

三種正向溝通培養孩子社交力

甚麼是正向溝通？

開放式溝通是一種正向的溝通方式，包括：**同理**、**傾聽**、**支持**等，能促使家人分享彼此的情感和需要。

問題式溝通是一種負向的溝通方式，包括：**批評**、**束縛**的溝通，致使家人之間不能坦然分享彼此的情感。

王以仁，2004，親職教育：有效的親子互動與溝通，台灣：心理出版社。

多尊重，少放縱
多了解，少控制
多接納，少改變
多請求，少命令
多觀察，少批評

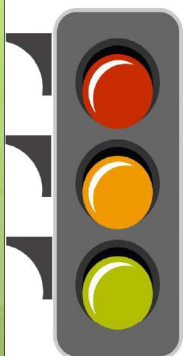
武林秘籍

三種正向溝通的元素



積極聆聽

聆聽三步曲



對方的情緒及感受

對方的需要

對方想我們為他做甚麼

積極聆聽

家長小錦囊

- 耐心聆聽孩子的分享
- 避免打斷或給予意見
- 點頭表示鼓勵
- 專注地看着他的眼睛
- 放下手頭事務與思緒
- 建立親子暢談時間

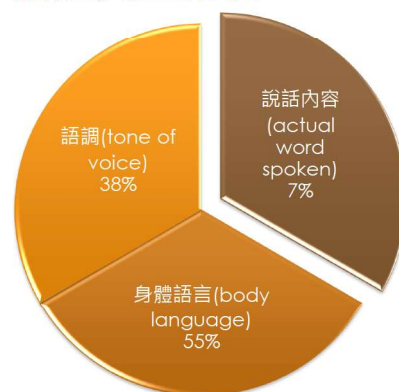
積極聆聽



積極聆聽不單是聆聽訊息的字面意思，話語背後的**感受**遠較說話的內容重要，回應感受才能抓住**訊息的意義**。

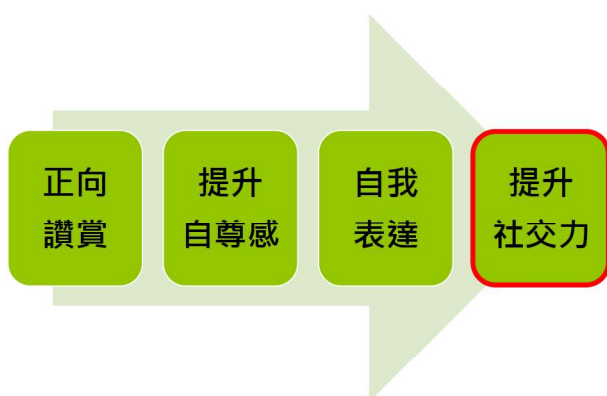
積極聆聽

55-38-7溝通黃金比例



(Mehrabian & Wiener, 1967; Mehrabian & Ferris, 1967)

正向讚賞



正向讚賞



表達感恩

- **感恩**的心有助增加別人對自己的**信任**，而信任對於**關係建立**是至關重要的。
- **感恩**有助激發及強化**親社會行為**，從而促使個體與他人**建立關係**，拓展社會連結。

表達感恩



Algoe, Haidt & Gable (2008)