

# 改變對方，先改變自己！

文／曲智鑽（教育工作者）

電影《相愛相親》的英文片名是《LOVE EDUCATION》，電影透過三位不同年齡段女性的故事，探討關於「愛情的愛」與「親情的愛」兩者間的不一樣，這部電影刺激我思考「愛能教嗎？愛應該怎麼教？」

有次參加一個關於世代溝通的座談，世代之間的確存在差異（變），但當中也有許多不變的，在潛意識中傳遞，藏在我們的價值觀中。

親子關係的衝突存在常是因為大人經常把孩子當小孩。即使已經成年，但在父母眼中仍然是「孩子」。我想，站在父母的角度是沒錯的，因為不論孩子幾歲，他仍然是我們的孩子。

孩子在成長的過程中，面對父母，常希望管的越少越好，容易處於不耐煩，即使知道這些約束出於善意，但仍然不容易接受。

我常跟孩子說，永遠不要忘記，當你剛出生的時候，當你完全沒有生存能力時，你是怎麼樣活下來的！沒有你的父母親（主要照顧者），你連遊戲的第一關都過不了。

我也常跟家長說，孩子在長大，我們也要與時俱進。想一想自己年輕的時候，和父母親的相處有摩擦時，這時候你內心是什麼樣的感覺，這樣的感覺和孩子現在心裡的感覺不會差太多。

會存在這樣的差異，其實是雙方缺少從獨立進而互助互賴的能力，也就是「雙贏思維、知彼解己、統合綜效」（註）。

**雙贏思維**心態的重點是，如果孩子們能主動想一想父母為什麼會有這樣的擔心或要求，父母能考慮一下自己表達善意的態度與方式，結果可能就不一樣了。

**知彼解己**，指的是同理心的傾聽，與用

尊重對方的方式讓對方理解你，要能做到這點，雙贏的心態是很重要的。我們常看到父母與孩子相互咆哮、情緒性的溝通、或是冷戰（不願意表達自己），這些都是因為沒有善用「知彼解己」的技巧。

**統合綜效**談的是在A方案和B方案之外，尋求可能的C方案，要能有這樣的結果，雙方需要同時具備：雙贏的心態、同理的傾聽與自我揭露的能力。

從事輔導工作至今，我很少懷疑親子之間的善意，不管問題是那一方先挑起，相信一開始多半是無意的，但在不對的方法下，就算有關心和善意，也不可能達到預期的結果。如果是這樣，何不主動積極的先改變自己呢？



註：《與成功有約》書中提出七個習慣：主動積極、以始為終、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、不斷更新。

## 生涯導航 線上講座

時間：111年4月12日（二）晚上7:00-9:00

講題：**您希望孩子走到哪一步？**

講師：**李枝桃** 親職教養作家

時間：111年5月18日（三）晚上7:00-9:00

講題：**生涯選擇與自我突破**

講師：**曲智鑽** 陶璽特殊教育工作室創辦人

承辦：新北市漳和國中、汐止國中

參加方式：演講以Google Meet進行，須事先至泰山文化基金會官網報名(www.taisun.org.tw)，請先下載Google Meet並自行熟悉軟體使用。