

徵稿稿約

一、年刊內容

(一)專題內容：看見你我內心的冰山

孩子行為的背後，隱藏了許多未知的故事等待我們去發掘，而這些故事往往也與家庭有密不可分的關係。你也遇過這樣的情況嗎？總是干擾上課的孩子，也許其實是希望能引起大家的注意，因為他在家中總是被忽略、得不到大人的關心；常言語攻擊他人的孩子，可能其實是害怕受到傷害，因此武裝自己，用銳利的言語讓自己看起來強大。那麼，我們該怎麼幫助這些孩子呢？

薩提爾的冰山理論

所謂「冰山一角」，一座冰山在水面上的體積只佔了整座冰山的十分之一而已，而大部分的體積則在水面下。因此，若人們的視角只停留在水面上，並不會看見冰山的全貌，反而會以為這冰山一角就是整座冰山了呢！

美國家族治療工作者維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir, 1916-1988）女士將人的內心比喻成一座冰山，並經由她的學生約翰·貝曼博士，根據她的對話脈絡，歸納並發展成了冰山模式。

冰山隱喻人的內心：人們外在的行為就像是冰山露出水面上的那一小部分，而水面下隱藏的則是人們內心的感受、觀點、期待……等錯綜複雜、不易被察覺的資訊。我們唯有透過不斷地探索，才能深入了解一個人的內在，進而理解一個人為何會做出種種行為及應對事情的方式。以下介紹冰山模式中的各個層次：

1. 水面上的冰山：一個人外顯的動作、表情、言語等。

2. 水面下的冰山

(1) 感受：分為身體上的感受(肌肉鬆緊、冷熱、口渴、心跳快慢等)與心理上的情緒感受(快樂、期待、擔心、害怕、傷心等)。

(2) 感受的感受：例如對自己的生氣感到難過、對自己的開心感到羞愧等。

(3) 觀點：由過去經驗形成的看法、概念和價值觀等。

(4) 期待：包含對自己的期待、對他人的期待。

(5) 渴望：為人類共通的需求，例如渴望被愛、被接納、被關心、渴望有價值、渴望自由。

(6) 自我：為冰山的最底層，關於人的生命力和靈性、本質。

冰山理論的應用

1. 自我覺察：我們可以練習用冰山理論來覺察自己的內心，當發生一件事時，我內心的冰山是如何呢？一旦我們能覺察自我，便能打開良好溝通的第一扇門。這時，更可善用「我訊息」表達自我的感受與期待，促進對方對我們的理解。

2. 覺察他人的冰山

潛到水面下看看他人的內心的冰山，是需要花許多時間與心思練習的。我們可以運用以下的技巧來練習：

(1) 好奇：是探索冰山的起點，以平靜、不預設立場、不帶批判的態度，不斷以問句引導對方說出自己的感受、期待、渴望……等。例如：「怎麼啦？發生什麼事了？」
「你希望爸媽稱讚你嗎？」

- (2)刻意停頓：當對方無法馬上回應我們的好奇時，對話間刻意的停頓，讓雙方都能靜下心來「覺察」自己的內心。
- (3)核對：針對對方的回答，做進一步的釐清確認。可利用「『我猜』你是不是……」句型，不斷地猜測，並與當事人核對。例如：「我猜你是不是怕妹妹弄壞你的玩具呢？」
- (4)同理與接納：在好奇問句之後得到了答案，自然而然較能站在對方的立場思考他的感受，了解他為何做出這樣的行為，進而與他一同找出面對問題的方法。
- (5)平和的語氣、態度：以平靜的語氣進行對話，能逐步打開冰山路徑，深入對方的內心。相反的，同樣的問句，若是用生氣或質疑的語氣來問，不但失去了原有效果，且容易讓對方產生負面情緒，也可能使對方封閉內心、不願意繼續對話。因此這是對話時非常重要的一個原則。

3. 幫助他人覺察

透過一次次的對話，不但幫助我們了解對方的冰山，更是幫助對方覺察了他自己的冰山。這可能是他平常所沒有注意到的他自己，而覺察讓他打開了內心的結，問題經常也神奇的迎刃而解了。

冰山模式的對話能使我們覺察自己與他人的內心，在日常生活與實務工作經驗中，你是如何探索孩子/家長/親友/自己的冰山呢？水面下的冰山又有那些值得我們注意的事呢？歡迎投稿來與大家分享你的經驗！

- (二)專家論壇：邀請專家學者針對**看見你我內心的冰山**主題撰稿。
- (三)績優學校分享：111 年訪視績優學校推動家庭教育經驗分享。
- (四)志工園地：邀請家庭教育志工分享經驗心得。

二、稿件格式

- (一)請以 word 檔編寫、A4 紙張、14 號標楷體字型、橫書格式。
- (二)稿末請註明作者姓名與相關基本資料，如附件一。
- (三)請提供稿件之電子檔，並洽收件單位確認。
- (四)來稿之參考書目請依 APA 格式寫作，每篇以不超過 2,000 字為原則，倘附配合文意之照片(含簡要說明)尤佳。

三、注意事項

- (一)新竹縣家庭教育中心對來稿有刪改權，來稿恕不退稿，請留底稿。
- (二)文章經錄用出刊者，將於新竹縣家庭教育中心網站公開，以進行家庭教育推廣。
- (三)請勿抄襲改作或侵犯他人著作權，凡涉及智慧財產權或言論責任糾紛者，將由作者自負法律責任。
- (四)已發表過之文章請勿投稿，另請勿一稿多投。來稿一經採用，每千字稿酬新臺幣 900 元整。
- (五)其他未盡事宜，均依本縣相關規定辦理，必要時於教育局網站另行公布。
- (六)截稿日期為 111 年 9 月 16 日(星期五)，請將電子檔寄至 20064390@hchg.gov.tw，請於寄件主旨註明投稿 111 年家庭教育年刊。
- (七)本案聯絡人：新竹縣家庭教育中心羅珮綺 03-6571045*18。