

幸福家庭的開始

摘錄自【楊俐蓉 EQ 家庭：教出好情緒，父母必修的4堂課】

所有幸福的家庭都是相似的，但不幸的家庭卻各有各的不幸。」托爾斯泰在《安娜·卡列尼娜》開場就寫下了這麼一段膾炙人口的名句。

筆者累積多年的諮商輔導經驗後，逐漸發現，不僅所有成功的教養都有相似的原因，每個失敗的家庭也都源由同樣的歷程，而其關鍵因素即在於家庭EQ的品質。家庭是孩子的第一所EQ學校，父母是孩子最理想的EQ教練。當父母能夠擁有良好的情緒管理能力，做孩子的情緒典範；能夠掌握情緒教養的關鍵，成為孩子的情緒教練，親子溝通自然良好順暢、家庭互動也會水乳交融。在這樣的氣氛裡，無論孩子面臨什麼樣的課題或危機，無論解決的過程崎嶇或平順，都能在家人的支持下，找到希望的窗口。

以下為本書的目錄簡介：

一、溝通力：提升親子關係

【觀念篇】掌握溝通 親職效能高

【實用篇】

1. 溝通為教養之本
2. 改善環境，親子雙贏
3. 管教不遺價
4. 突破盲點，化解衝突
5. 察言觀色我在行

二、品格力：掌握關鍵階段

【觀念篇】分齡施教 孩子發展好

【實用篇】

1. 小大人怎麼管
2. 在良知的年代種下善行的種子
3. 陪伴孩子學會溫柔與堅強
4. 愛，不要寵溺
5. 感恩，為快樂加分

三、學習力：支持潛能開發

【觀念篇】適才學習 人人都是寶

【實用篇】

1. 支持孩子找到生命的蝴蝶
2. 真實的競爭力
3. 挑戰與能力的黃金比例
4. 看見失敗的正面價值

四、社交力：教出人際聰明

【觀念篇】人際EQ高 品格隨後到

【實務篇】

1. 在故意與不小心之間
2. 同理，最佳的清涼劑
3. 其實我懂你的心
4. 換個角度想，EQ會更好

五、請問楊老師：十大常見EQ問題

【父母篇】

1. 給生氣的父母
2. 給感到挫折的父母

【孩子篇】

1. 給悲觀的孩子
2. 給善感的孩子
3. 給愛抱怨的孩子
4. 給沒有自信的孩子
5. 給不敢嘗試的孩子
6. 給自我中心的孩子
7. 給耍賴大哭的孩子
8. 給不吐露心聲的孩子

給生氣的父母,給感到挫折的父母

在面對孩子的時候，父母要怎麼處理自己的情緒呢？
要怎麼避免失去控制或是感到挫折呢？

Q：如何避免在盛怒之下斥責或打罵孩子？

這確實是很多父母頭痛的問題，以下是我的建議：

先進行自我覺察，回顧自己在什麼狀況下最容易盛怒。這個父母自己要清楚，不要每次失控之後才自責。回想看看什麼狀況下，你比較不會打罵小孩？甚至星期幾比較會，幾點鐘比較會，配偶或者公婆在旁邊時比較會。試著做一點紀錄，發現有可能讓你憤怒失控的因素有哪些，這個很重要。因為如果有紀錄，下次你的敏銳度就會比較高，容易覺察自己快要控制不住。

有了這個發現之後，再試著暫停、抽離現場。你可以告訴孩子：我現在很生氣，不想跟你談，等我不氣了再來跟你討論這件事情，處理這個問題。接著以放鬆跟深呼吸，幫助自己緩和情緒。

此外，父母更可以積極學習用比較恰當的方式，表達自己的情緒。不要等到憤怒了才想怎麼辦，平常就要多練習。還有牢牢記住，不管多麼生氣，有一些話絕對不能講：你再這樣我不愛你了、你一輩子沒有用等。你再生氣都不能用言語嚴重的傷害、污蔑孩子，或者剝奪你對孩子的愛，這些是親子對話的禁忌，容易造成難以修復的裂痕。

最後，跟家人事先協調好，不管是配偶或是家裡其他長輩，甚至家裡年齡大一點的孩子都可以。當你已經發飆了，他們可以去補位，居中做協調。或者把管教的責任暫時交給配偶，可以避免當下失控造成傷害。



給感到挫折的父母

Q：雖然知道應該要如何面對孩子的情緒，但自己常常做不到，覺得很挫折。該怎麼辦呢？

這也是父母很常見的煩惱，下面幾個方向我想可以有一些幫助：

第一個是體認自我成長其實可以分為四大階段。處於第一個階段的父母，用不當的方式對待孩子，如：講一些很難聽的話，卻不忍為自己是錯的。這樣的父母常說：我小時候也是這樣被罵被打，還不是好的：

第二階段父母知道自己管教方式不對，但不知道怎樣做才好，這個階段父母會問東問西，人家怎麼做他就試試看，但因為沒有一套完整教養理念和技巧，很容易疑惑困擾。會提這個問題人父母，大多已進步到

第三階段，他們已找到比較系統化教養方法，知道怎麼做才對，但因為不習慣，所以時對時錯，時好時壞。人是習慣性的動物，不是知道就做得好，很多行為其實是習慣的養成。我常用排行榜來做比喻，你愈常點歌，這首歌的排名是不是愈前面？人的行為也是一樣，你從以前就這樣教孩子，這像是你每次都點同一首歌，所以這個老方法的排名就愈前面。新的習慣，你還不太做得來，真正實行的機會還不多，就好像一條新歌剛出來沒人點，排行榜一定在後面。而人在壓力大、情緒激動的時候，通常先表現出來的一定是習慣排行榜前面的行為。

在第四階段，父母知道怎麼做才對，但是還不習慣，可能偶爾做對一次，很多次還是不對，他就會自責、感到挫折。但只要心情輕鬆、情緒不強烈，或者預先做了準備，做對的次數就會逐漸增加；點歌的次數多了，就能超越不當的習慣。這個階段的父母習慣成自然，不用多想說出來的都對，做出來的就合適。不只互動技巧進步了，而且會內化為以真正人本的態度來對待孩子。



人所有行為的改變都需要經過這四個階段，有了這個瞭解之後，父母會比較容易接受，知易行難本來就是生命的常態。新歌一出來怎麼可能就是排行榜的第一名？更重要的是，不要對自己說：我怎麼又犯了，我沒希望了；要對自己說：我發脾氣的時間好像比上次短一點了。你要看到自己的進步，不要一直看到自己沒有做到的地方。瞭解這點，不僅對自己能寬容，對待孩子也會比較有耐心，不會要求孩子一步到位，知道就要馬上能做到。再來想想，你最容易做不到的是什麼狀況？對於這些狀況這行事前推諉。你可以寫下來，比較好的回應是什麼？如你以前會忍不住破口大罵，那現在可以怎麼講、怎麼做？接著可以找配偶或好朋友演練，只要演練過，你下次做到的可能性就會提高。我也碰過有個家長很有趣，他直接做創意海報或警告標示，貼在牆上提醒自己。如他常常在那裡罵小孩，就貼在那個房間的牆上。

當你做到的時候，要給自己鼓勵跟肯定，透過這些方法你一定會慢慢進步。



一分鐘家庭溝通測驗

請詳讀以下題目，並根據你的觀察及感受，填上適當的分數：

4=總是如此 3=經常如此 2=不常如此 1=從未如此

✧ 表達的自由度

- () 1. 你願意並且能夠和家人分享自己的事情、表達內心的感受。
- () 2. 當你表達感受時，家人能夠了解你要說的是什麼。
- () 3. 當你表達感受時，家人不會嘲笑你或批評你。
- () 4. 當你不滿意某位家庭成員時，可以向對方表達自己的感受。
- () 5. 你會直接對某位家庭成員表達正面的感受，如欣賞、感激等。

✧ 接收的清晰度

- () 6. 你的家人樂意和你分享他們的事情，並表達內心的感受。
- () 7. 你很能夠了解家裡其他成員向你表達的感受或想法。
- () 8. 當家裡的其他成員向你表達他們的感受時，你不會任意嘲笑或批評。
- () 9. 你能平心靜氣的接受家人表達對你不滿的方式。
- () 10. 家人會對你表達正面的感受，如欣賞、感激等等。

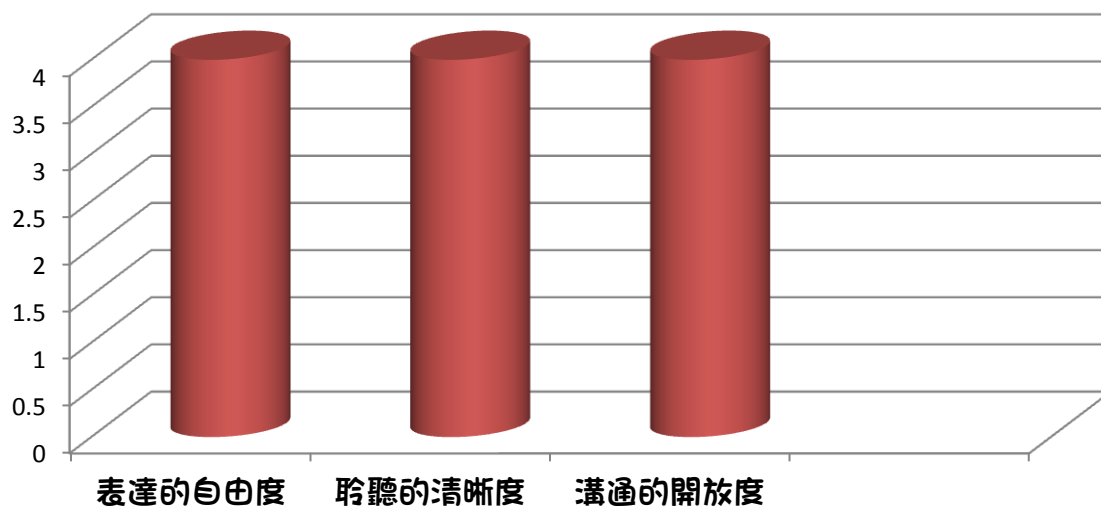
✧ 溝通的開放度

- () 11. 你或你的家人不會有突如其來的強烈情緒，讓其他人感到驚嚇。
- () 12. 你或你的家人覺得談論內心感受是一件重要的事。
- () 13. 你或你的家人不會有氣得說不出話，或者無法冷靜思考的時候。
- () 14. 你或你的家人願易了解彼此內心的想法。
- () 15. 你滿意家人之間的溝通品質。



一分鐘家庭溝通測驗結果

家庭溝通品質剖面圖



父母可以將這個溝通測驗影印，發給家人填寫。

依據每位成員填答的結果，分別將 1-5 題、6-10 題、11-15 題的分數加總並求出平均數，可以得到表達的自由度、接收的清晰度、溝通的開放度三個向度的得分，了解每個人心目中的家庭溝通品質如何。接著再將每個人在三個向度的分數加起來除以成員數目，將所得到的平均數標示在圖表上，就可以得到家庭專屬的溝通品質剖面圖。

孩子和大人對於許多概念的了解程度必然有差異，在進行活動的過程中，父母要以開放的態度面對孩子的反應，不要加以批評或做太多的干涉指導。這樣的自評測驗結果，也許不盡然客觀，卻可以提供給父母省思。完成之後也可以針對做出來的剖面圖，請孩子分享他的看法並進行討論。這些作法將有助於家庭的成長與開放。

