



# 給高中生家長的**N**堂課

中山女高 黃 琪

2024.08.24

# 課前暖身



- 我的期待/目標：
- 我的先備知識：
- 我要學習的是：

# 我的孩子上高中了

## 我希望她.....

健康

優秀

?

快樂

?



# 課程單元



一

未來學

二

調適學

三

心理學

四

社會學

五

管理學

六

精進  
自學



# Lesson1 孩子的未來

世界變化如此快速  
未來到底需要甚麼能力？  
如何才能不被取代？

# 未來職場最搶手的人才 擁有哪種技能？

天下雜誌2019-08-08

- 美國世代專家詹金斯（**RYAN JENKINS**）：  
「一旦未來，**A I** 醫生可以診斷出患者的  
狀況，精確度比人類醫生要高出許多，那  
人類醫生們要做什麼？」

# 未來十大技能 *2020 TOP10*

- 複雜問題解決能力 **Complex Problem Solving**
- 批判思考能力 **Critical Thinking**
- 創新能力 **Creativity**
- 人際管理能力 **People Management**
- 協同合作能力 **Coordinating with others**
- 情緒智力 **Emotional Intelligence**
- 判斷與決策能力 **Judgment and Decision Making**
- 服務導向思維 **Service Orientation**
- 協商能力 **Negotiation**
- 認知靈活性 **Cognitive Flexibility**

# 10個未來關鍵能力

世界經濟論壇 2023未來就業報告

- 1.分析性思維
- 2.創造性思維
- 3.韌性、靈活性與敏捷性
- 4.動力與自我意識
- 5.好奇心與終身學習能力
- 6.技術素養
- 7.可靠性與專注細節能力
- 8.同理心與積極傾聽能力
- 9.領導力與社會影響力
- 10.質量控制能力

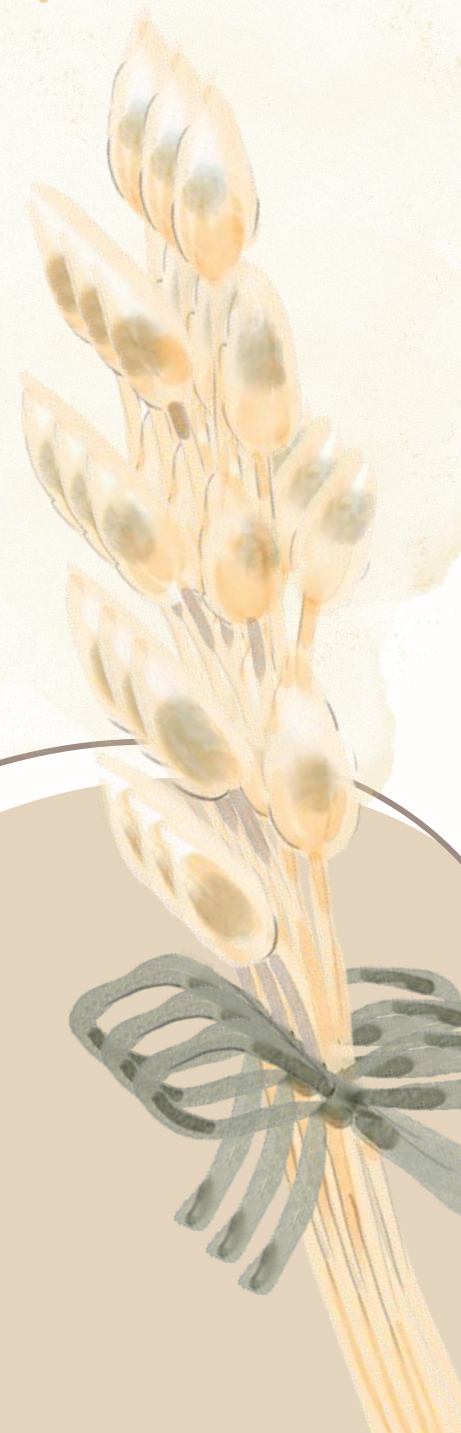
自我效能   認知技能   科技技能   合作能力   管理技能

未來世界中，最重要的是：

# 軟技能

- 情緒智商

感知、控制、表達情緒  
審慎、具同理心地處理人際關係



# LinkedIn 公布搶手技能排行榜： 這 10 種人才，老闆最愛！2020.

## 硬技能

- 區塊鏈
- 雲端計算
- 人工智慧
- 聯盟行銷
- 雲端計算
- 商業分析
- 數據分析
- **UX** 設計
- 業務銷售
- 影音製作

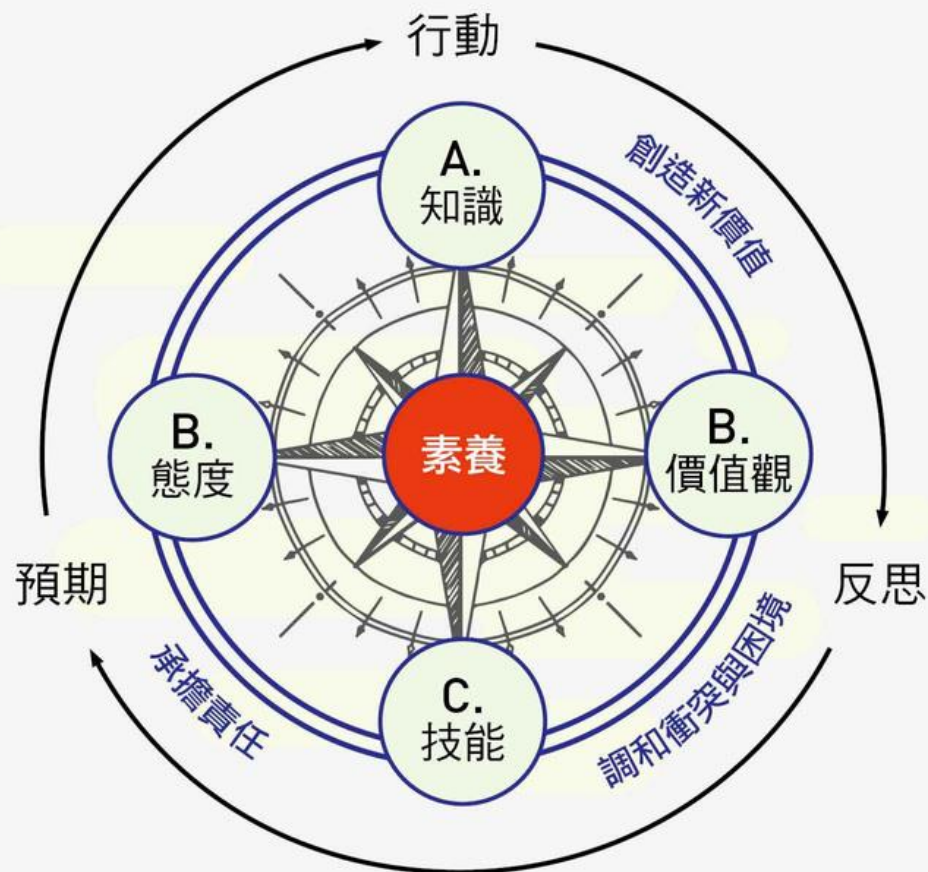
## 軟技能

- 創造力
- 說服力
- 協作力
- 適應力
- **EQ**

所有職務必備的基本能力

# 2030 OECD 經濟合作暨發展組織

## OECD 2030學習羅盤：以幸福為最終目標



### A. 知識

- 學科知識
- 跨領域知識
- 認知知識：知道專家工作與思考的方式
- 程序知識：知道完成目標的行動步驟

### B. 態度與價值觀

- 個人價值觀
- 人際價值觀
- 社會價值觀
- 公民價值觀

### C. 技能

- 認知技能：包括批判性思考、創意思考、學習如何學習和自我調節
- 社會與情緒技能：包括同理心、自我效能、責任感與合作
- 實作技能：包括使用新資訊與科技傳播裝置

資料來源：OECD

A認知

B社會與情緒

C實作

# 什麼是素養？

OECD(經濟合作暨發展組織)教育主席 & PISA 領導人  
史來賀 **Andreas Schleicher**：

素養：  
能去創造、去想像、  
去面對不確定性、以及去執行

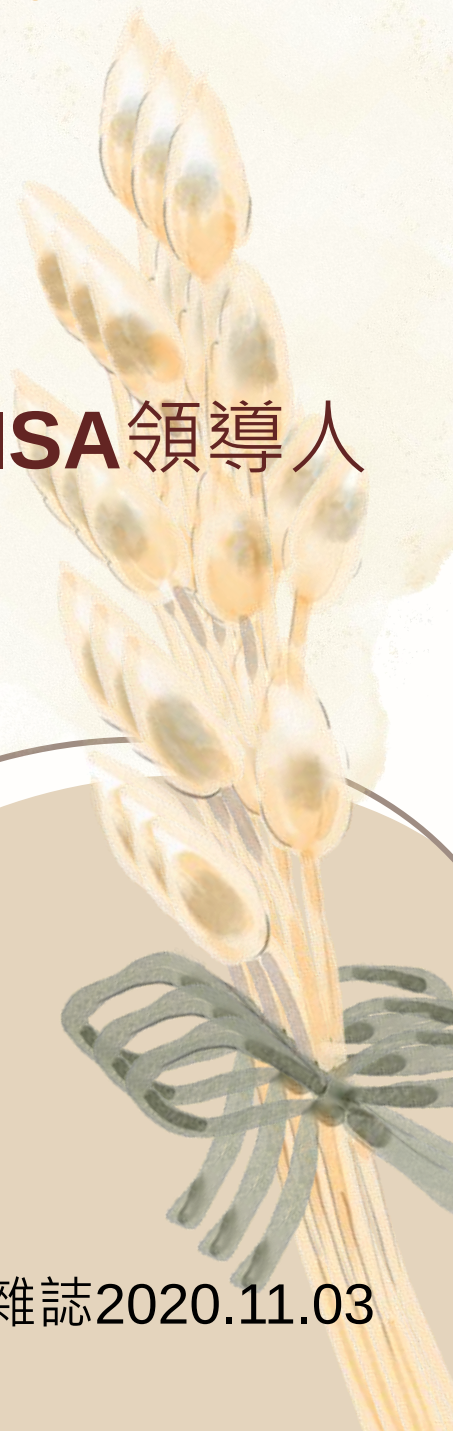
資料來源：天下雜誌2020.11.03

# 什麼是素養？

OECD(經濟合作暨發展組織)教育主席 & PISA 領導人  
史來賀 **Andreas Schleicher**：

素養：  
能去創造、去想像、  
去面對不確定性、以及去執行

資料來源：天下雜誌2020.11.03

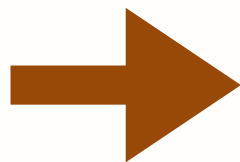


# 史來賀的建議：

- 這個時代，學校無法為孩子準備所有他們人生需要的東西，只能提供方法
- 父母要為孩子打造創意思考的環境：  
鼓勵孩子自我探索  
協助他們發掘問題

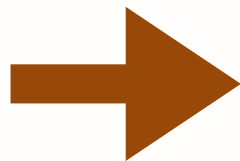
**不是直接給答案  
更不要幫她們解決問題**

直接給答案



弱化孩子的創造力  
與想像力

代替孩子  
解決問題



孩子將缺乏  
學習解決問題的機會

EX:

複雜性思考

人際互動

(尊重、同理、接納)

# 根本且重要的事

- 正向樂觀的態度
- 承受挫折的能力
- 溝通表達的能力
- 團隊合作的能力
- 終身學習的能力
- 負責承擔的能力
- 創新與應變能力

孩子必須自己學會  
父母無法幫她做到

# Lesson2 國中高中大不同

|      | 國中生   | 高中生                  |
|------|-------|----------------------|
| 心理   | 依賴    | 獨立                   |
| 行為   | 須他律   | 應自律                  |
| 課業   | 基礎、簡單 | 銜接大學、難度增高、範圍擴大       |
| 人際關係 | 班級、校內 | 班級、學姊妹、社團同學、跨校       |
| 社團活動 | 時間花費少 | 課堂時數外，練習時間長；<br>成果發表 |
| 師長職責 | 管教、指導 | 提供教學專業、引導學生自主學習      |
| 家長感受 | 生活規律  | 孩子很忙，常不在家            |

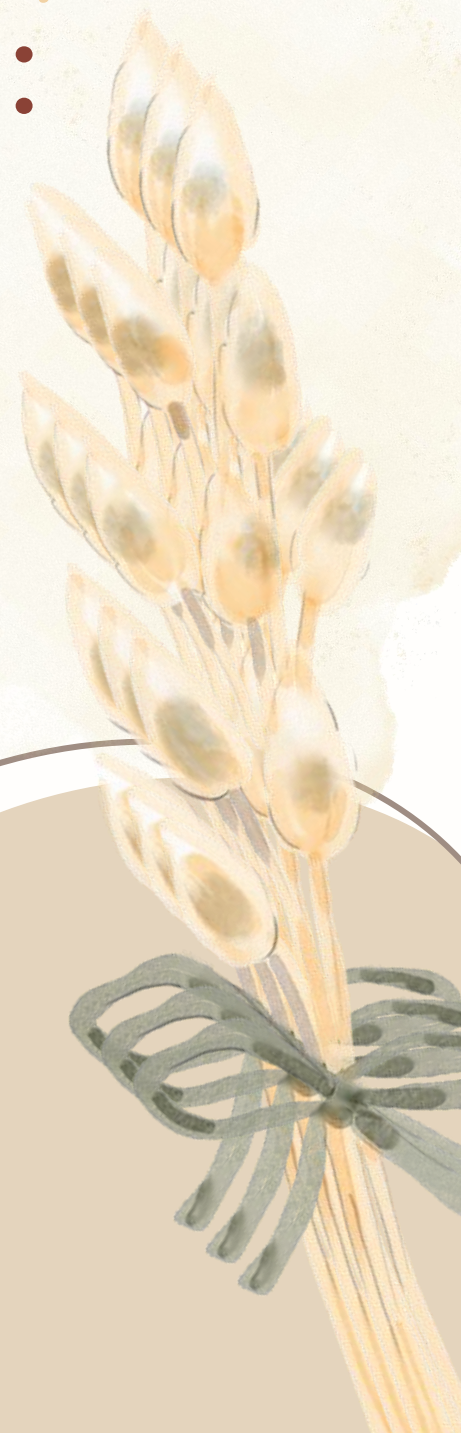
高中：學習獨立、自主的階段

父母的功課：了解孩子，給予關心和尊重

# 孩子上高中後，常會感受到：

- 課業變多、變難
- 做不完的簡報、溫習不完的功課
- 沒有聯絡簿，沒有老師安排考試
- 時間不夠用，在忙亂中度過每一天
- 日出而作，熬夜不息
- 腦袋變笨了，什麼都記不住
- 人際關係好複雜，又不想得罪人
- 沒自信（外貌、成績、能力）
- 交不到好朋友（同性、異性）
- 錢總是不夠用

**爸媽不了解我**



# Lesson3 心理學

高中是人格發展的重要階段：

- 自我認識、自我探索

多元嘗試：學科、社團、其他興趣專長

- 學習獨立

重視隱私

叛逆：孩子自我意識的展現

從不跟父母吵架的孩子，

不是冷漠無感，就是沒有思考能力

父母的心理感受：失落感、喪失權威

要懂得自我調適，接受孩子的改變

# Lesson4 社會學

高中是學習人際互動的重要階段

- 同班同學
- 社團同學
- 學姊
- 外校同學
- 師長
- 其他



父母不再是  
孩子世界的  
中心



**轉換心態：為孩子的成長感到高興  
把重心放回自己身上，享受生活**

# Lesson5 管理學

孩子大了，  
管不動了！

先「理」後「管」 - 先理解、再管教

第一步：了解問題所在

第二步：進行親子溝通

心平氣和 多聽少說 經驗分享

第三步：共同擬定策略

學業？社團？  
人際衝突？  
異性交往？  
自我認同？

# 親子專家的提醒：

從另一個角度理解「聽話的孩子」

一個十分聽話的孩子，其實就是一個被剝奪了絕大多數可能性的孩子，因為他只會按照父母的意願去做事。那些父母所不允許的，或者那些由於父母認知侷限所限制的領域，於他而言無形中就被關閉了。

資料來源：今周刊/幸福熟齡

撰文：黃啟團

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/151139/post/201912250054/>

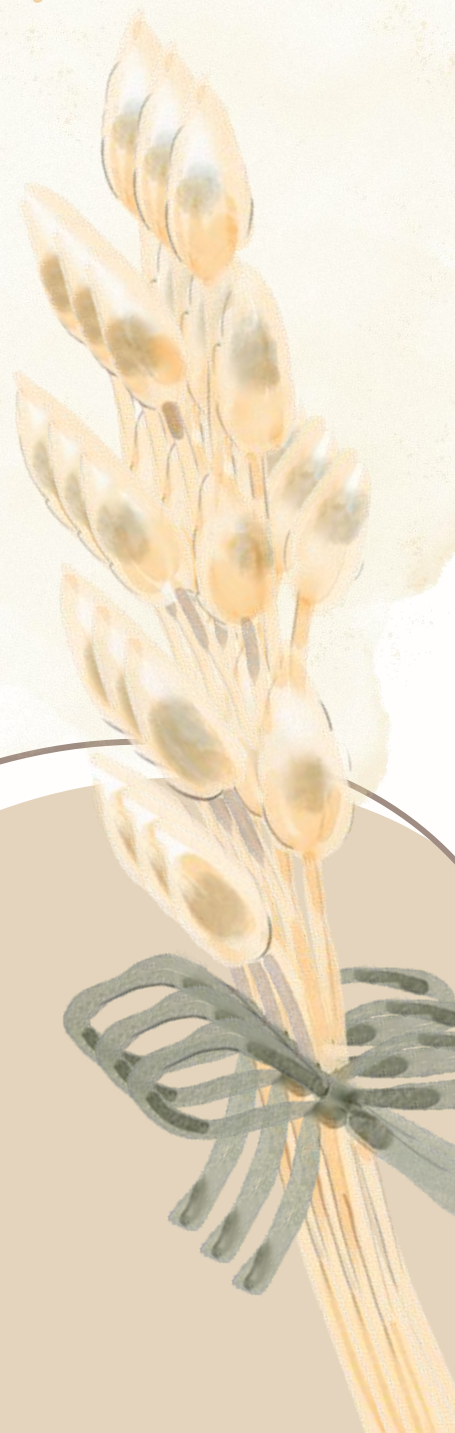


# 我們想培養什麼樣的孩子？

- 富蘭克林說：

有些人二十五歲那年就已經死了，  
直到七十五歲那年才埋葬。

他們死的並不是肉體，  
而是心中的希望，  
以及對人生無限可能性的堅信。

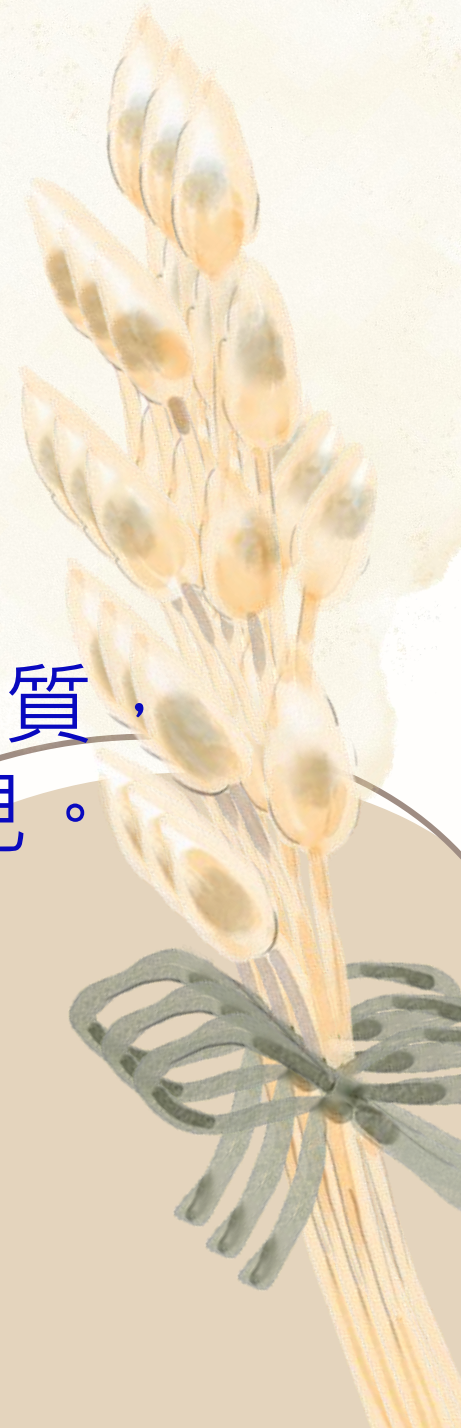


# 對孩子/未來人才的期待

## 賈伯斯「初學者心態」：

不要迷惑於表象，而要洞察事物的本質，  
不要無端猜測、不要武斷也不要偏見。

初學者的心態，  
正如一個新生兒面對這個世界一樣：  
永遠充滿好奇、求知欲、讚嘆。



# 對話/引導策略

- 允許孩子在安全的範疇大膽嘗試，同時喚醒孩子內心對萬事萬物的好奇。
  - **教練技術**（ Coaching Technology ）中有一套問話模式：
  - 當孩子問你問題時，**千萬不要急於給答案**
  - 因為，就算你的答案是對的，他也只能得到一個答案。
- 最好的方法是**讓孩子自己去尋找答案**。

# 對話原則與示範

當孩子問你問題時，他一定自己事先思考過，  
只是對自己的答案不是很確定。

你可以反問他：「你說呢？」

當他有了一個答案之後，你再問他：「還有呢？」

當他有了兩個答案之後，再問他：

「除了你剛才所說的，還有呢？」  
直到他說「沒有了」，你還可以問他：  
「假如有的話，是什麼呢？」



# 對話原則的後設思考

**孩子會潛移默化地養成一種開放式思維習慣，  
他的內在會形成這樣一種信念：**

「一切皆有可能。」

**「方法總是有的，只是我暫時還沒有想到罷了。」**

「凡事都有三個以上的解決方案。」

**創造力+思考力+解決問題的能力  
=自信+自主+自動**



# 隨堂測驗

- 孩子說今天不想上學，希望您幫她請假，您會怎麼做？
- 孩子回家向你抱怨功課很多做不完，您會如何回應？
- 孩子跟同學吵架，心情不好，您會跟她說什麼？



# 回家作業

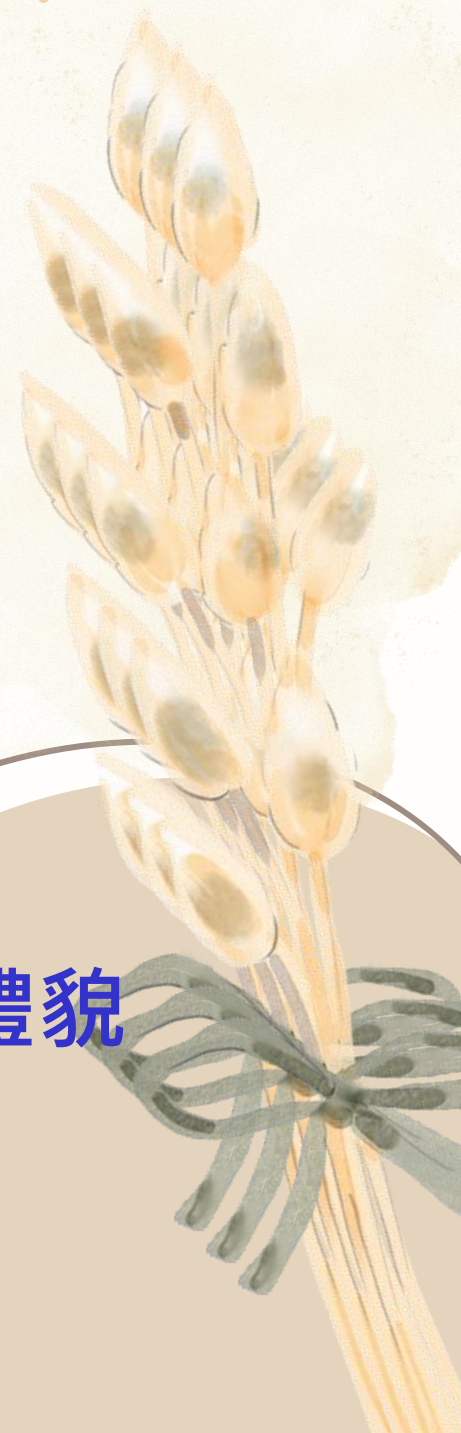
- 想一想：

您有多了解自己的女兒？

- 該做的事：

1. 營造一個溫馨的家
2. 注意營養，規劃運動休閒活動
3. 傾聽她的心聲，陪伴她度過低潮
4. 培養正確的態度：紀律、守時、禮貌

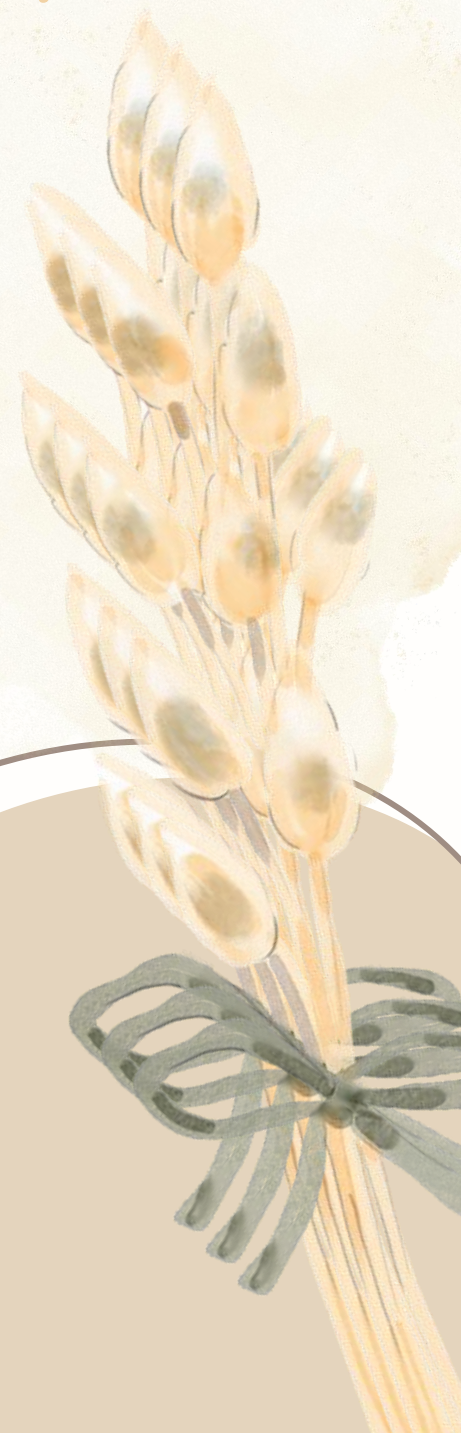
**具備軟技能，才能發揮硬技能**



# 第N堂課 自我精進

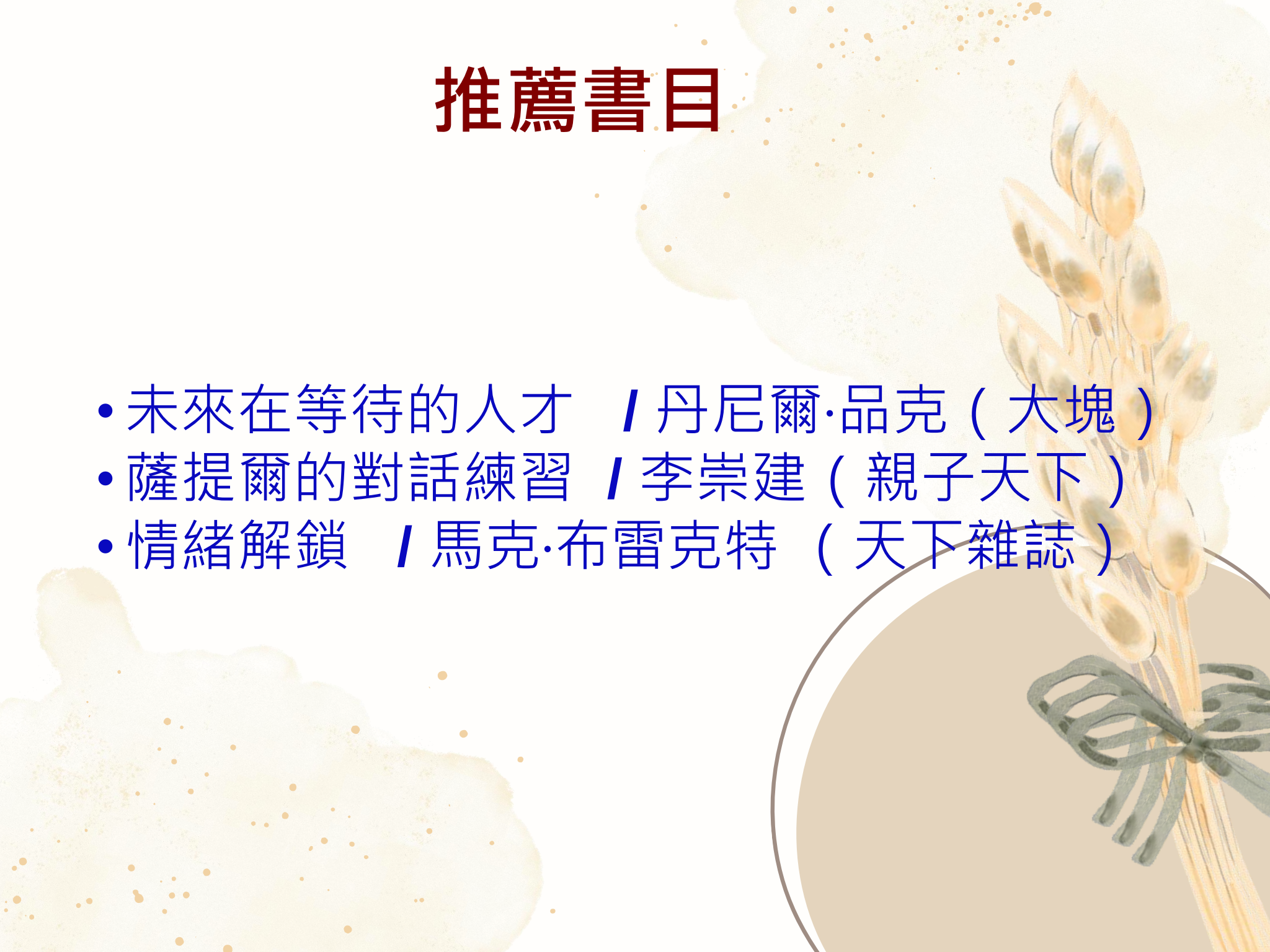
- 成為孩子的助力，而非阻力
- 能夠解讀她的心情
- 關心她的身體狀況
- 培養規律生活作息
- 專注傾聽代替說教
- 與她分享生活點滴
- 一起運動、出遊、用餐、談心

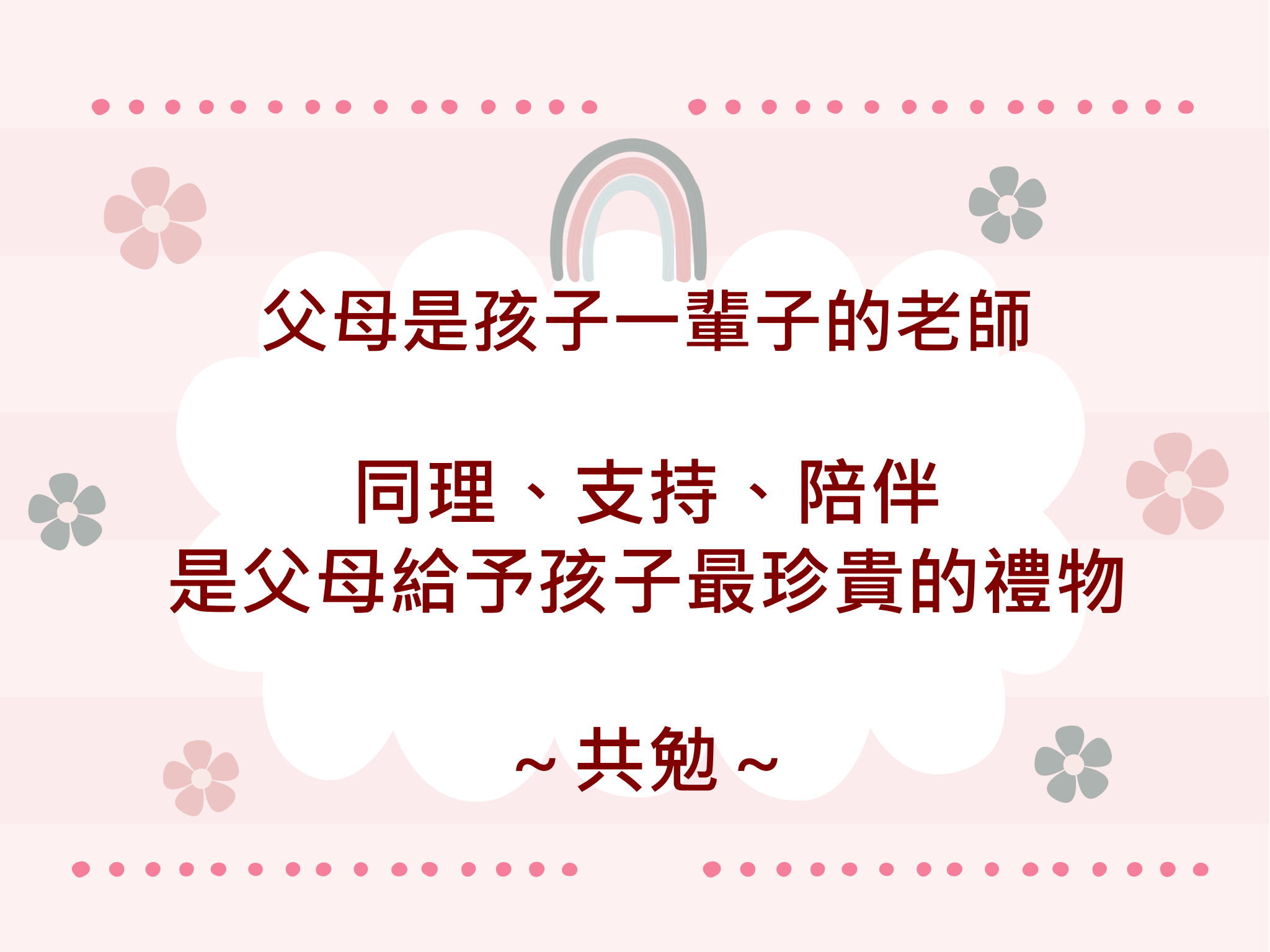
~ 相信她，放手讓她高飛 ~



# 推薦書目

- 未來在等待的人才 / 丹尼爾·品克（大塊）
- 薩提爾的對話練習 / 李崇建（親子天下）
- 情緒解鎖 / 馬克·布雷克特（天下雜誌）





父母是孩子一輩子的老師

同理、支持、陪伴  
是父母給予孩子最珍貴的禮物

~ 共勉 ~