



個案 1 - 親子衝突



情境摘要

女兒 26 歲，現任體制內穩定文職。
拿到外地同領域核心崗位 offer，
薪資、發展空間遠高於現職。
父母強烈反對、極力阻撓。

女兒的核心訴求

「我需要你們的信任與支持，
不是你們替我決定人生。」

思考與反思

如果你是這個女兒，被父母全盤否定時，你最想聽到父母說什麼？

2 如果你是父母，你學會了用哪一句話，替代「我絕對不同意」？

3 對成年子女的放手，底線和邊界到底在哪裡？

4 這場對話裡，哪一句話是化解衝突的關鍵？

角色分配



個案 2- 伴侶之間的控制與不信任



情境摘要

一方查手機、追問行蹤、干涉交友，
另一方感到窒息。

伴侶不回訊息或回得很短，
另一方就開始追問、要求解釋。

個案重點

信任不是監視，
安全感來自彼此尊重與邊界。

思考與反思

1 你追問時，其實你最想要的是什麼？（安全感 / 被重視 / 確定關係）

2 你想要的「答案」，對方可能給不了，但可以給「感受與承諾」。

3 你希望對方怎麼回，才會讓你感覺被信任？

4 你能不能把「逼問」換成「需求表達 + 時間協議」？

角色分配





個案 3 - 婆媳關係



情境摘要

長輩介入小家庭育兒、消費、生活方式，小夫妻壓力大。

長輩覺得自己都是為你們好，
晚輩覺得喘不過氣。

個案重點

信任下一代能經營好自己的家庭，
長輩學習退後與放手。

思考與反思

- 1 長輩的「關心」，為什麼讓晚輩感到壓力而不是溫暖？
- 2 晚輩說「我們可以對自己的家庭負責」，長輩聽到的是什麼？
- 3 長輩如何表達關心，而不讓對方感到被管控？
- 4 「退後」對長輩來說，意味著什麼？他們害怕失去什麼？ **角色分配**



思考與反思

- 1 劇本中媽媽的「不肯放手」，根源是什麼？你在生活中有沒有遇到過類似的家庭困境？
- 2 作為父母，該如何平衡「愛孩子」與「放手信任」？怎樣克服內心的擔憂？
- 3 作為子女，該如何做，才能讓父母真正放心、願意放手，建立彼此的信任？
- 4 這段對話中，哪些溝通方式可以幫助化解「放手與信任」的矛盾？
- 5 結合自身經歷，談談「學會放手」對家庭關係的重要性。



個案 4 - 父母不信任成年子女



情境摘要

小宇 30 歲，想和大學同學合伙創業。
已做好方案、評估風險、存好啟動資金。

母親王阿姨強烈反對，

核心問題

母親不敢放手、不信任兒子能力。

兒子的訴求

「我需要的不是你全程安排，
是你的信任和支持！」

角色分配

