，有同理心，等到對方把話說完。

嘉如～ 印象深刻

自我核心價值出來後，其餘價值才能跟著發揮出來。

啟示～

自我覺察很重要，先處理好自己的情緒才能更進一步經營親子關係！

佩珊～ 印象深刻

說、聽、問，覺察自己的態度和領悟到家人的溝通關係，互相同理的心態來面對家人的關係。

啟示～

學習與家人溝通，多聽、多問，多溝通。

意青～ 印象深刻

認知改變，情緒就要改變。認知要靠聽與問，才能有深入的了解。

啟示～

要用同理心，多聽孩子的心聲，多問孩子的感受，良好的親子互動，孩子會有更好的發展。

秀美～ 印象深刻

要有自我驅策力，和同理心的人，才會有較成功的機會。

啟示～

能夠同理別人才會成功，自己一直努力試著去理解別人。

一位忘記寫名字的夥伴：印象深刻～

內在衝突越多，外功率越大，反之越小，學員在分享快樂和不快樂中，老師從學院的親子互動中來分析問題，說明如何善用說、聽、問的方法，很適合我的學習方式。

啟示～

善用說、聽、問，同理心來跟家人，親子，人際關係的成長與看事件背後的動機。（正面解讀）