



讓心更靠近

設計者：民生國中 黃筱甄

設計理念

在教學工作中，孩子常說，每天回家後父母常說的三句真言：「考試考的如何？功課寫了沒？趕快去讀書！」對於這樣的現象，孩子雖然有所抱怨，但我們卻也清楚知道父母對於孩子學業表現的用心及關心，只是親子間需要透過有效的溝通讓彼此互相瞭解、體諒。「讓心更靠近」單元，希望透過親子溫度計活動，讓學生知覺自己與父母的溝通情形，衝突或冷戰其實都是一種溝通不良現象；進而透過親子麻辣話題、溝通智慧王活動，協助學生學習有效的親子溝通技巧。

1. 溝通是一種你來我往的過程，有效的溝通有助於親子關係的建立，反之，破壞性的溝通會使家人感情產生裂痕。
2. 溝通是人與人之間傳遞有意義訊息的歷程。透過口語及非口語溝通，親子間能瞭解彼此的態度及想法，並達到互信、互諒。
3. 親子溝通重視知己知彼，親子間彼此瞭解彼此不良的溝通模式，進而學習溝通的技巧，方能讓親子間的心更靠近。

故事情節：

媽媽於吃飯時興高采烈的提議，趁這週小真與小雄段考結束，星期六全家一起去看電影，放鬆一下。

小真：媽！我不是跟你說過了嗎？段考後的星期六，我要和同學去逛西門町和拍大頭貼啊。很煩
 嘞，為什麼我跟你說的，你都忘記了。

媽媽：我們全家也好久沒有一起出去看電影了啊！我們也可以全家一起去拍大頭貼啊。為什麼只
 能跟同學出去，跟家人出去不好嗎？

爸爸（心裡想）：我工作回來好累了！可以不要再吵了嗎？

小雄（心裡想）：為什麼，吃個飯也要吵？為什麼沒有人問我要不要去看電影的意見呢？還是不
 要講話，否則會被罵死。

小真：反正我就是要和同學一起去玩。

於是小真就離開飯桌，甩著房門將自己關在房間中。

親子溝通包含口語及非口語的溝通。親子間說出來的話，是否是代表個人真實的想法及感受
仍是需要再確認的。就如上述故事中的小真，她堅持想和同學一起去逛街，但並不代表她就不喜
歡和家人相處，而不說話的爸爸及弟弟小雄表現出來的沉默並不代表沒有意見，故親子溝通時需
更有耐心的去瞭解彼此間真實的想法。

內容敘述：

（一）親子溝通的障礙

1. 過份的完美主義

父母要求子女十全十美，不容許犯錯，每天都處在備戰狀態中，不可做這個、不可以做那個。
要知道繩子拉得越緊越容易割斷，事情有缺陷才有改進的空間。

2. 期望太高

子女的一分一秒都要在父母的控制中，什麼時間做什麼事都安排好好的。放學後不是才藝班就
是課輔班，假日還要練鋼琴、學電腦、希望孩子將來成龍成鳳，成為世界上最有才能的人，絲
毫不顧及子女的感受及需求。

3. 自責心太重

孩子成績不好是父母親督導不周，孩子在親人面前做錯事是父母教養不好，這種自責心重的人
會生活得很不快樂。

4. 人比人



父母總是希望自己的子女成龍成鳳，孩子一旦有了好的表現便在左鄰右舍、親朋好友當中大加讚賞，自覺揚眉吐氣。孩子一旦考試輸給別人家子弟便不給子女好臉色，天天在人比人中生活，這種人比人的習性會帶給自己和家人困擾的壓力，進而影響家人的溝通氣氛。

（二）親子溝通的原則

良好的溝通是增進家人關係的祕訣，它可以透過語言、表情或肢體表現，開放並坦誠地表達情感，相互了解，將愛和善意呈現出來。

在我們的家庭裡，「爸爸太頑固了，說了也沒用。」「為什麼總是輪到我洗碗？」「不肖子，竟頂撞我！簡直是目無尊長。」這一類的話題是否時有所聞呢？其實這裡這種狀況是可以避免的，只要願意坦誠地面對面溝通，注意對家人應有的禮貌，就可以消弭於無形。

所謂「溝通」，就是人與人之間，一方「接收」訊息，直到將一件事談到兩人互相了解彼此的意思而言。良好的溝通應注意以下幾點原則：

1. 進行溝通的過程中，雙方的情緒應是平和的。
2. 自己的感受要以具體語言表達出來，不要自以為對方應該知道而不說。
3. 自己的表達中只包含自己的情形與感受，絕對不要先揣測對方的心意而不說。
4. 表達的目的並非一定要對方接受自己的意見或改變他的行為。
5. 傾聽時應儘量保持自我的客觀性。
6. 傾聽時的態度應自然而認真；必要時加入語言或肢體的應和，以表達尊重與關心。
7. 傾聽的目的在了解對方的心聲與困境，而不是立刻替他做決定，或說長篇大論給他聽。

親子溝通不良現象，有時發生的起因並不在於事件本身，而是傳遞訊息時不當的態度或措辭。倘若人人都運用溝通的技巧，自然可以避免許多不必要的衝突，畢竟家人的親密性是自然生成的。



活動設計：

- (1).活動名稱：讓心更靠近
- (2).活動目標：協助學生瞭解自己與父母的溝通情形並學習有效的親子溝通技巧。
- (3).活動人數：30~40人
- (4).活動時間：45分（一節）
- (5).活動內容：

活動目標：協助學生瞭解自己與父母的溝通情形並學習有效的親子溝通技巧。

能力指標：一、綜合 2-4-1 覺察自己與家人的溝通方式，並體驗經營家庭生活的重要

二、體健 6-1-2 學習如何與家人和睦相處

三、家政 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧

時間	活動步驟	備註、使用材料、回饋提示
10 分鐘	<p>一、親子溝通溫度計</p> <p>1. 引導同學思考並畫出目前與父母的親子溝通溫度計，並說明原因。</p> <p>(1) 親子溝通溫度計分為三區：冷凍區（症狀：意見不同、冷戰不說話、生悶氣、勉強彼此）、常溫區（症狀：意見能溝通、氣氛融洽、無話不說、彼此瞭解）、發燒區（意見衝突、氣氛緊張、怒言相向、彼此生氣）。</p> <p>(2) 引導學生思考平日最常因為什麼事件與父母溝通，且與父母溝通這些事件時，自己與父親或母親的親子溝通溫度計常處於哪一區，並說明原因。</p> <p>2. 請同學分享</p> <p>(1) 最常與父母溝通的三個話題。</p> <p>(2) 自己的親子溝通溫度計。（親子溝通處於常溫區的可以分享溝通時的優點，處於冷凍區及發燒區的可以分享溝通時的缺點）</p>	親子溝通溫度計（活動單一）



<p>10 分鐘</p>	<p>二、親子溝通殺手排行榜</p> <p>1. 教師說明，當親子溝通溫度計處於冷凍區及發燒區時，代表的是親子溝通不良的情形。</p> <p>2. 分組討論，每組討論出六個，自己與父母常因為討論什麼樣的話題，使親子溝通溫度計處於冷凍區及發燒區。</p> <p>3. 選出六個班上同學認為親子溝通殺手話題。</p> <p>【常見親子麻辣話題包括：學業成績表現、交朋友問題、零用錢問題、讀書態度、上網時間、打手機的時間、生活自理穿著等問題】</p>	<p>親子溝通智慧王 (活動單二)</p>
<p>25 分鐘</p>	<p>三、溝通智慧王【此部分教師可視情形，讓學生選擇用口頭報告方式或角色扮演的方式呈現討論結果】</p> <p>1. 針對班上選出的六個親子溝通殺手話題，分組討論，每組討論一個話題，並簡要描述溝通情形。</p> <p>(1) 造成溝通不良的原因為何？</p> <p>(2) 如何改善溝通不良的現象，達到有效的親子溝通。</p> <p>(3) 親子溝通除了口語外，還可透過什麼方式來溝通？</p> <p>2. 各組報告討論結果。</p> <p>3. 教師統整</p> <p>(1) 各組分享的有效溝通原則。</p> <p>(2) 除了口語外，其他的溝通方式(例如：書信、msn、即時通、e-mail等)。</p> <p>4. 教師可視情形提供十大溝通技巧。</p> <p>(1) 態度方面：1. 態度真誠 2. 積極主動 3. 尊重對方 4. 就事論事 5. 試著站在替父母的立場想想。</p> <p>(2) 言語、語調方面：6. 腔調柔和 7. 避免批評。</p> <p>(3) 表情、肢體動作方面：8. 眼神友善 9. 耐心傾聽 10. 適當的肢體動作。</p> <p>【親子溝通麻辣話題及溝通智慧王活動，教師亦可先行設計好情境題讓學生分組討論並發表】</p> <p>四、結語</p> <p>1. 溝通是一種知己知彼的過程，試著瞭解自己與父母的溝通情形。</p> <p>2. 瞭解不良的親子溝通原因後，試著嘗試用這堂課所學</p>	<p>親子溝通智慧王 (活動單二)</p>



◆ 讓心更靠近 ◆

到的新方法與父母溝通。





延伸閱讀：

華魯士 (Sven Wahlroos) 著，鄭慧玲譯 (1992)。家庭溝通：促進家人和諧的 10 個祕訣和 20 個原則。台北：遠流。

張老師 (民 1993)。孩子，你在想什麼？親子溝通的藝術。台北市：張老師文化出版社。

林淑棻·友緣基金會 (2004)。麻吉父母。台北：華谷文化有限公司。

楊錦郁著 (1996)。溫馨家庭快樂多：十九位名人窩採訪。台北：健行文化。

張老師主編 (1992)。葫蘆裡的愛—如何與家人溝通。台北：張老師文化。

張春興主編 (1991)。心聲愛意傳親情。台北：桂冠。

可用媒體：

(一)、影片

片名	小孩不笨	片長	105 分鐘
影片類別	親子關係	級數	普通級
主要演員	梁智強、向雲、劉謙益、陳美廩、保羅康斯坦索	發行	新生代寶信
<p>* 劇情介紹：</p> <p>故事以詼諧幽默的方式，透過三個小孩來檢視新加坡的教育制度，如何影響了每個人的價值觀、家庭生活、和整個社會。文福、國彬和 Terry 三個好朋友都是 EM3 (後段班) 的學生，他們三個分別來自不同的家庭，也因為不同的成長環境影響了他們的性格及待人處事的態度。透過這三個小孩的生活來探討家庭關係、學生壓力過大自殺、教育制度以及父母與子女溝通等問題，深入淺出、嘻笑怒罵，是一部難能可貴的親子佳作。</p>			
<p>* 討論題綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從影片中，三個家庭親子之間是如何互動的？ 2. Terry 在故事中，飾演一位因為父母呵護備至，凡事代勞，以導致被同學取笑什麼都不會，也失去幫助別人能力之小孩。請問，你覺得父母給予孩子的關愛和管教，究竟界線到哪，才不會過之或不及？ 3. 國彬在故事中飾演一位在成績上無表現，卻在繪畫才藝上有天份的小孩。請問，當你的生涯興趣與父母期望不同時，你會如何與父母溝通呢？ 			

片名	親情無價	片長	128 分鐘
影片類別	親子關係	級數	普通級
主要演員	梅莉史翠普、芮妮齊薇格、威廉赫特	發行	環球電影公司
<p>* 劇情介紹：</p> <p>愛倫是個記者，生活的重心就是事業，直到有一天她接到家裡的緊急通知請長假趕回家，離開了忙碌的工作，回到老家和父母一起生活。她一回到家就發現回到了小時候的情景：必須應付性格相悖的雙親。雖然愛倫很愛她的父母，卻無法讓他們和平相處。母親凱特是個活動力強且具有傳統母性的女人，樂在家居生活中。父親喬治是個溫文儒雅但有點吹毛求疵的文學系教授。愛倫的個性和喬治比較接近，她弟弟布萊恩則遺傳了母親的個性。由於個性的天壤地別，使得他們在溝通時常常引起衝突，尤其是凱特和愛倫這對母女，幾乎每次的對話都是一種爭執。但現在，愛倫以成人的身分，去認識父母親真正的生活和內在。藉由參與母親和其他鄰居太太們的圈子，愛倫發現了母親其實是個有智慧、熱情、且堅強的女性，母親的這些優點是她以前從未發現到的。然而，她也發現到，在父親聰明、成功的外表下，隱藏著一個尖酸刻薄且脆弱的心。</p> <p>這部片描繪出一般家庭的溝通互動模式，透過此片帶領學生重新了解自己的父母親並發現他們的優點和關心。</p>			
<p>* 討論題綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得這個家庭中的父親、母親、女兒如何溝通互動？而自己與父母是如何溝通互動？ 2. 影片中的女兒經過與父母更深入的相處，漸漸瞭解父母的優點及對自己的關心，請問你覺得自己父母親的優點為何？父母對你的關心為何？ 			





片名	管到太平洋	片長	155 分鐘
影片類別	親子關係	級數	普通級
主要演員	蘇珊莎蘭登、娜塔莉波曼	撰稿人與就職學校	

*** 劇情介紹：**

Adele August(蘇珊莎蘭登飾演) 對於所居的鄉村小城 Bay City 感到厭煩，於是帶著女兒 Ann(娜塔莉波曼飾演)，離開了親友，到洛杉磯好萊塢發展。Ann 對此十分不滿，她不想離開自己原本喜歡的家，也不喜歡母親一天到晚追求浮華的生活。Ann 希望回家鄉念書，Adele 卻希望她成為一個明星。Adele 是一個對女兒無所不管的老媽，對女兒的成績、打扮、交友無所不管。在兩年的跌跌撞撞與眾多紛爭裡，終於母女倆也找到了真正的親情。

本片探討，在日常生活中孩子怎麼看待父母親對他們的管教？且他們如何面對及處理當自己不滿意於父母親管教的時候呢？透過影片引導學生瞭解父母親期待及管教之中的真情用心，親子之間透過有效的溝通，才能瞭解彼此的真實想法及感受。

*** 討論題綱：**

1. 你是否在親子關係中，有類似的被管教經驗？
2. 「親情常是一種甜蜜的負擔」，本片中母親管教的威力讓人又愛又恨，你會如何與父母溝通管教方式呢？
3. 在親子關係中，我們常會自覺什麼才是對親人最好，但卻常忽略親人也有自主權，而將自己的意見與喜好，加諸在親人的身上。請分享自己的經驗。



片名	辣媽辣妹	片長	97 分鐘
影片類別	親子關係	級數	普通級
主要演員	潔米李寇蒂斯、琳賽羅漢	發行	台灣華特迪士尼
* 劇情介紹： <p>泰絲是個獨力扶養一對兒女的單親媽媽，她同時也是個專業的心理醫師，專門幫病人排解心理問題。長久以來，她們母女倆彼此看不慣對方的品味，對髮型、服裝、音樂、異性的品味可說是完全南轅北轍，在一個週四晚間，她們間的衝突達到了臨界點，女兒 Anna 生氣媽媽不支持她在樂團音樂的表現；媽媽 Tess 則生氣女兒不給即將跟自己完婚的未婚夫 Ryan 好臉色看。</p> <p>沒想到卻在兩塊中國餅乾神奇的魔力之下，隔天早晨一切都改觀了！當母女倆週五一早起來，發現彼此居然對調了身分，媽媽進了女兒的身體，女兒則進了媽媽的身體，無奈之下她們必須盡力去適應對方的生活，才不會露出馬腳被人發覺。而在尚未找出解決辦法以前，兩人必須角色互換，媽媽泰絲得去安娜的學校上學，而女兒安娜則是得到診所去赴泰絲與病人的約會。一天的時間內，兩人的生活被搞的天翻地覆，但是兩人卻也逐漸了解對方的想法。</p>			



*** 討論題綱：**

1. 你夠瞭解你的父母嗎？如果有一天你需要扮演他（她），你知不知道他的喜好、生活習慣、最喜歡的活動是什麼？
2. 你是否和電影中的主角一樣，和父母之間總有彼此看不慣的地方（如：穿著打扮），你又是如何與父母溝通，化解衝突的呢？

（二）廣告【參考：黑松文物館 <http://www.heysong.com.tw/museum/index2.asp>】

1. 黑松汽水(父子篇)

廣告一開始，兒子在房間裡用力的打籃球、大聲的聽音樂、割牛仔褲，父親看不過去兒子這樣叛逆、流行，一邊看報一邊直搖頭，看不順眼。之後兒子出門又回來時，發現父親竟對著鏡子梳著頭髮，發現被兒子看到心裡覺得好尷尬，兒子沒說什麼只是到冰箱拿了一瓶黑松汽水，彷彿覺得父親懂他的心。

2. 黑松汽水(母女篇)

母親試穿女兒的洋裝，不料卻撐破，同時女兒發現並相當不滿，母親趕快縫補其破洞，女兒亦即時給母親一杯黑松汽水，兩人並肩坐著有說有笑，化解了母女間的一場衝突。

（三）網站資源

1. 大手牽小手—親職教育

<http://home.educities.edu.tw/suiheng/>

提供教學課程、親子遊戲、活動快報、諮詢機構等豐富的親職教育資源

2. MAMAPAPA 親子網

<http://www.mama-papa.com/>

提供可使用的書籍、音樂、玩具等等的資源，讓家長與孩子之間溝通無距離

3. 心靈生活雜貨舖～親子之間

<http://heart.e-marketing.com.tw/child.asp>

提供親子故事、親子知識、親子健康、親子話題等的分享與討論。

4. 爸媽 945 親子網

<http://www.bama945.com.tw/>

提供家長有關孩子學習資源的相關資料，讓家長陪著孩子一起學習，讓學習更有趣味。

(四) 歌曲

其實我懂你的心

詞：林寶琴 曲：李正帆 編曲：李正帆

我知道你還能高高舉起我 我知道你永遠是我的英雄

可是我從來不懂長大後的夢 卻是離開你遠遠的走

我看見你逐漸消失的光榮 我了解你也不願說自己寂寞

我看見你認真知足的生活 我了解你也有想哭的時候

OS：你是不是不習慣現在的我 不知道什麼時候會闖禍

其實我一直在乎你心裡的感受 只是有些話不知道怎麼跟你說

你是不是跟我一樣不敢說我愛你 忘了怎麼表達自己最真的感情

其實有時候我真的真的好需要你 就是一個簡單的擁抱也可以

