

# 新北市立新北高中 111 學年度課程推動-「家庭教育-親子溝通」課程

活動名稱	高一 - 親子溝通	主辦單位	輔導室
活動方式	主題式課程	活動承辦人	輔導室丁琬玲老師 安興診所廖文實習心理師
活動地點	班級教室、三樓圖書館	參加人次	全高一 ( 除體育班、音樂班外 )，共 535 人
日期	5/29(一)-6/7(三)		
教學目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立學生對健康家庭的樣貌及形象，釐清家庭個別差異。</li> <li>2. 談論關於良好互愛的家庭，彼此家庭界線。</li> <li>3. 了解衝突產生的情境，常見溝通互動方式。</li> <li>4. 非暴力溝通模式的介紹，以及引導學生進行練習。</li> </ol>		
具體成效	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使學生能認知健康家庭的樣貌，建立良善家庭觀念。</li> <li>2. 檢視自己家庭中的親子溝通樣貌型態。</li> <li>3. 學習良好親子溝通方式 - 非暴力溝通。</li> <li>4. 親子溝通的四階段歷程。</li> </ol>		
PPT 內容			

### 兩人交談時傳達的6個訊息

你真正聽我的說話嗎？你聽懂了嗎？	對方認為自己聽到的話和這你今晚的行程
你實際聽出的你今天會回來吃飯嗎？	對方對你說話內容的自我解讀家控你的一舉一動我才會安心
對方所聽到的你到處都不要回來吃飯？	你認為對方對你說話內容的解讀你根本不在于我

### 影片提問：

- [1. https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA&list=PL3u3T1LcM](https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA&list=PL3u3T1LcM)
- [2. https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA&list=PL3u3T1LcM](https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA&list=PL3u3T1LcM)
- [3. https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA&list=PL3u3T1LcM](https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA&list=PL3u3T1LcM)

### 非暴力溝通

非暴力溝通的四大步驟：  
 第一步—說出你的觀察  
 第二步—說出你的感受  
 第三步—說出你的需要  
 第四步—提出請求

我們認為當我們觀察別人時，只是看到對方表達的行為、說話內容、動作、聲調、姿勢，尤其是在在察覺對方說話時，我們常常會下一些不常聽到的、帶有解讀的、斷定、確定的感覺、觀點/想法、期望、需求、天性/本性

—Virginia Satir

### 用心傾聽/傾聽的價值

傾聽是溝通的基礎，也是建立關係的關鍵。

傾聽的價值：

- 傾聽可以幫助我們了解對方的想法和感受。
- 傾聽可以幫助我們建立信任和尊重。
- 傾聽可以幫助我們解決問題和達成目標。

### 非暴力溝通例子

我們在看完之前三個節目的時候，我覺到你會同時在玩遊戲，沒有專心聽我一些觀點，**說出觀察**。  
 我覺得你失望可惜，也有點孤單的感覺，**說出感受**。  
 我很覺得跟你一起看節目的時候，應該覺得你有共同的經歷和興趣，**說出需要**。  
 你可以不可以也我們一起觀看節目的時候，先把我觀點聽完，—聽專心看節目？**提出請求**。

大家想一想，自己在這樣和父母溝通的時候，也有這樣的感受嗎？

親子衝突影片：<https://www.youtube.com/watch?v=1MOLqKtCBBA>

### 傾心傾聽/傾聽的價值

傾心傾聽是溝通的基礎，也是建立關係的關鍵。

傾心傾聽的價值：

- 傾心傾聽可以幫助我們了解對方的想法和感受。
- 傾心傾聽可以幫助我們建立信任和尊重。
- 傾心傾聽可以幫助我們解決問題和達成目標。

### 良好的溝通

- 方法一**：傾心傾聽。傾心傾聽是溝通的基礎，也是建立關係的關鍵。
- 方法二**：傾心傾聽。
- 方法三**：傾心傾聽。
- 方法四**：傾心傾聽。

### 當對方拒絕請求時

你可能會想，對方不答應我的請求，難道我就放棄了嗎？也不是，在解決請求的時候，那完全無效對方拒絕的權利，同時你也有再來繼續說服說出的選擇。

如果對方拒絕你請求的時候，我建议你嘗試心平氣和地提出請求而不是強硬了，你也可以自己注意一下心理狀態。

### 良好的溝通

- 方法一**：傾心傾聽。
- 方法二**：傾心傾聽。
- 方法三**：傾心傾聽。
- 方法四**：傾心傾聽。

### 心理位移

心理位移是一種日常溝通技巧，主要用於引導對方思考「我」、「你」、「他」，從而解決問題，改善溝通。

**我位點**：以第一人稱的「我」，表達需求或問題，例如：「我想去公園玩。」

**你位點**：以第二人稱的「你」，表達需求或問題，例如：「我想去公園玩。」

**他位點**：以第三人稱的「他」，表達需求或問題，例如：「我想去公園玩。」

### 親子溝通歷程四階段-表達愛意

**澄清**：「我愛你」的含義隨著時間的改變，確實產生顯赫作用，使個人間的互動發生了變化，例如：親子關係的增進，成人開始能與自由地與愛你，在單向溝通逐漸變為更互動的雙向溝通。

**反思**：經歷了關係、行動與發展後，自己會開始思考自己與父母、家人之間的關係，並有了在除愛意之外的行動改變，讓後者能發出與以往不同的深層意義。

### 情緒認知

情緒認知：當自己或他人的情緒出現時，能夠辨識出自己或他人當下的情緒是什麼，了解到不同情緒會產生不同的情緒反應，並有助於建立良好的人際關係。

我知道自己所在的情緒是——  
 我了解這個事件可能讓對方感覺到——

### 子職實踐

除了當學生和課餘時間，照顧「孩子」也成了一個「部分」的「任務」。我們應該如何，在有限時間裡做好照顧孩子？

**孩子也擁有親子關係的主導權**

孩子也擁有親子關係的主導權，這意味著孩子可以決定與父母的互動方式和時間。

### 愛之語

愛之語是根據 Gary Chapman 的理論，將愛分為五種語言：

- 肯定的言詞
- 服務的行動
- 真心的禮物
- 精心的時刻
- 身體的接觸

### 情緒調節

產生負面情緒時，除了會採取行為動作來調節情緒，也會受到認知、過去情緒經驗的影響，運用各種策略來改變負面的情緒或產生正面的情緒。

自己說、寫出來、唱出來、跳、我知道如何讓自己冷靜下來，我也知道如何幫助他人冷靜下來。我感謝我愛心的人大人陪伴我。

### 親子溝通歷程四階段-表達愛意

**隔離**：當個人處於「愛意」的狀態時，容易產生「心理距離」，這可能會導致溝通的障礙。在溝通中，我們需要「心理距離」，這個人與個人的距離，最後則「隔離」，要對溝通有影響。

**行動**：情緒的調節與表達是溝通的重要部分，例如：自己、冷靜、自我調節，可以在日常溝通中，情緒的調節與表達，讓溝通更有效率。

### Thanks!

Do you have any questions?

youanm@gmail.com  
 #1-800-431-0300  
 youanm.com

©2020 This presentation is made via Prezi. All rights reserved. Please do not distribute or reuse without permission.