

# 化解衝突的內線法

文／李儀婷（親職教育專業講師）

**教**養之道沒有標準答案，但如果父母面對親子衝突時，能有個SOP的處理程序，我深信能幫助許多父母在衝突來臨時，能判別出更好的處理方向，更有機會走上和諧的親子關係。

在此和大家分享我面對衝突的三道程序「內線法」，意即：內在、界線、方法。當衝突來臨時，決定父母該「跑」還是該「談」，都要以「內在」是否穩定來做決定。

「內在」不穩，寧願先放下問題暫不處理，有空間讓大火自己燒出防火線，直到柴火燒盡而滅去，也好過在大火中互不相讓，最後產生化學反應，引發原子爆炸。

只要第一步驟「內在」能踩穩腳步，後面的「界線」、「方法」才能依序展開，譜出親子之間的協奏曲。

## 別帶著情緒處理問題

什麼叫「內在不穩，寧願放著問題不處理，也好過引火自焚？」

舉例來說，有次我帶孩子們去運動，路上我和大女兒三三提及她與弟弟的相處模式，不明白為何她對待弟弟總是特別容易惱怒。

這個話題不知道觸動了三三內在冰山的什麼環節，三三瞬間和我在停車場前往游泳池的路上炸開了。

三三一再和我強調：「我有自己的自主權，我有權力決定和弟弟的相處模式，你說過我有權力拒絕幫忙任何人，我只是在做我自己。」那個當下，對我而言，我們究竟在討論什麼已經不重要了，重要的是，當三三燃起怒火的同時，我能感覺我自己的內在也有諸多的情緒產生，於是我選擇朝三三點點頭，想先打住了這個話題。

三三還想說些什麼，我卻告訴她：「你的意思我明白了，這個話題先在這裡打住吧，雖然對我而言，你對待弟弟的方式叫傷害，但你說的沒有錯，你確實可以擁有對待他人的選擇權，即便我不認同你待人處事的方式，我仍然會尊重你。」

三三神色變化快速，立刻問了我一句：「你會因此討厭我嗎？」

我搖頭：「我很愛你，我不會討厭你，只是我會下意識的與你保持距離，現在我不適合跟你談這些，因為我是有情緒的，等我平緩一點，而你還有意願想談，我們再談吧。」

就這樣，我停下了與孩子的對話。

一切起因於覺察了「內在的不穩定」，在面對衝突處理順序「內線法」的第一個動作就已經不在正確的位置上，因此我寧願放棄對話，轉而先照顧自己的內在為優先考量，這就是「內線法」中「內在」的重要性。

萬事起頭難，但是想把對話推展至最佳的得分位置，至少要像打擊棒球一樣，先將球打擊在界線內，才有取分的可能。❖

## 品德與教養 講座

時間：112年4月8日（六）上午9:30-11:30（實體講座）

講題：以聆聽陪伴無聲吶喊的青少年

講師：柯書林 臨床心理師

地點：新北市江翠國中 板橋區松江街63號

時間：112年5月12日（五）晚上7:00-9:00（線上講座）

講題：一句教養

講師：李儀婷 親職教養作家

方式：Google Meet線上會議室

參加方式：請事先至泰山文化基金會官網報名  
([www.taisun.org.tw](http://www.taisun.org.tw))，線上講座活動前另傳送會議室連結  
承辦：新北市江翠、安溪國中