

磐石 閱讀

耶穌基督後期聖徒教會溪湖分會
地址:彰化縣溪湖鎮文東街9號4樓
第十八期 No. 18
<http://www.cftc-hc.com.tw/lds>

會長:邱森玉
電話:04-8828242
2003/03/16 刊

敬畏耶和華是知識的開端，愚妄藐視智慧和訓誨。(箴言 1:7)

【導讀前言】

親愛的弟兄姐妹，

家和萬事興，大部分人他們最快樂與最不快樂的關鍵在於他們與別人關係的好壞，其他像健康，工作，金錢與其他物質條件都是其次的。透過坦誠的溝通可以和家人、朋友培養深厚的情誼。

先知告訴我們「成功的婚姻與家庭建立在信心、祈禱、悔改、寬恕、尊敬、愛心、同情、工作、及有益身心的娛樂等原則上，並藉著這些原則來維持。」我們知道要常常教導家人有關團隊精神、誠實、信賴自己及他人、設立目標、百折不撓及犧牲等原則！

我們為人父母，為人子女者，如何透過有效溝通，如何不用恐嚇、威脅、嘲諷或輕視的語言來試圖改變對方，是一大挑戰。因此，本期的磐石月刊，我們摘錄【父母效能訓練】一書中的部份內容，詳細閱讀思考並加以運用，相信能有所助益我們的生活。需要借閱書籍者，可向長定組會長或婦女會會長借閱。

會長團敬上

父母效能訓練

如何開始？

有些父母一開始便能成功運用「第三方法」，多半是因為他們認真的接受了我們的忠告，先和孩子坐下來談談，告訴他們「第三方法」是怎麼一回事。請記住，大部分的孩子都和父母同樣並不熟悉這種方法。因為他們早已習慣用「方法一」或「方法二」解決衝突，因此你必須告訴他們「第三方法」和前者究竟有什麼差別。

「第三方法」的六個步驟

「第三方法」實際上包括六個步驟，父母若能了解這點，則對他們大有幫助。當他們循這六個步驟進行時，則成功的機會更大。

- (1)認清並界定衝突。
- (2)尋找各種可能的解決辦法。
- (3)評估這幾種解決辦法。
- (4)決定何種辦法最合適。
- (5)尋求實行此一辦法的途徑。
- (6)追蹤評估實行後的效果。

關於這六個步驟，各有幾個重點必須注意。父母若了解這些重點，並且將之付諸實行，就能避免許多困難和錯誤。即使有些小衝突不需要經過全部六個步驟就能解決。

步驟一：認清並界定衝突

這是讓孩子願意參與的關鍵時刻。父母必須要使孩子注意問題的存

在而且願意想辦法解決。這個階段，如果父母記住以下幾點，則比較容易成功。

(1)選擇孩子不忙碌或不準備外出的時間，這樣他才不會報怨被打斷或被耽擱。

(2)明白告訴他，有一個問題必須解決。不要拐彎抹角或使用一些無效的、試探性的話，例如「你願意來解決這個問題嗎？」或是「我想我們若能試著解決這個問題就好了。」

(3)明白堅定的告訴孩子你的感覺，或你有什麼需要沒有滿足，或是有什麼事情困擾著你。此處最重要的就是發送「我---」的訊息。例如「每當我看到辛辛苦苦整理好的廚房在你們放學回來吃點心之後又變得一團糟，我真是非常沮喪」；或「我很擔心如果你繼續這樣子開快車，有一天會把我的車子撞爛，而且你也會受傷。」

(4)避免有貶抑或責備孩子的訊息。

(5)明白的表示你想和他們和你共同尋求一個能為雙方所接受的辦法，一個「我們都能遵行」的辦法。在這個辦法之下，沒有人敗北，雙方的需求都能獲得滿足。

步驟二：尋找各種可能的辦法

在這個階段，最重要的是引發「各種」可能的解決辦法，父母可以這樣建議：「我們能做些什麼呢？」「讓我們一起動動腦筋，想一些解決的辦法」「一定有某一些方法可以讓我們解決這個問題」。

以下幾點對父母也不無幫助

- (1)試著讓孩子提出他的解決辦法，然後你可以提出你的辦法。
- (2)最重要的是，不要對任何解決辦法加以評估、判斷或輕視。這是下一個步驟才做的事情。此刻應接受解決問題的「所有」構想。
- (3)此時儘量避免說任何對所提出的辦法，絕對不能接受的話。
- (4)運用這種「沒有輸家」的方法解決牽涉到一個以上的孩子的問題時，假如有某個孩子沒有提出他的解決辦法，你應該鼓勵他提出意見。
- (5)不斷的敦促孩子提出各種辦法，直到看來不可能再有辦法提出為止。

步驟三：評估這些解決辦法

這個階段，可以開始評量解決辦法。父母可以說：「好了，那一個辦法最好呢？」或「現在，讓我們看看那一個辦法是我們所想要的」或「有那一個辦法比其他的都來的好呢？」

通常，經過剔除那些不能被父母或孩子接受的辦法之後，剩下來的只有一個或二個了。在這個階段，父母必記住，要坦誠說出自己的感受---「對這個辦法我不滿意」「那不能滿足我的需求」或「這個辦法不公平」

步驟四：決定何種辦法最合適

以下是達成最後決定的一些建議

(1)不斷探測孩子對所剩下的各項辦法的感受。你可以問他們：「這個辦法好嗎？」「我們所有人都對這個辦法感到滿意嗎？」「你認為這個辦法可以不可以解決我們的問題？」「這會有效嗎？」

(2)不要將任何決定看做是「最終」而不可改變的。你可以說「好，讓我們試試這個辦法，看它能不能行的通」「似乎我們都同意這個辦法，讓我們開使將它付諸行動，看看是不是真的能解決我們的問

題」或「我願意接受這個辦法，你願不願意試試看？」

(3)假如解決辦法包括好幾個要點，最好把它們記下來，免的孩子會忘記。

(4)一定要讓孩子明白，雙方對執行這個決定都有了約定：「好了，這是我們都同意的辦法」或「現在我們知道這是我們的協議，而且我們也都願意盡我們的本份」。

步驟五：實行決定

通常，作成決定之後，必須擬定細則以便將之付諸實行。父母和孩子應該討論：「誰什麼時候該做些什麼事？」「現在我們需要做些什麼以實現這項決定？」或「我們什麼時候開始？」例如，關於分配家事的衝突，常常必須討論到這些問題：「隔多久做一次？」「什麼時候做？」以及「做到怎樣才合乎要求？」等。有關就寢時間的衝突，可能就要討論到由誰來負責、就寢時間的問題。至於孩子房間的整潔問題，究竟要「多整潔」就是必須提出來的問題。這些該如何實行的問題最好等到大家都明確地同意了最後的決定後再加以討論。根據過去的經驗，一旦達成最後決定，實行的問題通常就很容易解決了。

步驟六：追蹤評估實行後的效果

並非所有在這種「沒有輸家」的方法之下所作成的決定都是好的。有時候父母到後來還需要問問孩子是否仍然對這個決定感到滿意。有時候，孩子覺得所作成的決定難以實行，或者父母會發現，基於種種理由，難以遵守原先的協定。所以，在實行了一段時間之後，父母也許會想看看成效如何，你可以這樣問：「我們的決定實行得怎麼樣？」「你仍然對我們的決定感到滿意嗎？」這種作法使孩子們知道你關心他們的需求是否達成。

有時候，追蹤的結果顯示出最初的決定必須加以修正。例如，到後來可能會發現每天倒垃圾是不可能而且也不需要的。或者後來發現週末晚上孩子出去看連場電影時，要他們十一點以前回到家是不可能的。當然，並非所有用「第三方法」解決衝突的過程都會依序經過所有這六個步驟。有時候只要有一個辦法被提出來衝突就獲得解決了。有時候最後的決定是在第三個步驟進行中，當他們在評估前一個步驟提出的辦法時某人脫口而出的一個構想。然而無論如何，記住這六個步驟總會有所助益的。

積極聆聽「我--」的訊息之必要

由於「第三方法」要求所有相關的人一起解決問題，因此有效的溝通便成為先決條件。也因此父母應該多用積極的聆聽，並且應清楚的發送「我--」的訊息。不明白這點的父母極少能夠成功的運用這種「沒有輸家」的方法。

積極聆聽是必須的。首先，因為父母需要了解孩子的感受或他們的需要。他們想要什麼？為什麼他們明知道父母不能接受卻仍然堅持做某些事？什麼樣的需求使他們表現出這種行為呢？

積極聆聽是幫助孩子放開心胸表達真正的需求和真實的感受的有效工具。當父母知道真實情況之後，下一個步驟就很容易找到一個能夠滿足孩子的需求而又能為父母所接受的辦法。

因為在解決問題的過程中，父母或孩子都可能產生某些強烈的情緒反應，所以需要藉積極聆聽來協助表達感情並且消除這方面的衝動，以便能夠繼續有效的來解決問題。

最後，積極聆聽可使孩子知道他們提出的辦法被父母所了解，並被當作善意的建議而加以接受；同時，他們對各種辦法的想法和評價也都能被接受。

在運用「第三方法」的過程中，發送「我--」的訊息是很重要的，因為這可以使孩子知道父母的感覺，卻不需要責難或貶抑孩子。在解決衝突的過程中使用「你--」的訊息常會導致對方也使用「你--」的訊息，使得討論變成一種非建設性的唇槍舌戰，互相辱罵。

「我--」的訊息也應該用來讓孩子知道父母也有需求，而且他們不應該只為自己的需求而忽視父母的需求。「我--」的訊息告訴孩子父母的容忍限度--什麼事他可以忍受，什麼事他不願意犧牲。「我--」的訊息所表達的是：「我是一個有需求、有感覺的人」「我有權享受我的生活」、「在家裏我有我的權利」。

