



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals



家·長·愛·學院  
Parents Academy

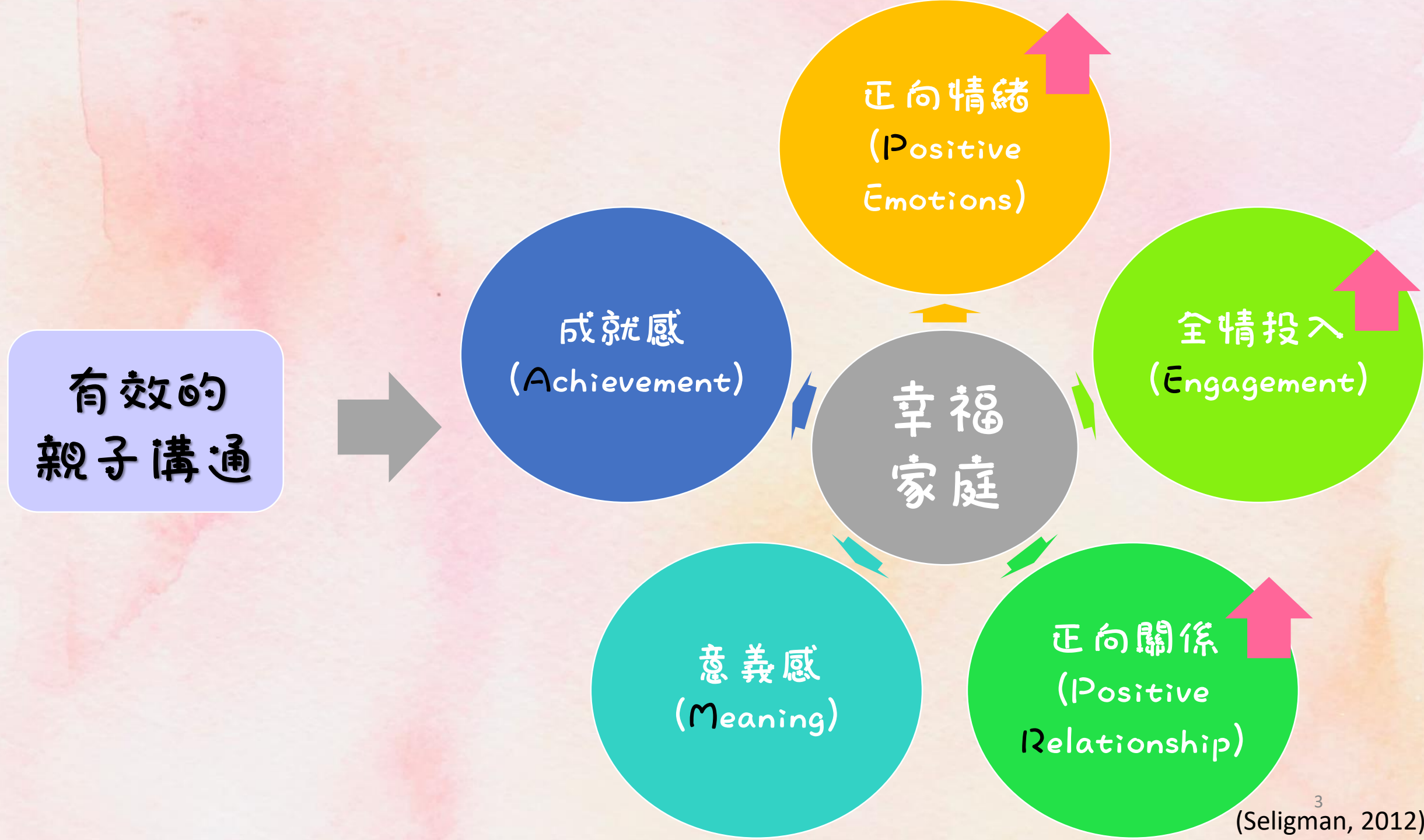
# 親子溝通方法 由你掌握

# 目標

學習建立  
幸福家庭  
的要訣

認識/檢視  
不同親子  
溝通模式

掌握加強  
親子溝通  
的方法





正向情緒  
(Positive  
Emotions)

有效的親子溝通  
讓親子獲得  
快樂及滿足。

全情投入  
(Engagement)

有效的親子溝通  
讓親子投入  
優質相處時間。

正向關係  
(Positive  
Relationship)

有效的親子溝通  
讓親子先留意  
對方的優點，  
亦主動與對方說  
出鼓勵或支持的  
說話。

# 慣常的親子溝通模式



(Virginia Satir, 1991)

## 指責型

(Blamer)

# 在溝通中有哪些表現？

- 聲音**很大**及語氣**嚴苛**
- 經常會有**攻擊性**的**言語表現**
- 透過**恐嚇**來**獲取權力**，覺得別人服從自己，**自己才有價值**。

## 遇上**指責型**父母， 孩子體驗到甚麼呢？

孩子會感到被壓迫、被威嚇和無力

久而久之

孩子處處質問/責難他人



# 在溝通中有哪些表現？

- 聲音輕柔及帶著哀求的語氣
- 為了得到別人的認同，以「好」、「答應」來回應，但往往未必是反映自己真實的意見，因為擔心一旦表達自己，就得不到他人重視、愛與價值。

## 遇上討好型父母， 孩子體驗到甚麼呢？

孩子會感到被愛護

久而久之

孩子容易依賴他人，形成固執任性的性格

超理智型

( Super-  
reasonable )

# 在溝通中有哪些表現？

- 長篇大論地說道理、講邏輯
- 聲音裡沒有流露感情
- 在任何時候都不忘警示、規範別人

## 遇上超理智型父母， 孩子體驗到甚麼呢？

孩子會感到自卑和愚蠢

久而久之

孩子或會受不了父母冗長的道理  
而感到沉悶



# 在溝通中有哪些表現？

- 用幽默或漠不關心的態度去表達
- 聽到別人的一句話，立即進入自己的個人世界，像是在處理別人的事，實際上是在處理自己紛亂的情緒。

## 遇上打岔型父母， 孩子體驗到甚麼呢？

孩子會感到被拒絕、不安全

久而久之

孩子或會受不了父母的打岔而感到嘮叨、煩人

# 最健康的親子溝通模式



一致型

(Congruent)

(Virginia Satir, 1991)

# 在溝通中有哪些表現？

一致型  
(Congruent)

- 與孩子溝通時，能讓內在的感受、想法或需求與表達的訊息一致
- 言語、情感與身體的姿勢能保持和諧
- 能表達自己，也關照孩子的狀態和情境的需要

## 遇上一致型父母， 孩子體驗到甚麼呢？

孩子在心靈上較容易獲得寧靜，  
能真誠面對問題

久而久之

孩子或會懂得為自己負責任



# 親子溝通有妙法

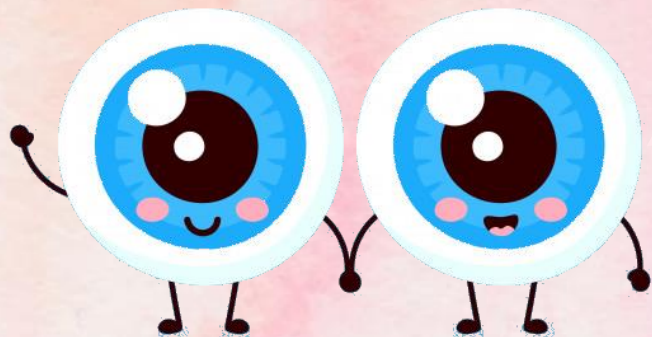
留意非言語的  
信息

使用「我」訊息  
表達自己

# 非言語的信息

留意非言語的信息

保持**眼神接觸**，  
留意孩子及自己的  
**身體語言、表情及  
眼神**。



聆聽**說話的內容**，  
更要留意孩子及自己  
的**音量與聲調**。



# 「我」訊息

使用「我」  
訊息表達  
自己

1 客觀描述  
情況/行為

2 清楚描述  
感受

3 解釋感覺  
來源和背  
後期望

「當我見到

\_\_\_\_\_」

「我覺得

\_\_\_\_\_」

「這是因為

\_\_\_\_\_」



# 「我」訊息表達方式

使用「我」  
訊息表達  
自己





透過檢視與孩子的溝通模式，  
加強與孩子有效親子溝通，  
從而建立正向幸福的家庭。