

## 和父母溝通 真的好難？

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

「每次都這樣，他根本不懂！」同學掛上電話生氣、沮喪地抱怨自己的父母。你曾有過這樣的無奈—父母老是不懂你的想法？思想守舊又頑固！總是不信任你卻又責怪你？和父母溝通真的那麼困難嗎？透過下列的分享也許能帶給你不一樣的溝通經驗！

Q1：父母的想法根本與時代脫節，何必多費心思溝通呢？

A1：每個人對朋友都有誤會的經驗，深怕其影響彼此間的情誼，而急著想解釋。但回想一下，若朋友的角色改成父母，你反而會失去解釋的耐心，以一種「蠻不經心，懶得與你們說清楚」的心態含糊帶過。在這種單向的溝通方式下，誤會只會越來越深，難怪父母會被認為「不懂孩子的心」，因為孩子根本沒有給父母了解的機會。親子溝通是父母與子女分享彼此的生活，縮短彼此間想法、做法的分歧，促進家庭愉快的一種方式。多給父母一點時間，說不定會發現父母比你還時尚。

Q2：用哪些表達方式，消彌與父母溝通常以爭吵收場的局面？

A2：溝通方式很多，主動溝通的效果遠比逃避好，凡事做了決定，不要神秘兮兮，要主動告訴父母，若等到被父母發現時，不是又要一場爭執。主動告知父母近況，可以減少他們的擔憂，也增加對你的信任與尊重。除了主動告知，寫信也是一種溝通的好方式，但無論是文字的表達，或是當面的溝通，用字謔詞必須多斟酌，要留意給人的感受，不要因為是家人就亂用言詞，造成不必要的誤會與不滿。溝通時用詞盡量切合事實，多做事實的描述，不要誇大或亂下評論，例如：你每次都這樣、你永遠都是對的、你就是很幼稚等…，這種與實情無關又充滿評斷的語詞，較容易造成溝通的破裂，要盡量避免使用！

Q3：如何做才是良好的溝通？

A3：和父母溝通的第一步可以從四個方面嘗試：

1. 注意看：多觀察父母日常的生活習慣與作習時間，用心留意父母的身體狀況和健康情形。

2. 認真聽：訓練自己「聽」的能力，和父母談話時要告訴自己，靜下心聽聽父母的想法、需求、擔憂及壓力。
3. 貼心講：運用簡單的幾句話傳達你對父母的關心。如出門前說再見和告知預計回家時間、在外地求學打通電話關心家裡的近況、主動和父母分享自己求學生活的情形等。
4. 常常做：良好的溝通不是一朝一夕的工作，需要長時間用心的經營。

回顧一下，你是否寧可花很多時間來逢迎朋友的需求、照顧朋友的情緒，卻不願用點心來聽聽父母的心聲？是否抱怨父母拿自己和別人做比較，但總是抱怨父母親比不上同學的父母？是否主動積極地記錄同學的個人資料，卻永遠不記得父母的生日？父母不是天生要來迎合我們，也不是專門照顧我們而存在的，就算是家人，相處上也要各讓一步，不可能永遠都是父母照顧我們，我們也要主動分擔責任，了解他們的個性，試著將眼光從自己的需求，轉移到父母的需要，當你想到他們年紀越來越大，往往就能釋懷一些父母的不是！

把父母當成你最在乎的朋友，聽聽他們的心聲，不時給予關心的話語。良好的親子溝通，就從自己做起吧。

2013/05/13