

103 年度新北市政府家庭教育中心

「溝好通好溝通-大企家的隨堂考」創意教學策略徵選設計表

設計者：丁秋燕

作品名稱	家庭有愛 溝通無礙
家庭教育主題 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 親職教育 <input checked="" type="checkbox"/> 子職教育 <input type="checkbox"/> 家庭資源管理 <input type="checkbox"/> 倫理教育 <input type="checkbox"/> 失親教育 <input type="checkbox"/> 婚姻教育 <input type="checkbox"/> 性別教育 <input type="checkbox"/> 其他
適用對象或 適用年級	高年級學生
設計理念	<p>溝通是建立和改善家人關係相當重要的一環，由於家人的關係非常親密，加上我們對家人的期望較高，以及受到一些固有模式的影響，往往與我們與家人相處時容易產生摩擦、衝突，無法將對家人的愛與善意表達出來，甚至會落入挑毛病、發牢騷的惡性互動循環中，以致和家人無法溝通、關係不和諧，甚至感到挫折，若父母在溝通中不顧及孩子的想法與感受，容易失去孩子的信任。</p> <p>在大企家的影片裡，有一幕是大企在做功課，手機不斷有line的訊息，母親看到大企一直在看手機，生氣的說：做功課要專心一點，再玩手機就要沒收了，但大企回應母親說：用手機在問同學功課。這種畫面似乎常常出現在親子的互動與溝通中，家長直覺認定孩子在做功課時玩手機，而孩子為避免責罵，就回應家長是在問同學功課。母親這樣帶著命令、警告的語氣，不只沒有達到溝通的目的，甚至會逐漸失去孩子的心。林淑玲（2003）指出家有青少年子女時期，親子溝通容易陷入困境。由於此時的青少年正值個體身心發展的最大階段，在生理上面臨「轉大人」的快速發育；心理上追求獨立自主、重視同儕關係，因而需要父母更多的關懷與瞭解。若大企的母親能夠以傾聽和了解的方式切入，相信會帶來和諧的溝通結果。</p> <p>第二幕母親想要幫大企換補習班，大企回答母親說：為什麼一定要跟陳亦傑同一個補習班，並丟下一句「你們大人都很煩」就離開了。在這個情境中，我們發現母親其實希望大企數學成績更好，才會用盡心思想幫大企換一間更好的補習班，但大企感受到的是母親對成績的重視，並常拿他跟陳亦傑比較，讓他覺得自己在母親眼中不如陳亦傑。有比較意味的溝通模式容易造成了親子之間的溝通障礙。其實母親是關心大企的，希望他以後可以申請到更好的學校，但母親的表達方式釋放了比較的訊息，以至於大企無法體會母親的用心，反而感受到從母親而來的壓力--對成績重視和要求，因此當他數學考不及格時，選擇將考卷藏起來，等到母親發現時大發雷霆，母親在情緒中所表達的話語，更釋放強烈的比較意味，母親把對大企的擔心轉成憤怒的情緒，將成績退步的原因歸咎於玩手機、打球，孩子其實最不喜歡被父母拿來做比較。我們知道父母</p>

很多的出發點和對孩子的安排，都是為了孩子好，但為什麼孩子感受不到，問題常出在父母總想把自己認為好的、對的，全部加諸在孩子身上，強迫孩子一定要接受父母的安排，這是單向式的溝通方式，也是一廂情願的想法，大企說：「你們嘴巴上都說是為了我們好，但你有問過我真正的想法嗎？」大企與母親溝通障礙的原因在於：不瞭解、少傾聽。沒有好的表達，對方無法真正了解我們的想法；沒有好的傾聽，便無法了解對方的感受。而傾聽是親子溝通中的要素之一，傾聽往往比「說什麼」更重要（李化愚，2006）。當親子間彼此了解對方背後真正的想法，用心溝通、用愛包容，溝通才能順暢無礙。

雖然以上的論述及影片的內容，比較聚焦在母親的溝通方式及少傾聽孩子的想法，但因本教案的設計以五年級學生為對象，因此筆者會引導學生思考和感受父母對自己的付出，學習以感恩的心看見家人對家庭的奉獻，並練習我訊息溝通模式，幫助學生在與父母溝通時更順暢。以下為本教案的設計理念及說明：

首先安排體驗遊戲作為引起動機，透過溝通遊戲引導學生了解溝通的概念、元素及溝通方式，以及在人際溝通裡，更多是非語言訊息。接著觀賞「大企家的隨堂考」影片，透過問題討論，讓學生分享家中的溝通方式，從自我省思和覺察中，檢視親子間的溝通狀況，並引導學生思考父母話語背後的用意，讓學生在分享當中學習他人良好溝通方式與秘訣。

家庭溝通劇的安排是希望學生透過角色扮演，更深體驗溝通的技巧，首先安排不良溝通的劇碼，演完之後，全班一起當編劇，共同來改編對話台詞，成為好的家庭溝通劇情，之後再請學生演一遍，加強好的溝通模式練習。若尚有時間，可讓學生即興演出，增加更多的創意和練習的機會。

陳佳妙（2012）的溝通UP學，指出溝通需要先了解（Understand）真相，不可扭曲真相，再經過不斷練習（Practice）。溝通的目標是解決問題、建立美好的關係，共同經營幸福美滿的家庭生活，而不是爭眼前的輸贏。放下自己思維的框架，站在對方立場，用更大的包容與接納進行溝通，不要被自己的框架框死了彼此的幸福。因此引導學生了解溝通中若包含「愛心、用心、恆心、耐心、信心」五心法則（陳佳妙，2012），溝通就能暢通無礙，達到和諧正向有效的溝通結果。

許多心理學家都強調「我訊息」溝通模式的好處，許鶯珠（2004）指出使用「我訊息」的溝通內容重在自我心理感受的表達，以「我…」的形式表達自己的感受，而沒有價值的判斷；使用「你訊息」的溝通內容著重以第二人稱「你…」的形式表達自己的想法，如「你太過分了…」，「你不應該…」，含有價值判斷的陳述。因此設計「我訊息」溝通模式練習，來加強學生在與家人溝通時多表達自我心理感受，並能夠拉近對彼此的了解。

更進一步帶領學生去體會家人行為背後的用心和愛，因此安排了「愛說謊的媽媽」短片欣賞及「聽媽媽的話/周杰倫」MV歌曲欣賞，透過討論與分享，回憶家人對自己的付出與愛，並進而能成為感恩、孝順、愛家的孩子。

最後配合母親節感恩活動，練唱「感謝」這首歌和製作感謝卡，然後在母

	<p>親節時，將感謝卡和「感謝」歌獻給親愛的家人。</p> <p>溝通最大的資產就是彼此美好的情感，而美好的情感基石在於家人能夠彼此相愛。若家人情感建立得好，溝通就變得順暢無阻。『有關係就沒關係，沒關係就有關係』，良好的情感關係及足夠的愛的存款會縮小彼此的問題，甚至將問題融化，所以說「家庭有愛，溝通無礙」。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由遊戲體驗，引導學生了解何謂溝通、溝通的元素與模式。 2. 藉由影片欣賞、家庭劇演出進而覺察個人與家人的溝通模式，了解溝通的重要性。 3. 透過五「心」溝通原則、「我訊息」溝通策略，幫助學生操練和諧的溝通模式，達到溝通的目的，增進親子關係。 4. 學習以感恩的心看見家人對家庭的奉獻，共同以愛打造幸福家庭，讓家庭有愛，溝通無礙。
能力指標	<p>健康與體育 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>健康與體育 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>家政教育 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p> <p>家政教育 4-2-3 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>家政教育 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p>
課程時間	120 分鐘
教學策略或 活動流程	<p>壹、準備活動</p> <p>一、引起動機：溝通遊戲/聽不到的說話（10分）</p> <p>1. 遊戲規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 全班分三組，每組約 10 位學生。 (2) 老師給予每位學生一個號碼貼紙，學生不得告訴他人自己的號碼。 (3) 學生根據自己的號數，以組為單位，從小到大順序排成一條直線。整個過程不能說話、不能書寫，學生可透過肢體動作或身體器官等方式來讓組員知道號碼的大小順序。 (4) 學生排好順序後，公布自己的號碼，檢視排序是否正確，全部正確之組別獲勝。 <p>2. 討論題目：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 你如何讓對方知道有關自己的號數及位置？ (2) 在不能說話的溝通中遇到了什麼困難或問題，你如何解決？

(3) 在這個活動中你覺得有什麼更好的溝通方式？

3.教師引導：根據溝通專家諾曼維特（H.Norman Wright）的研究，人際溝通只有約十分之一（7%）是透過語言來進行，另外九成（93%）是非語言訊息（包括身體語言、語氣和聲調），其中三成（38%）取決於語氣和聲調，其餘六成是靠身體語言（55%）。因此表面上的言語，有時候不代表真正的涵意，還要觀察肢體動作和語氣，甚至要站在對方的立場，用心傾聽，表達理解，才是真正好的溝通方式。

貳、發展活動

一、「大企家的隨堂考」影片欣賞與討論（20分）

1.新北市政府家庭教育中心網站－影片專區－「大企家的隨堂考」（7分17秒）（http://family.ntpc.edu.tw/content/move/move_2.aspx?sid=3）

2.內容簡介：

陳大企是個籃球高手，但數學科卻不拿手，讓母親為他的成績表現擔憂，但母親在表達時釋放了比較的意味，讓大企覺得母親在意成績且愛拿他跟同學比較，因此造成親子間溝通的問題，大企甚至在考差時，選擇將考卷藏起來，親子之間的關係愈來愈緊張…

3.問題討論：

(1) 父母的期待有時會形成壓力與困擾，你是否也有類似的經驗？你都如何處理和面對？

(2) 對於父母的要求與期望，你覺得父母背後真正想傳達的是什麼？

(3) 當與家人溝通不良時，你會如何處理？

(4) 你和家人的溝通方式是什麼？請分享自己的經驗。

4.教師歸納：良好的家庭溝通技巧（10分）

家庭溝通技巧可以透過了解、學習、練習、改進而提升。良好的家庭溝通技巧有：

(1) 非語言技巧：是一種面部表情、音調和姿態的運用技巧。表現出感興趣的樣子，例如：眼神的直接交會。

(2) 語言技巧：使用文字以增加訊息的清晰性。可換句話重新敘述關於對

方表達的內容和意思。

- (3) 自我表達技巧：使別人更瞭解你。
- (4) 傾聽和反應技巧：幫助你解釋他人的涵義並且分享所接受的涵義。在做反應之前，先重複對方所說的，並且由對方的回應中確定你所聽到的確實是對方所表達的意思。
- (5) 營造氣氛的技巧：創造一種正向的氣氛使有效的溝通較易達成。站在對方立場去鼓勵對方誠實說出自己的感受，絕不要殘忍冷酷的對待別人。正向的溝通影響彼此是否能具體說出自己的需要或了解別人對自己的期待。正向的溝通才能跟別人分享你自己的感覺、思想和經驗。
- (6) 公平的爭吵：說明自己的觀點、問題與立場，而非攻擊對方。並具焦在目前的問題，避免重翻舊帳。避免說教，儘量說出具體而實際的內容。不要批評對方、不要爭論細節、不要列舉罪狀、積極傾聽，且要有鍥而不捨的精神。不要在溝通中輕易放棄，努力的找出共同解決的辦法，但是並非堅持誰是誰非。

二、家庭溝通劇（演演看）（15分）

1. 以 PPT 呈現不良的溝通案例或發給學生書面資料（參閱附件一）。
2. 邀請自願的 2 位學生演出案例的對話內容和情境。
3. 教師與學生共同討論較合宜的溝通方式，並修改對話內容。
4. 再邀請 2 位學生演出修改過的對話內容和情境。
5. 邀請自願的學生即興演出「家庭溝通劇」。
6. 教師提問：什麼樣的溝通方式比較可以帶來良好的溝通結果（減少衝突）？
7. 教師歸納：反映式的聆聽、表達同理、溫暖的鼓勵、關愛的眼神、接納的態度…等，較容易帶來和諧的溝通結果。因此溝通中若包含「愛心、用心、恆心、耐心、信心」五心法則，溝通就能暢通無礙，達到和諧正向有效的溝通結果。

三、溝通五「心」法（5分）

1. 愛心----以愛出發
2. 用心----了解對方需求

3. 恆心----不斷累積經驗、信任與美好情感
4. 耐心----勿操之過急、鍥而不捨
5. 信心----相信自己可以做到

四、「我訊息」溝通四部曲（10分）

1. 「我訊息」溝通模式示範

(1) 首部曲：具體描述你不滿意的「行為」（不做任何論斷）

「當你對說我做功課要專心一點，再玩手機就要沒收了…」

(2) 二部曲：敘述不滿意的行為帶給你的「感受」

「我感覺不被理解和被威脅…」

(3) 三部曲：敘述「行為的後果」或「澄清事實」

「我用手機是因為我和同學有重要的事情在討論…」

(4) 四部曲：表達你的「期望」

「所以我希望你下次先了解我看手機的原因。」

2. 「我訊息」溝通模式練習

(1) 「你」的訊息：「你叫我去寫功課，自己卻在看電視。」

「我」的訊息：（學生練習）

(2) 「你」的訊息：「你不要一直碎碎念，耳朵快長繭了。」

「我」的訊息：（學生練習）

(3) 「你」的訊息：「你叫我不玩手機，自己還不是一直在玩。」

「我」的訊息：（學生練習）

五、「愛說謊的媽媽」影片欣賞（4分）

1. 網址：<http://www.youtube.com/watch?v=j5d8cqaovZo>

2. 內容簡介：

影片從一個女生的“指控”開始，說媽媽從她小時候就很愛說謊，接著用一個個過往的回憶「怕我餓了，叫我多吃點，自己卻吃剩菜，怕我冷了，買新衣服給我穿，自己卻感冒…她總是編各種理由騙我，只因為那說不出口的關懷。」每一次媽媽說謊的背後都代表著對女兒深深的

愛…

3. 問題討論：（6分）

- (1) 影片中的媽媽對女兒說了哪些謊？
- (2) 為什麼影片中的媽媽要對女兒說謊？
- (3) 請你回想自己的媽媽（或家人）也曾向你說過類似的謊言嗎？請分享自己的經驗。
- (4) 試著回想一件父母讓你不開心，但是為你好的事情。重新體會父母的用心。

4. 教師歸納：（5分）

- (1) 劇中女兒的指控，其實都是一種心疼，而謊言，其實都是媽媽的犧牲。
- (2) 片尾字幕，“愛說謊”變成“愛不說謊”，僅多了一個“不”字，懇切的詮釋了一位母親為兒女無私的真摯付出。
- (3) 父母有些言語或行為，有時候背後代表的是說不出口的關懷。
- (4) 平時多試著體會父母那說不出口的關懷與愛。

六、聽媽媽的話（10分）

1. 「聽媽媽的話」/周杰倫（4分26秒）

- (1) MV 網址：<http://www.youtube.com/watch?v=3zNKzFuPxtU>

- (2) 歌詞內容：

小朋友你是否有很多問號
為什麼 別人在那看漫畫 我卻在學畫畫 對著鋼琴說話
別人在玩遊戲 我卻靠在牆壁背我的ABC
我說我要一台大大的飛機 但卻得到一台舊舊錄音機
為什麼要聽媽媽的話 長大後你就會開始懂了這段話

長大後我開始明白 為什麼我跑得比別人快 飛得比別人高
將來大家看的都是我畫的漫畫 大家唱的都是我寫的歌
媽媽的辛苦不讓你看見 溫暖的食譜在她心裡面
有空就多多握握她的手 把手牽著一起夢遊

聽媽媽的話 別讓她受傷 想快快長大 才能保護她
美麗的白髮 幸福中發芽 天使的魔法 溫暖中慈祥

在你的未來 音樂是你的王牌 拿王牌談個戀愛
唉!我不想把你教壞 還是聽媽媽的話吧 晚點再戀愛吧
我知道你未來的路 但媽比我更清楚
你會開始學其他同學在書包寫東寫西
但我建議最好寫媽媽我會用功讀書
用功讀書 怎麼會從我嘴巴說出
不想你輸 所以要叫你用功讀書
媽媽織給你的毛衣 你要好好的收著
因為母親節到時 我要告訴她我還留著
對了 我會遇到周潤發 所以你可以跟同學炫耀賭神未來是你爸爸

我找不到童年寫的情書 你寫完不要送人
因為過兩天你會在操場上撿到
你會開始喜歡上流行歌 因為張學友開始準備唱吻別

聽媽媽的話 別讓她受傷 想快快長大 才能保護她
美麗的白髮 幸福中發芽 天使的魔法 溫暖中慈祥

- (3) 教師提問：你覺得這首歌要傳達什麼？父母的哪些行為或言語表達了對你的愛？你會做什麼來回應父母對你的付出和愛？
- (4) 教師歸納：有時候父母嚴格的要求，當下你可能會覺得很不舒服，甚至有很大的壓力，這首歌其實在描述周杰倫自己的故事，歌詞提到小時候媽媽對他的要求，他也有多的問號，長大後他明白了為什麼自己跑得比別人快，飛得比別人高，都因為媽媽的辛苦和嚴格要求，才有現在這樣的成就。希望大家能看見媽媽背後的辛苦和付出，更希望大家能成為感恩、有愛、孝順的孩子。

參、綜合活動

一、感恩的心（25分）

1. 「感謝」歌曲教唱

- (1) MV 網址：<http://www.youtube.com/watch?v=ehz1BzQs-r0>

(2) 歌詞內容：

感謝親愛的爸媽 給我擋風遮雨的家

為我做香噴噴飯菜 陪伴我長大

感謝親愛的老師 教導我無窮盡知識

指引人生迷網方向 陪伴我長大

感謝親愛的朋友 分享生活苦辣酸甜

一起探索這浩瀚世界 陪伴我長大

感謝路邊的小花小草 妝點風景詩篇

感謝經過的大風大雨 增加我勇氣

感謝流動的水 偉大的高山

感謝上天和大地 我們擁有平安的每一天

2. 感謝卡製作

(1) 發下粉彩紙指導學生製作創意母親節感恩卡片。

(2) 指導學生可以製作給想感謝的家人並寫下感恩話，在母親節時送給親愛的父母或家人。

建議搭配教材	領域或議題	版本	年級	單元名稱
	健康與體育	康軒版	五	寶貝我的家/有話好好說
	其他：臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材•第一主題•壓力因應與溝通表達•國小篇•五年級•「家庭吵翻天」			

<p>延伸閱讀</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 好一個吵架天。作者：夏洛特·佐羅托/文，艾諾·洛貝爾/圖。譯者：劉清彥。出版社：上誼文化公司。 2. 人際關係與溝通技巧。作者：鄭佩芬。出版社：揚智文化 3. 親子溝通的五個解密步驟。作者：方雅惠。文章出處：商周特刊第40期。 4. 親子溝通—12件絕對不能做的事！作者：黃惠如。文章出處：康健雜誌113期。 5. 媽媽不悶，親子溝通有話說。作者：張慧心、李松齡。文章出處：大家健康雜誌（2011.05）。
<p>延伸活動</p>	<p>母親節感恩系列活動之我愛父母闖五關（詳見附件二：母親節活動計畫）</p>
<p>延伸學習單設計</p>	<p>我愛父母闖五關活動單</p>

參考資料：

陳佳妙（2012）溝通UP學幸福永相隨-淺談家庭溝通。雲林國教，57（12）。

黃素妹（2009）親子溝通及其介入策略。家庭教育雙月刊，21（9），54-61。

李化愚（2006）讓心更靠近-談家庭溝通。台北縣高級中等以下學校【國小篇】推行家庭教育課程及活動參考教材。

林淑玲（2003）家庭教育學。嘉義：濤石文化。

網路資料。團隊溝通遊戲。網址：www.chsc.hk/chi/content_chsc/section4_3/2.pdf