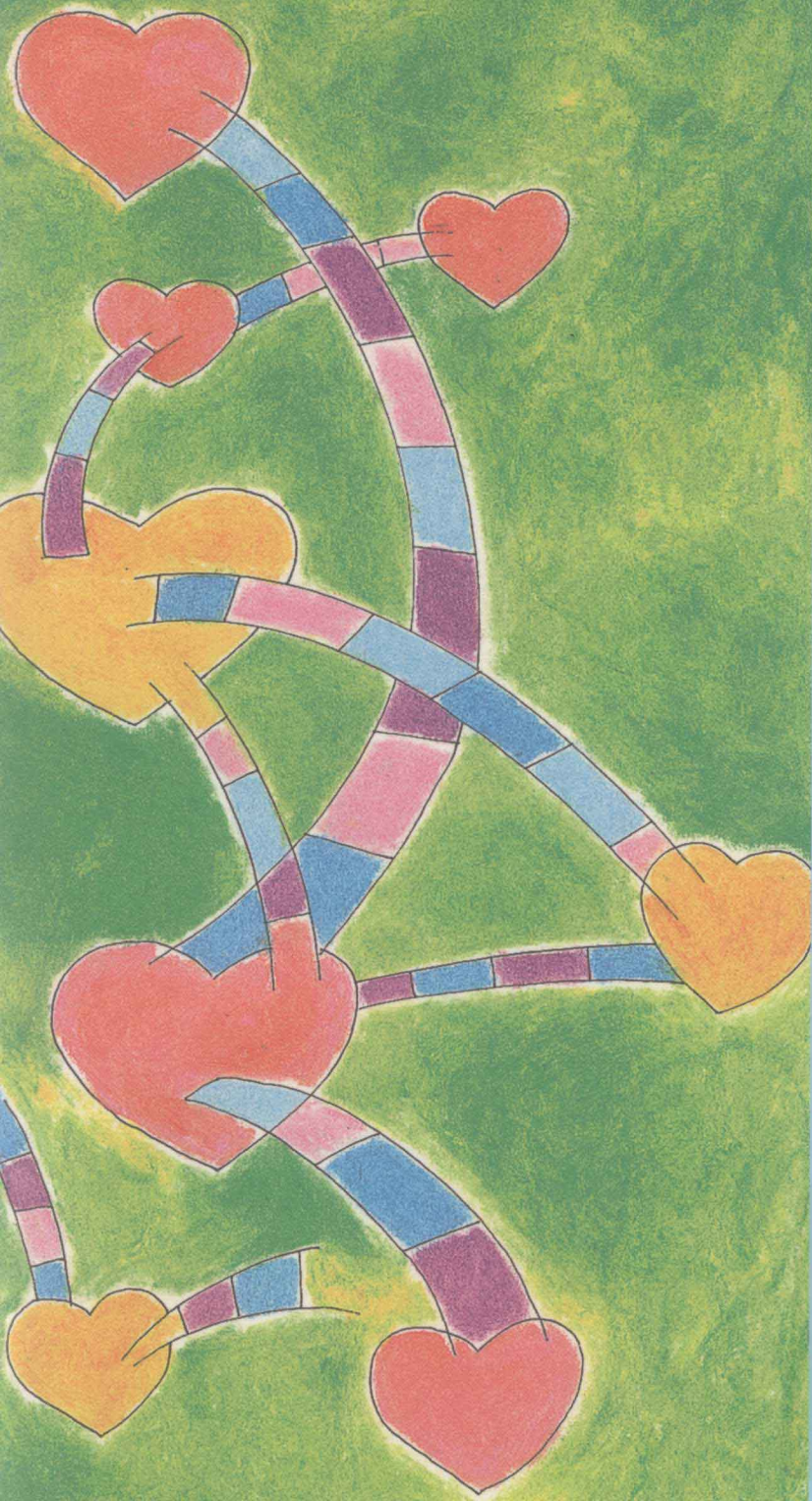


桂冠父母親叢書 7 如何創造愉快的親子關係

# 親子溝通(一)

親子關係的互動是現代父母必修的課題，然而親子間衝突，幾乎在大部分的家庭也會發生，如何藉由有效的溝通方式，增進彼此間的合作與瞭解，是本書強調的核心，藉由閱讀此書，將有系統地解決衝突難題。

鍾思嘉博士 主編  
胡幼光等 著



鍾思嘉博士主編·父母親叢書⑦

胡幼光等著

親子溝通(一)——如何創造愉快的親子關係

鍾思嘉博士主編／桂冠父母親叢書 07

---

## 親子溝通（一）

如何創造愉快的親子關係

作者／胡幼光  
企劃／父母親月刊雜誌  
出版者／桂冠圖書股份有限公司  
發行人／賴阿勝  
地址／台北市 107 新生南路三段 96-4 號  
電話／02-22193338 02-23631407  
傳真／02-22182859~60  
郵政劃撥／0104579-2 桂冠圖書股份有限公司  
登記證／局版台業字第 1166 號  
法律顧問／李永然法律事務所、端正法律事務所  
總經銷／學英文化事業有限公司  
印刷廠／海王印刷廠  
裝訂廠／欣亞裝訂公司  
二版一刷／1998 年 8 月  
《購書專線 02-22186492》

---

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換

定價 > 新台幣 150 元

電腦編號 17527 ISBN 957-730-055-3 (平裝)

## 桂冠父母親叢書序

### • 1 • 桂冠父母親叢書序

常應邀在一些學校、社教機構談論親子溝通、婚姻關係等問題。從實際的參與和觀察中，發現一個非常普遍的現象：許多夫妻或父母希望我能針對他們目前家中發生的問題提出一個直接、快速，且一試見效的方法。然而這些問題往往因個人、家庭狀況的不同，而無法提出一個標準的答案。畢竟短短一、二小時的演講或座談只是提供了一些觀念，促進了一些思考，雖然也有具體的方法和技巧，但都只是原則性的建議，以供每個人面對困境的參考。因此，我常推介一些有助益的書刊，希望他們能獲得更完整、有系統的知能；然而有的興趣缺缺，有的更直接了當地回答說沒有時間。今天的父母常要求孩子讀書，可是自己却很少讀書；今天的父母常為孩子買書，可是却很少為自己買書，我想這很難教孩子心悅誠服地求知向學。也有些父母親為了從旁幫助孩子學習，於是孩子學電腦，自己也去學電腦；孩子學音樂，自己也陪著一起學……。依我看來，似乎是捨本逐末的做法，因為父母不可能跟著孩子學一輩子，而且也是永遠學不完的，甚至

過一段時日學習的結果反不如孩子好。其實，父母真正要學的是一套有系統的教育孩子的觀念和方法，不管孩子學什麼，父母都能有所本地幫助他們，這才是上策。

爲了讓父母有充分進修和充電的資源，我們結合了一些教育學、心理學、醫學、營養學等專家學者，於七十四年元旦誕生了「父母親月刊」。我們懷抱着「幫助父母成長，親子溝通橋樑」的宗旨，朝向「加強家庭教育，促進社會和諧」的理想前進。一年多來，非常感謝許許多多關懷的回饋和支持，使我們更肯定了未來的方向，更踏穩了成長的脚步。桂冠圖書公司深體親職教育的重要，一本服務社會人羣的理念，將父母親月刊的精采內容加以重新整理，組合了這一套十本的「父母親叢書」，使我不得不佩服他們的智慧和心血。相信讀者從叢書的封面以至於內文，可以看到這一套探討兒童身心發展、親子溝通、婚姻成長等豐盛的水準。由於它的呈現代表了許多作者理論和經驗的結晶，在此特別感謝他們不計較名利的貢獻，更欽佩他們在推廣親職教育行列中的使命感。謹以爲序，並紀念與祝福他們在各個工作崗位或國外進修的身心健康。

鍾思嘉 謹識

民國七十五年四月於父母親月刊社

## 親子溝通(一) 目 錄

|               |     |    |
|---------------|-----|----|
| 桂冠父母親叢書序      | 鍾思嘉 | 一  |
| 傾聽孩子的心聲       | 胡幼光 | 一  |
| 讓孩子聽話的十二個秘訣   | 宋秀芬 | 九  |
| 如何和孩子心平氣和的說話? | 宋秀芬 | 二二 |
| 你對孩子說了些什麼?    | 金玲  | 三五 |

|              |     |     |
|--------------|-----|-----|
| 如何鼓勵你的孩子？    | 游乾桂 | 四一  |
| 如何和你的孩子談性問題？ | 胡幼光 | 四七  |
| 如何回答孩子的性問題？  | 林惠雅 | 五七  |
| 如何培養孩子的自信心？  | 黃琪瑜 | 六七  |
| 如何贏得孩子的尊敬    | 宋秀芬 | 七五  |
| 孩子自尊心的發展     | 陳明穗 | 八三  |
| 如何教孩子學習「愛」？  | 陳明穗 | 九一  |
| 父母該不該發脾氣？    | 莊慧秋 | 九九  |
| 擁有一個快樂的孩子    | 張裕隆 | 一〇五 |
| 父母造成的性別偏見    | 柯華葳 | 一〇九 |
| 電視暴力對孩子的影響   | 張愛華 | 一一七 |
| 抵牾情深         | 徐千田 | 一二三 |

## 傾聽孩子的心聲

你是否聽過一個笑話，有一個孩子放學回家，急急忙忙地跑進廚房，問正在做飯的媽媽：「媽，我到底從那裏來的？」媽媽有點慌了，孩子長大了！於是跟他解釋老半天小蜜蜂和小鳥們是怎麼出生的。「這些我都知道，我想知道的是我從那裏來的？」媽媽很快地想到，這種解釋，不能滿足我的孩子了，該更進一步跟他解釋嬰兒的出生過程，最後孩子還是不滿意：「媽媽，小毛是從臺中來的，小維從高雄來的？那我從那裏來的？」



## 少說多聽

這是做父母的疏忽。我們常常沒有仔細聽孩子真正的問題，就以爲知道他們在說什麼；我們自己滔滔不絕，就是沒有停下來聽聽孩子想說的是什麼。

大多數父母常認爲要聽孩子說一些學校、朋友交往等生活瑣碎，是一件沒有意義和乏味的事。我們每天挑着生活的擔子，下班回家已精疲力竭，真不希望孩子來打擾、囉嗦；更主要的是，要做家事、要休息，那有時間坐下來聽孩子說話。然而，父母的拒絕聽，對孩子是多麼大的傷害，他們會以爲父母不再關愛他，對他的問題沒有興趣，久而久之，親子之間溝通的管道阻塞，等孩子問題發生時，恐怕爲時已晚了。

## 從傾聽中學習

六歲的國強正幫着爸爸準備旅行用的物品，當爸爸把一箱箱行李放進車子的行李箱中時，偏偏有一件行李放不進去。「爸爸，把媽媽的手提袋放到車裏就可以了。」爸爸沒有聽見國強的建議，又弄了半天，滿頭大汗，生氣地進屋去了。等他再出來時，發現行李已擺妥了，爸爸非常詫異：「你怎麼弄的？」其實，國強早說了，只是爸爸疏忽了。

孩子是一個優秀的觀察家，而且具有創造力，他們常常靈機一動，想出比大人更好的點子，往往令我們自嘆弗如。很多時候，孩子旁觀我們的行爲，他們很清楚知道我們錯在那裏，但爲人父母者，總認爲只有我們去教孩子，告訴他們錯在那裏，他們怎麼可以或可能教我們什麼。我們的一些驕傲阻止了我們去傾聽孩子的心聲。如果我們能以平等的態度待他們，耐心地、細心地傾聽，我們會發現孩子敏銳的觀察和靈活的思考會給我們許多意想不到的收穫。

## 愛的表現

據研究估計，每個孩子成長到十五歲以上時，所發的問題至少有五十萬次，這對父母而言，我們也有五十萬次和孩子分享生命意義、促進親子良好關係的機會，而我們常常失去了表現愛他的最好時機！

我們常常責怪孩子不注意聽我們的話，而這種行爲很可能從我們這裏學來的，因爲我們平時就很少去聽他所關切的事；甚至等孩子長大了，他們也不會關切父母，我們又怎麼能說他們不孝順呢？

父母也往往忽視了一些比較「乖」或沉默的孩子，其實每一個孩子都有一些內心的問題，沉默並不表示沒問題，有時孩子可能遭遇到困難或挫折，但他不會說，甚至不敢說，如果他們把所想的、或心中的話吐露出來，你可能會驚訝他們的問題比愛說話的孩子還多。如何使孩子說出內心的話如何瞭解孩子的行爲，只有從「傾聽」做起，這對孩子的一些焦慮、緊張、挫折等心理，是一個很好的疏解和淨化作用；進而瞭解問題癥結，共同想出解決的方法。

## 找回失去的能力

每個母親都能分辨出嬰兒的哭聲，知道他是尿布濕了不舒服，或是生氣了。我們本來都有這種卓越的能力，只是孩子漸漸長大，我們似乎也隨之喪失了這種能力；於是，當我們聽到孩子的尖叫聲，就迫不及待地衝進去，發現他只不過是想吸引你的注意力，或者根本沒有什麼大不了的事，我們是否也常被孩子的反應弄得團團轉。停下來，傾聽一會，孩子可能正為一件完成的勞作高興呢！

傾聽，這個趨漸被人遺忘的能力，在現代的孩子教育問題中，常是再三為教育專家提醒的技巧。如果我們能暫時擱下手邊的事，聽聽每一顆小心靈的話語，你會發現太多可愛有趣的事，無形中也拉近了親子之間的距離；同時，從瞭解孩子的感覺和想法中，你可以看到孩子正在成長、茁壯是多麼令人欣賞和滿足！（胡幼光：父母親月刊主編）

## 小小備忘

### 需要傾聽的時候

當成長中的孩子向你抱怨班上有同學欺負他，但他又不願你和他的老師談論此事時，你該如何處理？

對你而言，這也許相當為難，畢竟孩子在學校受了委曲，而你却又不能採取任何制止的行動。因為如果你和老師談及此事，孩子可能會因而生氣，但是如果你不理不睬，孩子又會認為你不關心他。此刻，你可能需要好好地想一想。

對於這種情況，美國心理學家魏洛菲比教授指出，你的兒子只是要表達他氣憤的情緒，他需要的是有人能聽他傾聽，並給予同情及關懷，而不只是幫他擺平欺負他的同學。

把你的關愛表現出來吧！支持他，並讓他知道——只要他發出求救信號，你會馬上施予援手的。如此的支持對一個即將邁入青春期的孩子是具有激動、鼓舞的作用，這也間接地告訴他，你相信他已長大到能獨立地解決問題；同時也暗示他，你永遠是他背後的支持者。



## 讓孩子聽話的十二個秘訣

你知道這類事情經常發生：當你叫十歲的兒子來吃飯，而他正沉迷於精彩的卡通裏，你聽到他喃喃地應着，但是二十分鐘後他仍未離開一步；在超級市場裏，你聽到隔壁走道的媽媽不停地對她孩子說：「小寶，快把餅乾放回去，不然我們立刻回家！」從她聲調的改變，你可知道小寶並沒有注意聽她的話；你告訴剛學走路的小兒子，不要到鄰居家的草地上玩，但是他做的第一件事，就是帶着一臉反抗的神情衝向鄰居的草地，還踩倒了鄰居所種的花。



讓孩子聽話——是父母們都會面臨的老問題。身為父母親，我們需要孩子注意聽我們的話並且遵守，否則我們就無法有效地教導他們。當然，讓孩子注意聽你的話只是重點的一部分，積極的傾聽是整個家庭成員的事情，是親子有效溝通的基礎，也是確定家中每一份子的需要和期望的管道。一旦建立親子間的良好溝通，父母不僅可以教導孩子，也可以鼓勵他們擁有一個健康的心理。

## 先注意聽你的孩子在說什麼？

良好的溝通始於良好的傾聽。如果一個小孩覺得他的想法及感覺是有價值的，他就更接納父母的意見及想法。所以要得到孩子的注意，第一步就是要先注意他。在美國心理學家湯瑪斯·哥頓博士的「父母效能訓練」中有一個單元叫做「積極傾聽」課程，可以協助不同年齡的人。「積極傾聽」的意思是讓孩子知道你瞭解及肯定他所說的話或所表達的感覺，而不用過去下命令、警告、哄騙的方式。積極傾聽也是一個可以聽到彼此