



親子和諧之道~ 學習了解溝通密碼 與關係經營

蘇真以 諮商心理師



關於講師

證照

諮商心理師、教育部核定講師、護理師

學歷

靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士

現職

1. 佑芯身心診所、文榮法律事務所、生命線特約諮商心理師
2. 台中市教育局性平課程人才庫講師
3. 教育部性平調查人才庫委員
4. 社福與學校及企業機關專講與團體帶領講師
5. 台中市諮商心理師公會倫理委員會委員
6. 社福單位、大專院校外聘督導

經歷

1. 中臺科技大學諮商輔導中心主任、專任心理師(輔導資歷28年)
2. 中臺兼任心理師、講師、大坑與大墩社區大學講師
3. 台中市諮商心理師公會 第二任與第三任理事
4. 台中市性騷擾防治委員會委員
5. 教育部性平課程人才庫講師
6. 衡山基金會董事

專長

心理諮商、憂鬱與自殺(傷)防治、生命教育、性別平等、校園危機事件處理、情緒與壓力管理、人際關係與溝通、創傷與失落、親職教育、心理衛生教育推廣

節目表

1.現代『新』
好父母

2.親愛的父母~
你了解自己嗎?
你了解自己的情緒嗎?

3.憤怒『鳥』世代

4.影響親子
溝通的元素

5.了解溝通的重要性

6.與孩子建立有
『愛』有效力的界線

如何達到 親子溝通目標

- 1.了解親子溝通的元素
- 2.學習與子女溝通的技巧



孩子的想法

不要

批評、懷疑、羞辱、指責、比較、控制、嘮叨、責罵、暴怒、打吼、只重視成績、忙碌工作

要

陪伴、尊重、擁抱、了解、好奇、關心、鼓勵、開放、相信、自由、公平、鼓勵、多親子聚會互動時間。

現代『新』好父母



以愛為名，害怕衝突，無法設線



事必躬親，使命必達



事務性親子關係



便利銀行，滿足孩子需要為先



「繭居族」的加工廠

學習親子溝通前，*說說你自己*

個性：如：內向、
靦腆、被動、積
極、樂觀、開朗、
自信

優勢特質

負向特質

興趣

對人的態度

價值觀、道德觀、
家庭觀念是

壓力因應程度

情緒管理能力

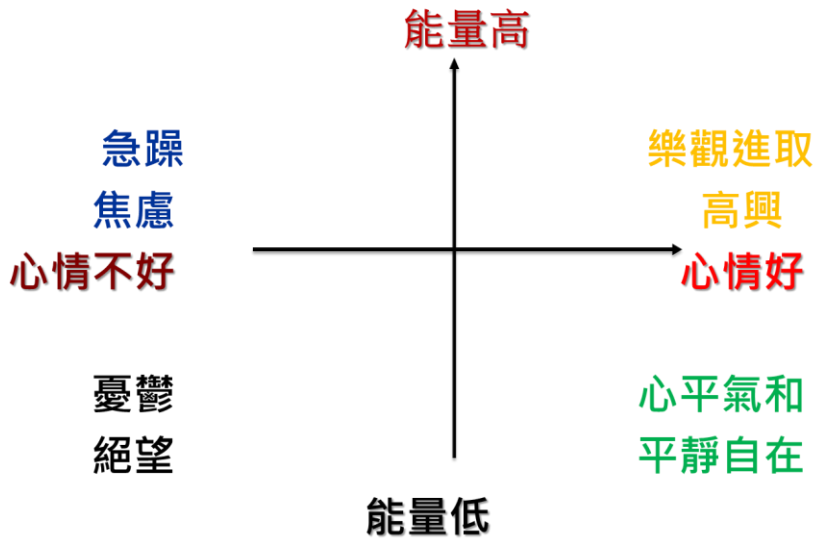
表達能力

您了解自己的情緒嗎？

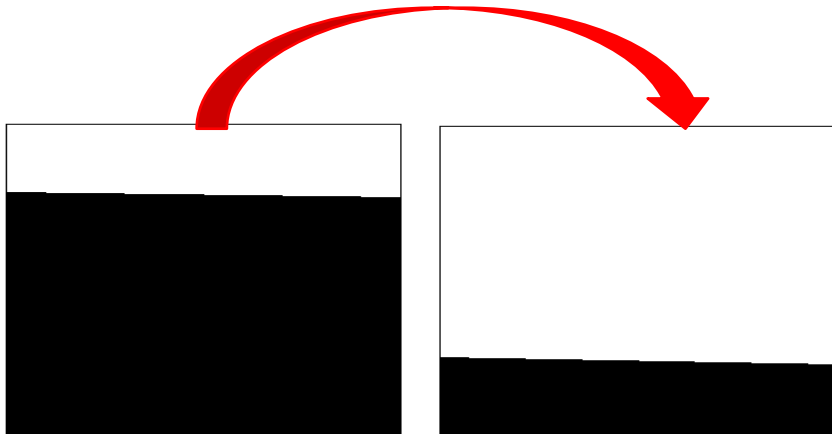
若情緒似水，如同大浪
來時，您如何消化它？



情緒的自我檢視



隨時保持心理空間的容量，讓**心**得以流動



先處理情緒再處理事情

- ✓ 瞭解自己的賭氣反應
- ✓ 你的目的達到了嗎？
- ✓ 方法的差異
- ✓ 慢一點，停一停，讓「心」不進入戰局裏
- ✓ 把心靜下來；如：腹式呼吸、先離開現場、轉移注意

被孩子 **激怒**
傷的是彼此的 **關係**

停-先處理情緒

看-了解事情內容

聽-聽進孩子聲音

行-清楚下一步行動



認識父母的角色

日常生活照顧者



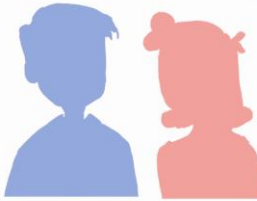
啟蒙者



生活學習領導者



情緒心靈支持者



給父母的信念~

1. 學習聽聽自己內在的聲音，隨時整理自己的心情。
2. 重視「此時此刻」，人在，耳在，心也在-站在孩子的高度，孩子的視野看問題。
3. 疏通阻礙內在快樂的信念，學習與另一半溝通。
4. 我相信我自己，我更愛我自己，因為我要創造一個幸福快樂的家庭。

請父母先學一件事

- ✓有所感受
- ✓進而覺察
- ✓加以行動
- ✓一同成長



同步

與孩子對話時，
人在心也在



深呼吸!梳理心情

注意忙碌與壓力是
否讓自己失去了耐
性



掃描

自己不能接受的是
什麼?(輸不起、
愛面子、愛比較、
缺乏自信)



檢視

不能接受另一半的
部分是什麼?(沒耐
性、主觀、性子
急等)



學習去了解，接納孩子的本性



多方學習親職教育-熟悉孩子在氣質、發展和行為上的差異。



隨時檢視自己的態度。



彈性也需必要的做調整。



與孩子討論，通力合作-訂定合宜、適當的行為目標。

身處這世代~
別讓孩子成為憤怒~

「鳥」 世代

我們身處在一個 「挑錯與比較的文化」

- 你怎麼這麼笨!
- 怎麼教都教不會!
- 99分?!那1分為什麼沒拿到?
- 動作這麼慢，烏龜都比你快了
- 姊姊能考好，為什麼你就不行
- 又做錯了，你最厲害的事情就是做錯
- 你除了吃飯、睡覺、玩、上廁所，你還會什麼?

十句最傷 孩子的話

1. 笨蛋，沒用的東西。
2. 住嘴！你怎麼就不聽話。
3. 我說不行就不行。
4. 我再也不管你，隨你便好了。
5. 你怎麼不去替有用的人死一死?廢物啊!!
6. 你可真行，竟做出這種事！
7. 你又做錯，真笨！
8. 一看就知道你沒出息，將來就等著撿破爛啦!
9. 都是一樣的孩子，你怎麼就這麼不如別人！
10. 一天到晚就知道玩，一提學習就沒精神

「不要穿這件衣服」

「不要玩了」

不要

如果生活都充滿著

否定句

人天生有
保護自己
的本能

當總是被
批評時，
大腦很快
形成一個
防衛機制

只要一看
見這人，
全身細胞
便緊張起
來，進入
備戰狀態。

這人所講
的每句話，
就會先從
負面去解
釋。

先篩選可
能的敵意，
再處理語
意。

孩子的「問題行為」代表的是

間接說話-表達需求

家長要學習看懂孩子的「問題行為」
孩子是我們的明鏡

對越親密的人講話越不小心

尊重是人與人之間
最重要的態度

了解孩子想法，尊重其選擇

1. 孩子大了有其主見
2. 說話時避免用「不要」為開頭
3. 別讓孩子覺得-我在父母或老師眼中一無是處

「我是為你好!!」

你知道這句話的影響力嗎？

一個牢固如鋼鐵般的**框**，困
住家長也將孩子檔在框外

人要的不多~希望對方
看到自己而已

因為熟悉，所
以「敢」表達

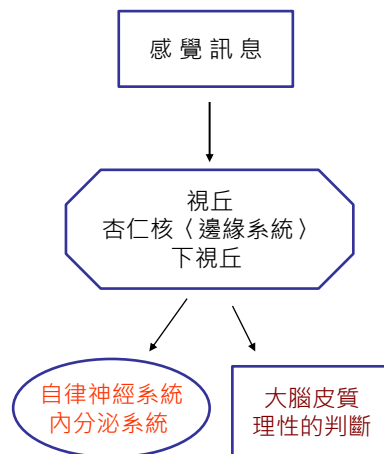
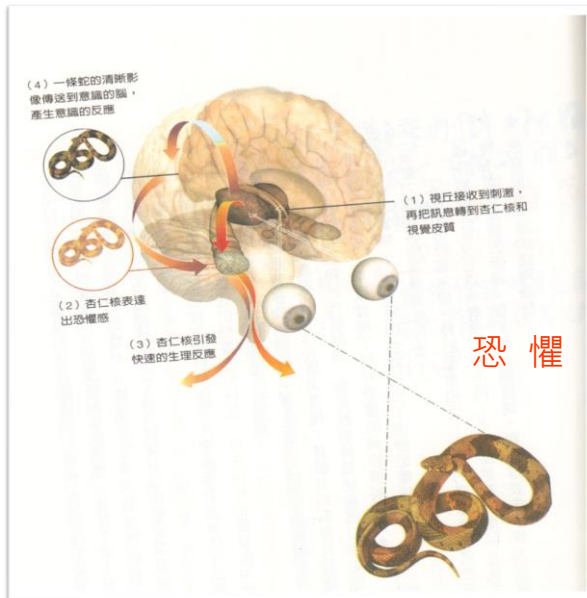
人很奇怪
對陌生人
客氣
對親密人
發脾氣

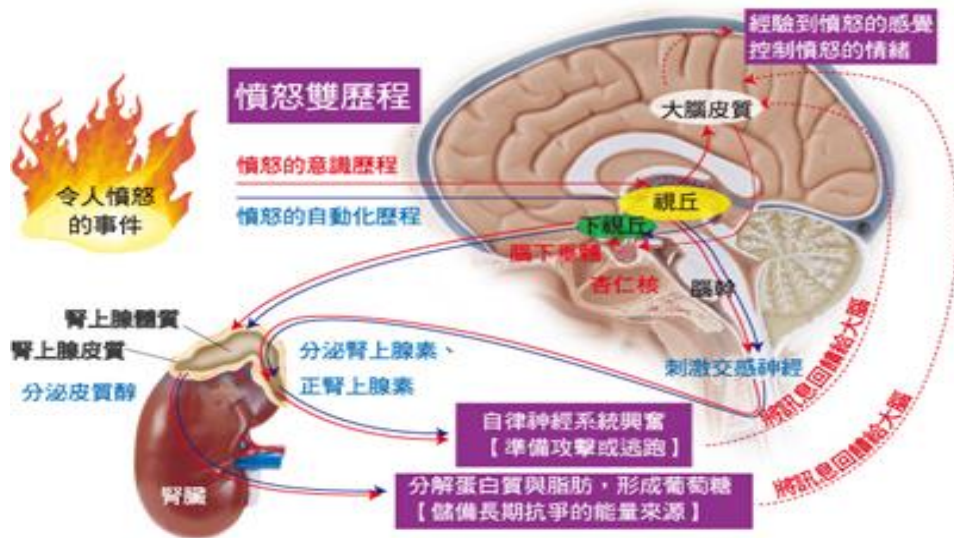


短片欣賞
腦筋急轉彎

青少年的 大腦風暴

大腦機轉 VS 感性情緒



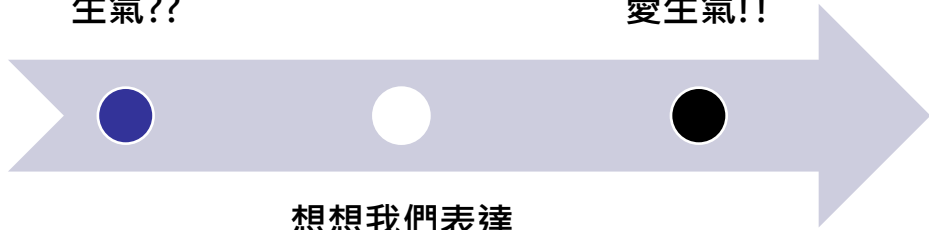


當你能知道自己的情绪是什麼狀態？就能貼近你的心，首先要覺察與辨識

能先對事實有描述+當下的情緒感受

我們能不能
生氣??

不要理他、生
氣不好、過去
就好了、那麼
愛生氣!!



想想我們表達
生氣時最常感
受到的回應是
什麼?



為自己與孩子準備
安心毯與休憩區



想像自己是彈簧床
時時潤滑！充氣

提供安全穩定設限的環境

從不被認可的環境

(invalidity environment) :

如情緒，重要他人不支持

其內在情緒的狀態



支持性環境(holding environment) :

提供被聽見、被看見、被理解也能受

得住、聽得懂詮釋的歷程。



萬用貼

- 1.先看見自己的不容易並對自己回饋
- 2.看見孩子的意圖
- 3.重新看見這事件在教會我什麼？有新的定義

靜心淨心

- 1.想像從頭開始有個X光機掃描我的身體狀態
- 2.對那覺得緊繃不舒服的部分，試著與這感覺對話
- 3.請對你的身體好好說聲謝謝、抱歉
- 4.你感受到什麼情緒？請去體驗這時的感受，真實的不壓抑的與這情緒對話
- 5.與內在的自己和好

在關係中可以維持界線

又可維持住愛的感覺



如此人我關係有區分

沒有滿足我，我還是愛他



親子問題是互動出來的 你給了孩子什麼?他就會 copy回應給你

從這些問題中去找解藥，
試著尊重對方，不要踩對方自尊
轉個方向換個說法吧!

看見對方的優點，捧起對方的自尊



語言的力量

- 不要給太多負面的批判
 - 「這樣子下去好嗎？」
 - 「這真不像你」
- 好話聚寶盆
 - 「好棒！」 「真是厲害！」 「怎麼辦到的！」 「教教我好不好？」
 - 「天啊，你簡直是天才！」
 - 「很多人在你背後誇你喔！」
- 用「如何」替代「為什麼」

不要常對孩子說的 11句話

- ❶ 聽我的就對了 (控制)
- ❷ 再...就試試看 (威脅)
- ❸ 我都是為你好 (情緒勒索)
- ❹ 你可不可以成熟點 (貶低)
- ❺ 誰像你這麼愛生氣 (比較)
- ❻ 不要問這麼多 (威權)
- ❼ 給我閉嘴 (命令)
- ❽ 你都幾歲了 (輕視)
- ❾ 這樣也要哭 (懷疑)
- ❿ 你欠揍嗎 (暴力)
- ⓫ 再慢我就不等你 (焦慮)



正向教養從好好說話開始

各位家長你
說了幾個？

先不要 

影響親子溝通之因素

- 自我狀況：
認知模式、價值觀、個人理想與期待、自我肯定、
身心健康狀態等
- 如何看待您的孩子：接受與尊重他的獨特性
- 與家人的溝通模式(如：原生家庭、配偶)

親子衝突類型

1.命令者

父母：把電視關掉，立刻回房間做功課！聽到沒有！

孩子：關掉就關掉，那麼大聲幹嘛！

2.法官

父母：哭什麼哭，你一定又和人吵架了！

孩子：我被同學撞了，你們不分青紅皂白卻說我和別人吵架

3.威脅者

父母：下次再考這種爛成績，你試看看！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！

親子衝突類型

4.說教者

父母：告訴你多少次要帶雨傘，你看你全身都溼透了！

孩子：沒帶傘就沒帶啊，你們真的很煩很囉唆耶！

5.萬事通

父母：怎麼搞的！不僅字潦草，連畫都畫歪的，心該畫在中間才對！

聽我的準沒錯啦！

孩子：老師明明說心臟在人體偏左的地方！

6.斥責

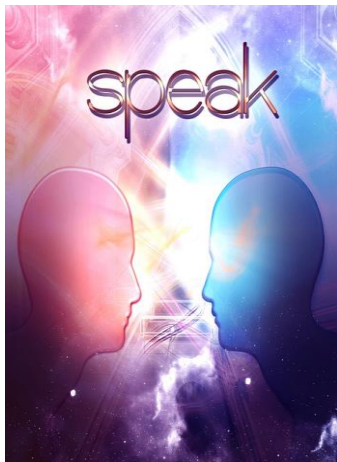
父母：這麼簡單的數學也不會做，簡直笨的像豬！

孩子：我是笨豬，那你是笨豬的老爸，哈哈！



8 面對衝突的四種基本反應

- 甚麼是溝通？
- 溝通的基本目的？
- 怎樣溝通才會理想？



溝通法寶

學習聽、說、收

溝通是什麼？！

雙方相互
了解、相
互回應

期待經由
溝通的行
為與歷程

建立接納
及共識

與其他人經
由不同的訊
息管道進行
訊息的交換
與互動

辭海:「使兩方面通流」，將阻塞的渠道貫通。



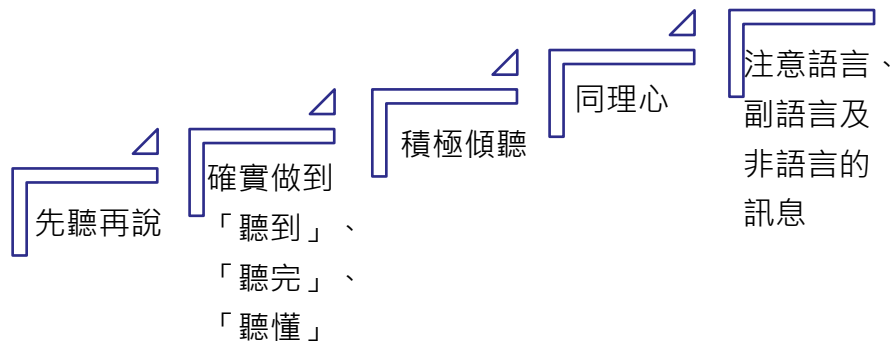
溝通的目的在於去除兩個人之間的阻礙，
令信息暢通無阻。



意即傳情達意，交換彼此的意念、感受與
態度，不但要讓人明白，而且要有回饋。

「溝」、「通」～聽的懂，說的對，作的到

聽！是溝通中很重要的功課，先做一位好的聽者



耐心傾聽

- **80/20 法則:** 80% 聆聽，20% 說服。
- **注視對方:** 有助於集中注意力，還可以看清楚說話者的臉部表情跟肢體語言耐心傾聽
- **注重肢體語言:** 微笑和點頭可以表示你有把對方的話聽進去
- **回應與探詢:** 可使對方感到你全神貫注地傾聽, 如:
「嗯、嗯」、「然後呢?」
- **最佳表達者通常是最佳聆聽者**

常見的溝通模式

- **非語言溝通**

- 眼光接觸：注視的頻率、長短
- 臉部表情：臉部表情表示了喜、怒、哀、樂、驚訝等各種基本情緒，是最有效率的非語言溝通管道
- 肢體語言：藉由手勢、身體的各種姿勢所傳達出的訊息；如：插腰、聳肩、雙手緊握等
- 聲音線索：聲音如臉部表情，有著各種表情，如：頻率高低、音量大小、速度快慢，及抑揚頓挫等

與孩子建立有♥愛
有效力的界線



➤ 親子溝通之道~搭橋篇

- ✓一、知己知彼，百戰百勝
- ✓二、認識與接受孩子改變
- ✓三、接納孩子的特性
- ✓四、處理自己的情緒，勿當出氣筒
- ✓五、風箏哲學，線頭在手，抓住孩子的心

➤ 親子溝通之道~技巧篇

- ✓不以諷刺、嘲笑與批評的方式來管教孩子。
- ✓要中斷孩子所做的事情之前，先讓他了解原因。
- ✓用「我.....」訊息，做開頭來描述自己的情緒，而不用「你.....」怎麼?
你應該?來挑剔對方
- ✓同理心的有效使用
- ✓鼓勵孩子從經驗中學習，有必要時才協助他，讓他從中獲得成就感。
- ✓以幽默接納孩子才容易發現問題所在。

▶ 親子溝通之道~技巧篇

- ✓ 耐心傾聽孩子的理由，斥責反而封住孩子的心，堵住孩子的嘴。
- ✓ 給孩子說「不」的權利，更易建立親子間雙向溝通。
- ✓ 多讚美你喜歡再看到的行為，孩子的不良行為會慢慢消失。
- ✓ 給孩子替自己的行為結果負責任。
- ✓ 給自己一段與孩子獨處的時間，讓他感受你對他的重視與關愛。
- ✓ 把學習的權利交給子女，孩子遇到疑難時，引導他思考而不是告訴他結果。

親子對話守則

- ✓ 多給孩子耳朵：可否給我一分鐘？
- ✓ 允許孩子的另類思考：您怎麼不把書讀好？
- ✓ 關心不要疑心：欺騙的始作俑者
- ✓ 愛心不要勞心：愛不要變成他人的枷鎖
- ✓ 坦誠但要有約制：自由不是隨便，共訂遊戲規則
- ✓ 互相尊重但不要「孝」子：民主還是需要孝親
- ✓ 父母有權威，但不是法理和世俗的權威，而是心中暖暖的『長情』

只要把人當人看

- ✓ 看透父母的職責和職權，不要「過猶不及」
- ✓ 孩子是會改變，也會長大的：尊重孩子的獨立判斷
- ✓ 過去的歲月無法挽回時，由自己先改變：求己
- ✓ 給孩子的愛永遠不嫌多：哭喊的孩子，您如何處理
- ✓ 堅信孩子一定知道您是愛他們的！
- ✓ 兒孫自有兒孫福，不是冷漠也不是冷眼旁觀
- ✓ 孩子的生命需要父母的參與，但不是干預

孩子都不一樣

摘自「巷道的孩子」~芭芭拉艾爾

孩子是不一樣的

看起來不一樣

有些孩子講不一樣的話

每個都有不一樣的名字

孩子是不一樣的

但如果看到內心裡

高高的孩子，矮矮的孩子

就像你跟我一樣

孩子都不一樣

摘自「巷道的孩子」~芭芭拉艾爾

健全的孩子，有缺陷的孩子

沒有任何事我們不能做

只要看看自己的內心

你會為自己感到驕傲，因為

孩子是不一樣的，看起來不一樣

有些孩子講不一樣的話

每個都有不一樣的名字

孩子是不一樣的，但如果看到內心裡

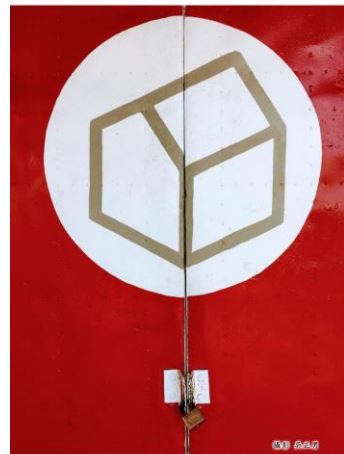
高高的孩子，矮矮的孩子

聾的孩子，瞎的孩子

就像你跟我一樣

善用同理心 換位思考

- 給予空間與信任
- 以鼓勵+創意+思考+行動



回應情緒感受-同理心

感同身受+表達出來=同理心

親子溝通~魔法口訣

- ✓洗耳傾聽
- ✓用心同理
- ✓積極回應
- ✓溫暖擁抱

感謝聆聽



cutecowcow@gmail.com

