

親子間的相處之道

謝穎思

2015.10.10

父母是世上最困難的工種？



親子間的相處之『道』

- 『道』在中國哲學中，是一個重要的概念，表示「終極真理」。

親子間的相處

- 「終極真理」
- 以態度為主，技巧為輔

親子間的相處之『態度』

態度和原則

注意

避免

作孩子的好朋友

尊重孩子

不欺騙、不比較

陪伴孩子

全心全意

一心二用

適當的讚美與批評

黃金六秒

長篇大論(講道理)

建立權威與信任

請孩子合作、獎罰
分明、前後一致

既成的地位，長
專幼卑

控制忿怒

容忍VS包容、忿
怒提示

因面子而忿怒

愛的處罰

孩子的人權和自尊

處罰不是發洩

父母對子女之愛的型態

- 嚴格型
- 過度保護型
- 放任型
- 不一致型
- 民主型

你是哪一種？

親子關係的關鍵——溝通

溝通的型態

- 討好型
- 責備型
- 理智型
- 打岔型
- 一致型

兩者間的關係

○ 愛的型態

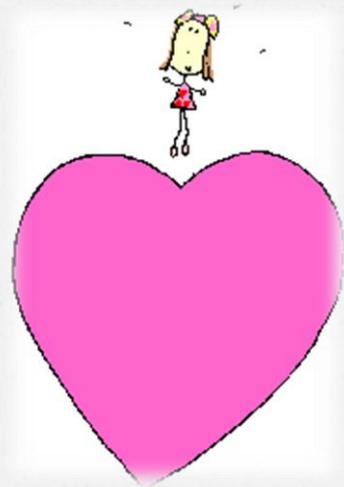
- 嚴格型
- 過度保護型
- 放任型
- 不一致型
- 民主型

○ 溝通的型態

- 討好型
- 責備型
- 理智型
- 打岔型
- 一致型

親子溝通的原則

- 多加接近，深入瞭解
- 給予情緒的安全感
- 關心=接納，接納而非改變
- 以孩子的利益為出發點



親子間的相處之『技巧』

『技巧』

- 唔講個"唔"字
- 善用黃金六秒
- 重覆、重覆、再重覆 (感受、明確期望)
- 肯定、肯定、再肯定 (感受、愛、能力)
- 身教，以身作則，別要求孩子做你做不能做的事

守則

- 建立三大原則「健康、安全、學業」
- 立場要堅定，處事要公平、前後一致
- 給予教訓，讓孩子體驗自己作出選擇的行為後果，從中學習負責任和自重
- 避免成為現代糊塗父母

現代父母

的

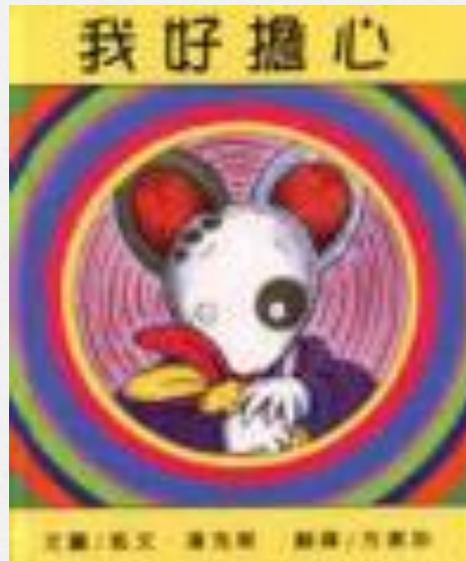
十件糊塗事

①

對兒女有過多的擔心

想
太多

例如：擔心孩子課業跟不上、
擔心孩子不適應、擔心孩子
交到壞朋友等。



② 做太多

替兒女承擔太多的責任

例如：接孩子上下學

替孩子拿書包

替孩子復習課業



③

罵太多



情緒遷怒時，不理性的話往往脫口而出，結果挫折了孩子的自尊心，也造成親子關係惡劣。

④

給太多

無論是物質生活的補償，或是口頭上的讚美，有時候給了太多，造成孩子不知感恩或自我膨脹。



⑤

要太多

為了讓孩子贏在起跑點，結果安排了過多的學習，讓孩子大感吃不消。



⑥

玩

太少

親子之間太少有趣的
休閒活動，欠缺開懷
大笑的共同回憶



⑦

「坐」太少

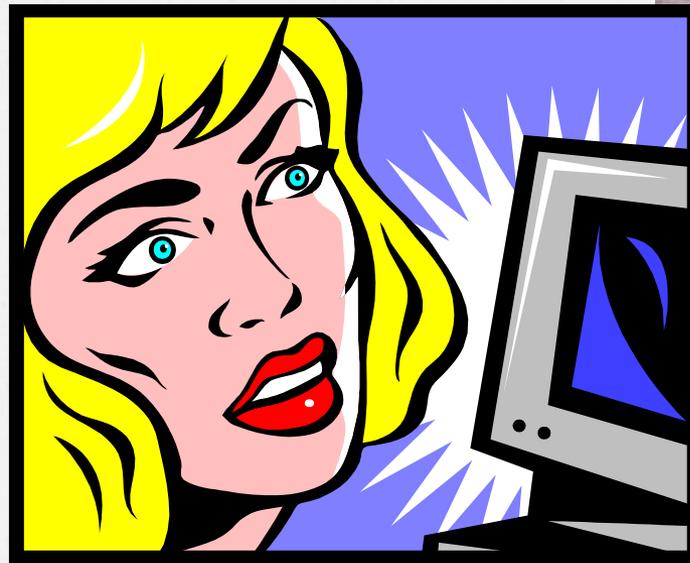


親子之間少有坐下來聊天談心的習慣。

⑧

知太少

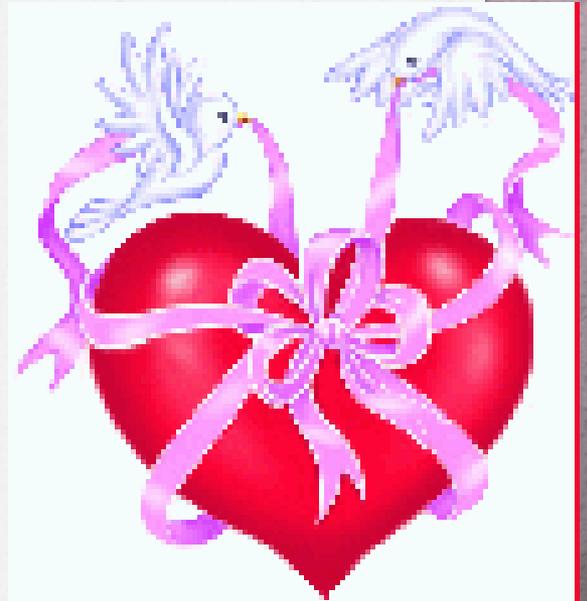
可能忙於工作，可能忙於家事，結果忽略現代資訊吸收，親子間只能談些日常瑣事。



⑨

愛太少

父母當然關愛自己的孩子，但是在行動表達上，總是還不夠具體和明確，使得親子相處上，減少了互動的潤滑劑。



⑩

變
太
少

親子相處模式一成不變，
忽略了自省和不斷調整，
以致孩子越跑越遠。



當我們同在一起.....

如果父母時時為子女操心，就會像一條看不見的繩子，時時繫縛子女，使孩子處處受限制，無法發揮智慧與潛能。所以，父母與其操心孩子，不如對孩子有信心。



感謝你的聆聽

