

家人互動好妙方

~溝通與紓壓

講師	鄭福妹:教育部家庭教育專業人員；新北市家庭教育宣講團愛家宣導組組長、愛家講座講師、親職團體及成長團體帶領人。 (從事教育工作 30 年，歷經國小教師、組長、主任、校長退休)
時間	109.11.4 (星期三) 13:30~15:30
地點	新北市泰山區義學國民小學

◎「新北市政府家庭教育中心」支持、關懷與陪伴每個家庭。

壹、前言：態度改變，人生改變。

貳、家庭溝通：溝通≠告知；溝通就是打開心房建立共識，用對溝通的方法，便容易建立共識。

一、常見問題

二、因應方式

參、家庭壓力：家庭生活一定會有壓力，若能適切的因應與面對，壓力也是成長的契機。

一、壓力來源

二、紓壓方式

肆、意見溝通與交流

伍、結語

為了讓家庭生活更有能量和樂趣~讓我們戰勝壓力、學會溝通。

一、臉要笑、嘴要甜、腰要軟，先處理人的問題再處理事。

- 二、 可以改變的去改變，不可改變的去改善；不可改善的去承擔，不可承擔的就結束。
- 三、 學會告別壓力及溝通協調，就能擁抱快樂與幸福。

感謝您的參與！祝您平安健康、家庭幸福！

附件 1

溝通篇

凝聚共識決定在良好的溝通，

溝通的最高原則：說得讓人想聽，聽得讓人想說；

溝通協調的態度：面對差異、關心體諒、傾聽訴說，可開啟雙方對話的機會。

一、 什麼是溝通協調：

- (一) 觀念(或意見)的交流叫「溝通」。
- (二) 行為(或動作)的交流叫「協調」。

二、 溝通協調應具備的三項基本觀念：

- (一) 溝通不是命令、說教、獨白。
- (二) 協調是協助對方、調整自己。
- (三) 溝通協調是平日的工作。

三、 溝通協調的五種基本技巧：

- (一) 正確的資訊。
- (二) 細心的觀察。
- (三) 正向的反應。
- (四) 不追求完美。
- (五) 不堅持己見。

四、 提高溝通協調的技巧能力：

- (一) 溝通與聆聽：集中注意力、積極傾聽、訊息保留、適當回應。
- (二) 溝通的訣竅：坦誠相待、面對差異、論述清楚、創造利基。

(三) 掌握有效的溝通協調關鍵：溝通方式、瞭解對方、基本立場、爭取支持。

(四) 理想溝通的技巧：說自己懂的事情、簡單的話語、共鳴的例子。

(五) 不可忽略的溝通細節：身體語言、用字遣詞、尊重、避免爭辯。

五、溝通協調的步驟：

(一)「願意聽」別人的話。

(二)「有誠意」解決問題。

(三)「肯接受」折衷方案。

(四)「能創造」爾後空間。

六、邁向成功的溝通協調態度：

(一) 溝通不是強迫對方接受-取之以信、說之以理、動之以情。

(二) 不可預設底線或預期結果。

(三) 要有「對等」的心態-被動等待對方釋出訊息或善意。

(四) 要有「設身處地」的胸懷。

附件 2

壓力篇

壓力在生活中無所不在，而且無法避免。

一、什麼是壓力：

(一) 壓力是：「生活中任何會讓我們感到擔心、難過、緊張的事件」。

(二) 壓力是：「個人知覺到自己的能力和外在環境要求之間產生不平衡的狀態」

(三) 壓力是刺激-會讓人產生負面情緒的刺激事件(stressor)。

(四) 壓力是反應-會讓人產生緊張或威脅等負面情緒的反應。

(五) 壓力是歷程-壓力取決於個人對環境事件的認知。壓力的反應包括生理、情緒、認知和行為的改變」。

(六) 壓力有輕度壓力、中度壓力、高度壓力，壓力對我們有好處也有壞處，壓力的有利或有害，不是取決於壓力源本身，而是取決於個人對於事件的態度以及所採取的行動。

二、壓力源有哪些？

- (一) 身體（生理）層面：感冒、病痛、癌症、腦血管病變…等身體之不適。
- (二) 心理層面：性格特點、焦慮、忌妒、好勝、自卑、內在衝突…等。
- (三) 社會及環境層面：家庭、學校、朋友、工作、婚姻、人際關係、社會標準、噪音…等。

三、壓力的影響與功能：

讓壓力成為助力而非阻力。

- (一) 壓力的影響：壓力對人的影響不僅心理反應，對身體健康的影響也很大。
- (二) 壓力的功能：適度的壓力將會激勵人員，激發潛能，以及促進能力的發揮，增加效率。

四、壓力管理的秘訣：

學習壓力管理前先學會管理自己的情緒。

- (一) 體察自己的情緒。
- (二) 適當表達自己的情緒。
- (三) 以合宜的方式紓解情緒。
- (四) 認識、了解、接納與管理自己的情緒。

緩解壓力與焦慮的方法： 1091029 資料來源 http://www.mtjh.kh.edu.tw/stu/e-books/direction/di_36.htm

- 一、**說出壓力：**找一位知心好友，說出內心的恐懼和問題，經過傾吐、發洩，或聽聽別人的意見，釐清問題的癥結所在，即可豁然開朗。
- 二、**寫出壓力：**不想讓朋友知道、碰到複雜卻又無法逃避的問題時，不妨寫出來，然後再寫出可能的解決方法，此種渲洩方式也可減輕內心的壓力。
- 三、**呼出壓力：**感覺壓力很重時，深呼吸深深的吸一口氣，緩緩吐氣、再大吐氣、反覆做幾次，心情自然較為平靜。
- 四、**跑出壓力：**戶外找個地方，快跑、慢跑、步行約 20 分鐘，使肌肉鬆弛，緊張壓力隨之而解。
- 五、**彈跳壓力：**客廳、公園、運動場，彈跳、墊腳、可適當舒解內心壓力。

- 六、**泡出壓力**：熱水澡可以促進血液循環，使肌肉鬆弛，減輕壓力。
- 七、**運動壓力**：甩動手腕、手臂，再逐漸加大擺動姿勢、軀幹和頸部，使全身肌肉放鬆。
- 八、**唱出壓力**：喜歡唱歌的人，可在感覺壓力時，唱唱自己喜歡的歌，藉由歌曲抒發心情。
- 九、**坐出壓力**：禪坐也是可行的方法之一，可在禪坐中，將肌肉放鬆，使心靈寧靜無雜念。
- 十、**大聲吶喊**：找個僻靜處吶喊，壓力發洩，或者放聲大哭，都可渲洩內心壓力。

附件 3

QA 請您簡要回答：

Q1. 請問您對今天的愛家講座「家人互動好妙方~溝通與紓壓」，有什麼期待？

A：

Q2. 請問您在生活中的角色？請寫出 10 個。

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.