

家長身心個人成長

正向溝通與管教

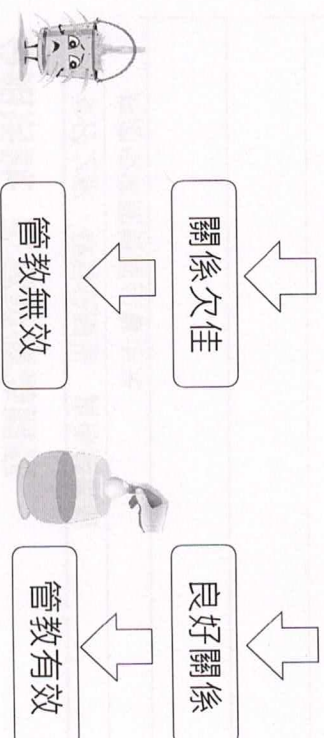
- 正向溝通的意義和價值
- 善意溝通的元素及技巧

導師: 余國健先生 Jacob Yu

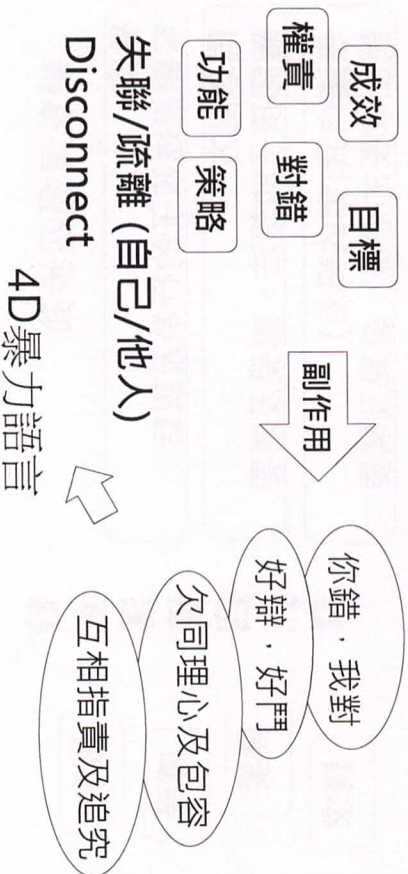
正向溝通的意義和價值

破壞關係的語言

善意溝通的語言



社會文化 ⇄ 人際關係



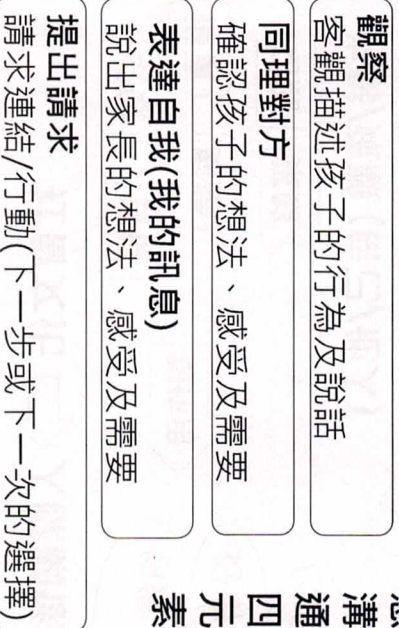
破壞關係的4D暴力語言

1. 論斷 (Diagnose) : 揣測、質問、嘲諷、標籤
2. 命令 (Demand) : 要求、威脅、利誘、勒索
3. 否定 (Deny) : 辯解、扭曲、推卸、道德
4. 應該 (Deserve) : 建議、指導、責任、假如

- 臨床心理學家馬歇爾·羅森堡博士 (Dr. Marshall Rosenberg) 所創立非暴力溝通 (Non-violent communication) 的學說 · 台灣洪玉雪修女譯作善意溝通 (Compassionate Communication)



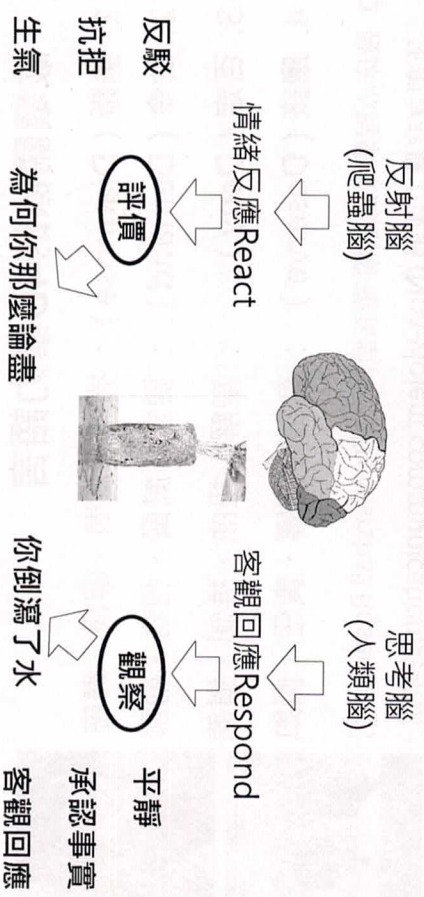
善意溝通四步曲



善意溝通四元素



以觀察代替評價



練習 辨別觀察與評價

如果是觀察請√，是評價請○，並把評價性字眼圈出來

例: 女子之家，擘開雙腿坐，真係無儀態	○
1. 我病了半天，沒有人來問候我	
2. 我不知道有甚麼原因，阿仔過了午飯時間一小時，仍不肯吃飯	
3. 俊彥次次見到人，都要我叫才肯打招呼，真無禮貌	
4. 我向你說「夠鐘去沖涼」，但我聽不到你的回應	
5. 阿仔無緣無故發我脾氣，大力關門	
6. 我教極個仔都咁反叛	
7. 熙熙晚晚食飯時，都要搞到我發火先安樂	

分組活動: 改寫評價為觀察

例句: 女子之家，擘開雙腿坐，真係無儀態

你這樣擘開雙腿坐會走光



同理代替道理

同理

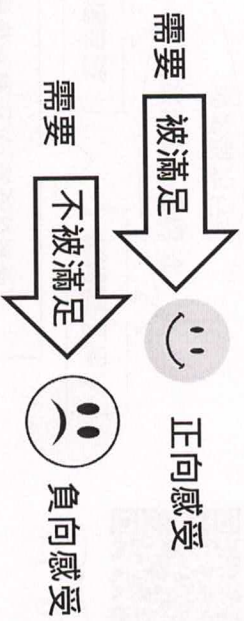
體諒
接納
空間

緊張
怕羞

練習 家長和孩子有甚麼感受和需要

女兒感受		母親感受		兒子感受
女兒需要		母親需要		兒子需要
		父親感受		
		父親需要		

訓練同理心 @ 覺察彼此的感受及需要



- 彼此的感受和需要同樣重要，沒有對與錯之分
- 正向及負向感受沒有好與壞之分
- 只呈現被滿足或不被滿足時的心理狀況

以請求代替要求

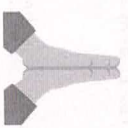
口自己改變現狀，便需向對方作出請求

口要求或命令是高高在上，

強迫對方滿足自己的期望(需要)。

有時甚至是打著「為他人好」的旗幟，強加成為他人的需要

口請求是邀請對方協助幫忙，以滿足自己的需要



以請求代替要求



- ◆ 請求包括：請求連結* 或 請求行動
- ◆ 請求包括：具體行為 · 正面言詞 · 明確時間
- 1. 唔准你再扭計 轉為 *請問你有甚麼唔滿意
- 2. 你快啲去刷牙 轉為 我需要你合作 · 請你放下玩具去刷牙
- 3. 你唔好纏住我啦轉為 我需要沖涼 · 請你幫我陪爸爸直至我沖完涼
- 4. 唔准你再蝦妹妹轉為 請你先放開妹妹 或

*爸爸想知道發生甚麼事 · 請問妹妹為何會哭

事件

情境二：被妹妹取去玩具火車

觀察

- 我聽到你話想打死妹妹

同理對方

- 我知你一定係好嬲 · 因為你好想玩火車玩具 · 而但無問你就取了去玩 · 其實你好想妹妹還給你玩

表達自我

- 同時 · 當我見到你們爭吵 · 我感到痛心 · 因為父母唔想見到你們玩得唔開心 · 而且我很焦急因為要趕煮好餐飯

請求

- 請問你想用甚麼東西跟妹妹交換火車玩具 (請求連結+行動)
 - 請問你可以怎樣丞妹妹歸還火車或幫助媽媽解決這個難題
- 哥哥用了妹妹心愛的圖書與妹妹交換了火車

效果

事件

情境一：孩子在門口不願入課室上興趣班

觀察

- ◆ 我聽到你話唔想入去上堂

同理對方

- ◆ 你好鍾意媽媽 · 唔捨得離開媽媽 · 上堂時會掛住媽媽 · 擔心要等好耐才見到媽媽

表達自我

- ◆ 媽媽都會掛住你 · 但我擔心老師見唔到你上堂會擔心及失望

請求

- ◆ 請你告訴我 · 上完堂之後你想媽媽跟你回家做/玩甚麼/或一會兒買甚麼水果給你吃? (請求連結+行動)

效果

- ◆ 孩子開始冷靜下來 · 進入課室並說「你記住買多啲提子呀!」

暫停及觀察

自我同理訓練(內功)

靜默自我同理 (感受及需要)
靜默同理他人 (感受及需要)

同理他人訓練(外功)

表達自我

表達同理他人

請求與對方連結 或
請求對方行動



先處理心情 後解決事情

Connection before Solution/Correction

建議答案: 改善評價為觀察