

這是一份協助你與家人更親近的作業單，請你邀請家長與你共同完成。

愛 的進行式

一、溝通殺手話題排行榜

列出你最不喜歡聽到家長談論的話題

排名	主題
1	
2	
3	
4	
5	

二、溝通現場

選擇一個殺手話題，描述事發經過

反應	家長	自己
說的話、用語		
語調		
表情		
肢體動作		

三、讓心更靠近

回顧事發經過，你認為造成親子溝通不良的原因是：_____

♥想想看：如何溝通會更好

反應	家長	自己
態度		
說的話、用語		
語調		
表情		
肢體動作		
其他溝通方式 (除了口語之外)		

這是一份協助您與孩子更親近的作業單，請您與孩子共同完成。

愛

的進行式

一、溝通殺手話題排行榜

列出您認為孩子最不喜歡聽到您與他/她談論的話題

排名	主題
1	
2	
3	
4	
5	

二、溝通現場

選擇一個殺手話題，描述事發經過

反應	自己	孩子
說的話、用語		
語調		
表情		
肢體動作		

三、讓心更靠近

回顧事發經過，您認為造成親子溝通不良的原因是：_____

♥想想看：如何溝通會更好

反應	自己	孩子
態度		
說的話、用語		
語調		
表情		
肢體動作		
其他溝通方式 (除了口語之外)		



比較您與孩子描述，將與孩子討論後的結果請孩子寫下來。

♥♥想想看：如何溝通會更好

反應	家長	孩子
態度		
說的話、用語		
語調		
表情		
肢體動作		
其他溝通方式 (除了口語之外)		



青少年與父母相處備忘錄

友緣基金會專任老師 楊淑芬

青少年階段是在生理、思想、情感上騷動不斷的年紀，有些時候他們可以不被內在的衝動所擺佈，但有些時候你又會發現出現莫名地反叛，這或許是因為開始有主見、企圖想獨立、想要有自我判斷力的他們，想要抽離於大人的掌控之外，他們不想再當父母的寶貝小孩，他們想當自己的管理者。值得開心嗎？是的，因為他們想長大！但因為青少年很多時候懂很多但又做不到，想要獨立這件事就沒那麼容易，因此跟他們相處的父母也無所適從。

青少年通往成年的路途上前進時，有很多功課是需要學習的（自我負責、人際議題、兩性議題、生涯發展...）；同樣的，家有青少年的家長們，很多態度上也是需要跟著調整的。總之，雙方都在各自的議題上不斷地努力中，是件不得已但又很辛苦的事，但換個角度看，都是雙方成長的開始哩！

以下是很多陪伴很多青少年及家長一路走來的過程中，所整理出來的相處方向，或許對親子雙方會有所助益。

青少年備忘錄

- 一、理直氣和地說出你的想法，不說父母真的不知道，並且他們也不會「應該要知道」。
- 二、試著去瞭解父母的想法，他們的擔心及不安是真的嗎？他們所瞭解的你是真實的嗎？對於他們的想法予以回應，讓他們信賴你是可以像個大人一樣的協商與面對。
- 三、舊經驗影響的父母是不可能瞬間改變的，但有可能會因為更多的好經驗慢慢調整，因此，試著接受父母是需要時間調整的，就如同我們也是需要時間才能改變。



愛

的進行式

- 四、長久的經驗讓父母選擇不安，學習去瞭解父母的不安來由，你會瞭解他們未必是針對你，而是在跟自己的過去經驗作戰。
- 五、一直以來，教育和關心永遠都是父母想給你的事，但只是優先次序不一樣，因此你的感受便有所不同。
- 六、雖然你可能認為父母懂很多，但其實他們是不懂的，因為他們面對的是世界上獨一無二的你，他們也盡其所能地學習怎麼和你相處，所以接受他們還不知道的部分，因為他們已經盡力了。
- 七、父母有些時候未必是你心目中的好父母，但卻是用盡他們的心思努力愛你的父母，多一份心感受他們的善意，少一些論斷評價他們的對錯，你們之間會有更多的路可以走。

八、這時候的你正在學習依賴與獨立，既想要享受小時候的照護，又期待成人後的自由與不受拘束；同樣的，父母也在學習適度地關照與放手，這磨合的階段，端賴我們有多少自我負責的展現與企圖，這樣父母才會確認是他們準備鬆手的時候了。

父母備忘錄

- 一、當你愛他們，欣賞他們的作為時，請不要吝惜地讓他們知道。
- 二、要幫忙孩子有判斷能力，所需要的不是聽你的，而是先聽聽看他們怎麼想。
- 三、當孩子願意把他的想法及不安赤裸裸地呈現在你面前時，要謝謝他們願意這麼坦承地信任你，這份珍貴地禮物千萬不要隨便對待。
- 四、孩子關心的是現在的自己可以做什麼，你關心的是未來的他會怎麼樣，雙方的焦點有些時候是不一樣的。先聽聽他的意見，再說出你的想法，問問看他打算如何兼顧或平衡，這樣才能拓展他的思維。
- 五、對孩子做錯事時，坦率地道歉吧，因為你在示範對人的尊重以及關心他受傷的心情，更讓他理解身為人都是不完美的。
- 六、孩子在學習中成長，遇到挫折或犯了錯是難免的，放大來看只是人生中的某一小段，重要的是他從這個錯誤及挫折中，學習到什麼樣的經驗。
- 七、孩子會成長，父母對待的方式也會跟著不一樣，因此沒有完美的父母，只有盡力學習及調適的父母。當父母多一份心理解孩子的想法，而不是馬上用理性認為他們應該要怎麼做時，你會更知道怎麼去協助他。
- 八、孩子的行為常常讓你感到挫折或受傷，甚至很想放棄，開始自我懷疑，這時候請告訴自己：「我已經做我可以做的事，已經盡力了！」

——本文出於「友緣家庭月刊」238期

★友緣基金會免費「電話親職諮詢」(02) 27693319