

做個有效能的父母

淺談良好的親子互動

• 許鶯珠老師

家庭是人類第一個也是最重要的社會化環境，親子間的互動溝通及教養關係對於子女的人格、行為成長過程是極關鍵的因素。而臺灣正面臨社會變遷之際，家庭功能、家庭內角色結構及互動關係也在急遽轉變，高水平的經濟、子女數少的期待壓力、職業場競爭下，壓縮了與孩子相處的時間，現代的父母，常有「贏得了世界，卻失了子女的無奈」。新聞媒體上的孩子逆倫弑親、為爭家產告上法庭的親情悲劇，顯示了現代人親子互動品質的惡劣，父母效能有提昇的必要。

孩子是父母快樂的泉源，但有時也會帶來無比的煩惱；有效能的父母不是天生的，而是學習來的。父母親不是神，不可避免的會有個人的情緒及不當的管教行為，因此，學習如何做個稱職的父母，是現代家長的另一門重要學分。

綜合學者專家之研究，父母效



▲ 許鶯珠老師

能發揮的原則及方法如下：

一、覺察自己的矛盾：

父母親在管教子女或與孩子溝通時，必須覺察自己行為與信念規範的矛盾。

孩子是最佳的觀察者，卻是差勁的詮釋者，父母的一言一行都是孩子模仿學習的楷模，而孩子無法區辨所謂「權宜」「變通」的行為，因此，父母必須反思自己是否在不

知不覺中做了錯誤的示範，例如：

(一) 說法與做法的矛盾：

誠實、腳踏實地是為人基本的行為準則，但子女卻常從父母親身上看到撒謊，如朋友邀約一起逛街、打球等，父母如果不太想去，可能會說「我當天有事，沒辦法和你...」。但其實當天他是沒事的，在孩子的觀察知覺中會先「登錄記憶」父母說謊一次、兩次之後，孩子會自動詮釋為「父母是說謊的人」。其實，父母的做法是一種權宜行事，但子女無法理解，因此，會產生父母說與做矛盾的知覺，而對父母的管教產生懷疑。

(二) 不同時間點有不同的準則之矛盾：

孩子某些行為的可行性取決於父母的感覺，不同的日子父母情緒感覺不一樣，對孩子行為的適切性與容忍度也不同。如父母親忙碌時，孩子喋喋不休的談論學校事情，父母可能會顯得不耐煩，無法傾聽，甚至要孩子安靜；而當父母空閒要孩子說說學習狀況時，子女會有「我想說你不聽，現在你想聽我為什麼要說？」的拒抗心態。

(三) 不同的孩子有不同態度的矛盾：

不同的孩子會有不同的態度，如父母可能會覺得老么比老二需要照顧，因為他年紀小，而忘了他會長大；可能較容許老二的某些行為而討厭老大的行為模式，譬如只因為老二的特質與父（或母）親較相似等等，都會影響父母與子女的互動。

父母必須學習覺察自己的矛盾，才能與子女適切的溝通。

二、調整家庭的發展功能

家庭對人的成長影響頗大，而家庭也需隨著時間而成長。Duvall和Miller於1985年以子女的成長對家庭的影響為準則，把美國中產階級完整的家庭分為八個階段：沒有生小孩的階段、有嬰兒（約三歲）的階段、育有兒童的家庭、有六至十三歲兒童的家庭、有青少年的家庭、子女離家的家庭、中年父母的家庭、老年人的家庭。

不同階段的孩子有不同的需求，因此，家庭的功能也需隨著成員的成長而有彈性。現在許多家長都過度參與孩子的生活，為孩子打理好一切，使他們缺乏獨立自主的機會，也剝奪了孩子學習的機會，以致長大後無法面對挫折與失敗，經不起打擊。因此，當子女開始能

照顧自己時，就應該讓他慢慢自主，學著負責、獨立；但不代表對孩子的關愛減少，不要讓孩子覺得受到冷落和忽略。

三、學習釐清問題主權

父母常會掉入「孩子產生問題，父母收拾善後」的窠臼中。其實，孩子有解決自己問題的能力，父母只需處於協助者的角色。因此，父母親必須有如下之新觀念：

「每個孩子在生活中無可避免的會碰到各式各樣的問題。孩子有找到好法子解決問題的潛能，但是，這種潛能卻未受到激發。如果父母事先構思好方法，子女會一直有依賴心，無法發展自己解決問題的技巧，每當碰到新問題時，他們會不斷求助。」

當父母接收或擁有子女的問題主權，並因而擔起找到解決問題的良方時，整件事就會變成可怕的負擔，沒有一個人能以無盡的智慧，替別人的私人問題找到解決的良方。因此，當父母承認孩子的問題並不歸父母所有時，他們就站在較佳的立場扮演協調者、觸媒或能有所助益的代理人角色，協助孩子解決問題。換言之，孩子碰到問題需要援助時，父母能釐清問題主權，

協助孩子自我解決問題才是最佳的援助方式。

四、學習閉嘴和傾聽：

父母面對孩子問題時，典型的心態是我要做點或說點什麼，因此，容易流於以下缺失，例如：

1. 下達命令、指示或要求：例如「你要好好用功，不可以……」
2. 警告或威脅：例如「你再這麼不聽話，以後別想再跟我要錢買……」
3. 教導、說理：例如「能讀書最好了，我們以前想讀都沒機會呢！」
4. 勸告或提供解決問題的方法：例如「為什麼不給自己排個作息表？」
5. 訓誡、教訓或提供事實：例如「大學畢業生薪水比高中生多一倍」
6. 分析、批判和責罵：例如「你目光短淺，講這種話顯示你還不成熟……」
7. 稱讚、加標籤：例如「你一直是個好學生、潛力無窮……」
8. 毀謗、揶揄：例如「你就是一副嬉皮笑臉的樣子，不知長進……」
9. 使放心、同情：例如「我知道

你的感受，到了三年級就會好轉……」

10.闡釋、分析：例如「你不愛上學是因為你沒有把心放在功課上……」

以上這種說話方式，只會讓孩子閉嘴不說、防衛自己、與大人爭辯反咬一口、自覺差勁不如人、憤怒惱怒、有罪惡感或心情不佳、覺得無法被接受、或覺得父母不相信他有解決問題的能力，因而感覺心事無人知，是個孤獨被遺棄的人。

實徵研究發現：當子女長大時，父母常覺得他們應該走「開明」路線，所以常跟子女說：「有什麼問題都可以提出來，我們好好溝通溝通」，但其實父母心理對子女的意見或問題已經有一個答案了，所謂「溝通」，只是要子女接受他們的看法罷了。當子女意見不同時，則會被冠上「頂嘴」之惡名，久之，親子互動自然不良。

因此，父母要學習消極聆聽不打岔；表達你有注意聽孩子說話；多使用鼓勵、誘使孩子的說話方式；積極傾聽孩子內心的渴望。

五、使用「我訊息」而非「你訊息」

使用「我訊息」的溝通內容重在自我心理感受的表達，以「我……」的形式表達自己的感受，而沒有價值的判斷；使用「你訊息」的溝通內容著重以第二人稱「你……」的形式表達自己的想法，如「你太過分了……」「你不應該……」，含有價值判斷的陳述。

親子互動中，父母親宜使用「我訊息」而非「你訊息」，對孩子表達你對他的行為的擔心、或因工作太累而現在希望休息，不是不理他。如父親想休息而孩子想和父親談學校問題，這時父親的訊息是「我好疲憊」，可是如果用「你訊息」就是「你很煩」，孩子會覺得爸爸不關心我、討厭我，父子關係因而破壞。又如孩子晚歸，父母等門到深夜，如果使用「我訊息」的父母可能會如此說：「我很擔心，你這麼晚才回來，又沒有告訴家人，我們不知道你發生了什麼事……」，使用「你訊息」就變成「你又跑到那裡去遊蕩了，這麼晚才回來……說，是不是又跟一群……」，責備的你訊息反而掩蓋了父母的擔憂，孩子感受到的不是愛，而是批判、指責，造成親子間的衝突。

家是孩子人格、價值觀培育

的第一場所；矛盾的是家卻不是一個講理的地方，當夫妻開始「據理力爭」的時候，家裡便開始布上陰影；親子關係也是如此，家庭中有形無形的僵化規則都會導致親子間關係的不平衡，特別是當家庭子女不斷成長時，親子互動更需要調適與包容，太過執著於固定的角色，只會造成親子關係的惡化。而孩子心理的傷害常難以引起大人的防範與保護，但童年的發展卻是未來行為的基礎，充滿好奇心的孩子，是發展自主性與創造性的關鍵時刻，卻受制於認知能力而表現出不乖的行為；也因為父母不能察覺自我的矛盾狀態或情緒，因而使孩子成為父母情緒不穩下的代罪羔羊。

在價值觀快速變遷、家庭結構轉變、工作壓力大的現代社會，父母更需修習「親子教育學分」，學習覺察自我的矛盾；學會將孩子的問題歸還孩子自己解決；學習閉嘴和傾聽；多使用「我訊息」表達自己的感受，而非「你訊息」的價值判斷，如此，才能做個有效能的父母，創造和諧的親子關係，培育獨立自主的孩子。

許鶯珠老師小檔案

學歷：

- 彰化師範大學諮商與輔導學系博士

現職：

- 交大諮商中心助理教授

經歷：

- 南台科技大學教育學程助理教授兼任學務處諮商輔導組組長
- 中州工商專校講師兼學生輔導中心主任
- 曉明女中教師兼訓育組長
- 台中縣立四德國小教師

兼任經歷：

- 台中縣家庭教育服務中心督導
- 員林鎮救國團義工
- 勤益技術學院兼任輔導老師
- 大葉大學兼任講師
- 虎尾技術學院兼任講師
- 耕莘心理工作室(台中)諮商師
- 新竹師範學院兼任助理教授