

青少年服務「加·心·思」計劃

# 家庭寶庫

上冊第三章

## 家中有「晴」 認識有效溝通

### 序

你曾與子女因爭吵而罵得面紅耳赤嗎？

你曾與子女爭吵後，不知道如何處理？

你對「爭吵」感到厭倦嗎？

你期盼子女把你的說話聽入耳嗎？

你覺得自己不懂怎樣與子女溝通嗎？

相信各位家長或多或少都會遇過以上的問題，  
大家應該怎樣面對親子衝突及維持有效溝通呢？

## 認識家庭中的五種溝通型態

根據薩提爾女士(Virginia Satir)提出的「五種溝通型態」，家庭成員之間會出現以下五種的溝通型態。家長可以看看，你的家庭是哪一種溝通模式呢？

### 討好型



親子關係上一直都是「以討好對方」為目標，遇到事情或衝突時都是想取悅對方及向人道歉，不多理會自己的感覺。

口頭禪：  
呢件事都係我錯.....  
最緊要你開心！

### 指責型



與「討好型」相反，這類家庭成員遇到衝突時只會責備他人，要對方為自己承受及負上一切責任，只會找對方的錯處。

口頭禪：  
你咁樣係錯！  
最衰都係你令到件事咁啦！

### 超理智型



當遇到衝突時，家庭成員只會像電腦般冷靜地分析所有因素，會很理智地講一大堆道理，但當中卻忽略自己及他人的情緒。

口頭禪：（長篇大論）  
其實件事應該係.....  
我地嘗試咁樣去睇.....

### 打岔型



家庭成員在遇到困難時，只會做一些令人分心的事，嘗試去迴避問題及改變話題，忽略他人的感受。

口頭禪：  
不如講其他先啦！  
今晚唔知食咩好呢？

# 家庭中最理想的溝通型態

## 一致型



這類型的家庭成員能夠在家庭溝通上取得一個平衡的狀態，他們能夠真誠地表達自己的想法，同時也能夠顧及和關注對方的感受。在這種溝通模式下，每個人都能夠表達自己內心的意願，沒有人能夠凌駕對方的想法，同時自己的感受又不會被抑壓。

## 達致「一致型」溝通型態的三步曲

- 1.先了解對方的感受，可描述對方的行為  
(你咁樣...，你應該感到...)
- 2.嘗試表達自己感受 (我感到...)
- 3.陳述個人的期望，亦可邀請對方合作  
(我希望.../ 你願不願意?)



剛才發生的事令你感到難受及不開心，我亦感到你有很多的不滿，不如我們一起去傾談這件事，讓我可以知多一點你的想法？

# 家庭之日常

子女升上初中，家長們以為可以鬆一口氣。但停課期間，與子女共處時間多了，不少家長反映看清楚子女的讀書態度。

陳太太也面對同樣經歷。她的兒子小林今年就讀中三。本來陳太太選擇不干涉小林的時間管理，因為她想小林獨立一點。在疫情下，她又不禁擔心他會浪費時間。每次想討論時，小林又看似漫不經心，令陳太太非常苦惱。



## 來看看不同溝通型態會如何？

### 討好型



「我都知道在屋企讀書會輕鬆點，但班主任話我知，你有幾樣功課未交，快點乖乖交番啦。」

### 指責型



「我好早已經叫你學下善用時間，成日掛住打機睇YouTube，你咁樣大學都唔收你啦。」

### 超理智型



「我準備了時間表俾你，你每日跟住呢個時間表就得啦。」

### 打岔型



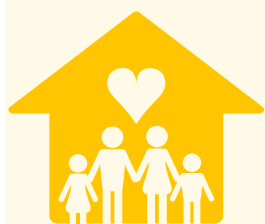
「算啦，爸爸逼你溫書，你一定唔開心。跟媽咪出去買衫，唔好成日講讀書喇！」

## 運用「一致型」溝通的三步曲

我知道你因為成績不好而不開心（了解感受），我亦因此很擔心你在學業上的問題（表達自己的想法），不如我們現在找少少時間去傾一傾「時間管理」，讓我們一起解決這個問題？（邀請對方合作）

### 時間管理小貼士

- 一）先與小林商討並羅列他需要處理的事項
- 二）按「重要性」及「緊急性」排列各種事項的次序
- 三）與小林一起商討每件事所需的時間並實行計劃



# 作為家長...除了關心子女， 你有關心自己嗎？

1 注意自己的日常作息，理想的  
睡眠時間為每天七至八小時



2 留意自己有否長時間出現  
情緒低落、焦慮和不安

3 對子女出現過多的擔心，  
同時亦影響著自己的生活



4 留意會否經常出現情緒失控

如您出現以上幾項情形及維持了一段時間  
的話，就需要尋找專業人士的協助！



## 家長也要 Relax.....



留一些 "Me-time" 給自己，  
放低對子女的擔心

盡量每天做運動



情緒不好時，嘗試做自己喜歡  
的事...例如去吃一頓大餐

建立屬於自己的生活節奏



與朋友傾訴，維持社交生活

# 服務及資源介紹

關於家庭/親子關係的服務，可以透過QR Code  
獲取更多資料。



社會福利署  
綜合家庭服務中心

家長可根據自己的居住地方，向所屬中心查詢有關家庭的服務及資源。



家福會  
HKFWS

香港家庭福利會

家福會提供各種服務，網站中亦有豐富的資源供家長瀏覽，鼓勵大家填寫「家庭幸福指數」的問卷。



家長童學  
Parent Academy

香港教育城  
家長童學

網站當中有不少關於家庭議題的資源，亦有免費網上講座和工作坊參加。



## 「家庭寶庫」下冊預告

希望大家喜歡「家庭寶庫」上冊（第一章至第三章），「家庭寶庫」下冊將會帶來更多精彩的資訊，包括介紹青少年精神健康，家庭資源和維持健康親子關係的心得，各位家長不要錯過啊！

THANKYOU