

家庭教育季刊

<http://www.family.ntpc.edu.tw/> 第 34 期 103年12月31日出刊

發行人：林騰蛟 局長

編輯小組：王愛珠、王明玲、鄭福妹、莊慧貞、廖繼暉

發行單位：新北市政府家庭教育中心

張育適

主編：林玉婷主任

承辦學校：新北市樹林區育林國民小學

中心電話：(02) 2272-4881



主題：家人互動與人際關係

健康家庭關係 你、我、他！

新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷

一、家庭關係的重要性

我們每一個人都來自於家庭，也幾乎都是成長於家庭中，雖然有一些人的成長過程中並不一定有父母陪伴著，但是那些扶養他們長大的親友或是育幼院也可算是家庭的一種形式。家庭對人類的重要性超乎大家所能想像的。人從一出生到這世上來就必須仰賴家庭提供生理上的照料與養育，除此之外，情感上的關懷與愛更是不可獲缺的，心理學的研究已經證實，若在兒時缺乏家人的關愛，日後發展出心理問題的可能性會大增。

二、重視家庭關係影響力

現在的你可能是處於國中小、青少年、中壯年與老年人等不同的階段，或許有些人認為「我可以獨立，已經不需要家庭了…」；然而事實上並非如此：「在過去每個人成長的歲月中，家



庭對每個人的影響已經深深地灌注在我們身上，它塑造了每個人也左右了個體的人際關係，個體在家庭中所學到的行為，都將會在日後重現，甚至透過下一代繼續傳遞下去。」；亦即我們每一個人都在家庭中成長，家庭互動的品質影響著每個成員的思想，更深刻地影響其人格。

有些家庭的經驗是愉快、滿足而且令人充滿安全感，這種感覺是我們「心靈甘泉」，當我們在外面遇到一些挫折時，家庭的支持經常是陪伴我們走過低潮的最大力量，也是我們生活在大的喜悅來源。當然，不是所有的家庭經驗都是那麼健康和樂，有時家人之間的互動會讓我們感到氣餒、生氣、想要逃避，這些感覺則像是「心靈毒藥」，深深地刺傷了我們的心靈，當面臨一些壓力與挫折時，這些感覺會侵蝕我們的信心，感覺

本期目錄

1 健康家庭關係你、我、他！

新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷

3 家庭中的人際互聯網

王愛珠/退休校長

5 人際關係從家開始

新北市明志國小 楊淑如老師

6 美好人生—從家人互動談經營良好人際關係

新北市樹林國小 許思怡老師

9 家庭互動與人際關係——“家庭不和，社交如何”？

程致銘 淡江大學諮商輔導組實習心理師

11 愛要怎麼說—談家庭成員間的優質溝通

新北市育林國小 張育適主任

14 教養高手 家長好幫手~

「幸福甜甜圈」親職團體志工招募

15 用電影品味人生、品味家庭

「幸福家年華」電影導讀志工招募

好像被拋棄在廣漠無際的深海裡…。

三、重建家庭關係美景

綜上，想要改變深根固柢幾近定型的家庭互動模式並不容易，然而，要改變也並非不可能，家族治療學者認為家庭是一個系統，家人與家人之間的關係就好像是一張相互牽連的網，只要有一人自己改變，其他的關係也會跟著有所變化。因此，想要改變家庭關係可以先從自己做起--

(一) 表達善意與關愛：這一點看似容易，卻經常被忽略。基本上我們瞭解家人對我們是充滿情愛，然而溝通時，不經意說出負面的字眼總是比說出感謝、關心的話容易些，為避免上述窘境不妨平時就多表達對家人的善意，多儲蓄正向情感，在發生衝突時才不會發生「存款不足」、惡言相向。

(二) 在依賴與獨立間求得平衡：個體在每個不同階段的轉折期，都很希望擁有自己的獨立自主權，而也正是最容易與父母家人發生衝突的時期，注意此期父母家人也可能面臨一種控制權的失落感。真正的獨立是包括情緒上、物質上與生活上，不要蠻橫地「只要我長大有什麼不可以？」，請給父母家人一些學習與調適的時間。

(三) 賦予生活事件新意義：日常生活中相同的一件事，發生在家人身上很容易

讓我們憤怒，但是發生在朋友身上，我們卻包容多了。我們是不是可以不要那麼快地把家人的言語舉動解釋成是一種加害與指責，想一想有沒有其它的可能性，賦予一種新的詮釋，體恤家人可能是無心之過、出於善意但方法用錯…。

(四) 學習接納包容與寬恕：一家人彼此能在這一世相聚是難得的機緣，沒有家人生下來是仇敵的；當我們可以放下怒氣，用成熟的眼光來看待接納自己的家人，我們對家人就會多了一份愛，也多了一些包容寬恕。接納、包容、寬恕並不容易一蹴可幾，需要時間與耐心，但是卻可能換來無價的親情。

肆、家庭有愛愛在家庭

在親密家庭的互動中，敞開自己的心扉，打開自己的心門，傾聽對方的心，聆聽家人的心靈訊息，調整自己的思維，尊重家人的個性，慎用表白建立相互間的了解，用肯定與讚美表達自己對家人的欣賞之意。用心來跟家人做互動，學會溫柔疼愛的溝通方式，讓親人之間有愛無礙，經營溫馨和諧的家庭關係。



家庭中的 人際互聯網

王愛珠/退休校長

人際交往本來就不是一件容易的事，尤其是在家人、家族間的人際互動更是剪不斷理還亂。

什麼是家庭？一般而言，「家庭」是指經由兩個或兩個以上的人因血緣、婚姻或收養關係所組成的相當持久的社會團體。兩個結婚的男女主角因為結婚從愛人變成親人、家人，拓展了他們的人際互聯網。家人間牽涉到情、長幼、親密關係的濃與淡，這樣的家庭人際互聯網是密切的、難以割捨的；不像朋友間的交往，不合者可斷絕關係，從此各走各的路，但是家人間的情感糾葛卻是難以切割清楚的关系，因此，家庭的人際關係與互動更顯得重要。

自古以來，華人社會就是一個重視人倫理的國度。所謂人倫，是指存在於人類社會中以維繫道德秩序的人際關係，是人們應當遵守的行動準則；倫理是講人與人的關係，所重視的是怎麼樣把人聯繫成為一體，那就是一個愛。為了維繫家人之間的愛，強調五倫與五常。五倫是父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信，這是教人處於社會中，父子、君臣、夫婦、兄弟、朋友之間的關係應如何相處的道理，五倫是人類平常應該履行的正當行為，也是人際交往的基本價值觀，在家庭內強調父義、母慈、兄友、弟恭、子孝的家庭觀念。五常是指仁、義、禮、智、信的基本道德觀，五常強調的是做事的德性。五倫五常是維繫家人的情感，也以此做為家人互動的準則。

隨著社會變遷、西風東漸，強調自由不受

傳統道德觀念影響的個人、功利主義盛行；事實上，西方的家庭雖然尊重個人的獨特性，但也重視家人間的情感互動，他們以系統觀來看待家庭內的人際互動影響，每一個家人猶如大機械裏一個的小螺絲，而小螺絲連接家庭成員的關係，這樣的家人互動稱為家庭系統。系統內的人員包含了夫妻、親子、手足、代間關係之間的互動，強調的是「愛」，家人之間的愛透過肢體、語言、家庭聚會更具體地表達，把「愛」說出口，也透過每天生活中的互動，表達了對家人的感恩（appreciate）。

華人的家庭的五倫強調的是平常應該履行的正當行為，五常強調的是基本道德觀，嚴謹的做人做事的原則才合乎於道德，長輩教養子女從格物、致知、修身、齊家到治國、平天下的期許，這些都是長輩對晚輩的愛；然而在這個世代，反而變成了兒女嫌父母教養的「嘮叨」，造成家庭內親子之間的衝突時有所聞，家人互動變了調，家庭暴力、兄弟鬩牆、老人棄養、、、事件頻傳，家人的親密關係變成了怨懟、疏遠，避風港的家庭變成了衝突戰場，家庭內，親人近距離的互動不如遠方的Line、Skype、e-mail……等網路人際互聯網熱絡。

因此，要在家庭中教導孩子學習人際互動，就必須要：

一、從家人互動中學習人際交往：父母在孩子小的時候，從日常生活過程中教導應對進退禮節，進退得體的孩子才能建立好的人際關係；進

入中學後，父母要與孩子分享生活中的感受，兩方都既是「聽話者」也是「說話者」，在這樣的互動中，孩子學習到好的人際溝通方式。

二、愛要說出來：家人間雖然是親密的，但是仍然不要吝於說出對家人的愛，父母若能不差於說出對孩子的愛，孩子能感受，未來更會記得也才能回饋對父母的愛(feedback)，這樣才能形成正向良性的互動模式。

三、公平的對待每個家人：夫妻、親子、手足、代間之間的互動常因為個性或性別而有好惡，父母或家中長輩常在不知不覺較為疼愛某一位子女或晚輩，家人間形成不同的聯盟關係，聯盟之間的競爭與忌妒就變成了家人衝突的導火線；手足之間也常因父母的不公平處理事情、疼愛一方而有怨恨，因此父母與祖父母要注意處事儘量要公平。

四、隨機教育：社會事件經常發生，好事、壞事與孩子一同討論，在討論中產生家人互動並且教導孩子價值觀。

五、了解孩子社交情形：所謂「龍交龍，鳳交鳳，王八交烏龜」，從孩子與同儕的互動了解其社交情形。孩子若與同儕有衝突，不要急著跳出來指責對方，父母要以平和的語氣讓孩子說明事情發生的經過、了解事情的來龍去脈、探討衝突原因，讓孩子在與同儕的衝突中學習人際互動。

六、父母要以身作則：父母是孩子的楷模，與人相處的態度、想法、作法、情感表達都學自父母，而家人互動過程就是孩子人際關係的學習課程，因此父母自己的人際交往、溝通方式要注意言行舉止的恰當性，孩子都在看、聽、學。

家庭是一個小社會，也是孩子最初學習的場所，好的家人關係、互動技巧奠定孩子未來的人際關係，家庭中的人際互聯在社會就是社交網絡，教養要及早，也要隨著孩子的年齡改變教養方法。在少子化的現象下，家人互動與關係更應該更為精緻而緊密的培養家人情感，教導孩子人際關係。



人際關係從「家」開始



新北市明志國小 楊淑如老師

每次，我在校門口當輪值導護時，看到的是每位家長對孩子殷殷的期待。我知道也許不是非要孩子將來做大事、立大業，但我知道他們對孩子的企盼是希望孩子能「平安、健康、快樂長大」。然而，在快樂長大的因子中已涵蓋與人是否能和樂相處。羅斯福說：「成功的公式中，最重要一項因素是與人相處。」由此可見，人際關係是很重要的課題。

沒有人天生就擅長營造良好的人際關係，這些都必須由學習而來。現代社會由於少子化，孩子是父母心中的一塊寶，很多事皆是家人代勞。因此，一些孩子以自我為中心，自我意識濃厚，不知與人如何相處，也自然與同儕相處容易有所紛爭。再加上3C產品盛行，有些3C產品甚至是孩子另一個褓姆，孩子缺少互動的對象，更不懂得人際之間如何處理。

家是孩子學習的第一個環境，父母是孩子一輩子最重要的老師。孩子從家人間互動的關係及父母親的身教中，學習與人交往、溝通的能力，培養人際關係。家人互動的關係是很重要的。

一個在「愛」中滋養成長，但卻不溺愛的孩子，家人互動關係良好，他學會尊重、關懷、包容他人，同時也培養孩子正向、積極、樂觀的人生觀；家人互動關係有問題，孩子缺乏愛，沒有安全感。感情緒常處於不安、恐懼，相對的在人際關係關係，也易產生困擾。家人互動與人際關係是息息相關的，孩子的成長只有一次，營造溫馨家讓孩子快樂成長是父母的使命。

「家」應該是家人溫暖的避風港；也是家人打氣的精神堡壘。我很感謝父母讓我從小就在一個和樂的家中成長，家裡的經濟環境雖然不算寬裕，但是卻是充滿愛和關懷。物質生活不算富裕；精神生活卻是很豐富。父母雖愛每一個孩子，卻不溺愛，家教也甚嚴。家人之間的互動良好，

父慈子孝、兄友弟恭、長幼有序，彼此相互扶持、關懷、勉勵。這也養成我對生活心存知足、感恩；對自我要求則是積極、正向的期許；對人則是寬以待人，嚴以律己。在自己與朋友相處方面，均能相互彼此尊重，尤其是與同事之間，皆能相互提攜、互相幫忙。

結婚之後，我與先生皆來自不同的生活背景，一個是來自窮鄉僻壤的鄉下小男孩；另一個是來自小康家庭的都市孩子。蜜月期之後，發現生活觀念上南轅北側，難免都有生活上的衝突，幾經數次不斷的謀和，彼此坦誠相互的溝通，產生共識，共同努力營造為彼此、為小孩的溫馨家庭，我們的互動關係越來越好。我在面對外界時，更能樂觀看待每一樣事物，與人相處更為圓融、融洽。在那段時日，曾經覺得自己是徬徨無助的、常常拖著疲憊的身軀，甚至是覺得自己心力交瘁，不知自己所為何來？這時，我發現「一個溫暖的家，一個有愛的家」是多麼重要啊！，唯有美滿幸福的家，才能給予家人更多力量、更多再出發的能量了。現在，家人互動關係相當良好，我深深體會「家的力量是多麼大啊！」因為家給我的支持的力量，讓我能積極面對所有的人、事、物，感謝我的先生，真的是有你真好！我要珍惜這千年修來的情緣，並且知福、惜福、再造福。將這些能量轉化成更多的力量幫助更多需要幫助的人。因為有愛，懂得愛自己，也懂愛別人，懂得換個角度替他人思考，自然人際關係就沒有問題。自己的生命意義也會更豐富、更精彩。

人不能離群而所居，唯有在可以信賴的人際關係中，才有能力去真正關懷他人。家人互動與人際關係是很重要的議題，值得大家一起探究思考如何會更好！祥和的社會就讓我們從家人互動與人際關係開始吧！

美好人生一

從家人互動談經營 良好人際關係

新北市樹林國小 許思怡老師

最近在電視上看到一齣短劇，晚飯後，爸爸從餐桌走向客廳，便開始一直轉動著搖控器，媽媽坐在沙發上點選平板電腦上的購物優惠專案，兒子戴著耳機，邊聽音樂邊滑手機，女兒則是急忙吃完幾口飯，就趕著出門補習。雖然，家中成員都忙著自己的事。但是，晚餐後，難得的溫馨時光，就這樣渡過，令人覺得有些可惜，因為家人之間似乎少了那麼一點互動和交流……

讓我們將心靈沉澱下來，仔細想一想，這樣的劇情，是否也曾經在自己的家裡上演過呢？

壹、家人互動與家人關係維繫

隨著社會的變遷，現代家庭結構以「核心家庭」為主流，家人關係通常簡化為只有夫妻、親子、手足關係。有別於過去的傳統大家庭，可能在一個屋簷下就涵蓋了多元的家人關係。傳統大家庭，家人關係緊密，如果家族有重大事情，會由家族中長者們主持討論。家族成員中有困難，大家會互相幫忙，家族中的堂兄弟姊妹或表兄弟姊妹，更會玩在一起。而現代社會，家庭數目急增，家庭規模日趨縮小，離婚率普遍上升、人口老化嚴重、家庭觀念改變，家庭互動模式面臨極大挑戰與衝擊。因此，如何和家人之間有良好的關係維繫，並學習與家人正向的互動，建立起家庭中足夠的凝聚力，因應家庭發展中可能面臨到的各種問題和危機，並經營一個溫暖的家庭，成為每個家庭成員必學的重要課題。

一、溝通對家人互動的影響

溝通的過程，可以交換彼此的意見和感覺，達到相互瞭解或解決問題的目的。家庭之中，夫

妻、婆媳、親子之間的想法和作法，之所以會產生問題或衝突，有時在於過於僵化的互動方式或是家中成員長期處於不對等的關係。就像傳統的父母處於威權強勢的態度，孩子只有乖乖聽話的份，不能表達自己的想法。若能在孩子表達不同看法的時候，給予尊重和鼓勵，彼此表達自己的感受，這樣便能培養出親子間的誠懇與信賴。而夫妻本是一體，兩人歡歡喜喜攜手共修婚姻緣，如果以吵鬧終結，豈不讓人徒乎無奈？平心靜氣的坐下來談談吧！無論什麼時候，都要留給夫妻兩人一些獨處的時間，放鬆心情，千萬不要在忙碌、疲倦、緊張或飢餓的時候，進行所謂的「溝通」。

再說到姻親之間的相處，千萬不要有先入為主的觀念，如「公婆一定會苛待媳婦」的看法。而為人子女的，也要多體諒老一輩的適應能力，不要苛求其改變太多傳統觀念。多一份包容的心，多一些婉轉的語言和善意的溝通，相信再多的紛爭，都能在互相扶持的體諒下化解。

二、如何維繫家人之間的良好互動與和諧關係。

(一)以傾聽、同理的方式，維持相互間良性溝通。

傾聽是一個感覺和理性都投入的訊息交換過程，它不只是用耳朵去聽而已，而是用「心」去聆聽。

(二)多給彼此一點時間與空間。

當溝通陷入困境時，要記得「事緩則圓」的原則，學習讓自己的態度像一條橡皮筋一樣，隨



時保有彈性，處事也能夠更圓融。

(三)學習召開民主式的家庭會議，共同討論家中問題與爭議。

家中遇到棘手的難題時，可以學習民主的精神，用公正而非逃避或偏頗的態度去處理家人之間的爭執。

(四)勿對家庭成員要求過多，彼此都是平凡人。

家人之間若有不合理或過高的期望和要求，也是造成衝突的原因，畢竟每個人都不是完美的，也不是全能的。試著用鼓勵和讚美來擁抱對方，肯定家人點點滴滴的付出，比指責和苛求要來得溫暖許多！

貳、家人互動與人際關係的相關性

美國家族治療大師維琴尼亞·薩提爾女士（Virginia Satir, 1916~1988）認為人們的溝通方式受到兒童時期與家人互動的經驗所影響。兒童從小時候與父母互動的經驗，學會如何解釋或看待父母所傳遞出來的訊息，以及其中之字句、音調、表情及接觸的差異，而這類經驗便塑造了成人時的溝通態度與方式。而人從家庭而來，從家庭中學習溝通技巧與能力，影響日後交友、人際交往、擇偶、與人相處或合作的態度，可見家人互動與人際關係，彼此互有重要的影響力。溝通可說是婚姻關係、家人互動與人際關係中不可缺少的一個部分。家人間有良好的互動，有助於將良好的互動經驗，對外擴展到人際關係中。

參、人際互動與人際關係的維繫

每個人在家庭的呵護下長大，終將進入學校、社會、職場，而在無形之中，我們和家人互動

的習慣，也會不知不覺地延伸到人際間的相處中，而且社會上的相處更加複雜，有許多爾虞我詐的人際關係，但是只要相信自己，堅守信實誠懇的立場，仍然可以打動人心，傳遞正面的信念，成為彼此的力量！

一、良好人際關係的重要性

所謂「在家靠父母，出外靠朋友。」人不可能離群而獨居，所以關心朋友、融入團體、真誠相待、互相扶持，擁有良好的人際關係，成為我們能否在社會上成功立足的關鍵。人與人互動的過程就如同鏡子，能反映出他人對自己的看法和評價，使自己不至於以自我為中心，進而幫助個人改善應對的技巧。

此外，每個人都有不同的情緒反應，因為有家人或朋友的陪伴，分享彼此的情緒和壓力，便能以積極的態度面對問題。因此，良好的人際關係有助於身心的健康，對個人健全的發展亦有莫大的助益。

二、學習經營與建立良好的人際關係

建立良好的人際關係，不僅可以進一步了解自己，也能在團體接納過程中，獲得自信心與歸屬感。從團體中體認，每個人因為價值觀或生活方式不同，所產生的差異；進而學習互相尊重與包容，建立一個充滿和諧與秩序的社會。

良好的人際關係並非一蹴可幾，方式也非一成不變，唯有透過不斷的學習，耕耘與經營，才能維持與營造出良好的人際互動，從人際相處中達到自我認同，並滿足「愛與隸屬」的需求。

一個功能良好的家庭互動與溝通需要學習具體的溝通技巧，若能將其運用到人際關係的維繫

上，必能事半功倍。當一個孩子從小在家庭中學習到良好的溝通技巧，和待人處世的道理之後。我相信：當他到了學校、職場、社會上，若是能將良好的溝通能力發揮，必定能受人歡迎，贏得尊重和掌聲。而且，學習將朋友、同學、同事當成家人一樣地對待，能夠彼此相愛、互相幫助，這樣的人，人際關係哪有不好的道理呢？只不過現在社會上人際關係相處，普遍無法真誠相待，反而充滿著自私、互相利用和欺騙的心態，所以現代人的家庭基礎也正在隨著社會上紊亂的價值觀而動搖中……

結語

萬家燈火，每個家庭都有屬於自己的故事，酸甜苦辣，如人飲水，冷暖自知。每當閱讀時事新聞，從新聞事件中，暴露了許多現今家庭與社會的問題：夫妻反目離婚，對簿公堂案例層出不窮；孩子在外面犯下大錯，直到進入警察局，父母親才驚覺孩子的行為嚴重偏差。社會上也漸漸缺少祥和之氣，馬路上若有行車糾紛，動輒一言不合、大打出手。原本歡樂的娛樂場所，傳出集體鬥毆、暴力事件，更是時有所聞。倘若家庭中，夫妻恩愛，彼此修正不合宜的互動規則，培養經營家庭的溝通能力，那麼孩子在家中感覺到溫暖，與父母親無話不談，即使面對外面的花花世界，也願意和父母親討論、尋求幫助。父母親更

可藉機教導孩子增進家庭和人際互動上解決衝突的能力並促進個體的成熟，型塑成長中子女健全的價值觀。

然而青少年時期若建立良好的價值觀及人際互動，對未來建立家庭與婚姻更有極大的幫助。青少年從良好家庭互動中，學習人情義理與良好人際關係，將來有能力建立幸福美滿的家庭，懂得珍惜家人，珍惜身邊的朋友、同事，這樣台灣社會才能有美好的生活以及充滿光明希望的未來。

參考資料及書目

Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Goromi 著, 林沉明瑩、陳登義、楊蓓譯(1998)。薩提爾的家族治療模式。台北：張老師文化



家庭互動與人際關係——

“家庭不和， 社交如何”？

程致銘 淡江大學諮商輔導組實習心理師
胡延薇 淡江大學諮商輔導組組長、臺灣諮商
心理學會理事、新北市諮商心理師公會理事

自懂事後，在家庭教育的薰陶下，便開始檢視自己與家人互動關係，卻發現其實每個家庭都曾面臨過問題和生活上的變化。由此可見，我們能否為改善家庭互動模式，建立良好家庭關係，同時也培育自己的社交能力嗎？

常有人會問：人與人之間的關係是如何建立的呢？心理學家戴維托 DeVito 曾經提過：“人有與他人親近、建立關係的需要，同時也都會期望保有已經建立的關係，而採取更多的策略來維繫(陳皎眉，2013)。

人際關係維繫行為

人際關係是存在於人與人之間的互動現象，心理學家們對此現象加以研究並強調 -- 它牽涉到與他人溝通相關原素人、事、時、地、物、情境、時間、環境等多變性問題 (陳皎眉，2013)。溝通互動中，「語言」與「非語言」都同時在傳達訊息，產生影響，其溝通行為包括寒暄問暖、感受分享、社會禮儀、講究儀式、或者為了解決衝突關係而提出的建設性反應等 (DeVito, 1993)。

一個正常傳統家庭，其主要成員關係是夫妻、親子、手足，再來將擴展到婆媳、妯娌及姻親等其他較遠的家人關係，一個屋簷下卻涵蓋了多元關係，彼此互動的層面不僅較廣，也較具有深度 (陳美姿，2013)。

家人關係的相處之道，應保持開放思維的溝通技巧

與他人間的相處之道，應保持開放的思維，破除溝通上的藩籬與障礙。因性別、社會階層、文化等因

素，都有可能形成人際關係維繫或溝通的障礙。從古至今，許多家庭會選擇一些特別的日子進行慶祝，諸如婚禮、慶生會、清明掃墓、紀念日、升官、慶中秋過團圓等，這代表家人之間的祝賀與關懷，也表達了人際互動中言語所無法傳遞的訊息。由此可知，家庭儀式中的象徵或隱含意義扮演極重要的角色，賦予家庭成員不同深度、意義、價值和影響。

一些國家人民非常重視慶生會，在切蛋糕前，壽星將許下新願望、設定新目標。慶生儀式強調家庭成員須獻上無限的支持與鼓勵，一路陪伴直到願望達成。至於一些不同文化的國家，卻有著不一樣的生活儀式，如：回教國家的大馬，在哈芝節大年一早，回教家庭孩子們須依排行下跪在父母前，請示原諒說聲對不起。也許過去的一整年，孩子在有意或無意的情境下做了一些對不起父母的行為或言語，懇求父母親的寬恕與諒解。這樣一來，家人的感情不會因為一些瑣碎的事情而破壞。此外，清明掃墓也是中華文化國家非常重視之節日。這一天，一家大小都會到先賢的墓園去進行掃墓與祭拜。這種對親人懷念的精神，須以身帶動，示範良好的家庭互動模式。這樣一來，也營造了家族祖孫間的代間相處之道，大方表達對長輩的愛意與敬意，並培養親密互動關係。而這習慣已成為家人間的共識，拉近家人之間的距離、互動與瞭解。

家人關係就是一個溝通的歷程，家人之間的互動也應該有規則可依循。約翰·布雷蕭 (Bradshaw John, 1993) 也指出良好的家庭規則，即：家庭成員若遇上問題隨時都可以提出討論以及面對解決，容許犯

錯，而且視錯誤為學習過程。家人之間的關係是平等的，每個人都同樣的有價值，有責任感來維持共同規則。有良好的互動規則時，藉由這些準繩讓家人之間的互動更趨健康，進而營造良好的家庭氣氛及更和諧的家人關係。人與人之間必然存在不同的生活方式與思想觀念的差異，唯有透過實行家庭規範，才能建立良好的溝通，讓家人的關係更緊密。當互動關係良好，「家」才能成為安全的避風港和幸福快樂的所在。

不論是有多忙，你都得刻意騰出一些時間與家人互動，藉由每天晚上花幾分鐘時間與家人聊聊，即當作一個【睡前約會】，聊一聊有關當天所發生的事，而有些人會利用安排行程之間的交通時間、關掉電視一小時的時間、或刻意計畫每週「例行」一起吃飯的時間來與家人互動。至於大家庭，可以安排每兩周舉辦一個【家族會議與聚餐】，來傳達訊息，維持家人之間聯絡。在聚會上報告家族近期的活動計劃，順便提問「大家對這件事有什麼的看法或意見?」。嘗試用清楚、誠懇、有建設性的話語表達你的想法，一旦把事實上「需要」說出來後，才能讓家人了解你，這一切都有助於這家人良好互動率增加。

家裡的一份《晚報》，不管是父親的財經天地、媽媽的廚藝料理、手足的旅遊大全等，製造了無限話題，對家族人員可說是傳情又達意。晚飯後，一家大小手抓著一張報紙念念有詞，就築起了家人互動的橋梁，使家中多了一些交談的話題，營造和樂融融的氣氛。從交談中會發現，大家對報導中的每件事都各有看法，表達出不同看法與感受。溝通的過程，交換彼此的意見和感覺，達到相互瞭解或解決問題的目的。

有關出國旅行的討論已是許多家庭最殷切的期盼，不曉得從什麼時候開始成為了家庭成員集會的好點子

。從一個長行程的旅行來檢視，過程其實是佔有一段時間讓一家大小相處。換言之，旅行背後隱含了培養親密互動關係的功能。然而一些財務比較拮据的小家庭，不一定要出國旅行，而建議把時間留給與家人，不可只顧賺錢卻忽略與家人日常的親密互動關係，這才是人生最可貴的親密旅遊！

溝通的確是人際關係的基礎

人際關係是件非常複雜的議題，溝通的確是人際關係的基礎，它是建立和維繫與他人互動關係的主要途徑。值得注意的是，有關人際關係的建立，那是因為彼此間的處事態度，價值觀和感覺有相符，契合。當關係逐漸發展之後，彼此所談論的話題會逐行增加，也較深入，更無所不談，甚至達到共鳴。

即使家人的關係不斷出現「重新詮釋」或「再定義」，但是相互尊重，體貼彼此，支持鼓勵，共同學習與成長等原則卻仍是亙古不變，維繫家人關係的重要原則。家庭氣氛是否和樂，家庭溝通的良窳扮演著舉足輕重的地位。良好的溝通模式是健康家庭中重要特質，它能让家庭成員充分地表達及被接納。

參考文獻：

陳皎眉（2013）。人際關係與人際溝通。台北市：雙葉書廊有限公司。

陳美姿（2013）。家人關係維繫與溝通技巧。家政群科中心學校幼兒保育科電子報，47，1-16。

Bradshaw John著 家庭會傷人—自我重生的新契機。台北：張老師文化。

Joseph A. Devito 著 鄭玉英、趙家玉譯（1993）。沈慧聲譯（1998）。人際傳播。

台北：揚智文化。



愛要怎麼說—

談家庭成員間的 優質溝通

新北市育林國小 張育適主任

壹、前言

隨著社會的演變，雙薪家庭成為主流。現今家庭常見的生活模式，通常是全家早上起床後，簡單用完早餐，或者直接在早餐店購買，然後家人各自上學、上班，直到一天結束。幸運的家庭，夫妻雙方中還有人可以先回家準備晚餐，家人共享天倫之樂；但更常見到的是大人要加班，孩子要補習，一家人相聚的時間可就少之又少。

長期影響，家人因為缺乏相處的機會，造成雖然共處一個屋簷下，卻產生不能了解彼此的狀況。如果再加上來自大人工作職場的壓力，或者孩子的課業與管教問題，不論是夫妻間的互動或親子間的溝通，便容易有摩擦產生。輕則家庭氣氛長期低迷，失去家人支持陪伴的功能；重者大小衝突不斷，甚至導致親人失和，家庭崩解。

本文從家人互動最基本的溝通談起，首先分析家庭成員常見的溝通障礙，引領讀者審視自己與家人溝通的困擾；其次針對現有溝通障礙，提出可以努力的方向，以促進家人間的溝通品質，營造和樂家庭氣氛。

貳、同是一家人，為什麼沒有辦法好好溝通？

家人間，原本存在人與人最親密的關係。然而隨著社會的變遷，各種因素使然，不但家人間相處的機會日益壓縮，也嚴重影響家人互動的品質。家人間溝通不良的原因，除了一般的溝通技巧不良外，家人間的溝通障礙原因還有：

一、生活型態轉變，家人溝通的機會變少

如前言所談到的，現代人因生活模式的改變，造成家人聚少離多，這已是時代所趨。但若再

加上一般人缺乏有效溝通的概念，難得晚上或假日一家人聚在一起，卻只把時光耗在看電視、玩電腦等缺少互動性的事情上；或者，就算一家人出外聚餐，卻人手一支手機，不斷的滑呀滑，家人間寶貴的相處時間也就這樣浪費掉了。

二、面對家人，情緒與語言表達過度直接

當一個人在家庭以外的環境，因為要順應社會生活的需求，多少都會調整自己的言行舉止，以避免人際產生衝突。但回到家後，因為少了環境的束縛，情緒和語言便顯得較無保留，如此直率的表達，相對也比較容易引發家人相處上的不愉快。最簡單的例子，面對外人的不當舉動，我們往往會隱忍或婉轉規勸，但對於家人的不滿，卻往往會直言不諱。因為家人相處時的過度直接，通常是導致家人溝通出現問題的根本因素。

三、有事才說，缺乏正向溝通的概念

家人間的言語表達，多僅止於日常瑣事的交談，缺乏內心世界的交流。但是當溝通的需求被意識到時，卻往往是已經遇到事情，情緒處於緊張的壓力狀態。這時候除非雙方具備良好的溝通素養和默契，不然多半無法用正向的態度和建設性的語言來進行對話；如果再有人衝動說話，一言不合之下，情況就容易變得失控。因此，家人間最好能培養互相吐露心聲的習慣，並多在日常生活中進行正面的互動，避免將問題累積，導致每次有話要說時，都是充滿壓力的情況。

參、優質溝通的六個好習慣

針對上述談到家人溝通時的困擾，筆者歸納出幾點在與家人互動時可以努力的方向。在此特

別說明的是，有鑑於以往單純說明溝通的「技巧」，怕誤導讀者僅專注於對話時的形勢判斷與字句的斟酌，而忽略家人間溝通過程中其他的部分，因此下面的建議乃著重於正向態度的建立。

一、要先存有優質溝通的想法

真正的溝通，決不是有人說、有人聽而已；優質的溝通首先建立在「有意識」的做「溝通」這件事情上面。因此，日常生活瑣事的對談，例如：早餐吃甚麼？作業寫完了嗎？嚴格來說，因為加深雙方的認知與增進情感的效果有限，其實不太算得上是真正的溝通。但，現實情況中，這樣的話語卻可能占了家人生活裡的大部分，因此，優質的溝通，乃是出自於對家人的愛與尊重，刻意用心理解對方的話，並願意坦白表達自己的想法，以尋求雙方能認同的共識。

二、溝通前，先做好準備

家人間表達親密的感情，或稱讚對方的努力與好表現，因為聽話的人普遍都能接受到說者的善意，因此不太會出問題，也應是家人間互動的良好方式。但對於希望改變對方行為，或表達自己的負面情緒、想法等，因為可能導致對方的防衛行為，甚至演變成親人間的衝突，因此務必要在心中模擬，做好談話的重點與準備；更應該選定適當的時機，給對方做好心理準備，避免一時的擦槍走火，演變成情緒性的發洩。

三、「傾聽」對方所傳達的任何訊息

溝通最重要的一項事情，非「傾聽」莫屬。可惜的是，當情緒上來時，對方所說的一言一語聽在耳裡，非但刺耳，更是充滿偏見與嘲諷，孰可忍、孰不可忍，非好好辯駁一番。雙方你一言、我一語，溝通到此已全然變調，感情當然也隨之越談越薄。因此，仔細聽對方話中的意思，甚至試著複誦、確認，釐清對方語中的含意，想想對方為什麼這樣說？是不是合理？再試著與自己心中的想法交互印證，尋找雙方觀念可能的交集。

四、事後可以反省溝通的方式，以建立雙方認同的模式

每次重要的談話結束後，當雙方激情慢慢回復，應該試著回顧並反省這次溝通的歷程，幫助自己釐清哪些部分不夠恰當，並試著與家人共同討論，為下一次溝通的做準備。例如：家人中有人是急驚風，有人是慢郎中，事情發生了，一方非立刻說清楚不可，另一方認為事情當下，心急口快，說不出好話，寧願睡一覺醒來再說。還沒真正開始談，有人就先憋了一肚子氣，如何還能有好結果呢？因此，在心平氣和的時候，先協調出雙方都能接受的規則，包括：合宜的時間、地點，選擇安靜的環境，避開其他人的干擾等。讓雙方在各自能接受的情況下來談，溝通自然就容易有好結果出現。

五、實踐之前的承諾，不斷累積溝通的正向能量





「溝通」其實只是家人互動的第一步，當雙方達成共識後，更重要的是履行溝通達成的協議。舉例來說，當孩子承諾先完成功課，再看電視時，家長當然會期待孩子實踐這樣的約定，因此當孩子不遵守自己的承諾時，先前雙方的溝通不僅白費，更是造成未來衝突的根源。唯有認真實踐自己所承諾的事，才能讓對方感到溝通的成效，也才能逐漸累積家人間的情感與互信，促進下一次的溝通。

六、採取多元的溝通管道，創造家人相處的機會

本文的討論，雖然以「言語」溝通為主，但家人間的互動，其實並不局限於口說而已。有些人不善言語表達，有些家人已離家求學，因此透過不同的管道進行互動有實際的必要。隨著科技的進步，人與人之間的通訊也不僅止於電話、通

信，在人手一機的網路通訊時代，透過智慧型手機和通訊軟體，不但能傳遞文字、語音、影音資料，更能打破家人間時空的隔閡，拉近彼此距離。唯獨在使用這些方便的工具時，千萬不要忘了家人溝通的原意，以免演變成家人共坐餐桌，卻各自猛盯手機，用通訊軟體「溝通」的荒誕景象。

肆、結語

家庭，是每個人生命中最重要的人際關係。其感情根源除了是來自於血濃於水的親情，或法律所賦予的婚姻保障之外，更重要的是身處其中的每一份子用心經營。優質的家庭溝通，消極的能消弭彼此的歧見，避免裂痕產生；積極的，更能凝聚親人間的感情，營造家庭成為真正的避風港。期待透過本文的說明，能提供讀者與家人溝通時，一個積極正向的態度與實踐的方向。



教養高手

家長好幫手~

新北市政府家庭教育中心「幸福甜甜圈」親職團體志工招募

做父母不是天生就會的，成為孩子心中的好父母，需要後天的學習和努力。新北市政府家庭教育中心尋找熱心助人，樂於與他人分享教養經驗的你，使您成為最優秀的親職團體帶領人，協助家長提升教養知能，促進親子關係。因此，新北市政府家庭教育中心每年招募志工進行約70小時的「親職團體」帶領人培訓，至各區帶領「親職團體」，透過主動至各地服務，達到與家長們分享心得、團體支持與經驗交流，發揮同儕學習及輔導成效。

6年來已陸續辦理160梯次親職團體，逾12,000人次受惠，由於受到參加學員及辦理單位熱烈迴響，所以逐年擴大培訓範圍及服務地區。辦理期間發生許多案例：談到當孩子頂嘴叛逆時，父母可以怎麼做的議題時，小美媽媽低著頭紅著眼，淚水不斷的流下來，原來他的小孩讓他傷透腦筋，每次生氣時就摔東西，講也講不聽，只有動手打他一頓。事件不斷重演，昨天爸爸在教孩子寫字時，因為筆順與學校老師教的不一樣，覺得爸爸冤枉他，很生氣把桌上的鉛筆盒拿起來，還沒摔下時，小美媽媽忍不住就把他打一頓，孩子哭著說我又不是要摔東西，但已經打下去了。

這時團體帶領志工老師提供父母要以正向的態度引導並欣賞孩子，建立孩子良好的生活習慣，運用B系列課程「與孩子共舞」4堂課帶領父母學習。經過4堂課後，小美媽媽感恩的說出，過

去他不知如何與孩子相處，不知如何跟孩子表達「愛」，以為打、罵就是愛孩子的方式，每上一次課，他的心裡就不斷糾結，知道孩子無論如何都是我們心中的寶。當他第一次以鼓勵方式跟孩子說「媽媽知道你有自己的想法，摔東西時可能會讓你受傷，下次不要再摔東西好嗎？」孩子臉上的表情柔化下來，並緩緩說出他的想法，也漸漸不再摔東西了，親子間的關係改變，家庭的氣氛也好多了，這套課程讓他成長很多。

104年度「幸福甜甜圈」親職團體帶領人培訓預計於104年3月11日假本市板橋區江翠國民小學開訓，敦聘知名輔導專家，前張老師總幹事吳澄波老師擔任培訓講師。招募相關訊息簡章請至家庭教育中心網站(<http://family.ntpc.edu.tw>)查詢，報名至104年3月6日前額滿為止，歡迎有意參與培訓民眾，踴躍報名參加。





用電影品味人生、 品味家庭



新北市政府家庭教育中心104年度「幸福家年華」電影導讀志工招募

新北市政府家庭教育中心104年度將招募志工進行約50小時的電影導讀員培訓課程，在新北市各個社區服務，透過電影賞析的方式讓民眾重視家庭教育的議題。

已經在中心服務兩年的學員回饋：在培訓課程中，學到了很多導讀技巧，還有輔導相關理論，藉由每一次演練，讓我們對電影的敏銳度與觀察力都大幅提昇。透過導讀的方式能讓觀影者更容易去欣賞導演想傳達的理念，也藉由影片中時代國情、攝影畫面及音樂效果，加深觀影者印象。在這兩年的服務中，走入校園及社區，為志工、家長、學生及來自四面八方的大朋友小朋友服務，每一場都是最棒的歷練機會，也因為有了每一場的歷練，讓我更熱愛這份電影導讀員的工作。

104年度「幸福家年華」電影導讀志工培訓預計於104年3月9日假新北市三重區光榮國民小學開訓，敦聘「家庭電影院」專欄作家，電影讀書會帶領人劉英台老師。招募相關訊息簡章請至本中心網站查詢<http://family.ntpc.edu.tw>，報名至104年3月2日止，歡迎有意參與培訓民眾，踴躍報名參加。





新北市家庭教育諮詢專線
412-8185 幫一幫我

服務內容：
夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢

服務時段：
每週一至五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00
週六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打 412-8185 (手機請加區碼 02)

新北市政府
新北市政府家庭教育中心 關心您

104 年新北市政府家庭教育中心志工招募

「幸福甜甜圈」小團體帶領人培訓

~尋找熱心助人，樂於與他人分享教養經驗的你，使您成為稱職的親職團體帶領人，協助家長提升教養知能，促進親子關係。

期 程：104年3至12月（星期三）

地 點：板橋區江翠國民小學

師 資：吳澄波，張老師前總幹事，國立台灣藝術大學及實踐大學講師。

簡 章：104年1月10日公告於本中心網站<http://family.ntpc.edu.tw>。

報 名：104年3月6日前將報名表傳至江翠國民小學黃老師信箱 sharenhuang51@gmail.com
或傳真至 2252-9540

查 詢：2252-6880轉253黃老師 2272-4881轉202施老師

服務及督導：每年4至5月、10至11月

服務對象：本市國小家長。



「家庭教育季刊」第35期徵稿啟事

本期主題：家庭的礙與愛

投稿地點：新北市立清水高級中學

投稿電話：02-22707801分機 511 廖淑惠副組長

截稿日期：104年3月11日

電子檔請寄：teaching@cssh.ntpc.edu.tw

稿件字數：1000~3000字(可附照片jpg檔3~5張)

