

如何建立健康和諧的家庭關係

互助小組

主持：陳慧津姑娘

小組規範

保密原則：所有分享內容僅限於小組內部。

尊重原則：傾聽他人，不批評或指責。

自願原則：成員可自由選擇是否參與分享。

家庭中的一句話

請每位成員分享一句來自家庭的話，這句話可以是溫暖的、令人印象深刻的，或是一句曾激起矛盾的話語

家庭溝通的核心技巧

A. 常見家庭溝通問題

缺乏傾聽

成員只忙於表達自己，忽略他人的感受。

指責與批評

使用傷害性的語言，導致對立情緒升級。

情緒失控

負面情緒未被管理，影響溝通效果。

積極傾聽

傾聽是溝通的第一步，讓對方感受到被重視與理解

使用「我訊息」表達感受

「我訊息」是一種非攻擊性的表達方式，避免指責或批評對方

同理心溝通

同理心是站在對方的角度看問題，理解他們的感受與需求

情緒管理

情緒失控是家庭溝通失敗的常見原因。學會管理情緒，才能更有效地交流

避免批評與指責

批評和指責容易引發防禦和反擊，破壞溝通的良好氛圍

明確表達需求

家庭成員有時希望對方「自然而然地理解自己」，但這往往導致誤會與挫敗。學會清晰地表達需求，能讓對方更容易滿足你的期待

尊重與包容

尊重對方的想法和感受，即使意見不同，也不要貶低或強加自己的觀點

定期進行高質量對話

在日常生活中，養成定期交流的習慣，建立一個開放的溝通環境

解決問題的合作態度

家庭中的矛盾需要共同努力來解決，而不是互相指責

鼓勵與感恩

用積極的語言和行動來增強家庭成員之間的關係

反思



「在家庭中，你最常遇到的溝通挑戰是什麼？」

「你覺得哪些溝通方式會讓矛盾升級？」

共同探討解決方案

案例一：父母與子女就學業壓力的對話

情境：子女覺得壓力過大，無法應對父母的期望，而父母希望子女更加努力，達到學業目標。

情境對話示例：

父母：「你這次考試怎麼又沒考好？是不是太懶了？」

子女：「我已經很努力了，但作業太多，真的很累！」



案例二：夫妻間對家務分工的討論

情境：一方覺得家務分工不公平，另一方則認為自己已經很忙，沒有更多時間幫助。

情境對話示例：

A：「為什麼每次都是我在做家務？你就不能幫幫忙嗎？」

B：「我最近工作壓力很大，哪有時間做家務？」



案例三：多代同住家庭中，對老一輩干預的反應

情境：老一輩對年輕家庭的育兒方式過多干預，導致家庭矛盾。

情境對話示例：

長輩：「你這樣帶孩子不行，應該多抱抱孩子！」

年輕父母：「我們有自己的方式，你能不能尊重一下我們的選擇？」



總結

「家庭溝通是一門藝術，需要耐心與用心，這才能讓家庭關係更加和諧與美好！」