

2026.10.07

友善家庭職場講座(百事益)



看見孩子遇到挫折時，家長是否也會跟著感到心疼與不知所措？面對成長過程中的失敗、壓力與各種挑戰，除了陪伴孩子度過當下，更重要的是幫助孩子逐漸建立自我價值與自我效能感，培養未來面對困境時不可或缺的心理韌性。

10/7百事益友善家庭職場企業講座邀請輔仁大學學生輔導中心心理師楊涓惇老師，帶領同仁一起認識「培養孩子的心理韌性」。講座從家庭日常互動出發，分享如何在陪伴與教養過程中，幫助孩子累積面對挑戰的信心與能力。

課程首先帶大家認識孩子心理韌性的核心要素，了解孩子在面對挫折與困難時，哪些心理能力能夠支持他們繼續前進。透過理解孩子的內在需求，家長也能更有方向地提供適當的支持，而不是急著替孩子解決所有問題。

接著，楊老師透過生活中的實際案例，引導家長思考如何強化孩子面對挑戰的能力，學習在孩子遭遇挫折時，從「替孩子處理」轉變為「陪孩子一起面對」，讓孩子在一次次的經驗中累積自信，逐步建立「我可以做到」的自我效能感。

課程中也安排練習題與互動，引導家長將所學運用在日常親子溝通與互動中，練習更有效的陪伴與支持策略。當家長願意給予孩子適度的空間與信任，也能讓孩子在安全的家庭環境中學習嘗試、犯錯、調整，進而培養面對未來挑戰的韌性。

透過多元的家庭教育與親職課程，陪伴與孩子一起成長。心理韌性並非一蹴可幾，而是在日常生活中的一次次理解、鼓勵與陪伴中慢慢累積，讓孩子帶著「相信自己、勇於面對」的力量，走向更寬廣的未來。

