

投稿類別:各類議題

篇名:

青少年對親子衝突與溝通的觀念與看法之探討

作者:

田柏祥。花蓮縣立自強國中。八年五班

指導老師:

陳禹翔 老師

徐彥哲 老師

壹●前言

一、研究動機:

在早期社會，由於困乏的生活環境，大多家庭親子相處關係較嚴肅，長輩對長輩的態度也較現代尊敬，現代家庭有越來越多的相處時間，卻也因溝通不良而造成更多衝突。身為學生的我，除了課業，良好的溝通方式也是我必修的課程之一，因此我想藉由這次小論文了解並解決不良的親子相處與溝通問題。

二、研究目的

- 1.了解親子衝突的原因與如何有效的溝通
- 2.調查學生家庭親子衝突與溝通狀況
- 3.討論如何改善親子衝突與溝通問題並給予建議

三、研究方法與流程:

此次研究先透過「參考網路文獻資料」來了解，並且透過「問卷調查」知道大眾對於親子相處衝突與溝通的看法，接著「分析問卷結果」並依照答覆資料進行分析，最後「提出結論」，再提出我們的「想法與建議」。



貳●正文

一、影響親子相處衝突的原因

現代生活日新月異，不只是家庭的組成愈加多元，親子間的關係也有大大的改變。親子之間有了比以往更充沛的相處時間，可是卻有越多因為家庭因素而導致走向歪道的青少年，由此可知家庭對我們的影響之大，常引起衝突的原因主要源於：家庭溝通、家長管教方式。因此，想要培養好親子關係，不只要養成好的溝通方式，父母的管教也是重要的一環。

(一)父母的教養方式

指父母對待子女、與子女互動的具體行為、情緒、態度或做法，透過此行為，父母將自己的價值觀、興趣和信念等傳遞給子女。

1. 民主型：家庭成員間互相尊重、平等交流，對子女既有約束，又有鼓勵。這種民主型教養方式下的孩子，自尊、自信、自律性強，具有創造性、社交能力強、良好的社會適應性的個性特徵。

2. 專制型：父母會拿自己的標準來要求孩子，卻不知道過高的要求對孩子的個性是一種變相的扼殺；他們不能接受孩子的不同的意見，對孩子較缺乏熱情和關愛，要求孩子無條件服從。在這種教養風格下，孩子容易形成對抗、自卑、焦慮、退縮、依賴等不良的性格特徵。

3. 忽視型：父母較忽略孩子的需求，他們不會對孩子提出要求和行為標準，也缺少對孩子的教育和愛。這類孩子自控能力差，面對事情都採取消極的態度，自小與人疏離，影響日後人際互動的發展。

4. 溺愛型：分為兩種，

第1型—放任：父母會無條件的滿足孩子的要求，但他們很少對孩子提出要求。這些孩子會隨着年齡的增長，變得依賴、任性、衝動、幼稚、自私，做事沒有恆心。

第2型—過度保護：父母往往先替孩子做決定，因為他們相信自己的決策才是對的，也較不信任子女的能力，因此會盡其所能的滿足孩子的需求。孩子長大後會凡事以自我為中心，甚少考慮到他人的立場，對他人的付出視作理所當然。容易在受挫時放棄或懷疑自己的能力。

5. 不一致型：父母持有不同的教養方式，或是自身的原則朝令夕改。由於原則有雙套，孩子容易感到無所適從，在適應上會出現困難，或缺乏安全感，未來容易影響孩子跟他人的互動或信任感。

二、常見的家庭溝通方式

常見的家庭溝通方式分為五種類型:

1.討好型:此類型的人時常感到自我貶抑、自我忽略、乞憐、讓步，總是同意、感到抱歉，並總是試圖取悅他人，。

2.責備型:此類型的人說的話都是「不同意」，處處質問別人，時常擺出批判、責罵的架勢，告訴大家他就是老闆，其實內心存在著寂寞與不成功的感覺。

3.超理智型:此類型的人說的話都是道理、解釋與分析。往往呈現「我是穩定、冰冷與鎮靜的」，而內在卻是「我是易受傷、易受攻擊的」。超理智型的人總認為自己是對的，聲音單調且語句抽象。

4.打岔型:此類型的人說話沒有重點、誇張且沒有意義，內心深處是「沒有人在乎、關心我」。打岔型的人對別人所說與所做的都無法反映重點，內在感覺混亂、聲音高低起伏大，講話沒有焦點。

5.一致型:此類型的人發出的訊息是朝同一方向，所說的話和臉上的表情、身體姿勢及聲調都符合一致，令雙方感到舒服及誠實，極少威脅到彼此的自尊。此種溝通方式可以使關係破裂復合，建立真誠的接觸。

與家人之間的互動也常常是影響心情好壞的根源，與父母親的溝通不良導致的衝突更是屢見不鮮，因此如何適當的溝通，成為家人之間的互動、相處關係重要的一個必修課題。

三、親子衝突原因有哪些？

1.溝通不良:不適當的溝通或觀念的差異是導致家庭衝突常見的原因之一。

2.堅持己見:家長和孩子若站在各自立場，堅持己見，也常使親子關係陷入僵局。

3.管教方式:父母管教方法若未能隨孩子成長做適度的調整，仍習慣用權威、命令的指導方式，容易導致親子衝突。

4.生活態度不佳:衛生管理、理財觀念、時間分配及 3C 產品的使用控制。

5.學校生活、課業問題:學業成績、在校表現等。

四、如何改善親子關係

(一)學會傾聽

「傾聽，讓他把話說完。」〈吳靜吉，2010〉，親子關係能透過聆聽彼此生活中的喜怒哀樂更加親近，沒有比學會傾聽更好的方法可以讓父母跟孩子對彼此更加了解。

(二)有話慢慢說

不要用帶有情緒的字眼。人在情緒很激動時，容易講出一些傷人的話。

當小孩跟父母有爭執時，父母通常要先輕聲細語的跟孩子溝通，父母可以用比較委婉的字眼來勸導孩子，可能就可以和平的解決當前問題。

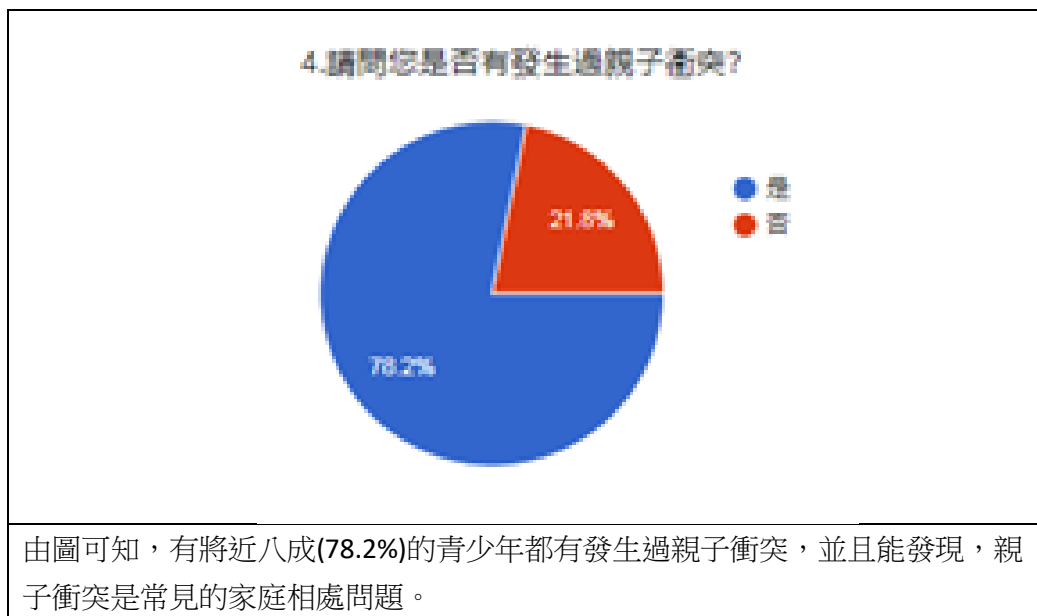
(三)開放討論，再提出建議

孩子若不信任父母，遂用對立反抗來面對父母的好建議。讓討論有效，父母要做到對孩子表達關心、同理並肯定孩子的想法。父母可以這樣和孩子討論：讓孩子先說，忍住自己的想法，到最後才委婉地表達。

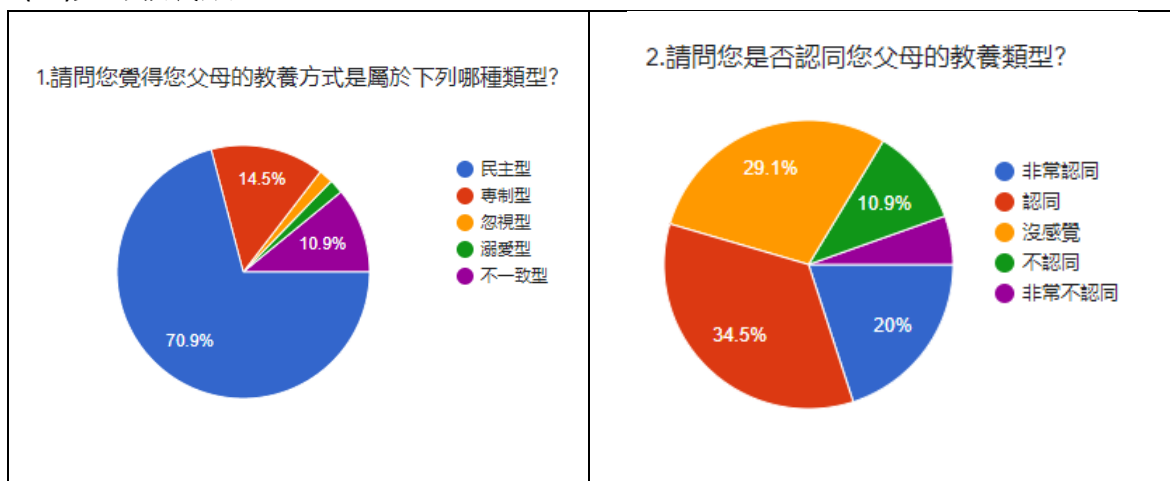
三、問卷分析

這份問卷是為了瞭解青少年對親子衝突、溝通問題的看法於解決方式進行調查，共發出 55 份，其中男學生 31 份，女學生 24 份，沒有無效問卷，研究問卷調查結果如下：

(一)受試者的基本資料：

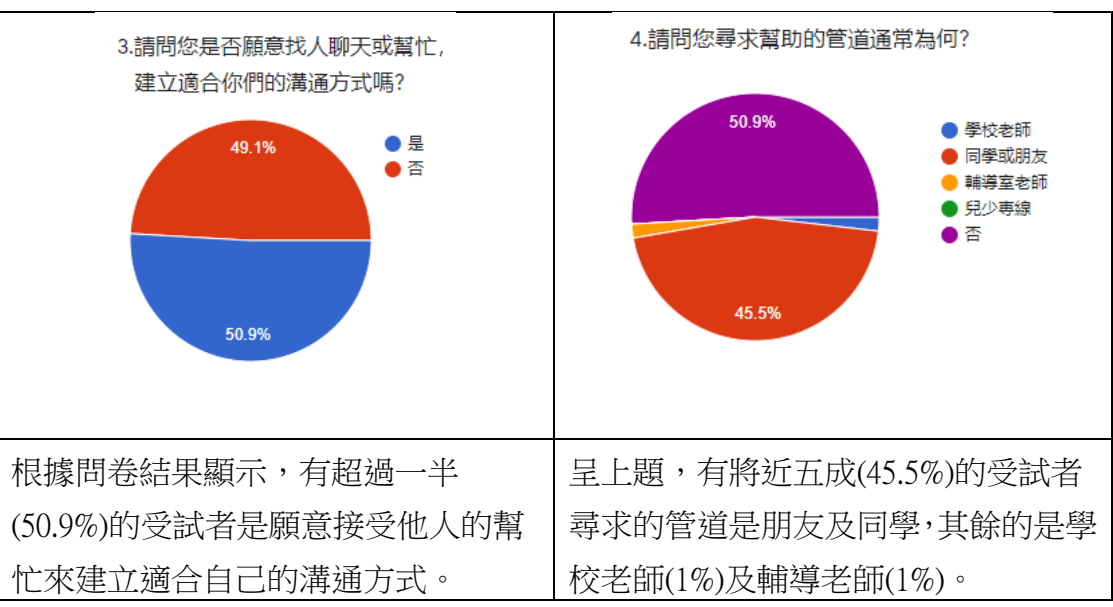
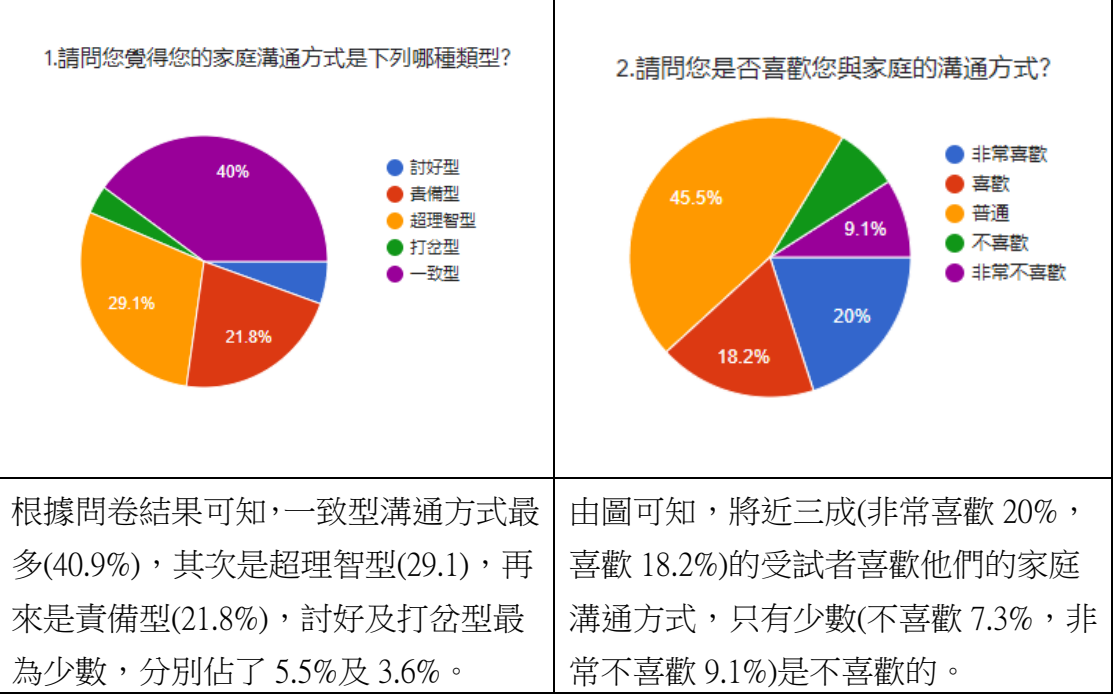


(二)父母教養類型

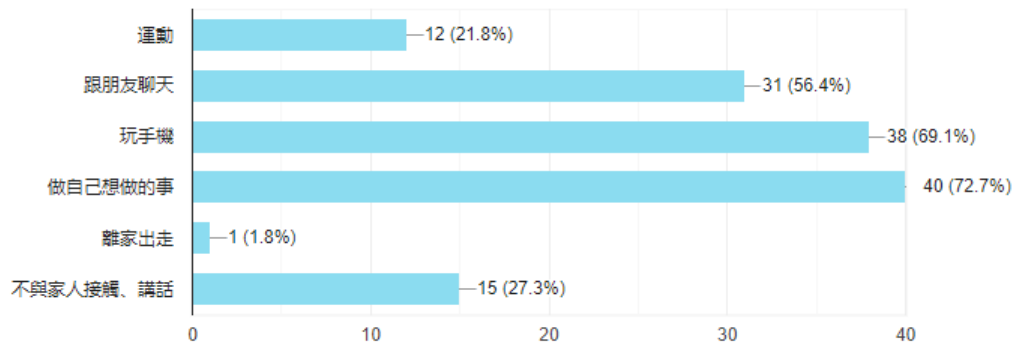


| | |
|---|---|
| <p>由圖可知，屬於民主型的教養方式最多(70.9%)，其次是專制型(14.5%)，接著是不一致型(10.9%)，忽視及溺愛型極為少數(各佔 1.8%)。</p> | <p>根據問卷結果可知，有五成(非常認同 20%，認同 34.5%)的受試者認同父母的教養方式，一成半(不認同 10.9%，非常不認同 5.5%)不認同。</p> |
|---|---|

(
三)親子相處溝通問題

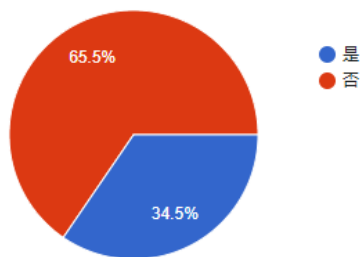


5.發生衝突後，通常你會找何種管道紓解心情？



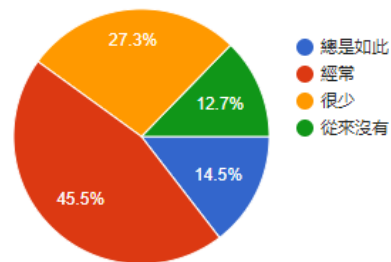
根據問卷調查結果能發現，發生衝突後，超過七成的(72.7%)受試者會選擇做自己喜歡的事來調適心情，其次是玩手機(69.1%)，再來是跟朋友聊天(56.4%)，只有少數會離家出走(1.8%)

6.父母是否常固執己見，認為他們一定是對的，不接受您的看法或想法？



由圖可知，將近七成(65.5%)受試者的父母都不會固執己見，不接納他們的看法或想法。

7.請問您是否會藉由衝突後，改善日後類似的問題，並促進與家人的溝通？



由圖可知，大多數的受試者都會藉由與家人的爭吵而改善日後類似的問題。

參●結論

了解親子衝突的原因與如何有效的溝通

孩子最需要父母改善的地方是管教方式好的親子關係是建立在良好的溝通上，除了良好的溝通，傾聽也是一個親子都必須學習的課題，當雙方都能靜下來聆聽彼此的想法，那才是真正能讓親子關係更進一步的方法！

而如果與家人發生衝突導致有負面情緒，適當的發洩及做自己歡的事都是可行的，並且能有效調整並幫助靜下來思考並省思。

肆●引注資料

一、5 大教養類型及 10 大教養守則謝雨青羅東聖母醫院臨床心理師，

民國 110 年 10 月 7 日取自於：<http://www.smh.org.tw/psy2/pdf/doc012.pdf>

二、讓心更靠近－談家庭溝通前牡丹國小校長李化愚，

民國 110 年 10 月 7 日取自於：file:///C:/Users/User/Downloads/File_46539.pdf