

有時因為相處和表達的方式，  
子女容易覺得父母：



「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」  
家社攜手抗逆計劃  
《親親系列》  
家社攜手抗逆  
錦囊三

培養同理心  
包容與接納

《親親系列》  
家社攜手抗逆  
錦囊三

家長有時會聽到子女說：  
「講極你都唔明！」、  
「講咩都係錯！」、  
「你都唔明白我！」  
當子女認為父母不明白自己，  
他們便會拒絕溝通。

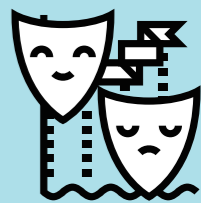


將心比心，出於尊重和愛，站在對方的角度去想和感受。



分享背後  
兩個訴求：

1) 情緒表達



2) 尋求幫助

我分享、  
我信任你



要兼顧家庭及工作，父母可能被繁忙的生活培養成「解決問題忽略人」的習慣：

先處理或解決事件和問題，然後才顧及人的感受和情緒。

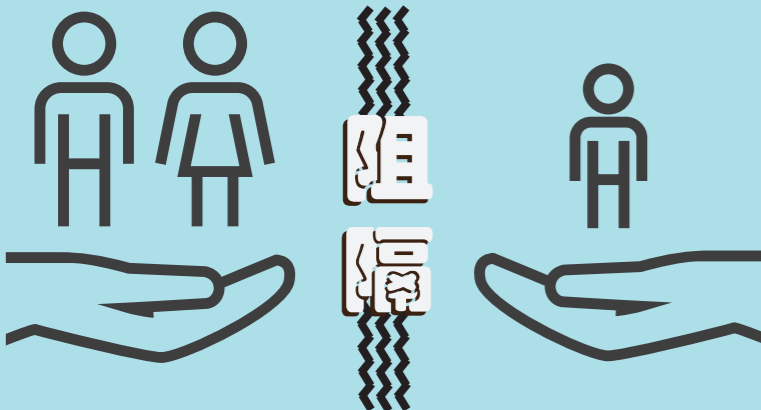
可惜，每次事件解決後，我們都忘記停下來，了解人的需要，對自己如是，對別人也一樣。

1. 是一言堂：  
缺乏民主  
獨斷專橫

2. 不願聆聽  
和關心

3. 說了也  
不會明白

以上感覺常常



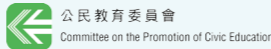
父母和子女溝通的機會。

出版：明光社  
地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室  
電話：2768 4204  
傳真：2743 9780  
Email：info@truth-light.org.hk  
網址：http://www.truth-light.org.hk  
出版日期：2018年3月  
出版數量：4,000份

鳴謝：  
華人永遠墳場管理委員會資助及  
鳴謝公民教育委員會、  
鳴謝民政事務局資助



Shall We Talk 計劃



公民教育活動資助計劃  
「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」  
家社攜手抗逆計劃

本刊物僅代表主辦機構之立場

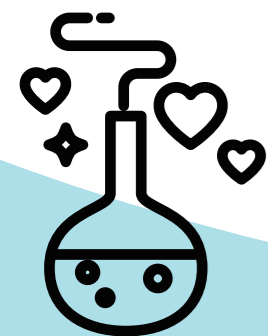
版權所有 非賣品

## 如何讓他們感受到被明白？ 就是一顆「同理心」。

同理心就是將心比心，站在對方的角度去想和感受，是一種出於尊重和愛的態度。

如何讓對方知道呢？









1. 努力體會對方感受
2. 整理對方的想法和感覺後，用自己的說話反映出來。
3. 全神貫注的去聆聽
4. 抱開放的態度



同理心像魔術，  
打開溝通之門。

我們都常忽略情緒表達的重要……  
更重要是引發情緒背後的需要

### 情緒大致上有9類：

- 負面情緒背後的需要**
1. 悲傷  出現負面的情緒令人想逃避，但花時間了解引發情緒背後的需要令家長和子女更親密。
  2. 憤怒  要關心子女是否覺得受委屈、被忽略、被欺凌、不公平、擔心、傷心、絕望、無信心、懊悔、被煩擾、被嘲笑……??
  3. 恐懼   厭惡
  4. 厭惡 
  5. 輕視 
  6. 驚訝 
  7. 羞恥 

### 正面情緒背後的需要

8. 快樂  被愛、自信、喜悅等感受想和父母分享。
9. 愛 

## 為何青春期和更年期 衝突會突然明顯？

因為兩個人生階段都經歷巨大的生理心理改變，產生很多困難，出現很多情緒，沿用「解決問題忽略人」的處理方法再行不通。

## 情境

校際足球比賽後，初中兒子晚上七時多回家，氣沖沖地擲書包落地下，

- 母親主動關心兒子：「今天的比賽如何？」
- 兒子：「某中學d人茅到死，又有黑哨，正xx！」（兒子用粗口罵對手及球證）
- 母親嚴厲地說：「我同你講過講粗口是不對的。」
- 兒子反駁：「好多人都講粗口架啦，我又唔係用粗口罵你。」
- 父親按捺不住：「你個衰仔！你阿媽好心教你，仲駁嘴！比賽一定有贏有輸，輸唔起就唔好踢！」
- 兒子晦氣地說：「係呀，我正衰仔！」結果父親及兒子彼此對罵。

分析與答案





## 結語小錦囊

有時候青少年的說話及表現確實令父母激心又難堪，要是父母態度強硬，高聲指責，子女自我防衛機制便會啟動，發出對抗反應，結果雙方情緒失控，親子關係更趨惡化。

其實，青少年不是有意頂撞父母，可能因為心裡煩躁，解決不了；或心裡困惑，看不見出路；又或心裡懊悔，不懂表達，於是將所有負面情緒發洩在父母身上。

面對子女怒氣，父母首先停一停，做幾個深呼吸冷靜一下自己，從子女的角度去體恤他們，父母的包容與接納會令子女情緒平復，願意繼續傾談。

如表達出現誤解，

你獨斷專橫   你反叛不孝

大家便會越走越遠：

「家人真情溝通共抗逆」  
教育短片

