

共鳴之聲

提升與成年及青春子女溝通的技巧

主持：陳慧津姑娘

成人親子衝突的常見原因

常見情境：

- 長輩對成年子女的生活干涉（職業選擇、婚姻、育兒方式）
- 成年子女因工作忙碌忽略父母，導致父母感到被冷落
- 父母與子女對家庭財務分配的意見不一致



核心原因

代際價值觀差異

父母希望維護傳統，子女追求現代化

缺乏有效溝通

雙方未能充分理解彼此的需求與感受

情感需求未被滿足

父母需要陪伴，子女需要空間

青春子女/兒孫衝突的常見原因

常見情境：

- 子女沉迷手機或社交媒體，父母擔心影響學業
- 父母對子女的期望過高，導致子女反感和壓力
- 子女希望獨立處理事情，但父母過於保護或控制



核心原因

自我意識增強

青春子女尋求獨立，但與父母期望產生矛盾

代溝問題

父母未能理解子女對科技、自由的需求

情感需求未被滿足

青春子女易受情緒影響，缺乏成熟的表達方式

與成年子女的溝通技巧

尊重界限、避免干涉

成年子女已經有自己的生活，父母要學會尊重他們的選擇和界限

用「我訊息」表達感受

避免用批評的語氣，而是以「我訊息」表達自己的需求和情感

主動關心但不控制

主動了解子女的生活，但避免用命令或說教的方式

接納子女的選擇

就算子女的選擇與父母期望不同，也要學會接納和支持

與青春子女的溝通技巧

用平等的態度對待

子女渴望被視為成年人，父母應以平等的方式與他們對話，而非居高臨下

積極傾聽，不急於評價

給孩子機會表達想法，不急於打斷或批評

設立合理規則，給予選擇權

與子女共同制定規則，而非單方面命令

鼓勵表達情緒，避免壓抑

子女情緒波動大，父母應引導他們表達情緒，而非壓抑或忽視

均衡自由與保護

青春子女需要一定的自由，但父母也要適當保護



情景互動

個案1：生活干涉引發的衝突

情景：

父母希望兒子繼承家族生意，但兒子堅持追求自己的事業，雙方多次爭執，導致關係緊張。

互動問題：

1. 如果你是父母，會如何表達對兒子的期望？
2. 如果你是子女，會如何向父母解釋自己的選擇？

個案2：冷落父母的衝突

情景：

成年女兒忙於工作，與父母的聯繫越來越少，父母感到失落，開始頻繁打電話干涉女兒的生活。

互動問題：

分享自己如何平衡工作與陪伴父母的經驗。



個案3：財務分配的爭議

情景：

父母希望子女幫忙分擔家庭費用，但子女認為自己也有經濟壓力，無法滿足父母的期望。

互動問題：

什麼方法可以讓父母與子女在經濟問題上達成共識？



個案4：手機使用問題

情景：

青少年兒子每天花大量時間玩手機遊戲，父母禁止後，兒子情緒激烈反抗，甚至出現冷戰情況。

互動問題：

1. 如果你是父母，會如何處理這個問題？
2. 分享自己對子女科技使用的管理方式。

個案5：學業壓力與期望衝突

情景：

父母希望女兒成為班級頂尖，但女兒感到壓力巨大，甚至出現逃避學校的情況。

互動問題：

父母應該如何調整自己的期望，並幫助孩子減輕壓力？



經驗分享

故事1：關係疏遠

小明是一名剛工作的年輕人，因工作繁忙，最近很少回家探望父母。父母覺得小明對家庭漠不關心，經常在電話中催促他回家吃飯，甚至表現出不滿情緒。小明感到壓力很大，認為父母不理解他的工作繁忙，於是開始減少與父母的聯繫，雙方的關係越來越疏遠。

溝通技巧

父母：使用「我訊息」、避免批評或指責
子女：主動向父母解釋自己的忙碌
使用小舉動表達關心

故事2：手機使用問題

小美是一名 15 歲的中學生，最近經常晚睡，因為她在房間裡用手機與朋友聊天或刷社交媒體。父母擔心她的睡眠不足影響健康和學業，多次要求她晚上 10 點後不要再使用手機，但小美認為父母不信任她，因此態度冷漠，甚至頂撞父母。雙方的衝突持續升級，家中氣氛十分緊張。

溝通技巧

父母：與孩子討論手機使用的規則
子女：主動解釋自己的需求
用尊重的語氣與父母討論，非頂撞

家庭是我們最重要的支持系統透過理解、溝通和合作，我們可以共同創造幸福的家庭氛圍。

總結