

擁抱刺蝟孩子

給孩子更多力量的溝通與回應技巧

義學國小 2023/03/07

講師：陳志恆 諮商心理師

經歷：中華民國諮商心理師高考及格

曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)

台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 副理事長

2018~2022 年博客來網路書店百大暢銷書作家

2018 TEDxNTHU 主講人

專長：輔導與諮商、諮商督導、演講/工作坊帶領 (學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、生涯規劃、壓力與情緒管理、創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法.....等)



【FB 粉絲專頁】【ListenPsy 網站】
陳志恆諮商心理師 <https://ListePSY.com>

著作：《此人進廠維修中》(究竟出版, 2016)、《受傷的孩子和壞掉的大人》(圓神出版, 2017)、《叛逆有理、獨立無罪》(圓神出版, 2018)、《擁抱刺蝟孩子》(圓神出版, 2019)、《從知道到做到》(謳馨出版, 2020)、《正向聚焦》(親子天下出版, 2020)、《你怎麼沒愛上你自己》(謳馨出版, 2021)、《脫癮而出不迷網》(圓神出版, 2022)

壹、如何開啟對話？

一、咖啡餐車老闆的煩惱：

咖啡餐車的生意很好，遊客很多，「奧客」也很多，員工總是留不住，流動率很大。該怎麼辦呢？

二、當心情不好或遇到挫敗時，你最討厭別人對你說什麼？

三、慣性又無效的回應方式：

- (一) 否定情緒⇨暗示有情緒是不應該的。
- (二) 落井下石⇨貼上負面標籤。
- (三) 比誰更慘⇨令人覺得自己不知感恩。
- (四) 垃圾建議⇨讓人覺得自己更蠢了。
- (五) 轉移話題⇨令對方覺得自己的挫敗不被當作一回事。

四、信任關係與自我價值感

- (一) 毒舌型：信任關係高、自我價值感負面
- (二) 嘴砲型：信任關係低、自我價值感正面
- (三) 酸民型：信任關係低、自我價值感負面
- (四) 激勵型：信任關係高、自我價值感正面

(改編自浦上大輔著、蔡昭儀譯(2018): PEP TALK，信心喊話的力量：一分鐘激勵自己和身邊的每一個人。台北：先覺 (P.135))

貳、回應情緒感受—同理心

一、如何表達同理心：

感同身受 + 表達出來 = 同理心

二、感同身受：用「情緒形容詞」說出對方的情緒感受

三、同理心練習：

- (一) 兒子的情緒感受：_____、_____、_____
- (二) 母親的情緒感受：_____、_____、_____

四、同理心 VS. 同情心：

- (一) 同理心：促進連結
- (二) 同情心：阻斷連結

參、有效的肯定—正向聚焦

一、教育孩子最好的時機，是在他做得對、做得好的時候肯定他。

二、我哪有每次？——對方真的每次都這樣嗎？

⇨行為不會一成不變

三、正向聚焦的兩個切入點：

- (一) 有做到，做得到之處
- (二) 沒做到，但沒那麼糟

四、人們的努力都想被看見

五、微調：

(一) 改變，一次一點點就好

(二) 從做得到的開始做起

六、聚焦於因應問題的「過程」，而不是「結果」

⇒總有辦法給出對方一些肯定。

(一) 肯定對方的努力與付出

(二) 讚美對方有效的行為

(三) 肯定對方的動機

(四) 讚賞對方面對問題的勇氣

(五) 肯定對方的領悟

(六) 讚賞對方已採取的行動

(七) 肯定對方的長久努力

(八) 讚美對方對他人的體貼

(九) 鼓勵對方的求助行為

七、別忘了給自己一些肯定！

陳志恆和你一起擁抱刺蝟小孩

頂嘴說髒話

戀愛交往

學業危機

情緒問題

霸凌排擠

青春是孩子最容易走偏、
父母控制力急劇下降的時期...
此時,他們需要你和他一同披荊斬棘,
迎向更好的自己!

立即報名

「這樣說話，孩子會覺得很奇怪吧！」

有品質的陪伴，需要刻意練習

作者：陳志恆（諮商心理師）

比起上個世代，這個世代的父母有著更多的焦慮與挑戰；因為，長輩過去的那一套行不通，但新的方法還有待學習。難怪有許多家長大嘆：「昨是今非」或「現代父母難為」。

我深知，現在的師長極需要在教養觀念上更新，同時，也要有著可以立即派上用場，促成有效溝通與關係連結的技巧。於是，我常會在演講、工作坊、成長團體或讀書會等課程中，實際示範如何展現這些能拉近親子關係的步驟，像是同理心、正向聚焦、探問與引導等，以及各種自我照顧的方法，也會給學員演練的機會。

有趣的是，我觀察某些學員回去願意嘗試看看，也收到不錯的效果；但卻有部分學員——還蠻大一部分，會把學習留在課堂中，回到現實生活裡，什麼都沒有改變，與孩子及家人依然處在惡劣或冷漠疏離的關係中。

後者不是不用功，他們很勤奮，也很想改變現況；通常不是第一次來參與類似的課程，也可能在很多大師的門下學習過。過去，我總是不解，既然期待有所不同，就得付諸行動去嘗試，為什麼會「依然故我」呢？

有一回，我在課堂上示範了一個正向行為支持的回應技巧，也就是找到孩子「做得到」或「有做到」的時刻，立即予以肯定與讚許。這個回應方式的好處是，能讓孩子知道「自己正在做對的事情」，而感受到「自己的努力會受到大人的肯定」，進而願意表現出更多合宜的行為；背後的假設是「每個人的努力都想被看見」。

當我示範了幾個回應語句後，總會看見在場的家長皺起眉頭，聚精會神地揣摩、思索與抄寫筆記。這時，有個家長舉手，打破沈默。他說：

「陳老師，如果我這樣說話，孩子一定會覺得我很奇怪吧！」

他的發問引起了其他家長的共鳴，紛紛附和道：

「對呀！孩子一定會覺得我吃錯藥了！」

「用這種方式說話，真的有點奇怪耶！」

當下，我恍然大悟，為什麼求知若渴的家長，在學習了心理學上實證有效的溝通方式後，回去卻不願意在生活中落實出來？沒試過，又怎麼會知道是否有效？

或許，不是難度太高，也不是我沒有講明白，而是「不熟悉」。因為不熟悉，所以不習慣這麼做；特別是，這些溝通方式與平常習慣的說話方式大相逕庭，當然也會質疑這麼做，是否真的有效果。

確實，這些新的溝通技巧，往往是「反直覺」的，也就是，沒事你不會這樣說話。從小到大，你從沒聽過身旁的家人這麼對話過，也從沒人教過你要這麼說。於是，在實際生活裡，慣性總是駕馭著我們的行為，採用最熟悉的溝通方式與家人或孩子互動——常常沒能帶來效果，甚至有著破壞關係的副作用。

然而，舊有的溝通方式是如此地習慣與熟悉，於是，在任何情境中，我們都會不假思索地用出來。特別是，當關係緊張或衝突一觸即發的當下，那些常講的話更是毫不猶豫地脫口而出，不自覺地傷害對方或彼此的關係，而使得關係品質每況愈下，終至不可收拾。

另一方面，當我們採取新的溝通方式，他人的回應也會引發我們懷疑自己是不是說錯了話。

例如，當你第一次用同理心回應孩子的情緒感受時，你對著考試成績不佳的孩子說：「我想，這次沒能考好，你一定感到很挫敗吧！」，孩子可能瞪大眼睛看著你，一時說不出話來。也可能，嘖叱地笑了出來：「爸！你到底在說什麼呀？」

於是你想著：「是我說錯話了嗎？」，心裡也可能出現質疑的聲音：「新的回應方式，真的有效嗎？」接著，你可能就此打了退堂鼓，放棄使用那些不熟悉的溝通技巧。

然而，孩子會有這樣的反應，常常也是因為「不習慣」或「不熟悉」造成的——他從來沒預期你會這麼對他說，當然會覺得很奇怪。

在我的成長過程中，也沒有人教過我要這麼說話，當我有幸進入助人領域鑽研後，才學習到這些心理學上實證有效的溝通技巧，而慢慢改變了說話的習慣，這往往需要長時間經年累月的練習，一不小心還會打回原形。一開始因為不習慣，而總是有些「卡卡的」，也讓身旁的人感覺到「怪怪的」，經過反覆練習後，就沒這個問題了。

於是，我對提出這些疑問的家長說：「**越是這樣，越是要刻意地多做出來、多說出來！**」

「當你用新的方式進行溝通時，本來就會引發對方有別於以往的反應，不論是愣住了，還是說你很奇怪，都是正常的。這麼做的目的，就是要透過新的溝通方式去引發對方新的反應，進而打破慣常的溝通循環。所以，你要給自己時間去練習，逐漸習慣這樣的說話方式，也要給孩子時間去體會，新的溝通方式帶來的感覺是否有別於以往。」

習慣與行為的改變是漸進的，總會有一段混亂期，正因為舊的習慣被破壞，新的習慣又尚未完全建立起，感覺「很奇怪」或「不適應」都是正常的。只要一

段時間的反覆練習，便會開始逐漸熟悉，而良性的互動循環就此啟動。

所以，在學習有品質的陪伴的過程中，刻意練習直到自然而然的是必要的。

你需要有意識地找機會，去把你學到的新的互動技巧，刻意地用出來——除此之外，別無他法，不斷地練習就對了。

當然，我也鼓勵你與孩子核對，當你說出新的話語，與過去慣常的回應方式相比，哪一個聽起來比較友善、感到比較多力量、覺得比較被理解、感覺比較能接受？接著，再做適當地微調。

在反覆多次後，讓新的習慣成為身體本能的一部分，自然在任何情境中都能脫口而出，仰賴的就是練習、練習、再練習。**當你每次都願意多做一點點不同的事情，你已經走在改善關係品質的道路上了！**

--

【文章來源】

陳志恆諮商心理師個人網站「ListenPSY」

（網址：<https://listenpsy.com/22605>）