

如何不讓孩子被3C綁架？ 談3C時代的親子教養

王意中 臨床心理師
王意中心理治療所 所長／
負責心理師



§孩子使用3C,我們在擔心什麼?



Photo : Wokandapix, CC Licensed.

§使用前後， 孩子的態度要一致



Photo : ParentRap, CC Licensed.

§使用前後， 孩子的情緒要一致



Photo : Victor Gregory, CC Licensed.

§使用前後， 孩子的作息要一致



Photo : Deedster, CC Licensed.

§使用前後， 孩子的學業表現要一致



Photo : ThoughtCatalog, CC Licensed.

§使用前後， 孩子對周遭事物關注要一致



Photo : Pezibear, CC Licensed.

§使用前與使用後，
孩子的視力要一致



Photo : Free-Photos, CC Licensed.

§ 使用前與使用後，
孩子的姿勢要一致



Photo : Pexels, CC Licensed.

§ 分辨想要與需要



Photo : asderknaster, CC Licensed.

§說服的義務



Photo : [silviarita](#), CC Licensed.

§ 小心陷入妥協的迴圈



Photo : [Pexels](#), CC Licensed.

§信任與承諾



Photo : Anemone123, CC Licensed.

§說到做到的經驗值



Photo : TheVirtualDenise, CC Licensed.

§ 手機收不起來的警訊

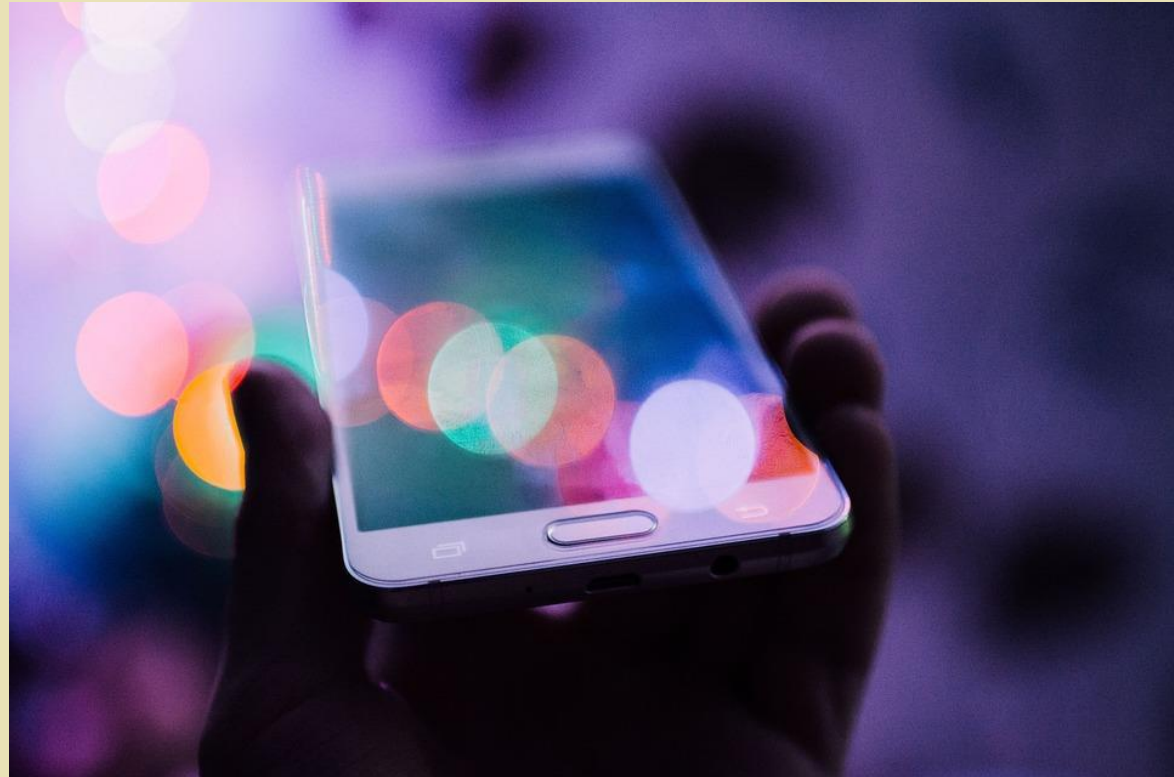


Photo : StockSnap, CC Licensed.

§解析3C與自己的關係



Photo : [malawiheiko](#), CC Licensed.

§合理時間的設定



Photo : Alan Cleaver, CC Licensed.

§帶手機上學的理由?

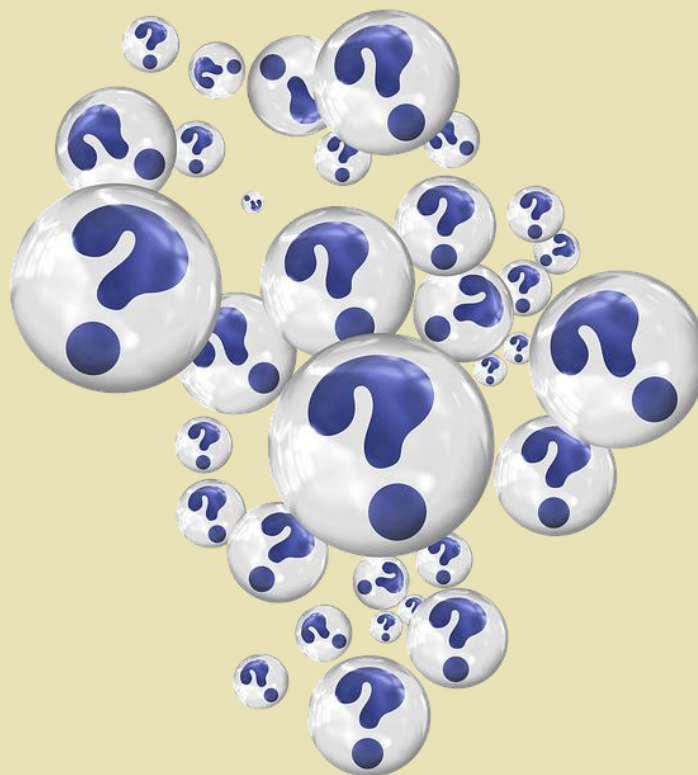


Photo : geralt, CC Licensed.

§敏感青春期的同儕壓力

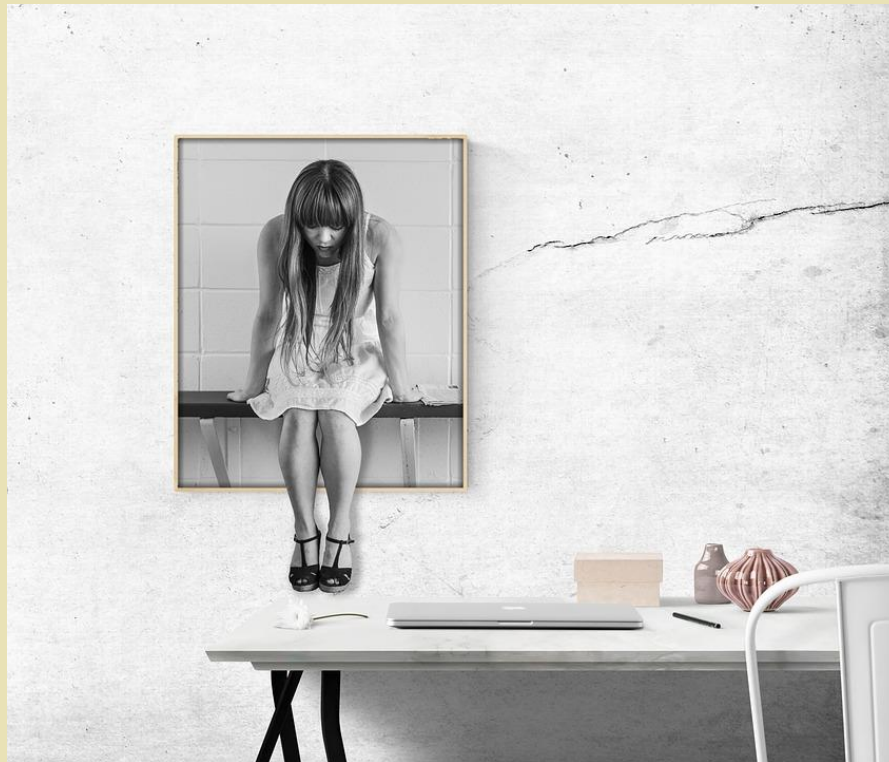


Photo : Alexas_Fotos, CC Licensed.

§網路內容的規範與界限



Photo : [geralt](#), CC Licensed.

§隱私與歷史記錄



Photo : Wokandapix, CC Licensed.

§ 沉迷於3C與網路的成因分析



Photo : Rodrigo_Jay, CC Licensed.

§失序的教養／為所欲為的模式



Photo : AB-Designer, CC Licensed.

§人際關係／歸屬感的依賴與匱乏



Photo : Alexas_Fotos, CC Licensed.

§焦慮／固著行為的驅使與作怪



Photo : Concord90, CC Licensed.

§無聊／成就感的虛擬肯定



Photo : M7MOD TWAKOL, CC Licensed.

§網路上的性誘惑

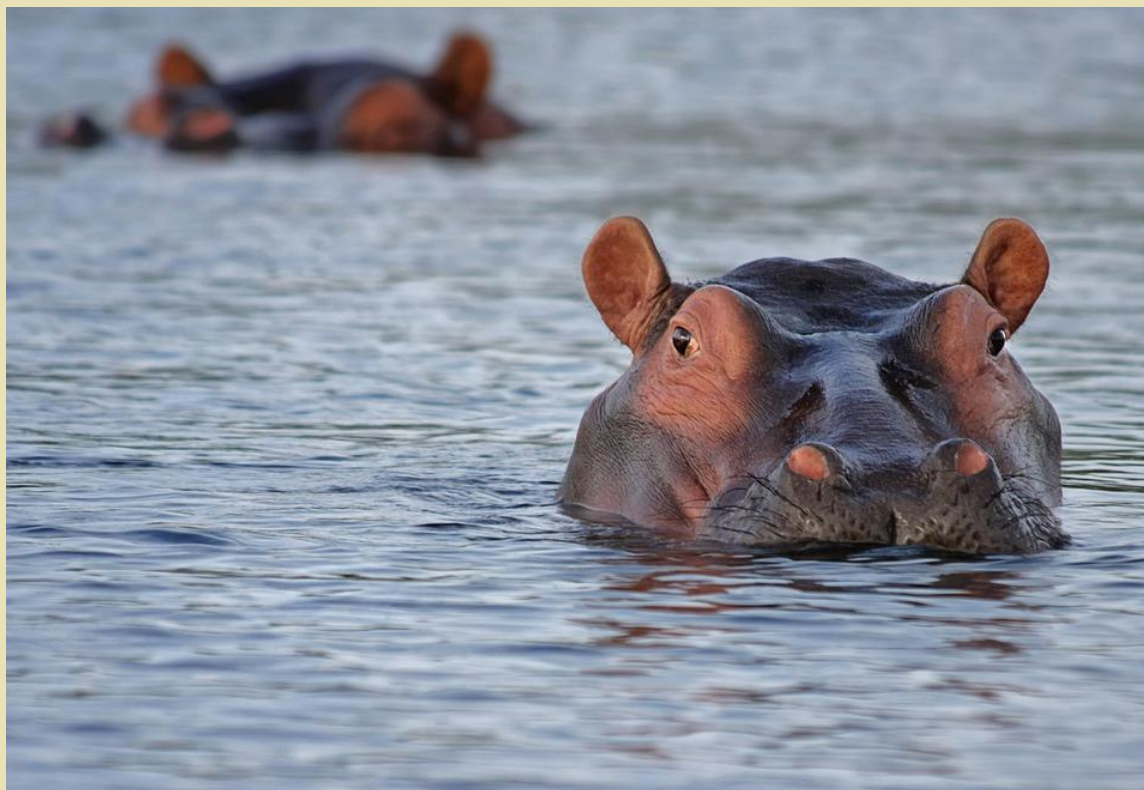


Photo : designerpoint, CC Licensed.

§ 感官刺激的尋求／ 自我控制的缺乏



Photo : [r. nial bradshaw](#), CC Licensed.

§ 強行關機.斷線.沒收的 反作用力



Photo : Lance Shields, CC Licensed.

§孩子閉門不想談的隱憂



Photo : by Victoriia Z, CC Licensed.

§提升自我表露的意願



Photo : HolgersFotografie, CC Licensed.

§你必須關注的戒斷反應



Photo : DanielReche, CC Licensed.

§你必須關注的耐受性



Photo : Alan Levine, CC Licensed.

§漸進式調整上網時間



Photo : FunkyFocus, CC Licensed.

§ 替代事物登場



Photo : [josemdelaa](#), CC Licensed.

§規劃令孩子滿意的離線活動



Photo : [bhossfeld](#), CC Licensed.

A collection of symbolic objects is arranged on a light-colored surface. In the top left, a portion of a chessboard with a checkered pattern and several chess pieces is visible. Below it, a blue ribbon with a circular medal hangs. To the right, a silver star-shaped medal with a central emblem is displayed. In the bottom left, a round compass with a white face and black markings is shown. A pair of thin-framed glasses lies diagonally across the center of the image. The text is overlaid on the right side of the image.

王意中臨床心理師
(臨床心理師證書:心理字第 000248 號)

《好痛，但能跟誰說？——陪伴自閉兒、亞斯兒等特殊孩子走出霸凌的傷》





定價350元

301個自閉兒教養祕訣

——自閉兒父母要的答案都在這裡

全方位的自閉兒教養百科全書，
陪伴孩子快樂長大，
增強溝通應力，開發天賦。

301個過動兒教養祕訣

——過動兒家長、老師詢問度最高的書

抓對時機、用對方法，
協助親子關係貼近，班級經營成功。



定價340元



定價320元

學習障礙

——逃不出的學習噩夢

在王意中心理師超過兩千場的演講中，
最難詮釋的，就是「學習障礙」。

選擇性緘默症

——不說話的孩子

台灣第一本集結本土案例，
深刻探討「選擇性緘默症」孩子的專書。



定價300元



定價320元

資優生教養的頭痛問題

——從資優的七大特質談起

第一本陪伴親子從「心理」視角，
有效解決資優教養困惑的書。

陪伴孩子的情緒行為障礙

★文化內容策進院
「Books from Taiwan」選書

孩子不是脾氣太壞、太暴躁，
是特定疾病及障礙，
讓他情緒及行為失控。



定價330元

王意中 臨床心理師

- ◎文化內容策進院「Books from Taiwan」選書推薦
- ◎獲選博客來網路書店2021年度影響力心理師、
親子教養類年度暢銷書作家
- ◎「DailyView網路溫度計」網站選為20大
「台灣人氣心理師」之NO.1

王意中心理治療所所長、教育部部定講師，演講
場次超過3000場，並在網路上經營「王意中部落格」，
分享早期療育及兒童青少年心理衛生等資訊，
部落格的參觀人次已突破四百萬！



不動怒，與亞斯伯格症 孩子親近溝通

——固著性強和社交困難，隔離了亞斯兒與世界
我們好無力，如何能親近孩子？
孩子多無助，滿腹心事說不出。
定價340元



不讓你孤單——破解亞斯伯格症孩子的固著性與社交困難
亞斯兒並非不需要朋友，只是需要有人聽懂他們的語言。
定價320元



定價320元

覺察孩子的焦慮危機——咬手、拔頭髮、猛眨眼……
從辨識警訊開始，讓孩子學會紓解焦慮，安定成長
市面少見，專門解決兒童、青少年焦慮的臨床心理專書。

化解孩子的「對立反抗」

★博客來親子教養類年度暢銷書

對立反抗孩子心裡，
其實是一道又一道傷痕。



定價320元



定價300元

戒掉孩子的拖延症

——親子教養權威的「拖延症完全作戰守則」

孩子的拖延，是來自他內在的恐懼、
焦慮與追求完美……

你被孩子3C勒索嗎？

——把握黃金處理時機，拉孩子一把
守護孩子不受網路成癮毒害，
我們的堅定、合理、耐心、
規律與理解是關鍵。



定價320元



定價320元

為什麼孩子要說謊？

——心理師親授的210個誠實力指南
溫柔地解開親子糾結，
從「心」找回愛與信賴的無可替代。

孩子不專心， 媽媽怎麼辦？

——有效解決孩子分心的癡癡雜症

不想再碎碎念了？
想要有效解決孩子的不專心，
我們只需要抓對重點。



定價320元



定價320元

爸媽忘記教我的事？

——愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力
「人際力」是察覺危機、保護自我的重要基礎，
更是靈活思考、解決問題的終極智慧。

不吼不叫， 激發孩子內在學習力

——學習不是角力賽，而是一場「心理戰」
好成績不是罵出來的，學不會也不等於不認真。
理解、引導和欣賞，才能激勵孩子主動出擊。



定價320元



定價320元

拆解孩子的青春地雷

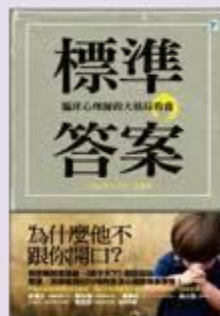
——孩子只是想證明自己長大了
別被孩子的叛逆惹毛了，
他們的內心其實惶恐又不安。

誰讓孩子變成 失控小惡魔？

——從情緒管理開始，教出講理好孩子
我們渴望孩子正面思考，
卻忘了教他們處理負面情緒。



定價300元



定價300元

標準答案

——臨床心理師的大格局教養
我們有多渴求教養的標準答案，
就把孩子推得有多遠

孩子不敢說的40個 成長困惑

——需要父母傾聽、同理、協助與陪伴
孩子每一句惹惱我們的話，都是問題的開端。



定價300元

◆ 王意中部落格:

<http://blog.xuite.net/atozwyc/blog>

早期療育及兒童青少年心理衛生資訊



Xuite 日誌
日誌 相簿 影音 留言 好友 名片

王意中部落格 我很快樂 加入最愛
早期療育及兒童青少年心理衛生資訊

親子天下嚴選部落客

親子天下嚴選部落客

關於我

瀏覽方式：列表模式

頂 王意中心心理治療所／王意中臨床心理師 2008-02-06 10:25

王意中心心理治療所 30658

王意中心心理治療所
宜蘭縣第一所經衛生主管機關合法立案之心理治療所
宜蘭市女中路段 102 號 2 樓 (近綠海餐廳·何嘉仁幼兒學校正對面·亞瑟王朝)
服務專線：(03)932-8985 / 0958-821-351 (服務時間，採預約方式)
E-mail：atoz.wyc@msa.hinet.net

參觀人次統計
今日人氣：165
累積人氣：972227

最新文章

- 王意中心心理治療所／王意中臨床心理師
- 社會情緒繪本整理第3部【#每日1繪本，讓你『心』遇見】／王意中臨床心理師
- 愛情有什麼道理？
- 王意中大陸簡體字版作品集《正面管教--從情緒管理開始，教出講道理的好孩子》

王意中《親愛的少年》Podcast





@王意中心理治療所 所長／負責心理師
(宜府心理 字第 9434011498 號)

@教育部部定講師（講字第0九00一五號）

@《親子天下》嚴選部落客、《BabyHome》
駐站專欄作家、《未來Family》數位專欄
『過動的美好天地』作家、《國語日報》專
欄作家



@宜蘭縣特教輔導團(情緒行為輔導組)輔導委員

◆ 學歷：

@高雄醫學院行為科學研究所碩士

(碩士論文：注意力不足過動症兒童與同儕之遊戲行為研究)

◆ 作品：

- @ 《好痛，但能跟誰說？——陪伴自閉兒、亞斯兒等特殊孩子走出霸凌的傷》
- @ 《不動怒，與亞斯伯格症孩子親近溝通》
- @ 《學習障礙：逃不出的學習噩夢》
- @ 《覺察孩子的焦慮危機》
- @ 《化解孩子的「對立反抗」》
- @ 《選擇性緘默症：不說話的孩子》
- @ 《陪伴孩子的情緒行為障礙》

◆ 作品：

- @ 《不讓你孤單：破解亞斯伯格症孩子的固著性與社交困難》
- @ 《戒掉孩子的拖延症》
- @ 《資優生教養的頭痛問題》
- @ 《你被孩子3C勒索嗎？》
- @ 《為什麼孩子要說謊？：心理師親授的210個誠實力指南》
- @ 《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》
- @ 《爸媽忘記教我的事？愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》



- @ 《301個過動兒教養祕訣》
- @ 《301個自閉兒教養祕訣》
- @ 《不吼不叫，激發孩子內在學習力》
- @ 《拆解孩子的青春地雷》
- @ 《誰讓孩子變成失控小惡魔？——從情緒管理開始，教出講理好孩子》
- @ 《標準答案 臨床心理師的大格局教養》
- @ 《孩子不敢說的40個成長困惑》

寶瓶文化出版



王意中 翻譯作品

@ 《我和我的亞斯伯格超能力》
(Isaac and His Amazing Asperger
Superpowers!)

原文作者 梅蘭妮・沃爾什 (Melanie Walsh)
三采出版

◆ 經歷：

- @振興復健醫學中心復健醫學部臨床心理師，並曾服務於中華民國過動兒協會及國軍八〇二總醫院精神科
- @實踐大學家庭研究與兒童發展學系兼任講師
- @經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師



@社團法人台灣赤子心過動症協會顧問

@社團法人台中市亞斯伯格症肯納症協進會顧問

@宜蘭縣政府警察局心理輔導諮詢委員

@宜蘭縣少年輔導委員會第5屆委員

◆ 歷年主要合作機構、團體及學校：

@宜蘭縣特殊教育資源中心、宜蘭縣校園服務系統、國立宜蘭高商、宜蘭心理衛生諮詢服務中心、台北市家庭暴力暨性侵害防治中心、幸夫愛兒園、中華民國發展遲緩兒童基金會、社團法人台灣赤子心過動症協會、財團法人赤子心教育基金會、第一社會福利基金會、伊甸社會福利基金會(基隆.桃園)等。

◆ 其他合作經歷：

@宜蘭縣、台北市、新北市、基隆市校園服務系統、文山特殊教育學校、人文國中小、基隆市特殊教育資源中心、台北市南區特教資源中心等。

@宜蘭縣社會處、築親庭福利服務中心、台灣世界展望會宜蘭中心、阿寶教育基金會、財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會宜蘭分事務所、台灣宜蘭地方法院羅東簡易庭等。

◆ 專長:

- @嬰幼兒發展評估及發展遲緩兒童認知、行為、情緒及社交技巧訓練。
- @兒童及青少年心理衡鑑、行為治療、認知行為治療、遊戲治療、團體治療、情緒管理、社交技巧訓練、認知訓練、注意力及自我控制訓練。
- @父母親職教育諮商、父母效能訓練、特殊兒童家長團體、教師諮詢及成長團體。



- ◆ 王意中E-mail:
atoz.wyc@gmail.com
- ◆ 王意中Facebook粉絲專頁:
<http://www.facebook.com/WYC ClinicalPsychologist>
- ◆ 王意中的301個過動兒教養祕訣網路讀書會
<http://www.facebook.com/301A DHD>
- ◆ 王意中作品讀書俱樂部
<https://www.facebook.com/groups/309123442881273/>



王意中《親愛的少年》Podcast

- ◆ 全球Podcast平台同步上線
- ◆ Apple Podcast：
<https://apple.co/3slBUmo>
- ◆ Spotify：<https://spoti.fi/3rB60Dm>
- ◆ 鏡好聽：<https://bit.ly/3Jcz0HB>
- ◆ Google Podcsst：<https://bit.ly/3rJxYgf>