如何與 ABC 子女相處

蔣吳蘊蘭 Winnis Chiang, MA, MFT
Phone: 925-806-8600，E-mail: winnis@parentingabc.com

破冰分享：請問你對孩子的將來有什麼期望？教養子女有什麼目標？

1. 教養子女的期望、過程、互動和界限

- 父母和孩子間的互動是漸進式的成長過程
- 角色改變：一同學習、一同成長

兒女成長	嬰孩			成人
父母角色	褓姆	經理		

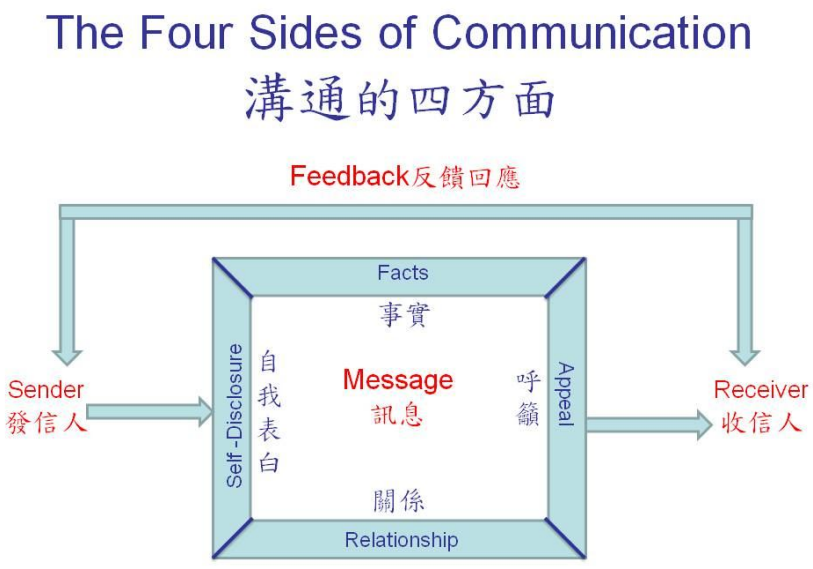
- 在愛中管教：按年齡作適當的、有效的管教，包括：教導 + _____ + _____
- 建立期望，劃定界限：隨着孩子年齡漸漸增長，學習放___ 和 放___
- 身教和言教同樣重要。那一個影響更大、更長遠呢？

2. 常用的摧毀性溝通模式，傷人害己，破壞親子關係

- 年青人為何不願意跟父母談？
  - 嘮叨
  - 生氣/嚴厲批判指責
  - 不傾聽
  - 不信任
  - 其他：
- 「你們做父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。」(以弗所書 6:4)
- 溝通為何不簡單?
  - 講真話需要兩個人。一個願說，一個肯聽。
  - 通常人聽清楚、聽明白、相信、記得，每步都打五折。(i.e. 一半又一半)
  - 不小心或故意觸動到痛處，出於自衛的反擊、逃避、不知所措，是為了減輕痛苦
  - 求生本能成為習慣，不健康的互動成為溝通模式，惡性循環

3. 全面有效的溝通

德國心理學家 Friedemann Schulz von Thun「溝通的四方面」



- 你通常跟子女發什麼信息？對方接收到什麼？
  ☐事實 ☐呼籲 ☐雙方關係 ☐自我表白(有意無意、有聲無聲)
- 你願意如何改進溝通？

- 「原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」(雅各書 3:2)

- 溝通的定義和功用：

  溝通是一個 _____。藉著 _____ 和 _____

  把自己的 _____、_____、_____、_____ 和 _____ 等

  告訴別人，讓對方可以 _____ 和 _____ 我所分享的。

- 訊息的來源：

  講的內容 _____ %　　聲調語氣 _____ %　　肢體語言 _____ %

4. 正面雙向的溝通技巧，建立感情，建設性地影響及幫助兒女成長

- 「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」(雅各書 1:19)

1. 積極傾聽
   - 對準對方的需要，容許對方表達、不論斷
   - 聆聽的姿勢、對看、點頭，留意聲調語氣、肢體語言
   - 有_____心：設身處地、感同身受
   - 有_____心 和 ___心：_____而非質問
   - 積極傾聽就是在對方講話時沒有_____
   - 傾聽的結果是可以準確的把對方所說的訊息(包括 _____ 及_____) 重新敘述 讓他知道你理解他、接納他

2. 以身作則、勇於表白
   - 不逃避、不支配，有進取心(自信心)地表達……
   - 最重要是表達_____，並可以在_____中_____你想要的東西
   - 面對衝突、自我省察、自求多福、適當表達

     A. 當_____ (描述事件、情境)　When _____

     B. 我覺得_____ (標明情緒感受)　I feel _____

     C. 我的想法是_____ (省察自己的思維)　I think _____

     D. 我所需要的是_____ (探索心理需求)　I need _____

     E. 為了正面有效地重建關係 (天人物我)　I will _____

     我建設性的想法是 _____

     我建設性的行動是 _____

   聖經例子：詩篇十三篇 (大衛如何與耶和華神恢復關係，信靠神，面對危機？)

   13:1 耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你掩面不顧我要到幾時呢？
   13:2 我心裡籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵升高壓制我，要到幾時呢？
   13:3 耶和華我的神啊，求你看顧我，應允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死；
   13:4 免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我搖動的時候喜樂。
   13:5 但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。
   13:6 我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。

3. 溫暖尊重的態度
   - 尋找並說出對方話中的真實，化解「我對你錯」的惡性循環，更新說話的習慣
   - 不說負面破壞性傷害人的話 □你應該 □你錯了 □你必須 □愚昧! □你永不 □你總是
   - 多說正面建設性造就人的話 □對不起 □謝謝 □不客氣 □麻煩你 □我欣賞你 □我愛你
   - 用愛的語言存款，建立關係 □肯定的言辭 □高品質時間 □身體接觸 □服侍 □禮物

訂閱免費英文電子郵報：Visit www.parentingabc.com to subscribe e-letter on relationships
Copyright ©2005-2015 * Winnis Chiang, Parenting ABC * All Rights Reserved* Handout 9/19/2015