

認識溝通障礙

增進親子感情

■ 朱立德

在一個家庭中，親子關係是非常重要的，但由於社會變遷及兩代的價值觀念格格不入，易導致親子間的衝突而失和，究其原因，是親子間溝通不良所造成的。

在人與人的接觸中，交談是促進兩者之間感情的要素，當然親子關係也不例外；而講話、溝通固然重要，但父母「如何」對孩子講話卻是關鍵。

通常父母對子女的語言反應，可歸納下面幾種型式：

一、命令、指揮型

例如：「你趕快把玩具收拾好！」
「別對你母親講這種話！」

二、警告、威脅型

例如：「如果你再不聽話，小心挨揍！」
「你再說一次，我就把你趕出去！」

三、告誡、說教型

告訴孩子「必須」或「應當」怎麼做，例如：「你不該這樣亂說話！」
「你得尊敬你的長輩！」

四、忠告、建議型

例如：「你現在不認真讀書，以後別後悔！」
「這種事我建議你跟你老師談談！」
上面這些語言反應無不是向孩子表達你為

他想到的解決之道——也就是你認為他應該怎麼做。你指揮、命令、恐嚇他，要依照你的辦法，完全置他於被動的地位，可能會產生下面的後果：

(一)孩子不喜歡受指揮、命令，也可能不會採納你的解決辦法，因此心理多少會產生抗拒之心。

(二)向孩子提出解決辦法，不啻告訴他，你的看法比他的正確。

(三)一味要求孩子接受你的辦法，也就是代表你不信任他。

五、批評、責罵型

例如：「你實在很差勁！」
「你真是很頑皮！」

六、羞辱型

例如：「實在好丟臉啊！」
「你真是個沒用的東西！」

七、分析、診斷型

表示你已看穿了他或為他的毛病下了診斷。例如：「你有這種想法，是因為你嫉妬他的原故！」
「你根本就不相信我的話！」

八、指導、教訓型

例如：「出門時，要向父母親講一下！」
「好孩子不做這種事！」

上面（四一八）型，在抨擊孩子的人格，損毀其自尊或指陳其缺點，無異把責難指向孩子，會產生孩子內疚、悔恨或是有不被愛、摺斥的感覺，因此常常表現出故意違抗行為出現，造成親子之間感情破裂。

那麼如何說話，小孩子才會聽你的，才不致於造成親子間的衝突！下列幾種原則，可供參考：

(一)積極的聆聽

積極聆聽能提昇親子間的關係：一個人跟另一個人講話，覺得對方不但在聽，而且自己為對方所瞭解，此種經驗對講話者是一種滿足，他必然會對聆聽者發生親切之感。例如：

母親：看來妳很不快活！

阿梅：阿彥推我！

母親：妳不喜歡他這樣子嗎？

阿梅：是呀！

(二)運用「我……」的訊息，少用「你……」的訊息

例如：父親：「你」真煩人！（如圖一）

父親：「我」好累喔！（如圖二）



圖一



圖二

同樣的情況，不同的表達語句，讓人感受就不一樣了！所以屬於「你……」的訊息，不能表達大人的感受，因為那些是因孩子而發的；而「我……」的訊息，在表達父親的感受，較不易激起抗拒和反叛。

(三)不可給予立刻判斷、批評

在處罰、責備之前，要聽聽孩子的申辯，不可立即給予批評，並且說明處罰之理由。

(四)多關心孩子的情緒反應，也可以減低溝通的阻力。

(五)製造和孩子單獨相處的機會，可提高溝通的效果。

(六)和孩子交談時，應靜靜地聽他說，試著用開放式的語氣來談他的想法和感覺，接納他不一定同意它，儘量避免帶有威脅性又傷害性的語氣。

(七)多給予鼓勵、讚美、誇獎，勿只一味責罵。

(八)重述、澄清自己的看法，以免產生誤會。

(九)要有幽默感，勿太嚴肅，不妨說些笑話，製造輕鬆氣氛。

(十)放棄似是而非的傳統觀念。

1 子女在父母心目中，永遠是長不大的。

2 天下無不是的父母。

3 望子成龍、望女成鳳。

結論

大家都知道聽到責備、揶揄、批評、羞辱的語氣，內心的滋味不是好受的，但由於父母親平時的疏忽，往往造成對孩子的自我或自尊造成很大的傷害，親子感情會因而更加疏遠。

父母親平時應該撥出一些時間，聆聽孩子吐露悶在內心的感情，以一種坦誠的心情來相對；並且不可將孩子的問題當作是自己的，立刻給予判斷、批評、否定它，如此會給自己帶來了不必要的煩惱，因而損害親子間的感情。

參考資料

一 父母效能訓練 歐申談譯 教育資料文摘社出版

二 親職教育研究 中國教育學會編著

三 師友第二六九期

四 國語日報 七十八年五月九日第三版

（作者：台南縣德南國小教師）