

【親職講座】 時間：107年12月5日(三)晚上 18:40-20:40 地點：松山家商 故事屋

「迎接滑世代—如何幫助孩子善用網路而不迷惘？」 家長成長研習 (摘錄)

講師：陳志恆心理師



成癮議題

網路成癮其實是假議題，在過去沒有網路的時代我們也會沉迷，沉迷漫畫、沉迷小說、沉迷電視，沒有3C產品前我們也會有沉迷的東西，現代的孩子身在數位時代，有手機、有網路，這些吸引力更大，更容易讓人沉迷、成癮。

大部分現代的孩子都會接觸的手機、網路，但有的孩子會沉迷、有的孩子不會，原因出在哪裡？差別在哪裡？今天沒有網路存在，孩子還是會沉迷在某個地方，因此問題不在網路本身，不用把網路、手機、3C產品視為罪大惡極的東西。

現代的孩子不管是在生活或是學習上，不可能不使用網路，家長不要想完全去禁止、杜絕孩子禁止用手機，沒有手機你的孩子會跟你說「我跟同學沒有共同話題，我被同學排擠了」因此網路成癮背後的問題才是真正的問題。

網路成癮定義界定：網路成癮vs.網路過度使用

網路成癮的評估為兩項：(1)「無法控制」，我也知道再上網下去這樣會……，但我就是無法停下來；(2)「功能降低」，因為成癮導致家破人亡、妻離子散、把學業、家庭都毀了；需要兩個向度同時存在，才稱作是網路成癮。

專業名詞為：(1) 強迫性 (我也知道這樣不對，但我就是停不下來)、戒斷性 (我今天如果不使用，我的身體、心裡就會出現各種症狀，包含發抖、焦慮、極度的不舒服或朝思暮想與心神不寧)、耐受性 (每天使用時間越來越多、量越來越大，才能被滿足)；(2) 功能降低。

網路成癮會說話

孩子網路沉迷其實是在透露訊息讓父母知道生活中遇到困難了。人所有的行為都是有功能的，有用的、有功能的行為會被保留下來，網路成癮這個行為為何會形成，是因為這樣的行為是有功能的，到底這功能、機制是怎麼形成的呢？

事實上，是孩子遇到困難了，孩子在現實生活遭遇困境，可能是人際關係、課業壓力、家庭關係、親子溝通的問題，因困難以處理解決，現在孩子接觸網路非常的簡單容易，在網路的世界裡充滿吸引力，在裡面可以滿足現實生活中沒有辦法滿足的需求，在FB粉絲團人數破萬，在現實生活中一個朋友都沒有，在線上遊戲的世界裡，大家都說我好厲害，好喜歡我。因此網路成癮行為其實是用來因應生活中困境的一個很重要的方式，但沒有解決困境，困境還是沒有解決，因此我們說的是因應，就是因為問題難以解決，但可以用來幫助因應困境，一旦此一行為有功能、成功了，此行為就會被保留下來，形成因應機制。

人類發展的兩大需求：關係連結&獨立自主

1. 關係連結：一個人從出生就希望得到父母的愛及肯定，長大期待和同學、朋友有歸屬感、認同感。
2. 獨立自主：獨立自主，我想要做自己，有自己人生的支配權可以決定自己的事情，希望有自由、有權利，自己決定要穿什麼、我的生涯發展要念什麼、讀什麼科系、穿什麼衣服、弄什麼髮型……。

一個人從小到大其實就是期待這兩件事，從一出生我們期待關係連接，青春開始期望獨立自主，我想要做自己，有自己人生的支配權可以決定自己的事情。如果這兩者需求都能被滿足時就能發展出成熟健康的人格，能照顧自己和他人、追求成功、充滿自信、情緒穩定、樂觀正向、貢獻社會、建立關係。

當這兩個需求有其中一個嚴重不被滿足，或是互有衝突時，內心會嚴重的焦慮，我不被重視我好焦慮、我不能做自己我好焦慮，焦慮時我就會做一些事情來因應我的焦慮，因此，就會產生一系列的問題行為，透過這些問題行為來因應焦慮。焦慮就是來自於關係連結不被滿足或是獨立自主不被滿足。問題行為為其中有一項就是成癮行為，由於現在的孩子接觸手機、3C產品、網路實在是太容易了，因此就會變成手機、3C、網路成癮。

治標vs.治本：防堵vs.疏導；拔插頭vs.溫暖關懷

當孩子使用網路到沉迷、成癮的程度時，到底是要去拔網路線，還是幫助孩子解決生活上遇到的困境，答案已經很清楚了，是一起來協助孩子面對生活中的問題。成癮很重要的一個關鍵是「關係的連結」，網路成癮行為來自於關係的斷裂，特別是生命中最重要的關係—父母，父母其實是跟孩子關係最緊密的人，因此如果孩子和父母關係斷了線會產生很多的問題，孩子否認自己的爸爸媽媽、否認生自己的人，其實也就是在否定自己、否定自己的人生、否定自己的生命，所以我就會沒有辦法把我的生活过好，因此才會傾向於去做自我破壞的行為，中輟、逃家、網路成癮……甚至其他的行為，因此回頭去檢視自己跟孩子的關係聯繫是重要的。

我們大多孩子可能是喜歡用網路，沉迷於網路，但還不到網路成癮的程度，因此提醒家長修復關係比移除他的網路要來得更重要，網路成癮是假議題，真正的議題是修復關係、關係建立、連結。

生活中創造每個高品質的互動片刻

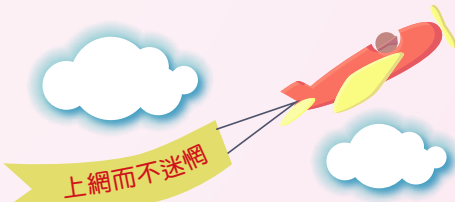
各位家長可以思考一件事，一天當中你有多少時間真的是孩子的家長，一個正常的上班族上學日，也許一天加起來一小時、半小時而已，孩子越大，你們擁有的完整時間可能越來越少，很多時間都是片刻的。關係要重新再建立、連結起來，把握三五分鐘片刻的有品質的談話，不用很多，三五句話讓孩子可以感受到你的溫度，讓孩子感受到他和你互動是舒服的、自在的，例行公事該訂要訂，但是少講，更多的時候去了解他的生活，聽他說，當孩子覺得跟爸媽的互動是舒服自在的，就會願意多花兩三分鐘和爸媽說話，也少兩三分鐘在網路裡面了，我的生活裡面我的家人跟我充滿關係連結，我就會連結網路了，就算一定會使用網路，也有節制。

網路使用的管理與教養態度的四個一致性：

1. 時間前後的一致性—沒有例外原則
2. 雙親態度的一致性—神隊友原則
3. 親子行為的一致性—以身作則原則
4. 說與做得之間的一致性—說到做到原則

人們的努力總是希望被看見

正向聚焦在「孩子我看到你今天少玩了十分鐘」，讓孩子覺得「我的努力被看見了」，貼正向的標籤，表示我做不到，才會繼續做。家長不要吝惜讚美、肯定孩子，他就會開始去做你想要他做的行為。透過肯定、正向的聚焦，希望孩子的行為可以改變，最後送給家長八字箴言面對網路沉迷，我們要「長期抗戰、重啟連結」與大家共勉之。



發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：張瑞賓
 主編：顏玲好
 編輯：賴珮瑄、張藝馨、林佳蓉、陳俞穎、林麗芳
 編輯單位：輔導室
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711
 地址：臺北市11080信義區松山路655號
 傳真：(02)2346-1592
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司
 電話：(02)8285-2629

校長的話



這個學期學校最重要的一項挑戰就是接受校務評鑑，學校的行政團隊在半年前就開始規劃及準備，感謝全校師生的全力支持，評鑑工作已順利完成。在評鑑當天最讓校長感動的是，委員告訴校長說：「貴校的老師和學生都相當認同學校」，我想這就是松商所有前輩長期耕耘所建立的松商文化，也是松商一直以來重視生活教育與品格教育所累積的成果。

學校的存在不是僅僅在於知識的傳遞，更在於「幫助每一個孩子成功」、「讓每個孩子各得其所」，因此，松商一直以來堅守技職專業並推動全人教育，秉持著多元智能、適性揚才的理念。而美國作家保羅·塔夫 (Paul Tough) 在「孩子如何成功」一書，提到「成功」不是靠高學歷、高薪這類功利達成來定義，而是孩子有自信，有能力去幫助別人。因此，在他長期研究發現：學業成績不是人生成功的唯一指標，恆毅力、好奇、自我覺察、樂觀、自我控制等「非認知能力」(或稱為「品格力」)，才是成就孩子未來的關鍵。

而這些「非認知能力」要如同國英數那樣在課堂上「教」是行不通的，想要擁有前述那些「非認知能力」必須由成長環境所形塑，必須去營造一個有歸屬感、又有挑戰性的環境，讓孩子持續不斷的願意學習，而在此過程中，便會慢慢培養了各種非認知能力。所以學校向教育局爭取到1,000萬元經費，以「綠色·文創·藝術」為主軸，打造一個能結合永春坡生態濕地公園與四獸山的特色圖書館，融入學校文創的願景及課程教學，進而「打造一個孩子能放心挑戰的環境」。

而松商的優質教學團隊，為學生打造各式各樣的舞台，給學生表現的機會，透過學生自己動手做的歷程，碰到問題時，自己想辦法去解決，這樣真實的學習就會發生，同時保羅·塔夫所講的非認知能力也一點一滴在我們學生身上生根發芽了。

【藝文類】

參賽項目	得獎師生	得獎學生	指導教師	
臺北市政府教育局107年度兒少保護、家庭暴力、性侵害、性騷擾或性霸凌防治教育「創意海報標語製作比賽」高中職組	優等	113曾 馨	高淑芬師	
	佳作	113李奕 權		
107學年度全國學生美術比賽	【平面設計類】	佳作	112陳紫昕	
		優等	311孫子晴	
	【版畫類】	佳作	216蔡承晏	李雅婷師
		佳作	213楊采妮	邱逸民師
臺北市107學年度鄉土歌謠比賽 高中職組/客家語系	東區第1名	合唱團	郭倩欣師	
臺北市107年度中等以上學校服務學習績優學生團隊與學校團隊高中職組	優等	營隊服務社	劉懷受師	
臺北市107學年度學生音樂比賽-東區	管樂合奏	東區第3名	管樂團	張銀盛師
	口琴 獨奏-AB組	第1名	111林語庭	
	箏 獨奏-A組	第2名	211邱嘉瑤	



(107.06 ~ 107.12)

松商榮譽榜

更多獎項請參閱本校網頁〈松商榮耀〉<http://www.ssvs.tp.edu.tw>

【教學類】

參賽項目	競賽成果	得獎教師
臺北市第19屆教育專業創新與行動研究高職組	優選	楊淑杏、黃妍綾
	優選	尤雅智、張瑞寶
	佳作	廖守美、王懿德、石樹慧、張瓊香、李玉錦
	佳作	朱淑珠
	佳作	王媛俐

【學術類】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導老師
臺北市107年度高職學生英語歌唱比賽	第3名	201 顏宇君、蘇郁晴、謝佩蓉、劉安婕、張毓倫、張芷怡、時尚安、洪如蕾、林筠茜、吳采棠、王心好、丁子甯、黃樹綺、蕭川勝、張允誠	鄭瑞芝師
	優勝	205 余少祈、陳翰霖、任玟儀、江宇薇、周書妤、李欣諭、林受讓、柳適喬、洪子凌、郭宜珊、陳惠玉、游庭庭、葉家薰、蔡宜軒、繆均庭	邱春美師
臺北市107年度高職學生閱讀推廣賽	佳作	106潘聖元	何宜珊師
	季軍	208張桐雨、葉書文、鄭宇珍	王筱嫻師
臺北市107年度高職學生學習檔案競賽	殿軍	215賴玟蓉、龍肇庭、謝羽婷	白麗娜師
	特優	216梁允菁	林青閔師
	特優	311陳鈺暉	張曉菁師
	佳作	317陳怡瑄	蔡明潔師
國文學習檔案	優等	301吳冠穎	許秀美師
	佳作	301胡芊嫻	許秀美師

【技藝類】

參賽項目	名次	得獎學生	指導教師	
107年全國家專類學生技藝競賽	室內設計職種	金手獎 第1名	317邱心芬	林青閔師
	商業簡報職種	金手獎 第4名	317蕭亦芬	林青閔師
2018世界盃三寶全能競賽	銀牌	304秦郁雯	廖守美師	
107年資訊月競賽會計資訊與財務分析	北區團體組	第5名	304李昇安、吳婉寧、高好琪、王珮元、吳亮儒	廖守美師
	北區個人組	優勝	304高婉寧	廖守美師
全國高級中等學校107學年度商業類學生技藝競賽會計資訊職種	優勝	304李昇安	廖守美師	
107年全國商業類學生技藝競賽	會計資訊職種	第12名	304李昇安	廖守美師
	電腦繪圖職種	第15名	313王泊勻	黃馨強師
	網頁設計職種	第20名	315高翊婷	張美雀師
	文書處理職種	第31名	314洪嘉翎	李宜穗師
	商業廣告職種	第41名	312施權儀	古文仁師

輔導活動點滴

活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家庭教育 & 家長成長	學校日暨親師座談會	全校親師	綜合座談 分科座談 分班座談	107.09.15
	家長成長研習「迎接滑世代—如何幫助孩子善用網路而不迷惘？」	全校親師	講座	107.12.05
	家長悅讀會	全校家長	共讀、影片賞析	107.09.27-107.12.27
教師輔導知能	推動家庭暴力、性平事件及兒少保護通報及處理知能研習	全校教師	測驗	107.08.29
	教職員工BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校教職員工	測驗	107.10.18
	認輔會議暨教師兒少保護知能研習	全校教師	講座	107.10.25
	「先懂情緒再懂教，給大小孩好心情面對挑戰的方法」教師輔導知能研習	全校教師	講座	107.11.23
	松商焦點團體	輔導教師	個案研討	107.10.30、11.20
心理測驗	高一新生輔導資料建置	高一學生	分班辦理	107.09.01-107.10.31
	大考中心興趣量表施測及解說	設計類高二學生	分班辦理	107.09.17-108.01.11
性別平等教育	創意海報標語製作比賽	全校學生	海報比賽	107.09.06-107.10.30
	「淑女鳥」情感教育電影賞析	高一、高二學生	電影賞析	107.11.02
	學生情感教育研習-「愛情診療室」	高一、高二學生	講座	107.12.14
生涯 & 升學輔導	校友升學經驗傳承座談會	高三學生	講座	107.08.30-107.09.12
	「生命是罐頭，膽量是開罐器」朝會宣導	高一學生	分科座談	107.11.06-107.12.04
	大學暨技專校院升學博覽會	全校師生	朝會宣導	107.09.13
生命教育	大學暨技專校院升學博覽會	高二、三學生	博覽會	107.12.26
	「欣賞自己 發現美力」生命教育講座	高一國貿科學生	講座	107.09.21
多元文化	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校學生	檢測	107.10.30
	跨文化家庭子女學生餐會	全校師生	座談	108.01.04
刊物編輯	升學輔導手冊第20輯	全校師生	刊物	108.01.18
	松商輔訊79期	全校師生	刊物	108.01.11



家長成長研習



認輔會議暨兒少保護知能研習



教師輔導知能研習



生命教育朝會宣導



變情診療室、性別平等教育講座

性別平等教育創意海報標語製作比賽



優等

學號：71329
 姓名：曾馨
 指導教師：高淑芬老師
 標語名稱：暴力終止，從心開始，終止性暴力，請不要成為加害人



佳作

學號：71314
 姓名：李艾樺
 指導教師：高淑芬老師
 標語名稱：勇敢說不，拒絕性騷擾！



佳作

學號：71223
 姓名：陳紫昕
 指導教師：高淑芬老師
 標語名稱：性暴不漠視，一切都沒事

【性別平等教育宣導週會活動】電影賞析學生心得

情感教育電影「淑女鳥」電影賞析

一、對於影片中哪一個角色印象最深刻，如果你是他/她，你會用什麼樣的方式表達自己？

- ♥ 淑女鳥。我會想到家人的辛苦、錢的難賺，而改進自己，盡量在各方面都不讓他們擔心。在真的有需要時，也會選擇理性溝通，站在他們的立場思考看看。看看是不是我太自私，反向思考後，也許有更好的解決方法。.....(71021林詠晴)
- ♥ 淑女鳥的母親。母親是令我印象深刻的，身為家長這件事，每個人都是在遇到了才學的。儘管如此，如果是我的話，我會告訴自己，孩子在還是孩子前，他也是個人，彼此會爭吵，問題都是出在「不明白對方的立場，不關心對方的感受」，導致了溝通的沉默。.....(60806陳裕銘)

二、如果你是男/女主角身邊的好朋友，你會給予他們哪些建議？哪些支持？

- ♥ 青少年時期，常會有一些衝動、叛逆，身為朋友在看到這個情況時，當然要好好的提醒他、保護他不受傷害。在好的方面就展現最大的支持，給他多點自信心，讓他去完成他想要的多。.....(60321惠家怡)
- ♥ 雖然說母親真的管很多，但那其實是用另外一種方式表達對自己兒女的愛，在我看來最好的方法就是各退一步，我就是用這樣的方法跟我的家人相處，而當他們看到了你的讓步，他們也會反過來讓你。.....(61007郭皓綺)
- ♥ 要好好珍惜你身邊的人，無論他是否平凡或富貴，都有他好的地方，值得我們去學習的，也不要嫌棄自己的人生平凡無趣。.....(70229蔣好瑄)

三、如果你是這部影片的男/女主角，你會如何選擇或規劃自己的高中生活？

- ♥ 多參加社團活動、找到人生知己和交男朋友。首先，一定要交到人生中最重要的人，因為知己就像另一個你，能互相聊著彼此的心事，一起吃喝玩樂，有痛苦的事，知己也是很好的溝通橋樑。再來就是要好好的玩社團和顧學業，社團能多充實高中生活，才不會只有一味的讀書，多麼的無趣。.....(70216林婉柔)
- ♥ 我不只是讀書，我想把每天的時間排滿，提升自己，讓自己更好。學習自己辦活動，例如：加入科會，學習自生自立、合作。我認為不要過了一整天沒有滿足感，要知道自己在做什麼。.....(70721林慈靜)

四、如果你是男/女主角，你希望在親密關係(親子、友情、愛情等)中獲得什麼？能夠給予對方什麼？

- ♥ 我希望能從親情家庭中獲得溫暖與愛，還有足夠的性知識；從友情獲得快樂以及認同，我也能給予對方歡笑，在他們心情不好時，為他們打一針強心劑。在愛情中建立一段健康、互相扶持的良好關係，成為對方生活中的開心果。.....(61234蕭琦)
- ♥ 親情：我希望得到爸媽的支持，告訴媽媽我的想法，與她好好溝通。能給予的真的不多，父母恩情如山，就是好好陪伴他們吧！友情：我希望我有一個願意傾聽我的朋友，而我也能夠給了她真心，成為最好的朋友。愛情：我想是因為正值青春，因此很渴望愛情，期待和另一個他有什麼發展，而我也能夠給對方快樂的回憶。.....(60530楊緯霖)

五、今天電影觀賞後的收穫分享？

- ♥ 看完電影後讓我十分有感觸，以前我也有過媽媽和我冷戰的時候，那段日子真的很難熬，想與媽媽說話，不是被冷漠回應就是被無視。我嘗試著站在媽媽的立場想，才知道自己的無心之舉已深深重傷她，在時間的流逝後，我們才和好如初。看到淑女鳥對家人的愛可以如此自然的說出口，我真的非常羨慕，因為在家裡我和家人的相處如同好友，說出「我愛你」著實尷尬！但我覺得有愛就應該勇敢說，現在不說何時才能說，所以我會好好向淑女鳥看齊，努力的把愛說出口。.....(61737鄭雅淇)
- ♥ 「放蕩不羈」、「憤世嫉俗」、「惹事生非」...這些可能會是有人用來形容女主角這類的詞彙，可是，說出這番話的人可有真正去了解她真正的想法嗎？在女主角強硬的外表之下，其實是一個非常害怕受傷的心靈，她渴求能擁有真正懂她、愛她的人，但卻忽略了這些人一直在她身旁，陪伴她度過每個難關。有人說，「青少年是最難理解的生物。」因為位在這個年紀的我們，開始會在意周遭人的眼光，容易多愁善感。然而這些感覺在我們成為大人之後仍會記得嗎？仍會記得心跳頻率跟某人相同的那個瞬間嗎？因為不曉得自己長大的模樣，只能把握著仍在進行的當下，所以就做個不會後悔的自己吧！.....(61738鍾欣廷)



【生命教育講座】

欣賞自己，發現美力

時間：107年9月21日(五) 14:10-16:00
 地點：視聽中心
 講者：朱士忻心理師

一、董氏基金網路資源平台介紹 (網址https://www.jtf.org.tw/)

1. 董氏基金會華文心理健康資訊網，心情頻道聊天室，每週五晚上八點到九點半開放，同學找不到人傾訴，線上有專業的心理師傾聽同學的煩惱。
2. 運動紓壓：樂動校園推動計畫，鼓勵同學利用課間跑步紓解壓力。
3. 為了青少年心理健康架設的【525網站】，提供相關教材下載，如快樂日記與壓力日記，每天記錄情緒與心情，自我檢測。

二、講座內容

過去認為心理有問題才會到輔導室，但其實心理完全正常的人幾乎是零，每個人的心情都有高低起伏，需要找人詢問，所以同學可以到輔導室尋找資源。從喜歡自己、欣賞別人開始，每天早上告訴自己，自己可以做得很好，相信自己開始。

我們的生活中對情緒是否有錯誤的想法?讓我們欣賞一部關於情緒的影片。

情緒是什麼?情緒如何運作?情緒常讓人覺得害怕，而且想讓人避免情緒起伏，因為情緒太令人痛苦了。既然如此，我們為何要留意自己的情緒?因為情緒可以為你帶來重要的信息，並且情緒讓你知道是否事情正如你意思正在進行著，情緒能夠協助你生存，快速地透過有效及自然反應的方式來協助你在重大情況下能夠生存，情緒能幫助你與人建立關係與連結，幫助你處理生活中來自他人的期望和要求，情緒讓你知道，你需要些什麼?當你知道有那些需要之後，你就可以採取行動滿足自己的需要。真正的情緒，是有助於我們去辨別的需要為何?無論是我們自己來滿足自己的需要，或是別人來滿足我們的需要，如果你真正的情緒是新發生的，而不是累積壓抑卡住很久的，你的感覺運作會比較良好，你可以信任你的情緒，若你能做到信任你的情緒，它便會帶給你所需要的，陳舊卡住，與誤導我們的情緒是可以被



改變的，只要學會留意自己的情緒，對自己的情緒帶點耐性和好奇心，述說並且展現出自己的情緒，學會接納自己有不同的情緒，利用情緒來改變情緒，上述這些方法，如果有另外一個人的同理和支持，情緒的轉變會變得容易做到。

情緒對交友、人際關係有幫助，如果你從未與朋友分享感受，如果只是就事論事，朋友會覺得你有距離，而你自己也會覺得孤單，因為人需要其他人支持與鼓勵。一個人在很憤怒、生氣時，用許多方法拒絕別人的人，其實最需要被別人安慰與關心，所以你遇到你的朋友在很用力拒絕你的時候，其實記得他背後有眼淚。

情緒 down 下去時，不要被大腦騙，情緒干擾所擁有的狀態如下：1.請你不要對自己說，我應該要怎麼樣，而改成說我可以怎麼樣，因為應該是一個極端，不一定可以做得好；2.不要用二元思維模式思考，就是凡事只有對或錯，黑或白；3.不要演太多的小劇場，如同同學沒有和我說話，是不是我做了什麼，腦中太多小劇場，容易讓你失了準頭；4.不要以為全世界都是你為中心，把自己放大大，當你覺得是絕對重要，你就會覺得別人對不起你；5.不要有過多的推論，要以事情為根據；6.不要用情緒來做推理，如開心時的天空是藍的，花是香的，但生氣憤怒時，花就不香了。

情緒發洩方式操作：請拿一個塑膠袋，把塑膠袋吹滿，把你想罵的話對著塑膠袋大聲的說，接著把塑膠袋壓破。當情緒不好時，一定要有處理的方法，處理的方式絕對不是傷害別人，而是自己要有好的處理方式。

三魚網生命教育閱讀心得

書名：你的孩子不是你的孩子
 (電視劇書衣版)：被考試綁架的家庭故事
 一位家教老師的見證

書名：初心
 應外科105班，萬子萱

廣設科 112 班，鄭宇翔

「有沒有一個可能是，我們的社會把『親』與『子』綁得太緊了？」作者這句話道破社會對「親子」這兩字的想法。書裡面有個故事是關於一對母子。故事裡的母親叫小圓媽，她教育孩子的方式就是誇張的體罰，可是對貓卻非常有耐心、溫柔。為什麼對貓的孩子與自己的孩子能有這麼大的反差？作者下了一段解釋：「因為這些貓只要吃飽睡好，長大後也不會有人測量貓的能力以及程度，所以他可以這麼溫柔的疼愛與自己沒有血緣關係的小傢伙。」因為這個社會認為教育孩子是母親的責任及義務，沒有人會因為貓養得不好而怪罪小圓媽，但如果是小孩沒有「很好的發展」，小圓媽就會成為眾矢之的，因此，她需要違背自己的意願來鞭策甚至打罵一個自己懷胎十月才盼來的寶貝。難道，小圓媽不愛她的孩子嗎？故事中提到，小圓媽，每天親自開車載兒子上下學，身上的衣服、鞋子都是名貴的專櫃貨。其實，小圓媽很愛她的孩子，她希望孩子能夠出人頭地，但或許為了滿足周遭傳來的質疑，所以他用了一個簡單又快速的方式：體罰。因為孩子恐懼，為了避免下一次再次受到同樣的傷害，只好強迫自己做「正確的事情(也就是考好成績不讓爸媽失望)」，只不過體罰不是一個有效的教育方式。在這個故事的結尾，她的兒子因為害怕犯錯，變得非常敏感、神經兮兮，而他跟父母之間也產生了裂痕。

為什麼明明愛著自己的孩子，卻要用這種方式來逼迫孩子做自己不喜歡的事情呢？我想，這可能是少子化衍生出來的問題，在父母成長的那個年代，通常都有四到六個兄弟姊妹，而在現今的社會，大多都只有一兩個，換句話說，以前的父母有六個小孩可以「期望」，而現在只有一個，父母理所當然地把所有的關注聚焦在唯一的孩子身上，便出現了非常極端的怪獸家長(過度寵溺)和虎爸虎媽(過度嚴苛)。「停止複製痛苦，我們都不好容易長大了」這是導演陳慧慈說的，大人們都曾是小孩，曾是不喜歡被限制、被逼迫、被威脅、被情緒勒索的小孩，那為什麼為人父母的時候，卻要讓這些曾發生的橋段再次上演呢？當你看到孩子第一眼，你只希望他能健康、快樂的長大，可是到了最後，你的要求卻越來越多了，要會讀書、能考上好大學、有很好的工作，這樣才能回報爸媽為你的犧牲，這些難道是生命中的重點嗎？難道就不能單純的讓自己的孩子能夠快樂的長大嗎？

《你的孩子不是你的孩子》這本書在教育界掀起一陣不小的風波，這本書不是給父母的，是針對這個社會。小孩太瘦「你們有沒有跟他吃飯啊」，小孩成績不好「你這個父母是怎麼教育小孩的啊」，這些話大家都曾在周遭聽過，但你曾想過，孩子也是人，也是獨一無二的個體，憑什麼要把他視為父母的責任？孩子是個體，父母也是個體，當小孩做錯事時，憑什麼是要父母為他承擔輿論，就像作者說的那個社會把親與子綁得太緊了，當社會上許多人在責備父母管教不是的時候，沒發現其實也就是他們讓這個不正確的關係被合理化了，沒有誰能夠歸屬於誰，也沒有誰能夠代表或代替誰。讓我們成為更好的父母，更好的孩子。

一開始看到書單上的書，我第一眼就決定要選初心，我沒看過這本書，也不認識這位作者，但在看到這書名的瞬間，我開始在思考我做任何事的「初心」是甚麼。江振誠在書的最後有說「時時回歸並堅持最原本的初心，當你回到最純淨的自己，你會知道該怎麼做，不但可以激發出更多的熱忱，也會創造出無限可能的人生。」看了這段話後，我想到了我自己，我是一個很喜歡鋼琴的人，最開始喜歡鋼琴是因為覺得會彈鋼琴的人很有氣質，接著我開始追星，發現我喜歡的藝人也會彈鋼琴，就產生了「我也想要變成那樣的人的想法」，從那時候開始我下定決心我也要去學鋼琴，這就是我的初心。

最開始的我很熱忱，每次都興高采烈的去學，回到家後再努力練習，盡可能練到最好最熟悉的狀況，等到下次去上課的時候我就能很有自信的彈給老師聽，就這樣持續了一段時間後，我開始逐漸懶惰，以滑手機或是跟同學聊天作為欺騙自己的藉口，練習的時間越來越少，雖然我覺得很罪惡，但也絲毫沒有想要去練習的想法，從最開始的每天練琴，到最後只剩下上課前一天才逼自己去練，這已經失去了我原本的初心，就這樣一次次下來，我進步的速度越來越慢，一直到國三要準備會考那年，我把鋼琴課停了，但我還是告訴自己不管如何我每週一定要空出一小時練鋼琴，但我最後仍然沒有做到。

終於會考結束了，我又再上去鋼琴課，久沒碰鋼琴的我，手指已僵硬，無法像以前一樣彈的那麼好了，時常卡住，那時的我有了很糟糕的想法，既然彈不好，那乾脆不要彈了，於是我比以前更誇張，是到上課當天早上才練琴，理所當然的，這更不會進步，直到我看到這本書裡頭有一篇「挫折學」，有句話寫到「意志力雖然是一種沒有形體的信念，但這股信念卻比金錢、比物質來得深不可測、強而有力，而意志力的淬鍊，就是從挫折學習中一點一滴累積出來的。」因此我開始花更多時間去練習，即使遇到挫折，那也是我成長的一部份。

江振誠在面對料理的時候，或許不是完全順利，但他告訴自己，「我不怕失敗，因為在一道失敗的菜裡，百分之八十的過程其實都是可貴的成功經驗，是一種自我提升的學習。」因為這樣，他並沒有一遇到挫折就放棄，反而當成了寶貴的學習機會，提升自己。在書的最後一篇說到了我印象深刻的一句話「初心是一種溫柔的提醒，使我能享受的不只是那份成果，而是享受自己全心投入其中的過程，從甘苦交織的每一分鐘，挖掘無可取代的意義。」我想這段話不管是什麼時候的我想到時，都能受益無窮。

