

# 教子良方課程說明會 ~什麼是父母的基本期望？

2016/07/03陳始明教授  
新竹市築心生命教育協會 主辦  
新竹國際基督教會 協辦

1

## 台灣的社會問題

2



### 研究披露

生命陷阱與下列有關：

- **人格障礙**，偏執型人格障礙，強迫症，自戀型人格障礙，邊緣線人格障礙
- 精神病症狀
- **青少年抑鬱與焦慮**
- **成人抑鬱與焦慮**
- **工作倦怠**
- 強迫進食障礙/暴食症
- 精神性厭食進食障礙
- 嫉妒浪漫
- **依賴酒精**
- **人格瓦解障礙**
  - Depersonalization is described as feeling disconnected or estranged from one's body, thoughts, or emotions. Individuals experiencing depersonalization may report feeling as if they are an outside observer of their own thoughts or body, and often report feeling a loss of control over their thoughts or actions.
  - In addition to these depersonalization-derealization disorder symptoms, the inner turmoil created by the disorder can result in **depression**, self-harm, low self-esteem, **anxiety attacks**, **panic attacks**, **phobias**, etc.

## 18種生命陷阱

傑佛瑞·楊博士和他的組員花了20年的時間進行研究發現18種生命陷阱。

### **Eighteen Lifetraps**

Dr. Jeffrey Young and his team found 18 such lifetraps.



5

## Where do these lifetraps developed

- 研究發現，兒童時期的挫折和創傷經歷與生命陷阱的發展有關。

### References

Rostosky S.S., Wilcox B.L., Wright M.L.C. and Randall B.A., *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 677-697, 2004

Michalak L., Trocki K and Bond J, *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2-3), 268-280, 2007

Wong Y.L., Rew L and Slaikeu K.D. *Mental Health Nursing*, 27(20), 161-183, 2006

Cumming E.M. and Davis P.T., "Marital conflict and Children: An emotional security perspective", New York, The Guilford Press, 2010

McKoy K, Cummings E.M and Davis P.T., *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(3), 270-279, 2009

Goeke-Morey M.C, Cumming E.M. and Papp L.M., *Journal of family Psychology* 21(4), 744-753, 2007

Grych J.H and Fincham F.D, *Psychological Bulletin*, 108, 267-290, 1990

Lockwood G and Perris P, "A new look at core emotional needs", in M.B. van Vreeswijk, "Handbook of schema therapy: theory, research and science", West Sussex, UK, Wiley-Blackwell, 2012

etc

6

## 啟示

- 上述的研究結果顯示,我們個性中的生命陷阱,與童年所受的教養經驗,以及自己生命中所經歷的混亂與失序情況,有高度的正相關。這意味著父母對如何滿足孩童的核心需要的認知是非常重要的。
- 我們孩子在年幼時期與我們互動的模式,對孩童是否能夠擁抱父母希望給予他們的價值觀有莫大的影響。
- 對父母們來說,他們可能難以與他們自己的孩子建立更深的親密關係。

7

## What is our research findings

Four-Factor Model on the 16 DSM First-Order Factors

EMF	Impaired			
	Disconnection & Rejection	Autonomy & Performance	Impaired Limits	Exaggerated Expectations
Social Isolation	0.811	-0.194	0.007	-0.028
Emotional Deprivation	0.805	-0.101	-0.072	-0.052
Emotional Inhibition	0.660	-0.139	-0.162	0.161
Defectiveness	0.610	0.148	0.004	-0.078
Dependence	-0.100	0.699	0.012	-0.088
Emotionless	-0.192	0.668	0.099	0.018
Vulnerability-Pessimism	0.183	0.576	0.050	0.196
Failure	0.491	0.545	-0.109	-0.153
Abandonment	0.660	0.498	0.100	0.196
Inefficient Self-Control	0.125	0.155	0.670	-0.348
Entitlement	-0.189	0.018	0.558	0.023
Approval Seeking	0.057	0.028	0.518	0.206
Unrelenting Standards	-0.016	-0.313	0.241	0.852
Self-Sacrifice	-0.057	0.156	-0.227	0.466
Fearfulness	0.185	0.173	-0.074	0.428
Misuse	0.240	0.273	0.086	0.894

Extraction Method: Principal Axis Factoring

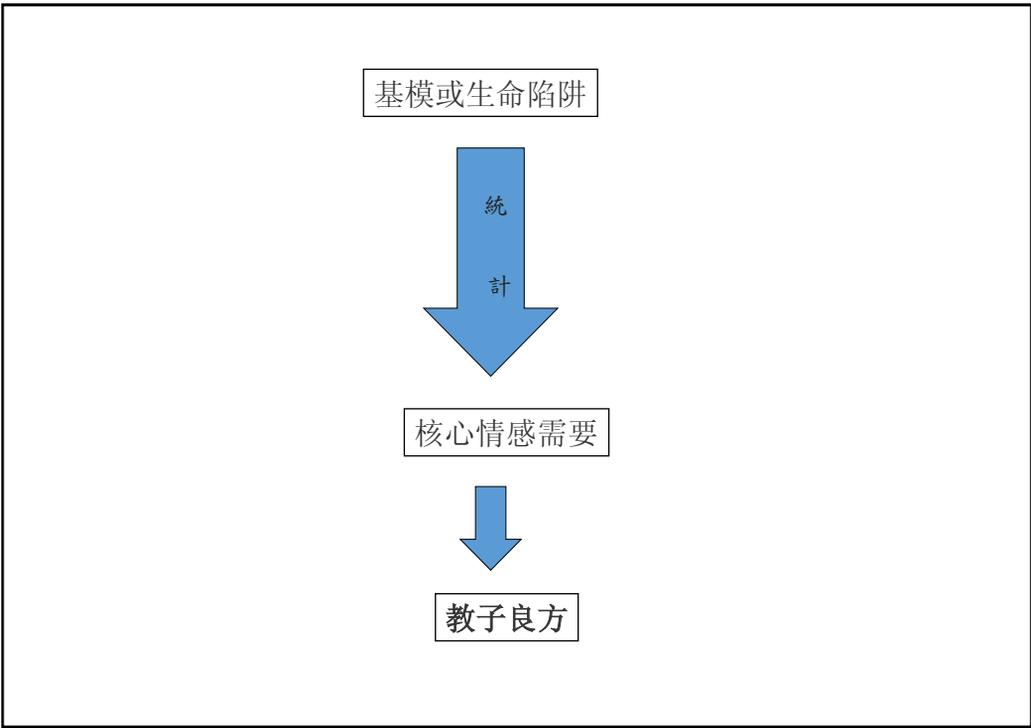
Rotation Method: Promax

a. Rotation converged in 7 iterations

8

# What is our research findings

Two Studies with Three Second-Order Factors			Two Studies with Four Second-Order Factors					
Study	Two Studies with Three Second-Order Factors	Two Studies with Three Second-Order Factors	Study 1 (1998)	Study 2 (2002)	Study 3 (2005)	Study 4 (2012)	Study 5 (2012)	
Type of Sample	The Clinical Student	The Clinical Student	Clinical Patient	The Clinical Student	Clinical Patient	Clinical Patient	The Clinical, Non-Clinical	
Country	USA	China	Austria	USA	France	USA	Taiwan	
Second-Order Factors	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation 4. Attachment	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation 4. Attachment	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation 4. Attachment	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation 4. Attachment	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation 4. Attachment	1. Emotional Distress 2. Behavioral Dysfunction 3. Social Isolation 4. Attachment
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization
Internalization & Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization	Internalization Externalization



## “核心情感需要” ——

必須被滿足的需要，個性才能健全的成長，才不會去傷害他人或自己。

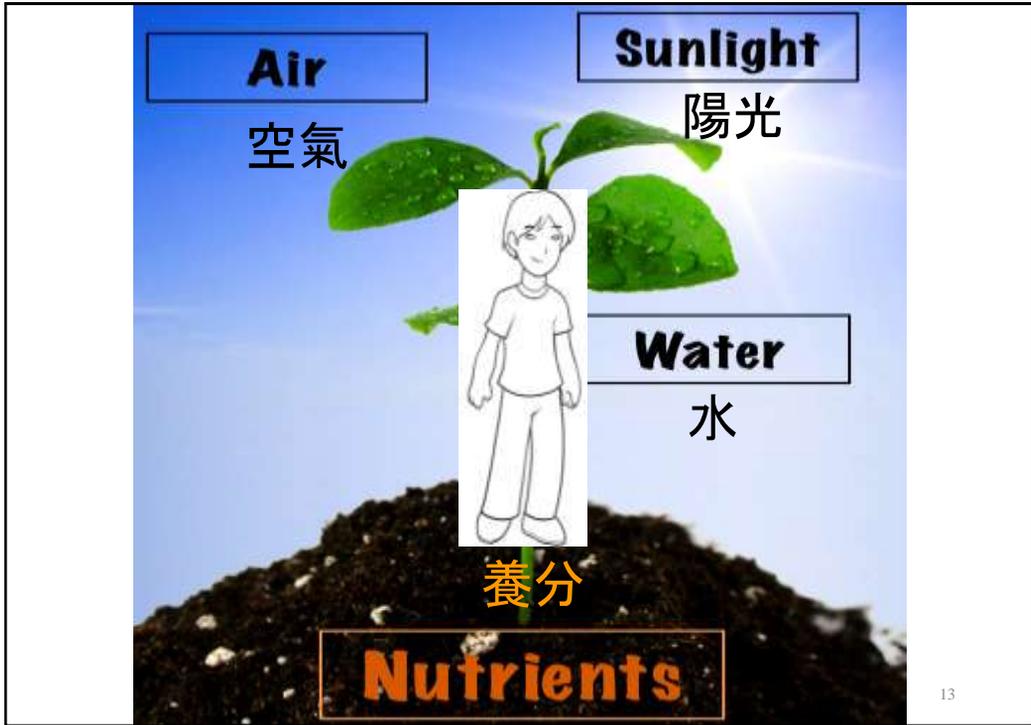
不應給得過多或不足；重點是取得平衡。

11

就像一棵樹，必須得到陽光，空氣，水和養份才能生長起來。

同樣，孩子必須得到核心情感需要的滿足，才可以健全成長。

12



## 四加一

### 核心情感需要 Core Emotional Need

1. 聯結與接納 Connection & Acceptance
2. 健全的自治與表現 Healthy Autonomy & Performance
3. 合理的範圍極限 Reasonable Limits
4. 踏實的期望 Realistic Expectations

加一：靈性價值與社群 Plus one: Spiritual Values & Community

<b>核心情感需要</b> <b>Core Emotional Need</b>	<b>弊病基模有四個領域</b> <b>FOUR Maladaptive Schema Domains</b>
1. 接連與接納 Connection & Acceptance	1. 關係斷裂與排斥 Disconnection & Rejection
2. 健全的自治與表現 Healthy Autonomy & Performance	2. 自治與表現受損 Impaired Autonomy & Performance
3. 合理的範圍極限 Reasonable Limits	3. 範圍極限受損 Impaired Limits
4. 踏實的期望 Realistic Expectations	4. 誇大期望 Exaggerated Expectations

<b>Plus One 加一</b> <b>核心情感需要</b>	<b>Unhealthy Domain</b> <b>弊病基模領域</b>
<b>加一：靈性價值與社區</b> Plus one: Spiritual Values & Community	<b>世俗、寂寞&amp;隔離</b> Worldliness, Loneliness & Isolation

## 當“核心情感需要”沒被滿足, 會發生什麼事？

當“核心情感需要”沒被滿足，孩子感到被激怒和氣餒。造成生命陷阱（不能適應的基模）的產生和明顯的應對模式

17

Exasperation Interactions result in  
Frustration of Core Emotional Needs & Trauma  
惹怒孩子導致核心情感需要受挫與創傷



## 不要激怒他們！

在過去50年間，許多親子教育家和作者證實，不要激怒孩子－這一明智的聖經教導是對的。

- Rudolf Dreikurs
- Haim Ginnot
- David Elkind
- Adele Faber and Elaine Mazlish
- John Gottman
- Jeffrey Young

19

### Rudolf Dreikurs

“一個頑皮的孩子是一個氣餒的孩子。。。經由語氣與行為，我們千方百計地向孩子表明我們認為他是無能、不靈巧、低人一等的。”

Rudolf Dreikurs

“A misbehaving child is a discouraged child...In a thousand subtle ways, by tone of voice and by action, we indicate to the child that we consider him inept, unskilled and generally inferior.” (p. 36-37).

20

David Elkind

“實際上，我們在小孩身上所行的罪，不論真實或想像，他們都會在十來歲的時候一一向我們清算。

David Elkind

“In effect, adolescents pay us back in the teen years for all the sins, real or imagined, that we have committed against them when they were children.”

21

## 生命陷阱

當我們的核心需要得不到滿足，我們就會養成**生命陷阱（不能適應的基模\心理路圖）**。

生命陷阱是我們在年幼時，學到對於我們自己及世界，之後形成一些根深蒂固的信念。

生命陷阱是由記憶，情緒和知覺所組成。

22

## 生命陷阱是在孩童期養成的

理論是說心理路圖大致上在十歲時已成型，  
雖然過後生命中的慘痛經歷也可能造成影響。

23



舊地圖提供

- 錯誤的形狀…
- 錯誤的比例…
- 錯誤的觀點

那就是：生命陷阱！



## 它如何發生？

當我們接收到新  
知訊時，我們會  
改變我們的觀  
點。。。

就像地圖繪製員，  
當接收到新知訊，  
就會去修改舊地  
圖。



# 《教子良方》

以聖經原則滿足核心情感需要並**避免激怒**



約翰·菲利普·路易斯 & 凱倫·麥克唐納·路易斯

27

“在一個資訊超載的世界裡，《教子良方》教導父母如何滿足核心需要，同時避免將自身的失調行為傳給下一代。雖然基模療法 (Schema Therapy) 在幫助成人方面已取得成功，但我總希望看到有人在預防基模或生命陷阱上做點什麼，你手中的這本書不負此望！”

—楊傑佛瑞教授

精神醫學部，哥倫比亞大學，紐約  
基模療法創始人

“這本開拓性的書將幫助父母養育更健康的孩子，使他們長大以後，成為更健康更成功的成人。我強烈推薦此書。”

—查理斯·L·惠特菲爾德醫學博士

國際暢銷書作家，《治癒內心的小孩》(Healing the Child Within); 《分辨二者差異的智慧：人際關係的核心問題、矯正並活下去》(Wisdom to Know the Difference: Core Issues in Relationships, Recovery and Living)

“有些專家提出，我們能帶給孩子的最好禮物是**健康的父母**。《教子良方》給我們機會窺探自身個性、生命陷阱及應對模式的癥結，發現教養上的那些獨特的挑戰性時刻……能導致曠日持久的個人掙扎又能造就令人驚歎的能力。除了給讀者提供明確、易懂的資訊，以及有效教養的強大工具之外，約翰和凱倫·路易士邀請讀者踏上探索之旅，洞察為人父母時會出現的“個人”陷阱及誘因。你將找到克服哪怕最困難障礙的具體對策，尤其是學習如何消除因挑剔的自我評判所帶來的不良困擾，而代之以有管控的責任、喜樂和合理的期盼。以注重證據的基模療法的踏實基礎研究為指導，《教子良方》將成為你圖書室中的寶貴資產。”

—溫蒂·比哈利

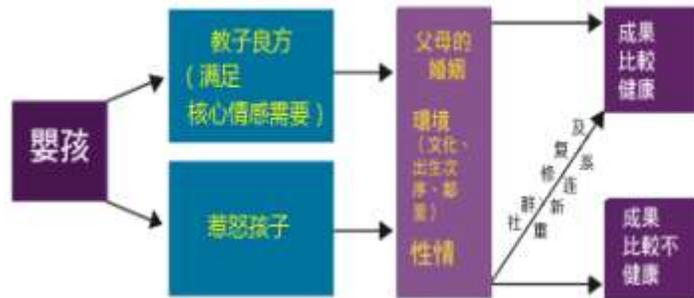
《解除自戀狂的武裝：與自私自利者同生存共興盛》  
(Disarming the Narcissist...Surviving and Thriving with the

“這本手冊將以科學為根據的基模觀點和根深蒂固的基督信仰橋接在一起。內容詳盡讓人印象深刻，理論知識與日常生活中的典型例子（包括作者本人家庭的例子）相聯繫，再配上生動的卡通插畫。這本書的基調總是非判斷性的、溫暖及令人鼓舞的。書名‘教子良方’提醒我們不能有苛刻的標準，尚好即可。”

—埃克哈·勒迪格醫學博士  
法蘭克福國際基模療法學會秘書

“基模療法是為了醫治人們在童年時因父母沒有滿足他們的核心情感需要而導致的心靈創傷。以獨特的幽默、見解及對基督徒生命的投入，約翰和凱倫·路易士利用基模療法在教養上提供了一本實用指南，以說明父母瞭解核心情感需要以及如何滿足這些需要。他們結合身為父母、治療師與教會領袖的經驗，就如何養育快樂和情感健康的孩子，提出了極有價值的觀點。”

—凱薩琳·安蒙  
社會工作碩士，道學碩士  
紐約認知療法中心



“教子良方”模式  
不同因素的交互作用展現於外顯的教養風格

“GOOD ENOUGH PARENTING” MODEL  
The Interplay of the Different Factors on the Outcome of Parenting

## 研究顯示

一份研究600個家庭長達18年的研究報告顯示，兒童心理失常的關聯性主要來自於不健康的父母教養方式，甚至是比父母本身是否本身身受心理失常還要相關。



教養是.....

## 反直覺的

滿足情感不像滿足生理需要一樣，是簡單而且直覺的。

對許多人來說，甚至是反直覺的…

38

## 微小的並且是不是刻意的

家庭中所造成的錯誤都是微小的而且不是刻意的。

39

## 無知並且缺乏訓練

養子有方克服無知，並且  
提供訓練！

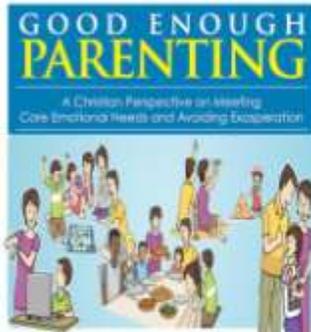
40

## 養子有方 GEP:

- a. 聖經原則
- b. 基模療癒
- c. 可信的研究
- d. 教養經驗
- e. 專業諮商師的臨床經驗

41

## 2016教子良方GEP親子成長課程



上課時間：每月2次週六9-12時，行程請參考附表。

主辦單位：新竹市區心生命教育協會

上課地點：新竹市關新路53號4樓(新竹國際基督教會)

成本費用：10堂課，每人2800元(含1本書、茶點)，夫妻同行5000元(含1本書、茶點)。

其他：托寄服務標使用者付費，0小時200元/人，如需代訂午餐，請在表中註明。

報名方式：BE CLASS搜尋「教子良方」

主講者：陳始明教授(參與GEP研究，且是GEP認可講師，加拿大多倫多大學碩士，長庚大學研究中心主任，新加坡工程學院院士，美國電子學會期刊主編及特聘講師)

聯絡人：蔡志業，電郵：chake@taiwanchurch.org.tw，諮詢電話：彭維祺0937080482

2016/9/13 教子良方導論  
2016/9/24 核心情感需要



2016/10/01 聯繫與接納—核心情感需要不安的問題  
2016/10/15 聯繫與接納—核心情感需要的滿足與應用

2016/11/12 健全的法律與表現

2016/12/03 合理的期望界限—核心情感需要的問題與應用(一)  
2016/12/17 合理的期望界限—核心情感需要的問題與應用(二)  
2016/12/31 現實的期望—核心情感需要的問題與應用

2017/01/07 靈性價值與社群—核心情感需要的問題與應用(一)  
2017/01/21 靈性價值與社群—核心情感需要的問題與應用(二)

報名網址：BE CLASS 搜尋「教子良方」或掃描上方QR CODE

42

## Q & A

- 1.不是基督徒，可以參加嗎？
- 2.我的小孩還小，適合聽這套課程嗎？
- 3.請問課程要收費嗎？
- 4.請問一次上課多久？
- 5.請問每次上課進行方式？
- 7.保姆服務的內涵和費用？
- 8.退費事宜？

43