

正向溝通是指透過同理態度和對話技巧，確保溝通過程可精準傳遞訊息，讓說者和聽者的理解一致，進而促進雙方的合作和信任關係。在家庭關係裡，家長和孩子的正向溝通格外重要，是決定親子關係的關鍵因素。

## 正向溝通的好處

### 1. 提升溝通成效

溝通的目的是傳遞訊息。正向溝通可確保對方明確理解訊息，讓溝通雙方不會產生誤會，更因此避免不必要的衝突。

### 2. 促進雙方關係

正向溝通可以讓雙方產生信任，有效建立心理安全感，讓彼此願意分享感受和想法，增進關係的親密感。

### 3. 發揮合作效果

正向溝通讓彼此清楚理解對方的需求，在合作過程可以互相配合，達到最佳效果。

## 正向溝通的六大訣竅

### 1. 正向指令取代負向指令

負向指令指「不要」為開頭的指令。例如：「不要碰！」「不要亂跑！」。大人給負向指令的時候，孩子所聽到的動作是指「不該做的事」，這種矛盾會讓孩子混淆，無法第一時間反應過來要做什麼動作；或是聽到提醒後反而被誘發，下意識做出該行為。（小測試：如果現在請你「不要想一隻紫色蝴蝶」，你的腦海中是否不自覺地出現蝴蝶的樣子呢？）

相對的，正向指令會給予具體指令，並明確指出要孩子做到的動作。例如：「請坐下」、「請保持安靜」、「請把手放在背後」等，讓孩子可快速理解大人提出的請求，更順利展開行動。

### 2. 明確且具體的指令

承上，除了使用正向指令外，指令動作需要清晰。例如：「快吃飯！」對於孩子來說，指令動作依然有模糊空間，讓他們做出對應行動相對困難。但是「請拿起湯匙繼續吃飯。」讓孩子接收到容易理解的準確指令，他們就可以立即反應，確保溝通達到原先目標。相關文章：[和孩子一起好好吃頓飯！親子共食的四大好處](#)

### 3. 注意表情和語氣

除了言語外，表情、語氣和肢體動作等都會影響溝通品質。如果言語內容是正面的（「你好棒！」），但是表情和語氣是負面的（冷淡），孩子將無法理解大人要傳遞的訊息，更容易產生焦慮和不安全感。為此，親子溝通時一定要格外重視表情控制和語氣變化，才能精準傳遞想要傳達的訊息，更避免親子間產生誤會。相關文章：[照顧自己和孩子的感受！親子情緒覺察的三步驟](#)

### 4. 主動配合孩子能力

進行親子溝通的時候，應該配合孩子的認知能力和表達能力，或是依照孩子年齡來選擇不同溝通方式，以增加溝通成效。舉例來說，年紀小的孩子無法理解複雜語句，就應該使用簡短語句溝通；或是在溝通過程，利用「圖像」和「數量」將事物具體化，協助認知能力還在發展的孩子理解抽象概念。（例如：「長的指針指到5的時候，我們就要出門囉！」）透過「客製化」適合孩子的表達方式就可以事半功倍，讓溝通不再成為親子難題。

### 5. 適時核對理解狀況

除了大人精準傳遞訊息外，孩子是否正確解讀訊息，也是影響溝通成效的關鍵。建議大人可以適時和孩子核對理解狀況。（「你可以試著重複一次剛剛我說的意思嗎？」）或是請孩子先操作看看，來確認孩子是否明確理解大人想表達的訊息，避免理解不一致而導致親子衝突。

### 6. 認真傾聽和回應

正向親子溝通不只是傳遞訊息，更可以為親子關係「增溫」。建議大人可練習「積極傾聽」的技巧，例如：在孩子講話的時候，適時回應/點頭、增加眼神接觸、露出微笑……等，讓孩子產生「被理解」的感受，建立孩子的心理安全感，更願意主動分享想法和交流情感。

而在談話過程，大人可以多給予孩子正向回應，像是主動稱讚孩子的進步表現（「你做得比昨天還好哦！」），或是讚美孩子的正向特質（「你很有想像力！」）

「謝謝你的體貼。」) 等等，協助孩子建立自信心和成長思維外，更可以促進親子關係。

## 正向溝通的日常練習

透過下列活動，可以讓親子操作正向溝通的技巧，在日常生活的應用更加得心應手。建議家長可以找時間和孩子一起練習：

### 1. 練習一：你說我畫

**練習說明：**家長選定一張圖像作為題目，先不讓孩子看到圖像，試著以口語溝通的方式，讓孩子畫出該圖像。完成後角色對調，讓孩子告訴家長如何畫圖。

**練習目的：**在不看到圖像的情況，孩子只能依賴大人的溝通內容來畫出圖像，因此特別考驗家長是否可以精準給予指令，並且以孩子可以理解的方式溝通。家長還可以應用上述技巧和孩子核對理解狀況，或是訓練孩子主動提問來確認，讓雙方建立良好的溝通習慣。

### 2. 練習二：靜靜聽你說

**練習目的：**透過傾聽對方分享，讓大人和孩子練習積極傾聽的技巧，並且感受被傾聽的正向經驗，進而願意實踐積極傾聽，促進親子溝通的品質，並讓親子關係更加緊密。另一方面，還可以讓大人練習將步調放慢，給予孩子更多發揮空間，避免過度干涉或指導。

**練習說明：**請孩子分享一件感到開心的事。在孩子分享的時候，請家長計時三分鐘。在三分鐘的期間，家長練習安靜傾聽，不要發表言論或打斷孩子，全程面帶微笑，眼神注視孩子雙眼，不時點頭肯定。在孩子分享結束後，可以請孩子分享剛剛被傾聽的感受；或是角色互換，請孩子練習安靜傾聽家長分享。

### 3. 練習三：感恩對話

**練習說明：**請家長和孩子練習表達對彼此的日常感謝，或是用正向詞彙來讚美對方，肯定對方的特質和表現。如果沒有辦法直接說出口，則可以卡片和書信的方式來取代，或是利用小永報第 10 期附贈的「愛的悄悄話」遊戲進行練習。

**練習目的：**給予孩子肯定和讚美，可以讓孩子建立正向的自我認同，並且建立自我效能感，更有自信面對不同挑戰。隨時表達對家人的感謝，可以讓我們學會家人的辛勞付出，拉近彼此的關係，建立更加深厚的情感連結。

## 正向溝通 4 技巧 親子關係更親密

家長們大多不知如何與孩子談「性」的議題，且往往因為雙方訊息在傳遞及接收時有落差而造成隔閡，久而久之對於「性」相關的議題就變成避而不談，不妨可以試試透過以下 4 招溝通小技巧，建立親子間的正向溝通模式：

### ●傾聽孩子想法，降低不信任感：

對於孩子的優點及表現良好處，可以不吝嗇地給予正向讚美或獎勵，使他們更加願意主動與您分享，並盡量避免給孩子有不信任的負向回饋。

### ●尊重孩子意見，不下權威禁令：

先站在孩子的立場，了解孩子的需求及主要訴求，尊重孩子有自己的想法，再一起討論彼此都可以接受的作法，尤其當雙方意見不同時，避免斷然以家長在家庭中的優勢地位加以禁止。

### ●保有同理心，不擅自替孩子做決定：

青春期的孩子開始重視自己的自主權，家長們可以站在孩子的立場試著去同理孩子的想法及感受，並以他們的角度去思考及處理問題，若在合適的範圍內建議讓孩子們自己做決定，家長可從旁擔任輔佐角色，以避免沒有告知就擅自替孩子做決定的衝突情境。

### ●善用「我訊息」，取代直接責備：

與孩子對話時可以透過「我訊息」來向孩子表達自己的期待或感受，例如：「這麼晚了還沒回家，我會很擔心你的安全」，並盡量避免「你」開頭的責備語句，例如：「你怎麼這麼晚回家？你又跟誰去鬼混了？」。

## 讓愛可以輕鬆說 國民健康署製作微電影及懶人包

為提升家長與孩子間之溝通技巧，國民健康署製作「愛可以輕鬆說」微電影，透過情境示範展現親子間討論感情議題可能產生的衝突，及降低

溝通障礙的方法，並在良好的互動中，享受親情的美好關係，另外也藉由影片情境製作懶人包，讓您可以快速掌握正向親子溝通 4 技巧。其他更多親子性溝通相關的參考資訊，可至國民健康署健康九九-青少年好漾館

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>)查詢。

延伸閱讀：

- 一、【愛可以輕鬆說】微電影(<https://health99.hpa.gov.tw/material/7998>)
- 二、【愛可以輕鬆說】懶人包(<https://health99.hpa.gov.tw/material/8000>)
- 三、【父母如何面對青春期的孩子】<https://health99.hpa.gov.tw/a18134>
- 四、【與青少年談性十點原則】<https://health99.hpa.gov.tw/a18154>
- 五、【家有談戀愛的孩子：談父母的輔導策略】<https://health99.hpa.gov.tw/a18385>