

投稿類別：教育類

篇名：

影響青少年親子溝通與親子衝突因素之探究

作者：

廖恒揚。市立東山高中。高三3班

涂萱芸。市立東山高中。高三3班

黃鈺庭。市立東山高中。高三3班

指導老師：

李盈瑩 老師

## 壹、前言

根據「香港青年協會「現今兩代衝突」的調查有30.1%青年認為是兩代人缺乏有效溝通；24%家長認為是父母對子女期望過高。」（明報加東網，2016）根據此調查能發現親子之間的溝通有一定的重要性。因此我們想研究多數青少年與父母之間的溝通狀態，以及哪些因素會影響親子間的溝通，進而找出增進親子關係的辦法。

### 一、研究動機

隨著時間的推進，從原本哭鬧不停的小嬰兒，慢慢成長到慢慢能自我獨立的小大人，有了自我的想法，不再完全照著父母的指示生活。「這時的青少年會開始客觀地觀察自己，並渴望擺脫對父母的依賴而走向獨立」（幸福的黃手絹心理網，2006）。「在這個時期，同伴關係對於青少年的發展是十分重要的，同伴關係是平等的而不是像對父母般的依賴和服從關係」（陳淑敏，1996）；再者，「青少年在生活中所遇到的一些疑惑及問題往往是透過同伴間交談而得到解答」（王美緒，2010）。「青少年開始以同學、朋友為生活中心，慢慢地與父母相處的時間越來越少，容易在互動中產生火花。」（幸福的黃手絹心理網，2006）

隨著時代的變遷，從原本的傳統社會到資訊化及開放社會，我們透過網際網路、新聞報導、廣告宣傳……等等所接收到的資訊多到無法想像，想法更是多元化。大家健康雜誌（2012）曾引述政大教授王鍾和所說的話：「這10幾年間是網路科技最爆炸性發展的階段。不但拉大兩代對人事物看法的距離，也使親子關係充滿更多挑戰。」

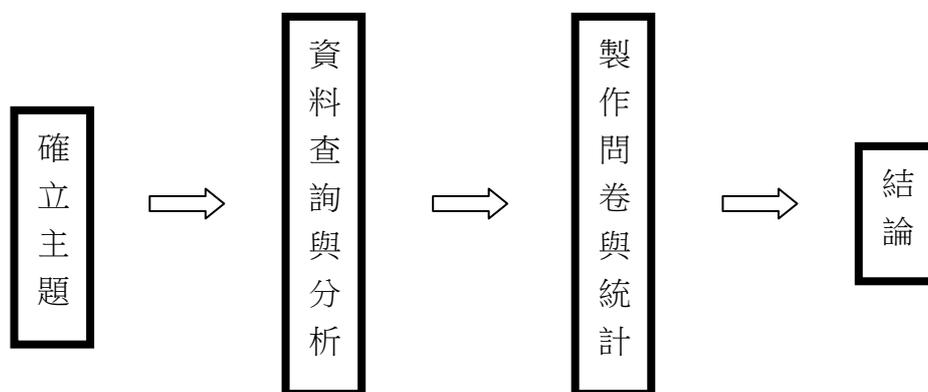
因此研究者想探討現代青少年與父母的溝通狀況、方式、衝突、問題解決方法……等幾種狀況，也藉著這次的研究結果，除了能一探究竟，也能提出與親子溝通的解決方式，為社會帶來更正向的影響。

### 二、研究目的

根據以上研究動機，本研究藉此探討青少年親子溝通的現況、親子溝通的模式、影響親子溝通的因素，以及解決親子衝突的方式。

### 三、研究方法

透過網路資料的查詢和分析，加上書籍的閱讀，討論並設計出相關問卷，邀請30位就讀高中的青少年協助調查。經過研擬主題、確定方向、資料彙整，以及問卷調查等過程後，統計並繪製成圓餅圖，進而撰寫此份研究報告。



圖一：研究架構

(圖一資料來源：研究者繪製)

## 貳、正文

### 一、親子溝通之定義

「「親子溝通」是人際溝通領域內的一個範疇，其基本含義仍以溝通為主，只是範圍限定在父母與子女之間」（黃素妹，2009）。朱崑中（1996）指出，「「親子溝通」是發生在父母與子女間的所有溝通行為，可以傳遞認知、態度、情感與行為等層面的所有訊息。」吳順發（2009）認為：「「親子溝通」指親子之間透過有意義符號的傳遞以分享訊息，並磨合彼此的想法，使親子間能相互連結在一起。」

因此不論是父母亦或是孩子，雙方在溝通時都應避免單方面發言，而是要尊重對方、傾聽彼此的意見，並討論出綜合性的決定。另外在這過程中，也不要將自己負面的情緒帶入討論中，這樣只會於事無補，反而會造成親子之間的破裂隔閡，唯有雙方冷靜且理性表達自身的想法，才能有個對彼此都好的結果，也能增進親子間的感情。

## 二、親子溝通方式之演變

「傳統家庭以「父親」為生活中心，所謂「天無二日，家無二主，尊無二上」，父親擁有至尊的地位、絕對的權威」（施仲謀，2010）。「一向理直氣壯的讓子女好好聽從他們的安排，在「說一就是一」的權威下，子女總是面臨了最大的挑戰」（蔡佳憇，2002）。父親的權威也造成子女心中很大的壓力，因此可能為了一點小事情而產生火花、引發衝突，甚至子女憤而離家出走。這樣的事情傷害彼此的感情，也在彼此心中留下傷痕。

「現代社會的親子之間，已無法與傳統「男尊女卑」、「重男輕女」、「天下無不是之父母」的觀點來相處」（王淑俐，2000）。因此「現代社會提倡親職教育，許多父母一改以前的嚴格管教，學習親子溝通的技巧，避免不必要的誤會及衝突。」（王淑俐，2000）。

## 三、親子溝通的模式

書中曾說過：「兒童的親子溝通「開放式溝通」多於「問題式溝通」（邱富琇，2003）。而所謂的「開放式溝通」是指家庭成員之間採用正向之溝通技巧，例如：同理、傾聽、支持等，家人之間能自由自在地交流事實及情感的訊息；問題式溝通則是指家庭成員之間不能坦然分享而有所選擇、猶豫、保留，以負向態度互動，且經常使用負向溝通方式，例如：「批評、雙重束縛（double binds）」（張筱苓，2005）。「若在溝通過程中，孩子並沒有想談論的主題，爸媽就不能追問。尊重，但並非完全不感興趣，保持距離是必要的」（芮貝佳·柏格斯、瑪格·瓦戴爾，2012）。應保留一點隱私給孩子，以免過程中孩子會感到尷尬，進而不跟父母交談事情。

## 四、影響親子溝通的因素

### （一）價值觀

「就青少年的觀點來說，鼓勵聽起來像是吹毛求疵的要求，是不受歡迎的，甚至有被冒犯的感覺」（芮貝佳·柏格斯、瑪格·瓦戴爾，2012）。譬如說父母對孩子說「你可以這樣做會更好」等等的一些話，對孩子來說表面上像是鼓勵，但實際上的感覺像是命令，可能令孩子心中帶來不愉快的感覺。

### （二）認知差異

「指同一事件彼此的看法、解釋不同，所引起的衝突」（王淑俐，2000）。例如子女很晚才回家，父母認為不應該這樣或不應該整天都在家玩……等等，但子女認為只是跟朋友出去玩而耽誤時間，並不是天大的事情。雙方因看法和觀念不同，可能引起口角衝突。

### (三) 心情情緒

「以為青少年能像成年人一樣溝通的又快又清楚，事實上青少年需要一點時間消化自己的情緒，才能講清楚、說明白」（黃惠如，2008）。

### 五、增進親子溝通的辦法

隨著社會的變遷，各項環境因素的影響，臺灣出生率逐年下降，理應孩子生的少，個個都是寶，會盡心盡力的養育與教育。但父母虐待子女、成年子女控告父母、親子衝突場面的新聞常有媒體報導（例如：「香港 29 歲逆子周凱亮被控殺害並支解父母案」（蘋果日報，2014）。「好的親子關係讓人如沐春風；不良的親子關係則影響甚大，雙方的生理、心理層面，連帶波及所處的社會環境」（龔玫勳，2006）。「孩子與父母相處時也要努力增進彼此愉快的感受，並注意對父母說話的口吻及措辭，盡量避免不必要的誤解與衝突」（王淑俐，2000）。不過姜琴珠（2015）表示：「不聽對方說，只說自己想講的話，那並不是對話，而是命令或指示」。「因此應要找到共識，並讓孩子不覺得自己的發言權受到壓抑，父母也有機會影響孩子，這才是真正的「溝通」（王瑞琪，2010）。

因此以下提供幾個能增進親子溝通的辦法：

- (一)「維持穩定與一致，也就是不討好、不指責、不說教、不打岔」（王韻齡，2016）
- (二)「不大聲說話、不用強烈的措辭」（土井高德，2015）

根據以上的歸納，「如果衝突處理得當，則能益增親子間的瞭解與協調，促進正向情感及互助合作」（王淑俐，2000）。

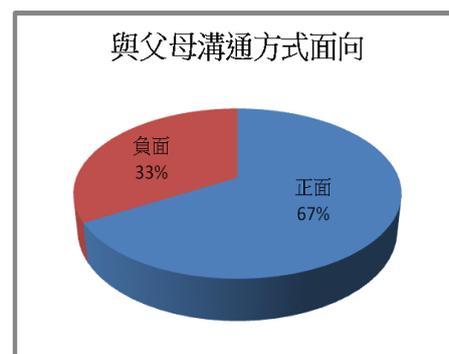
### 六、研究結果

本研究總共發出回收30份有效問卷，包含男生15份，女生15份，根據本研究發放之問卷的調查結果，將結果分為親子溝通之模式、親子溝通發生的狀況與解決方式、影響親子溝通之因素共三部分，以下將分項討論。

#### (一) 親子溝通之模式

##### 1、溝通方式面向

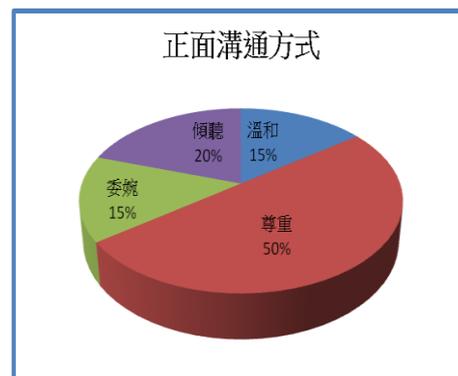
由（圖二）得知，青少年與父母溝通方式為正面居多，占67%，負面則為33%。



圖二：與父母溝通方式面向

## 2、正面溝通方式

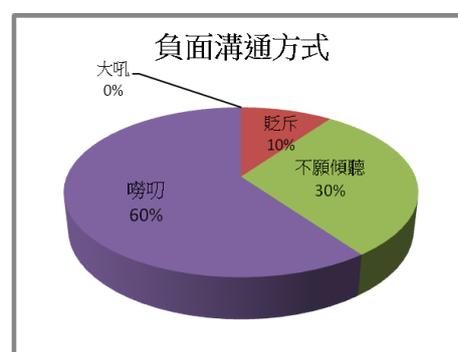
由（圖三）得知，上題之正面溝通方式多為尊重占50%，傾聽占20%，溫和占15%，委婉占15%，另有其他方式為「論述」。



圖三：正面溝通方式

## 3、負面溝通方式

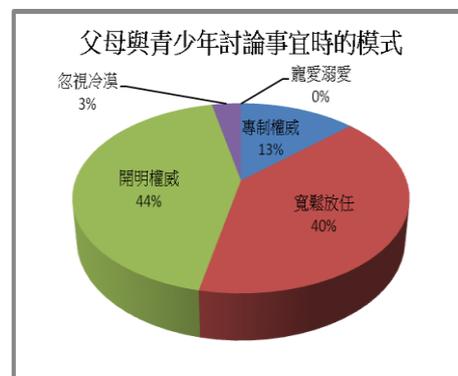
由（圖四）得知，負面溝通中又以60%的嘮叨最多，其次為不願傾聽占30%與貶斥10%，大吼者無。



圖四：負面溝通方式

## 4、父母與青少年討論事宜時的模式

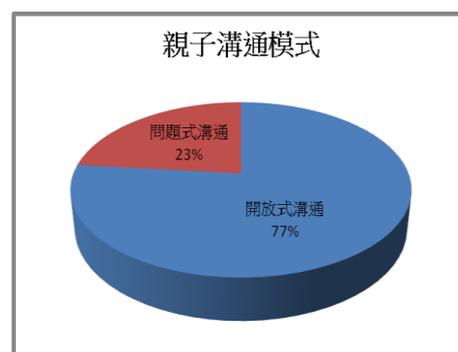
由（圖五）得知，父母在與青少年溝通時，大多採取開明權威或寬鬆放任，各占44%、40%，其次為專制權威占13%，忽視冷漠則占3%，寵愛溺愛者無。



圖五：父母與青少年討論事宜時的模式

## 5、開放式溝通與問題式溝通

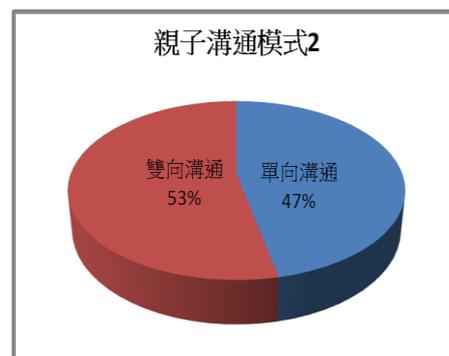
由（圖六）得知，青少年與父母間的溝通方式以開放式溝通（正向溝通:如傾聽.尊重.有同理心等）占多數共77%，問題式溝通僅佔23%（負面溝通:如批評.缺乏同理心等）。



圖六：開放式溝通與問題式溝通

## 6、單向溝通與雙向溝通

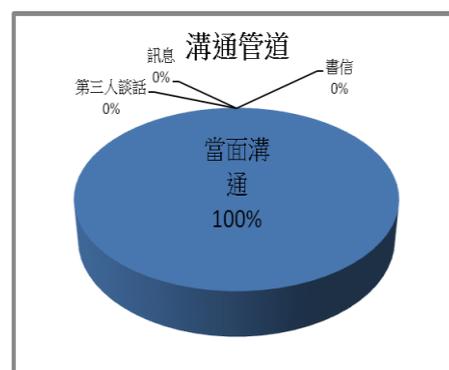
由（圖七）得知，親子間的溝通模式以雙向溝通（雙方互相傳遞訊息與反饋，屬於雙向的互動），占53%為多數，但單向溝通（一方傳遞訊息，另一方只接受且沒有反饋意見的機會），占47%也與之相差不遠。



圖七：單向溝通與雙向溝通

## 7、溝通管道

由（圖八）得知，現代青少年與父母間最常使用的溝通管道皆為當面溝通，多數人仍不常使用其他間接方式溝通，如書信、訊息、第三人溝通等。

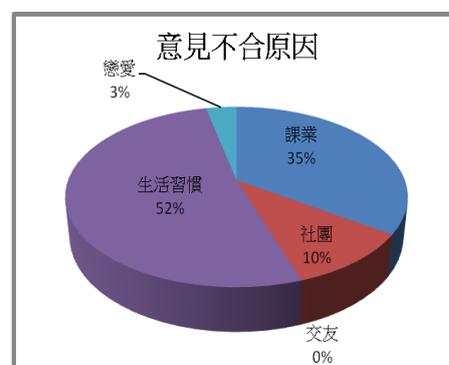


圖八：溝通管道

## （二）親子溝通發生的狀況與解決方式

### 1、意見不合原因

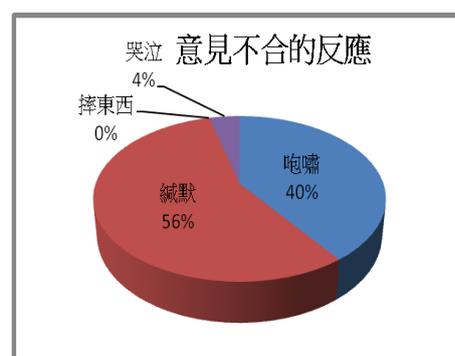
由（圖九）得知，青少年與父母意見不合的原因最多的為52%的生活習慣（包括態度、禮節），其次為課業占35%、社團占10%，戀愛占3%，因交友者無，其他則如要去哪裡玩等原因。



圖九：意見不合原因

### 2、意見不合的反應

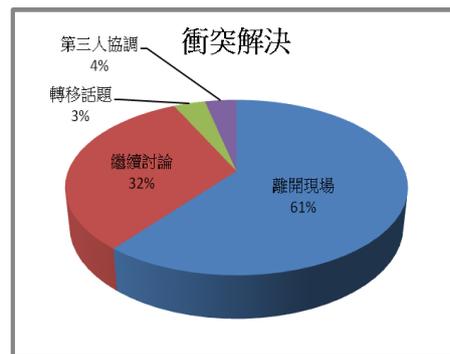
由（圖十）得知，青少年與父母意見不合時，有56%的人選擇緘默，其次為咆嘯占40%，哭泣占4%，摔東西者無，其他包含再協商、發呆、說服、溝通、無反應。



圖十：意見不合的反應

### 3、衝突解決

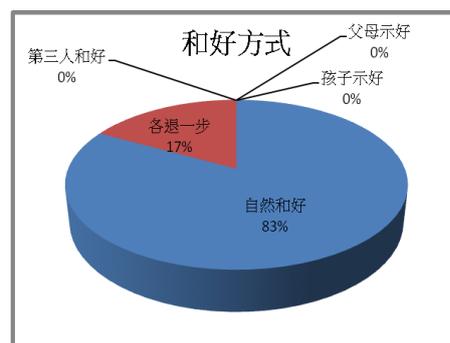
由（圖十一）得知，青少年在衝突解決時有61%選擇離開現場，其次為繼續討論占32%，而以第三人協調及轉移話題方式的各占4%、3%，其他如繼續吵、放空等方式。



圖十一：衝突解決

### 4、和好方式

由（圖十二）得知，和好方式中高達83%的人皆採取自然和好，其次為各退一步占17%，第三人和好、父母示好、孩子示好等皆無，其他如冷戰等方式。

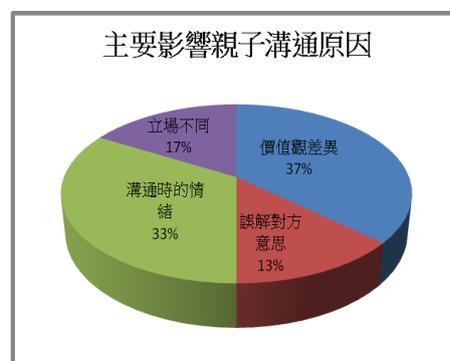


圖十二：和好方式

## （三）影響親子溝通之因素

### 1、主要影響親子溝通的原因

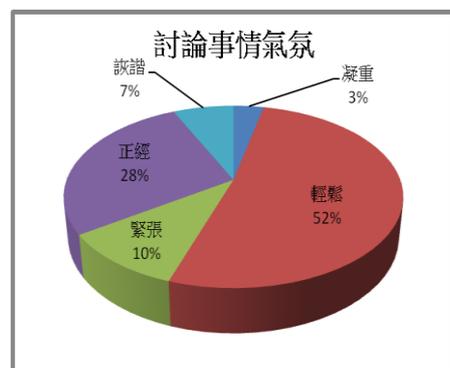
由（圖十三）得知，價值觀的差異占37%與溝通時的情緒占33%為最主要影響親子溝通的原因，其次為立場不同占17%及誤解對方意思占13%。



圖十三：主要影響親子溝通原因

### 2、討論事情的氣氛

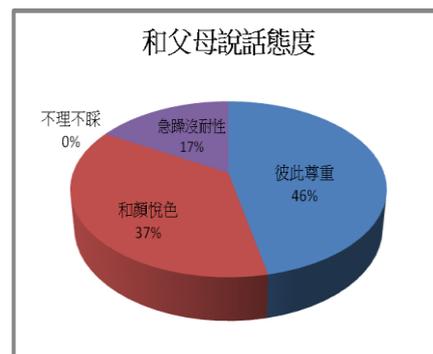
由（圖十四）得知，與父母討論事情時的氣氛有52%為輕鬆的，接下來則是正經占28%、緊張占10%、詼諧占7%及凝重占3%，其他則有無趣等。



圖十四：討論事情氣氛

### 3、和父母說話態度

由(圖十五)得知，在與父母溝通的說話態度上，彼此尊重與和顏悅色最多，分別占46%與37%，急躁沒耐性的占17%，不理不睬者無。



圖十五：和父母說話態度

### 參、結論

根據以上研究結果，得出研究結論如下所示：

- 一、溝通模式主要分為正面溝通及負面溝通，正面溝通多為採取尊重的方式，負面溝通則是以嘮叨為主要模式。父母與青少年溝通時，則多採取開明權威或寬鬆放任的模式。
- 二、意見不合的原因以生活習慣為主，次之為課業，反應則為緘默佔大多數。
- 三、當下解決衝突的方式多半為選擇離開現場，事後和好則多為自然和好。
- 四、影響親子溝通的因素以價值觀差異及溝通時的情緒為主，討論事情時的氣氛則以輕鬆為多，和父母說話的態度多為彼此尊重及和顏悅色。
- 五、親子溝通的類別以開放式溝通和雙向溝通佔多數，溝通管道則全為當面溝通。

從正文中「親子溝通方式之演變」可知在傳統的家庭，「父親」就是至高無上的權威者，子女往往只能聽從父母的命令與安排。但隨著時代的變遷、親職教育的提倡，現代的親子已經跳脫傳統，擺脫「天下無不是的父母」的既定觀念。

而從(圖十四)可以知道，不同以往的「管教」方式，現今有許多家長會選擇聽取孩子的想法，並提供意見，採取與孩子「溝通」的方式，對於兒女說話時的態度、語氣、措詞等，都會特別去要求及教導，可見現代家長對於孩子的溝通方式相當重視，不僅限於家庭內，與同學朋友相處時溝通也是一門重要的學問，若是能從親子溝通開始增進溝通的能力，不論是對人際關係，或是對處事的態度都相當有用處，也因此我們了解到親子溝通的重要性。

在本文「增進親子溝通的辦法」可以得知，在現今的世代之下，親子衝突的事件層出不窮，好的親子關係能使家庭和睦；不良的親子關係則影響甚大，由此可知親子溝通的重要性，就像朱崑中、吳順發所說：親子溝通是父母與子女間相互傳遞情感、訊息等等，以藉此了解對方，使親子關係緊密連接。

我們可以透過此研究結果進行反思，與父母親之間的溝通是否還有需注意的地方，也可以透過此研究探討現代親子之間所存在的價值觀差異以及解決方式，平時從小細節注意起，除了避免衝突，也能夠減少因溝通不良而產生的負面情緒。根據研究結果，多數青少年認為能與父母良好溝通，可以增進親子間的關係，因此親子溝通對於青少年而言是一個非常值得探討的議題。

#### 肆、引註資料

明報加東網（2016）。2016年4月28日，取自

<http://bit.ly/2iXiBA7>

朱崑中（1996）。青少年所知覺的親子溝通與其自我觀念,生活適應之相關研究。國立彰化師範大學輔導學系：碩士論文。

吳順發（2009）。父母教育介入的助人模式初探~以家有青少年之親子溝通困境為例。2009年08月19日，取自

<http://readers.cyc.edu.tw/modules/reading/view.php?rsn=2586>

王美緒（2010）。**圖解心理學**。台北縣：創智文化。

大家健康雜誌（2012）。代溝一定存在嗎？2012年12月，取自

<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=1585>

通識學園（2011）。中華文化與現代社會 - 中國傳統家庭觀念已不合時宜？2011年10月28日，取自<http://bit.ly/2iYxRN0>

王韻齡（2016）。**李崇建：如何和青少年展開有意義對話**。親子天下，2016年8月。

黃惠如（2008）。親子溝通-12件絕對不能做的事！**康健雜誌** 113期，2008年4月1日，取自<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63219&page=>

龔玫勳（2006）。現代社會中親子關係的探討。**網路社會學通訊期刊**第53期。2006年3月15日。

邱富琇（2003）。**兒童之親子溝通、壓力因應方式與其幸福感之相關研究**。高雄師範大學機構典藏，2003年8月22日，取自

<http://140.127.53.16/handle/987654321/16609>

張筱苓（2005）。從親子溝通的本質談親職教育介入。**網路社會學通訊期刊第 51 期**。2005 年 12 月 15 日。

黃素妹（2009）。親子溝通及其介入策略。**家庭教育雙月刊第 21 期**。2009 年 9 月。

姜琴珠（2015）。**跟青春期孩子如何對話？他肯聽、你不氣！**。台北市：大是文化。

王瑞琪（2011）。**謝謝孩子會頂嘴**。台北市：新手父母出版。

狩野未希（作者）、卓惠娟（譯者）（2016）。**這樣問話，教出會思考的孩子**。台北市：采實文化。

土井高德（作者）、王薇婷（譯者）（2015）。**不要急，慢慢說！教養青春期孩子的 33 帖特效處方**。台北市：新手父母出版。

芮貝佳·柏格斯、瑪格·瓦戴爾（作者）、楊維玉（譯者）（2012）。**10-14 歲青少年，你在想什麼？**。台北市：心靈工坊。

王淑俐（2000）。**人際關係與溝通**。台北市：三民書局。

施仲謀（2010）。**中華文化擷英 下冊**。北京大學。

蔡佳懋（2002）。南華大學學生與父母溝通模式之研究。**網路社會學通訊期刊第22期**。2002 年4月15日。

幸福的黃手絹心理網（2006）。**青春期的心理發展與心理問題—青春期的社會人際關係**。2006 年 07 月 15 日。

綜合報導（2014）。**逆子殺父母 下一個目標是哥哥**。**蘋果日報動新聞**，2014年8月8日。