

本會「品德與教養」講座摘錄

從衝突中學會好好表達

主講／曾端真（大學教授） 整理／胡慧文

孩子乖順聽話，不吵不鬧，一定好嗎？那可未必！沒有自己的意見，不願與人交流，有可能是缺乏和人溝通的意願，自我封閉，這並非是好現象。我們鼓勵孩子表達自己的需求和想法，甚至和手足、同儕吵架也無妨，因為這正是訓練EQ的絕佳時機。

父母不要為孩子吵架而煩惱，而是要讓他們「越吵越有修養」，只要掌握關鍵，付出耐心，投資親子討論的時間，教養孩子將會如同倒吃甘蔗，越來越輕鬆。



▲曾端真教授在品德與教養講座上與家長分享親子溝通與培養孩子EQ的方法。

當兵的初期，會面之時都把弟弟的衣服拿回來洗，到現在我都感到很欣慰。

男孩子很容易動手，如果只是阻止而沒有協助他們面對衝突，形同揚湯止沸，彼此不滿的情緒還會一直滾起來。因此，每當我聽到兩個兒子一言不和，快要打起來時，會趕快過去，不是去罵人，而是去提醒，萬一僵持不下想要動手，身體哪個地方可以打？哪些地方不能打？讓他們自己講。也一再提醒，絕對不可

以拿任何器具，只能用徒手對打。

這是在訓練他們出手前得先忍一下，先想想、別衝動，人一衝動就容易壞事，所以練習不衝動很重要。二個孩子小時候幾乎天天吵架、打架，我會觀察他們有沒有遵守規則，只要有遵守，就不用擔心他們打得太過火，鑄下難以挽回的憾事。

學會傾聽和解決問題

孩子吵架時，父母的態度很重要，可別不分青紅皂白就直接罵人，因為孩子雖然因為被喝斥，氣呼呼的各自散開，可是氣還在，沒有消解，本來只是兩個孩子的爭端，當大人一摻和，就變成三個人的爭執了。

吵架時往往公說公有理，婆說婆有理，我的處理方式是讓他們兩人猜拳決定誰先講，A先講，B就跳腳，深怕自己吃虧，我會要求B得專心聽，不可打岔；換B講的時候，

衝突當下練習不衝動

心理學大師阿德勒認為親職教育有兩個好的技巧，一是民主討論，二是家庭會議，透過會議討論聆聽每個人的意見，最後做出最適合的決策。

人往往自覺理直時氣便壯，聲音就大了，但現在我們更注重理直也要氣和，讓意見可以用柔和的話語表達，而這修養必須從小學習。

我曾在國立大學擔任行政主管多年，看到太多學生在發表對學校的管理意見時，像是在議會質詢般咄咄逼人，只看表面會覺得學生沒禮貌，其實他們都是善良純潔的孩子，雖然很會讀書，但缺乏溝通訓練的環境和機會，不懂得如何柔軟貼切的表達意見，所以師長必須為他們示範。

我的兩個兒子相差一歲半，小學的時候吵得可兇了，但長大之後兄友弟恭，哥哥在弟弟



▲現代父母積極參與講座，虛心學習，在互動中調整親子關係。

A也得耐著性子專心聽，等B講完才可以提出意見。接著讓他們分別說，未來遇到這樣的狀況要怎麼解決？如果有衝突、矛盾，是否可以自己先協商？當孩子們根據經驗，討論出結果後，再讓他們寫在紙上貼出來提醒自己，一步步訓練孩子傾聽和解決問題的能力，也是在磨練培養孩子的EQ。

有些父母在孩子搶玩具時，為圖省事，快速平息爭端，就一人買一個，但是這麼一來，孩子就學不到與人協商的能力，而且，給孩子太多物質享受，也不利於培養忍耐力和將來進入職場必備的抗壓力。擁有這些隱形能力，可以與人團隊合作，能夠在衝突時，學會聽別人說，一起協商、共同做出決定很重要。

訓練與努力皆需要時間

訓練的過程中，必須耐著性子，不能期待孩子一教就會，否則會感到很挫折，也會累積對孩子的不滿。若只想用最快的方法止住眼前的紛擾，不給溝通討論的時間，直接否定孩子的情緒，或動輒拿出大人的權威鎮壓，表現出不耐煩，這樣的互動模式重複久了，親子溝通的管道會逐漸關閉起來，孩子也無從學習傾聽，也不懂得與人團隊合作的協商技巧，那就是雙輸了。

父母不宜心急而越俎代庖，以免剝奪孩子克服困難的機會。要讓孩子感受到事情雖然無法盡如己意，但是他的努力有被看到，給予情緒上的支持，並對其努力加以肯定，讓孩子有時間去學習面對問題、解決事情。如果父母的態度是支持的，基本上每個孩子都樂於為自己的成長努力學習。

訓練與鼓勵是累積孩子自信心的不二法門。孩子在父母的鼓勵之下，一點一滴累積成功的經驗，同時在訓練中學習克服困難與挺過挫折的體驗，最能培養出自信。

尤其當孩子能力不足或還沒學會某項能力時，父母必須耐心而積極地協助他去面對，縱使過程困難，只要得到父母的鼓勵，必能從不斷地實踐中，滋生迎接人生任務所需的勇氣和自信。

教養孩子沒有仙女棒，不會輕輕一點就馬上奏效，我們一定要願意耐著性子，不斷的訓練，因為養成習慣要時間，但你會發覺，在一次次的討論之後，他們愈來愈有能力表達，愈來愈能夠靜下心聽別人說話，這是父母最欣慰的結果。

照亮心靈 線上講座

時間：112年10月4日(三)晚上7-9時

講題：善生善終，尊重生命自然節奏

講師：陳秀丹 陽明交大附醫主治醫師

參加辦法：免費線上講座，請先上泰山文化基金會網站(www.taisun.org.tw)報名，參與連結演講前以E-mail傳送。

※講座內容錄影剪輯會於人間衛視播出，時間另行公告。
具公務人員身份之參加者，每場可認證2小時終身學習時數。

主辦：泰山文化基金會02-25017722

協辦：人間衛視、臺北市立圖書館

感謝：泰山企業