

現代父母的新課題 親子溝通的秘訣

呂傑華

掌握社會發展 才能洞燭先機

現任	東華大學社會系(所) 副教授
學術行政	東華大學 副學務長 心理諮商輔導中心 主任 花蓮師院 課外組長 教務處秘書 台灣大學 新聞研究所助教 生活輔導組組員 畢業生就業輔導室 組員
教學研究	東華大學 社會系 東華大學 社會暨公行系暨財法所暨... 花蓮教育大學 社會發展系 花蓮師範學院 社會科教育系 慈濟大學 傳播系(兼任) 長榮大學 大眾傳播系 綠草工商(兼任)
公共關係	(鴻)樵傳播(公共關係) 副總經理
NGO經營	中華文化總會 電視文化研究委員會 副秘書長 花蓮文化基金會 董事
傳播媒體	工商時報經濟新聞組 記者、公共電視 編審
國家考試	1.新聞行政 高考、2.新聞廣播 普考、3.華語導遊、4.外語領隊
學歷	師大 法學 博士、文大 新聞學 碩士
專長	1.媒體素養教育、2.社會企業、社會行銷與文創行銷、3.親子、組織、公務人際溝通與傳播、4.社區營造、5.公共關係與媒體實務、6.生涯發展、7.志工服務、組織運作與壓力調適

用心搭一座橋：親子溝通的秘訣

- 壹、親子關係的寫照
- 貳、親子溝通的技巧
- 參、親子溝通的行動

壹、親子關係的寫照

親子關係的寫照

■忙

5

爸爸回家吃晚飯！夠嗎？

大人的時間

- 我們的生活寫照
- 工作、事業
- 人情世故：
 - 親人、長輩、師長、朋友、同學、同事、鄰居...
- 家事、國事、天下事
- 身心健康
- 休閒娛樂...

孩子的時間

- 人的一生
- 學校上課
- 安親、才藝、補習、家教上課
- 讀書、寫功課、考試、讀書、寫功課、考試、讀書、寫功課、考試...
- 玩電腦、上網、打電動、看電視、玩手機...

孩子分配多少時間？家人分配多少時間？

親子關係的寫照

- 忙
- 芒

7

孩子，我希望你跟大樹一樣高！

- 科技新貴
- 文化大使
- 民主之子
- 世界公民
- 環保義工
- 心靈捕手
- 十項選手...

8

親子關係的寫照

- 忙
- 芒
- 氓

9

流氓教授

- 打是情？罵是愛？
- 合理的要求是訓練，
不合理要求是磨練
- 軍事化的管理？
- 處罰過當！

10

親子關係的寫照

- 忙
- 芒
- 氓
- 盲

11

爸媽的成績單

- 你認識幾個孩子的同學？
- 你認識幾位孩子同學的父母？
- 你認識幾位老師？
- 過去一個月有機會跟老師直接或透過媒介(聯絡簿)聊聊孩子在學校的情形？
- 你平時有仔細聽他說話嗎？你有沒有看著他的眼睛？你如何回應他呢？
- 你們在餐桌或車上都聊些什麼？
- 你最近抱過你的小孩嗎？牽過他的手嗎？
- 你最近有講床邊故事給孩子聽嗎？
- 各種與孩子有關的事情，是由誰做決定的？...

12

六種親子衝突類型

1.命令者的角色：把電視關掉，立刻回房間做功課！

孩子：關掉就關掉，有什麼稀奇！

2.法官的角色：哭什麼哭，你準是又和人吵架了！

孩子：我被同學撞了，你們不分青紅皂白卻說我和別人撞！

3.威脅者的角色：下次再考這種壞成績，休想再進家門一步！

孩子：不回來更好，反正你們都看我不順眼！

4.說教的角色：告訴你多少次要帶雨傘，你看你全身都溼透了！

孩子：沒帶雨傘才清涼有勁，你們真囉唆！

5.萬事通的角色：怎麼搞的！不僅字潦草，連畫都畫歪的，心該畫在中間才對！

孩子：老師明明說心臟在人體偏左的地方！

6.斥責的角色：這麼簡單的數學也不會做，簡直笨的像豬！

孩子：我是笨豬，那你是笨豬的老爸，哈哈！

13

親子溝通之橋—沒有技巧的橋 (謝自遠著，民80·天才文化·臺灣出版)

親子關係的寫照

■忙
■茫
■氓
■盲
■茫

14

父子騎驢

•Simon says...

•過度信任專家

而忽略孩子的觀點

15

親子關係：小結

我們都還是想當超級奶爸、奶媽

- 對孩子期許過高
- 限制孩子太多
- 逼孩子太緊
- 疼孩子過火
- 要求孩子太少

• 逼孩子的是緊張的，原來是家長

17

貳、親子溝通的技巧

一.溝通是什麼？

二.親子溝通的技巧

1. 創造機會
2. 知己知彼
3. 將心比心
4. 身教言教

18

一、了解溝通

從打橋牌談溝通

• 溝通(Communication)

- communication源於拉丁文communi，意指「共同」。指溝通乃在設法建立共同性
- Some people exchanges of information，指相互之間的交流溝通，有一來一往的意思
- 把資訊、消息、思想、意見與態度從一個人傳送至另一個人的藝術，藉以建立共同意識的過程
- To share and make common

20

用心搭一座橋

- 溝通的內涵：共同性
 - 不是一個人單方面的事，必須另一方面的參加；兩者之間必須有「共知」、「共見」、「共感」，才能建立「共同性」
- 透過語言、文字和身體語言等媒介

21

二、親子溝通的技巧

22

二-1. 創造機會

你何時和小朋友溝通？

- 找出時間來！
 - 上下學的途中
 - 吃飯時間
 - 睡前
 - 假日
 - 親師活動、學校活動
 - 聯絡簿
 - 上網聊天打電動時
 - 看電視時
 - 不看電視時
 - 任何有機會的時間...

24

二-2. 知己知彼

(1) 青少年到底在想甚麼？

自世代、e世代

- 以自我為中心：人人為我，而非我為人人
- 超我與超越：以為可以出國比賽、得冠軍、賺獎金，以為這就是生活...
- 炫耀、享樂消費與追逐潮流
- 愛玩、好玩與KUSO
- 快速：懶人包當道
- 想交(男/女)朋友
- 茫然—避真實世界與紓壓

27

(2) E世代的爹娘會甚麼？

你會用嗎？

- ◆ 你是歐氏宗親會的成員嗎？
- ◆ 避免代溝：新世紀的我們也該懂電腦與網路

(3) 知己知彼才能溝通

要溝，也要通

- 避免代溝：
 - 別老生常談、別依老賣老、別老寄長輩文
- 請你聽我說！
- 遠傳：只有遠傳，沒有距離？

31

二-3. 將心比心

(1)溫暖的心、冷靜的腦、關懷別人

- 孩子不是故意的
- 可發脾氣，但不可貶損嘲笑人、不找藉口、不遷怒
- 批評、責備、抱怨要適可而止
- 秉持關懷與說理的誠懇態度

33

(2)尊重、接納、讚美、施福

- 了解孩子的想法
- 每個孩子都是獨特的
- 尊重孩子的需求
 - 尊重與關懷別人的需求與感受(同理心)
- ◆ 給予支持

34

(3)積極正面的溝通語言

- 打罵孩子的效果可能適得其反
 - 積極的傾聽
 - 重複一次別人的話
 - 慢慢說不要激動
 - 肯定孩子
 - 激勵孩子
 - 讚美孩子

35

(3)積極正面的溝通語言

- 教孩子品格，我們也要做到
 - 請、好、對、棒、行
 - 謝謝、真棒、很好、加油、不錯
 - 對不起、多包涵、別客氣、你真棒、好極了
 - 你辛苦了、請多指教、不同凡響
 - 多虧您幫忙、我以你為榮

36

二-4. 身教言教

從自己做起

- 孩子會模仿的
- 承諾就是承諾
- 陪伴就是激勵：
 - 親子共讀，逼孩子讀書或養成孩子讀書習慣，哪種方法比較好
- 建立管教原則與堅持：夫妻、長輩一條心

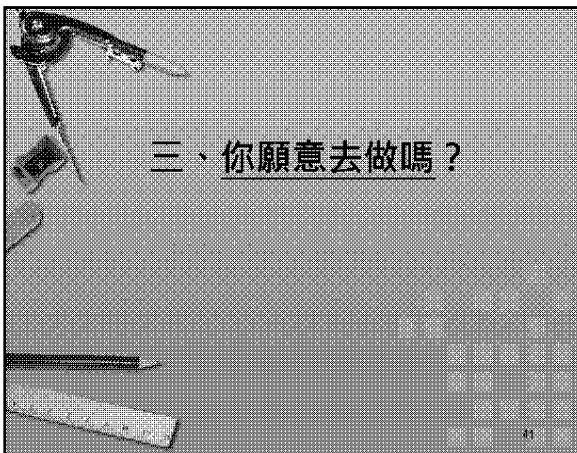
38

溝通技巧：小結

分享與建立共同性的藝術

- 找出各種溝通的時間
- 了解自世代：遊戲人間的愛快羅密歐
- 省思自己與自世代的價值差異
- 將心比心的溝通技巧
 - 溫暖、冷靜與關懷的EQ
 - 尊重、接納與信任的行動
 - 肯定、讚美與激勵的語言
- 堅持與承諾

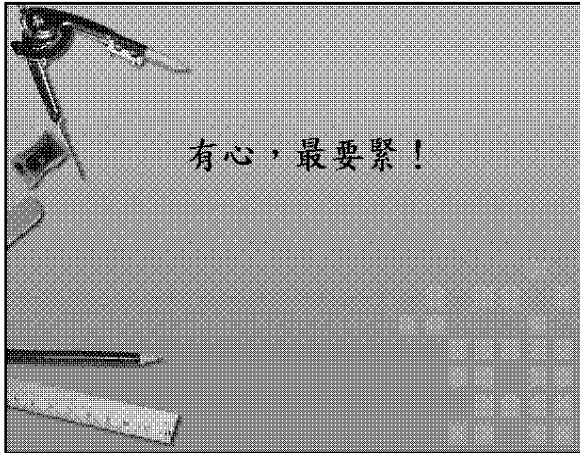
40



Trust YOURSELF ! You can make it !

- 我們都在學當爸媽
 - 都會有情緒
 - 都會面臨各種壓力
 - 都會遭遇心煩的事
 - 都會去比較
 - 都會受外界刺激
 - 而且，每個孩子都不一樣...
- 親子溝通最簡單的訣竅就是：
「開心地多陪伴、多讚美！」

42



有心，最要緊！

別忘了

- 不只是：We are family
- 更重要的是：You are his/her friends !

44

這是為將來鋪路

45

孩子長大離家後還是希望能溝通

- 我們真的不知道他們會發生些什麼？

46

你希望將來孩子

- 愛能對你說出來
- 願意跟你分享
- 回來跟你吃頓飯

47

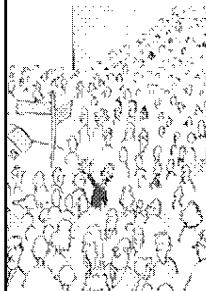
一起共勉

Children Learn What They Live

by Dorothy Law Nolte

- 如果兒童的生活盡是吹毛求疵，那麼他也學會責難別人。
- 如果兒童的生活充滿敵意，他就學會鬥爭。
- 如果兒童生活在恐懼的環境裡，他將學得憂心忡忡。
- 如果兒童生活在充滿嫉妒的環境裡，他將學會仇恨。
- 如果兒童生活在譏諷的環境裡，他將學會慚愧不安。
- 如果兒童生活在羞愧的環境裡，他將學到自責。
- 如果兒童的生活環境充滿鼓勵，他就有強烈的自信心。
- 如果兒童的生活環境充滿寬容，他就學得到耐心。
- 如果兒童的生活環境充滿讚美，他就學會欣賞別人。
- 如果兒童生活在肯定他的環境，他就學會去愛自己。
- 如果兒童生活在安全的環境，他就學會信任自己和別人。
- 如果兒童生活在友誼的環境，他將學會世界是個美好的地方。

劇終，謝謝您的陪伴！



新聞傳播講座

網路成癮、媒體素養教育
親子溝通、人際溝通、公務機關人際溝通
公關、行銷、新聞編採

求職、就業、創業講座

文創產業行銷與服務管理講座

社會趨勢與發展講座

(學生、志工、NGO)社團經營與行銷講座

anchorlu@mail.ndhu.edu.tw