

# 親子溝通就是這麼簡單

成功大學教育研究所 饒夢霞教授



前言：

**現在的孩子怎麼這麼難教**



身為父母的您們  
常常吵架？

還是常常為了孩  
子的事宜吵架？

# 為人父母的迷思

- 不要輸在起跑點上，早點跑就不會落伍。
- 小孩有耳無嘴（歹花多子，歹人多話）。
- 勤有功，嬉無益。
- 嚴師出高徒，棒下出孝子。
- 要求愈高、期許愈多，孩子的成就愈大。
- 不斷給孩子獲得成就的機會，必會增進信心。
- 歹天烏雲厚，歹女多友群。
- 養狗防盜，養兒防老。

# 為人父母的迷思

- 孩子吵架傷感情，有害無益應及時制止。
- 言聽計從、循規蹈矩的孩子令人喜歡。
- 鼓勵競爭才能激發孩子勤奮不懈的精神。
- 天下無不是的父母。
- 爸媽不會害你的，聽我（們）的話，準沒錯。
- 無友不如己者，不要結交比我們差的人。
- 父母字典中，不應有「對不起」這三個字，尤其面對子女時。

# 檢視父母的成績單

下面這張父母的成績包括二十個測驗題，請真實填答，然後計算總成績，計分標準是：做得「非常好」給五分，「很好」給四分，「尚可」給三分，「有待努力」給兩分，「沒做到」給一分。

- 1、重身教與言教，作為子女的榜樣
- 2、我接納尊重孩子的意見，並常和他們進行溝通
- 3、我給子女適當的獨立與磨練機會
- 4、我是一個很有幽默感的家長
- 5、我對子女的態度溫婉，不嘮叨、不長舌
- 6、我常參加自我成長的活動，像：閱讀、聽演講及成長團體等
- 7、我對子女適時的表現權威與關懷的管教態度
- 8、我教導孩子正確的道德觀及凡事負責的態度

# 檢視父母的成績單

- 9、我常和學校老師溝通，以了解子女在校的生活狀況
- 10、我了解子女的各種需要，並對其行為作客觀的判斷
- 11、我不因為自己是父母，就認為凡事都是自己才對
- 12、我不重男輕女，也不特別偏愛家中某個孩子
- 13、我不溺愛子女，或一昧的只想以金錢取代親情
- 14、我不大聲責罵孩子的過錯
- 15、我不會把工作時不滿的情緒遷怒到子女身上
- 16、遵守不抽煙、不打牌、少喝酒與少應酬的原則
- 17、我讓孩子有學作家事的機會，不會一天到晚只叫他們唸書
- 18、我沒有任何破壞家庭和諧的婚外情
- 19、我注意服裝儀容，不給人隨便的感覺
- 20、我不翻舊帳說子女的不對

總分\_\_\_\_\_

# 檢視父母的成績單

父母的成績叫「**自我知覺**」分數，不妨也請子女作答，然後統計他們給你的成績，此種「子女知覺」分數，有時往往會比父母自我知覺來得客觀。萬一某題目分數相去太遠時（三分以上），不妨坐下來面對面溝通，親職教育是一切教育的根本，因此**必須八十分才算及格**，親愛的父母，你得到了幾分呢？



# 孩子最需要的六種養分

- 安全感
- 親密的家庭氣氛
- 給孩子一個好榜樣
- 發現孩子的特長
- 培養孩子健康的習慣
- 當孩子情感的啟蒙者

# 建立孩子的自我價值

- 絕對不要對孩子做消極性的批評
- 孩子們需要不斷的愛和鼓勵
- 每天告訴孩子你愛他 -
  - 1.使用大量肢體語言
  - 2.集中注意力在孩子身上
  - 3.用眼睛表達你的愛意
- 給予正面的期許
  - 1.父母常說：「我相信你」
- 從小開始，就教小孩子說：「我喜歡我自己」

# 親子溝通的「六要」與「六不要」

Dos	Don' ts
要誇獎    要信賴	勿錯時溝通    勿轉嫁情緒
要傾聽    要討論	勿急躁行事    勿相互指責
要觀察    要合作	勿動輒打罵    勿標籤批評

# 親子溝通面面觀

## ● 兼具理性與感性的溝通

許多父母所認為的溝通其實是「說話」與「命令」。溝通比說話複雜，也更為重要，溝通希望達到以下幾個目的：

1. 理性層面：說明陳述事務，進而表達見解與想法，使得彼此的想法接近。
2. 感性層面：表明自己對於對方的感覺、態度與情感，也希望能夠喚起對方的正面回應，使得彼此的感情相融。
3. 關係層面：希望經由溝通以維繫、增強親子之間的關係，進而使得家庭更加地凝聚。

# 親子溝通面面觀

## ● 溝通的六大要素

想要溝通順暢，減少溝通的障礙，就得每一個溝通要素都能夠考慮完整，減少問題。現在將溝通的六大要素整理如下，並且以親子關係為例加以說明：

- 1.誰：誰在表達意見與想法？父母是否鼓勵孩子表達他們的意見？
- 2.說什麼：說話的主要內容為何？說話時想要表達哪些理性與感性的成分？
- 3.針對誰：父母表達的意見與感受主要是針對孩子或是父母自己的？
- 4.如何傳達：溝通是透過書面文字或是口語當面表達的？溝通時配合哪些表情、手勢與肢體動作？
- 5.效果如何：孩子對於父母溝通的反應是什麼？父母採取什麼方式應對？
- 6.什麼干擾：親子溝通的干擾與障礙是什麼？是否屬於時間與空間的因素？是否設法排解？

# 淺談PAC理論

- PAC模型又稱為「自我狀態模式」(Ego-State model)，指出每個人性格裡都有3種我，這種性格屬性也會反映在一個人的說話應對上，讓他在面對不同情況時，產生嚴厲批判、理性問答或模稜兩可的說話方式。
- **P 父母parent**  
說話時會展現出權威和優越感，常採用命令或訓斥等權威式做法，表現出挑剔的行為。當一個人的人格結構中，P占多數時，行為表現會變得容易憑主觀印象做事、專斷獨行、濫用權威等。講話時常會以「你應該」「你不能」「你必須」等命令句開頭，或「笨死了」「連這個也不會」等嚴詞批評。

# 淺談PAC理論

## ● A 成人adult

說話時會展現出客觀與理智，就事論事、善用分析、明辨是非，依據現實環境做客觀思考，以彈性及清晰的思考力做溝通，並展現出對人尊重的態度。當一個人的人格結構中，A占多數時，行為表現會舉止冷靜、深思熟慮、對自己負責、對他人尊重。講話時常會以「我個人認為」「我的想法是」「根據狀況」等分析式語句開頭。

# 淺談PAC理論

## ○ C 兒童child

說話時的反應出自直覺，會展現出自然、冒險、愉快，甚至是沒有主見與不負責任的一面，不只好奇、好玩、好問，也容易任性、喜怒無常、感情用事。當一個人的人格結構中，C占多數時，行為表現容易不負責任、追求享樂、逃避退縮。講話時常會以「我是」「我想」「我不知道」「我不管」等自我中心的說法開頭。



# 親子教養的八字訣與「三」不「五」時

○八字訣：管束、冀望、教導、關愛

○「三」不：  
不能夠嘮叨不休  
不可以窺探隱私  
不應該威權心態

「五」時：  
時常給予適度的關懷  
時常找時間和他交心  
時常與學校保持聯繫  
時常關心其交友情形  
時常了解青少年文化

# 結語、以5Cs發揮家庭凝聚力

- Communication 溝通：  
為求家人對同一件事物觀念上的接近。
- Coordination 協調：  
使家人對家中的事經常協調，共同解決家中的問題。
- Compromise 忍讓：  
家人應能不自私，能懂得容忍，不過分堅持己見，不是只求自己的利益。
- Consensus 共識：  
家人能夠重視家庭，並對維持家人和諧，增進家庭功能等達成共識。
- Cooperation 合作：  
家人能互相配合，解決家庭和家庭中成員共同的問題。

投影片結束，謝謝大家!!