



親情

發行人：呂淑美
出版單位：國立新竹女中輔導室
出版日期：中華民國110年5月
期別：108期



前言

李崇建老師在其著作《薩提爾的對話練習》提到：「沒有人在理想環境長大，每個生命的成長都有其困難。若有穩定的父母，懂得協助孩子、懂得如何讓孩子獨立、父母自己也能照顧自己、能與人好好相處、鼓勵孩子探索，並懂得回應孩子的情緒、接受孩子的犯錯與失落，這樣才能幫助孩子成為有自信、有能力的成年人。」

真誠地思考一下李崇建老師的話，我們能做到甚麼程度呢？這其中，好的溝通能力與品質更是發揮重要功能。溝通是技巧也是藝術，親子溝通更是不分世代的共同議題，本期內容精選「雞湯來了」親職教育網站的兩篇文章，分享溝通的內涵與說話的藝術，另外還有推薦電影、書籍及輔導室活動花絮，與您分享。在陪伴孩子成長的路途上，輔導室願與您同行！



文章精選一

我家有刺蝟！好難溝通怎麼辦？



原文網址請掃QR碼

究竟是什麼魔咒，讓家人一個個變成刺蝟呢？

「都是你考試那天一直煩我，我才會考不好！」

「考怎樣都隨便啊！」

「不然志願就照你說的填嘛~」

「我考這樣和平常差不多，國文和英文都跟模擬考的水準不相上下，沒有失常就是考不錯了，這個成績哪有不合理？」

「你都不認真讀書，還敢講！」

「別鬧情緒了，今晚我煮好吃的給你吃別吵了，你還小不懂啦，今晚我煮好吃的給你吃！聽話歐！」

「你花在數學的時間和錢是英文的兩倍，居然考得比英文還低，至少也應該要有個差不多的水準吧！」

「...(冷戰不說話)」

當考試成績公布，論及考得好不好、唸什麼學校，孩子是不是變身成了一隻小刺蝟？而家長也可能不小心就一樣成了刺蝟。就讓我們借用美國的家族治療先驅薩提爾提出的概念，來破解這神秘的現象吧！

文/雞湯來了蕭子喬

校稿/雞湯來了張芷晴、韓文起

編輯/雞湯來了蕭子喬

刺蝟為什麼要穿這麼多刺？

刺蝟的外表雖然尖銳多刺，但其實他們是因為有著一顆害怕受傷的心，才武裝起堅硬多刺的外殼。而當一人穿上了刺蝟的外衣，另一人很有可能為了讓自己不被刺傷，而跟著穿上刺蝟外衣，好讓彼此能夠「較勁」，不甘示弱。薩提爾把這樣的刺蝟外衣，區分為**四種「溝通姿態」**，有「指責、打岔、討好、超理智」，這四種都是常見的武裝式溝通。

指責型



在乎自己、情境
忽略對方
常否定、命令
攻擊別人



其實是...
不信任、被壓抑
害怕失去控制
所以指責他人
來保護自己

打岔型



在乎對方
忽略自己、情境
常拒絕溝通
冷戰或講別的事

我在跟你溝通
你跟我講旁邊
的蝴蝶？！



其實是...
混亂、孤單
焦慮、悲傷
所以用打岔
來保護自己

討好型



在乎對方、情境
忽略自己
常道歉、依賴
順服別人

好嘛~好嘛~
拜託啦



其實是...
無助、委曲
焦慮、壓抑
所以討好他人
來保護自己

超理智型



在乎情境
忽略自己、對方
說服對方
我是「合理」的

說著說著...
怎麼就像在上課



其實是...
害怕不被認同
失去控制
所以用超理智來
保護自己

讀到這裡，是不是發現了上述這四種武裝式溝通，都沒有在溝通時同時看見「你、我、情境」，而且是在不舒服的情緒狀態中開啟溝通，因為想要保護自己，而有了刺蝟的回應；也就是說，想要破解指責、討好、超理智、打岔的刺蝟外衣，首先需要先攻破刺蝟內心的小劇場！



透視刺蝟的內心小劇場

我們常因為想很多、擔心、孤單、害怕、希望被理解、期待被擁抱等等內心小劇場而落寞，而武裝自己，如果看不到內心戲就很難脫掉刺蝟外衣，但平常都看不到啊怎麼辦？

薩提爾指出，每個人的內心小劇場，都像一座冰山，平常露出水面、能被看見的，都是外顯的表現，例如指責、討好、打岔、超理智等。但其實水面下的潛藏感受和真實需要體積更大，也才是我們能否攻破這座內心小冰山，進而脫下刺蝟外衣的關鍵。

當我們露出指責、討好、打岔、超理智的行為表現，底下其實是因為有著失望、委屈、無奈...等「情緒」，而這些情緒又是來自更底下渴望被愛、被理解、被支持...等「需要」。藉由內心小冰山的挖掘，能讓彼此擁有「心很靠近」的安全感，挖得越深，就越能了解彼此。當有了安全感，自然也就能卸下刺蝟裝了。

一致型姿態溝通

我們一起做3步驟，用一致型姿態溝通，試著卸下刺蝟裝

1. 在乎自己、情境、對方三個要素：

想一想這件事現在的情況到底是怎樣，有哪些重點受到糾結，或有待討論；並告訴自己在溝通的過程中，我的看法、對方的看法都很重要

2. 避免習慣性武裝自己，不要穿上刺蝟裝：

深呼吸十秒，告訴自己在這場溝通中，我們不使用攻擊或武裝的方式，盡可能保持心態開放，「互相」表達和討論。

3. 使用冰山概念，破解自己與對方的內心戲：

嘗試挖掘彼此心中：水面下的冰山長什麼樣子？有著什麼樣的情緒？有著什麼樣的需求？通常當彼此都能挖掘出「需求」，也能「互相」坦誠相見時，理解與有效溝通的契機就誕生了。

薩提爾說...

每個人的內心小劇場，都像一座冰山



行為

情緒

需要

看見孩子的冰山



行為 毫不在乎、
拒絕溝通

情緒 憤怒（或冷漠）

需要 希望自己的決定
能被支持及認同

簡版

看見爸爸媽媽的冰山



行為 瘋狂碎碎念

情緒 擔心、憂慮

需要 希望自己的擔心
能被重視

簡版



「超強三明治說話術」 先肯定再建議

文／雞湯來了蕭子喬
校稿／雞湯來了張芷晴
製圖／雞湯來了黃珮甄
編輯／雞湯來了蕭子喬

「三明治說話術」顧名思義，指的是把我們要說的話比擬成三明治，上下各有一片吐司包夾住中間最重要的料，土司指的是「順耳的話」，具有幫助我們咬下一口口三明治吃進去的功能；而中間的料，是最精華、也是最需要花時間料理準備的地方，也就是我們要給對方的「建議」。

把話好好說，對方順耳聽

每一天，我們都要和許多人說話，孩子、另一半、爸媽、公婆、阿姨、同事、上司、鄰居……多到數不清的對象說話。

「說話」是幾乎每天每個人都需要用到的技能，更是家人之間關係好壞的重大關鍵！

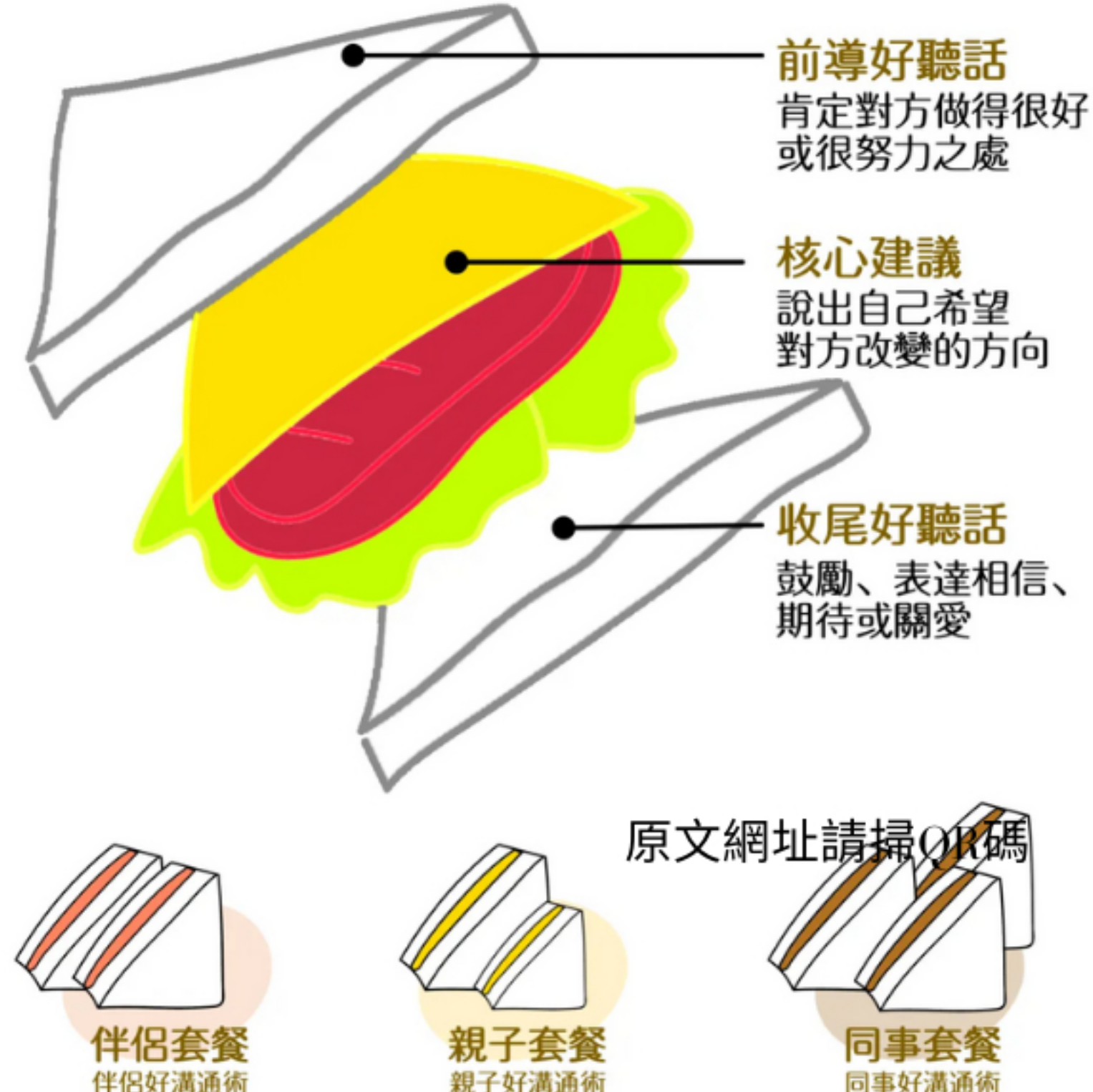
溝通若是發生在彼此意見不同時，要如何確實傳達出自己的想法，又不會破壞關係，則變得非常重要。壞的溝通可能對方根本沒聽懂，甚至撕破臉，好的溝通則能夠「達成目的」並「促進關係」。

為了達到「把話用順耳的方式說清楚」，本文將分為兩個部分，第一為「說話前」的內心戲，說明如何釐清溝通目的、希望的關係狀態；第二則為「說話時」的句型結構，及外在環境或氣氛的營造準備。按這兩步驟練習，多數狀態下應該都能「達成目的」並「促進關係」，達到雙贏溝通的效果。



原文網址請掃QR碼

三明治說話術



Step1：演完內心戲再開始說

- ◆講了也沒用啦，他就這樣啊！
- ◆哀傷地覺得我跟他講之後，會不會對方因而討厭我？
- ◆害怕遇到對方，覺得尷尬又不知怎麼開口？（反覆糾結）對方怎麼可以這樣對我？

你也遇過以上的狀況嗎？許多人在覺得對方礙到自己，或想請對方改變某種狀態時，都會上演豐富的內心戲，彷彿《腦筋急轉彎》中的怒怒、憂憂、厭厭和驚驚出來操控著我們的狀態。

其實，開口溝通前上演一樁內心戲是必要的，但可以是溫和而篤定的！

內心戲的必要之處在於：釐清「溝通目的、希望的關係狀態」才能讓開口之後的溝通，清楚明確、說出重點核心、並以合適的語氣被呈現，確實進入聽者的腦海中！（而不是左耳進右耳出），操作上可從以下的重點切入思考：

試著想一個你遇過的困擾，例如：

- 另一半又忘記和你的約定...
- 孩子功課還沒寫完，但一直吵著要看卡通....
- 同事又把自己做不完的事情丟給你...

1. 釐清溝通目的：

我最想請對方改變的一件事是什麼？試著在心中用30秒把這個狀態默想一遍。藉此可以避免一次的溝通對話中，混雜太多件事情或情緒，導致總是說不清理還亂；如果有很多事情想請對方調整，可以試著把事情一件件區分開來，一次（一段話之中）只討論一個點，會讓溝通更聚焦而有效果。

2. 釐清自己希望的關係狀態：

我希望彼此的關係是什麼狀態？深呼吸10秒，把怒氣或怨氣先擱一旁，想想我希望和對方處於什麼樣的狀態，是感情很好、無話不說？公事公辦、淺淺交情即可？或是不在乎，怎樣都可以？

並非所有對話都一定要如此用心地說，但如果這段關係（無論是家人、戀人、職場夥伴）是你重視的，或需要好好維持的，那麼我們就需要使用服膺期待的方式好好說。

Step2：如何使用「三明治說話術」

1. 外在環境／氣氛營造準備：

在開始說之前，別忘了先找一個能夠讓你專心說、對方專心聽（冷靜而不受干擾）的地方，可能是一個不壓迫的物理空間，讓兩人之間舒服的距離（如果坐著可以做成L型），可能是一個不會有太多「閒雜人等」的地方（避免兩人溝通時，還牽扯上過多面子、三姑六婆意見的問題）。預備好了外在環境，更有助於說者與聽者處於舒適自在、適合溝通的心理狀態之中。

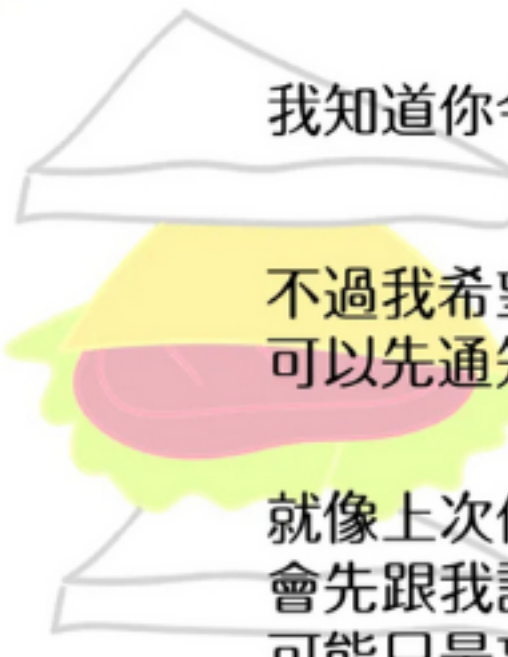


2. 說話時的句型結構：

重頭戲來了！讓我們把上述step1預備階段中所想過的內容，搭配走到哪都可以用的「三明治說話術」好好地說出來吧。

「三明治說話術」顧名思義，指的是把我們要說的話比擬成三明治，上下各有一片吐司包夾住中間最重要的料，而土司指的是「順耳的話」，具有幫助我們咬下一口口三明治吃進去的功能；而中間的料，是最精華、也是最需要花時間料理準備的地方，也就是我們要給對方的「建議」（如圖示）。

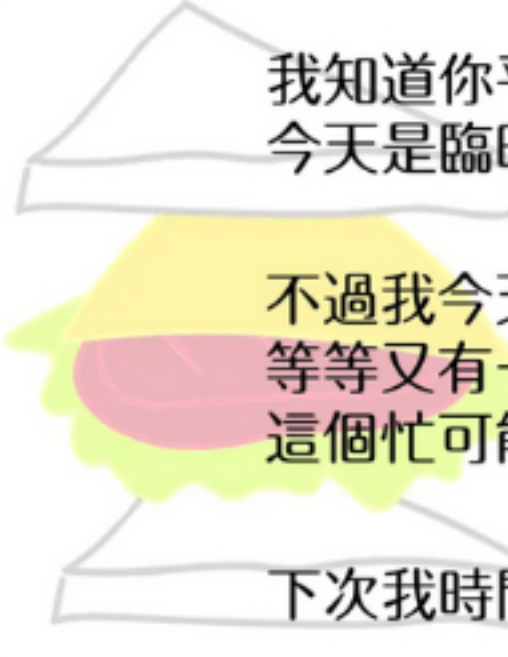
三 明 治 說 話 術



我知道你今天很忙，被老闆同事追著跑，
不過我希望下次你知道會晚回家吃飯時，
可以先通知我一下，不然我會空等很久，
就像上次你臨時來不及幫我買牛奶，
會先跟我講一下一樣，我想你這次
可能只是忘了，下次記得唷～

《伴侶篇》

三 明 治 說 話 術

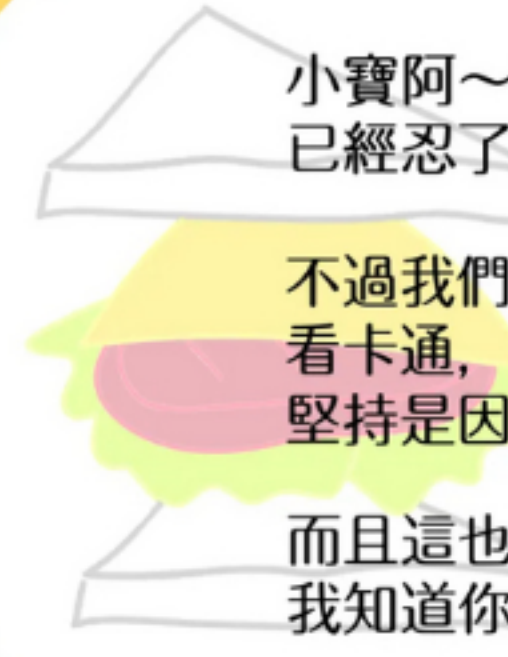


我知道你平時都很負責的，
今天是臨時有事很忙很不知所措，
不過我今天事情也已經爆滿出來了，
等等又有一個重要的會議需要準備資料，
這個忙可能需要麻煩你請別人幫忙，
下次我時間比較有餘裕，一定會幫你！

《同事篇》

說話時的語調也是很重要的，盡量在說之前先深呼吸，營造平靜溫和的狀態，才能讓精心準備好的三明治好好地被說出來，溫和而明確地被對方吃下去。

三 明 治 說 話 術



小寶阿～我知道你很想看卡通，你也
已經忍了兩小時了，你很努力我知道，
不過我們之前說好了，飯要先吃完才能
看卡通，所以我希望你先吃完飯，我需要
堅持是因為這有助於你的視力和消化，
而且這也是我們說好的對嗎？
我知道你做得到的。

《親子篇》

優質親職網站介紹——雞湯慢火熬、感情細心燉的「雞湯來了」

「雞湯來了」是一群出身台師大學術研究機構的家庭教育團隊，為創造優質的家庭關係所建置創立的親職教育專業網站，全員畢業自國立臺灣師大且皆擁有「教育部認證家庭教育專業人員證照」，能將生硬的學術論文轉化成好懂易讀的白話文並分享交流，並不定期舉辦相關講座、人員培訓或工作坊，以陪伴家長習得溫柔之力、溝通之美。團隊有一個口號是**從容教養**，此包含三個概念：**真實理解、靠得住的練習、溫柔實踐**。相對於很多是「匆忙教養」下長大的孩子，團隊希望藉由專業與經驗讓家長們知道什麼是帶孩子並從容教養，就像在細心慢燉一鍋美味雞湯，期盼每個家庭得到滋潤與溫暖。

「要是愛也有食譜，讓我知道什麼時候該加什麼料、該怎麼掌握火候，該有多好？！」
那麼，來看看「雞湯來了」吧，這是值得您品味慢嚐的心靈雞湯，歡迎一起來品嚐！



MOI 教育設計黃皮書
專訪雞湯來了

一起看電影：《聽見歌 再唱》



《聽見歌 在唱》
拍手歌MV



未料劇情化這條路走得比預期還要漫長，距離2009年《唱歌吧！》問世十二年後，由馬志翔和陳嘉樺主演的《**聽見歌 再唱**》終於在2021年上映，片名挺有意思，是「聽見歌，再唱」，不是「聽見，歌在唱」，關於為何要先聽見歌，然後再唱，故事中段會有解釋，其實英文片名表達得更清楚，LISTEN BEFORE YOU SING——在你唱出來之前，請先聆聽……。



本文摘自【鄭秉泓影評專欄】
原文請進入觀賞

在南投信義鄉的東埔，有一個不懂五線譜、體育專科出身的小學校長，帶領一群布農族孩子組成「原聲童聲合唱團」，他們唱歌不按照譜唱、音不一定百分百準確，甚至隨興換聲部，但這個合唱團參加比賽卻屢屢拿下全國第一。

2008年，楊智麟導演把這個合唱團錄製唱片的過程拍成紀錄片《**唱歌吧！**》，片中除了有小朋友的天籟之音，還捕捉到他們挑戰專業錄音及部落生活間面臨的重重困難現實，不過楊智麟沒有那麼大的野心與格局藉由一個國小合唱團錄音始末去勾勒出大脈絡的當代原住民社會觀察，他自始至終只聚焦於「找到自己」這件事。

那部振奮人心的作品在當時引起廣大迴響，榮獲金穗獎首獎，還出了續篇《不只唱歌吧！》，後來楊智麟去北京發展，拍了各式各樣廣告和紀錄片，當他終於投身劇情長片領域，心心念念的依舊是「原聲童聲合唱團」。



好書推薦

唐鳳，一個充滿傳奇的人，她是台灣第一位跨性別的政務委員、小學就被鑑定為天才，因為協助開發口罩地圖APP成為熱門人物，加上中英文流利接受許多國際媒體採訪，成為政府和台灣的吉祥物。唐鳳的IQ和EQ都很高，但童年並不順遂且遭受霸凌，好在母親李雅卿放棄工作，全心陪伴唐鳳(當時為唐宗漢)和弟弟成長，其心路歷程可參見商智文化於1997年出版的《成長戰爭》一書。

這本書詳細為讀者解密唐鳳在人生中的七種身分：天才兒童、自學少年、程式設計師、創業者、跨性別者、公民黑客、數位政委，看她在各階段經歷的困惑、探索與學習，並且分享她成功自學的心法，闡述她民主自由的信念，披露她對科技未來的見解。

有趣的是，這本書是日本「文藝春秋」出版社邀約丘美珍及鄭仲嵐擔任寫手，寫一本讓日本人了解「唐鳳是誰」的書，再由親子天下爭取中文版的出版。連外國人都想知道唐鳳是誰，身為台灣人的我們，更需要認識唐鳳，並從她的故事，獲得關於自由、未來以及親職教養的啟示。

書名：唐鳳—我所看待的自由與未來

出版社：親子天下出版

出版日：2020年11月



加碼欣賞：獨家後記



書名：也許你該找人聊聊

出版社：行路出版社

出版日：2020年04月



更多有關本書的介紹

「痛跟苦不一樣，人都有痛的時候，可是你不一定得那麼苦……。」生活，就像是在鋼索上危步，我們游移在愛與欲、意義與死亡、罪惡與救贖、恐懼與勇氣，以及希望與改變之間。葛利布以過人的智慧和幽默揭露我們的盲點，檢視我們掙扎時對自己和他人道出的真相和虛構。

作者是諮商心理師，本書不只帶我們一探諮商心理師的世界，看她如何幫助病人尋找答案，也看她如何在病人與同業身上看到自己的影子，服下自己開出的藥方。本書坦率程度前所未見，充滿歡樂、刺激思考又處處驚喜，對人心的探索既深入個人內在，又合乎人類通性，勇敢訴說人之為人的意義，並對我們轉化生命的能力提出有趣而生動的觀察。



協助家長會辦理模擬面試



每年高三模擬面試工作都是輔導工作重頭戲，輔導老師邀請校外專家學者、校內老師協助，以及輔導老師輪值排班開關時段幫學生做練習，以增加口說表達的穩定與流暢。

家長會也共襄盛舉募集志工，



為孩子增加練習機會。由家長會辦理、輔導室協辦的高三模擬面試活動已於4/12~4/16辦理完畢，共有125人次的家長志工協助面試練習，並有近200人次的高三學生參與。從回饋問卷中得知，9成以上學生對此活動感到滿意與感謝，認為對參加大學面試很有幫助。

大學校系宣導



109學年度大學校系宣導活動，輔導室共辦有24場，涵蓋國內外大學校系的介紹，並融入生涯規劃課程，同學依興趣參加。據教育部統計，全台有160所大學院校、近2000個系組，並依校系性質特色分成18學群，除輔導室安排的宣導活動，學生仍需積極認識校系。在此校系資訊爆炸的時代，家長們對於校系了解是否也同步更新呢？推薦家長們多多利用**Collego大學選才與高中育才輔助系統**(請見QRcode)與孩子一同探索校系特色內涵。



東吳法律宣講



清大校系宣講

家長讀書會



有多少像唐鳳這樣的孩子？



其實是經由「有多少像李雅卿這樣的大人」而影響的
我們準備好為孩子改變嗎？



第40期家長讀書會讀的是：「唐鳳—我所看待的自由與未來」，由邱瓊慧心理師帶家長們一窺唐鳳的七種身分：天才兒童、自學少年、開創新局的程式設計師、創業者、跨性別者、公民黑客、數位政委，並看她如何習得人生各階段的關鍵能力。

在第一次聚會時，瓊慧老師的一段話特別發人深省：「**有多少像唐**

鳳這樣的孩子，其實是經由『有多少像李雅卿這樣的大人』而影響的。我們準備好為孩子改變嗎？

您的看法呢？歡迎一起來讀書喔。

