

文章摘錄自《親子天下》50期

## 從 NG 到 OK 的教養說話術 2：

### 7 句型，這樣說就 OK！

要學習健康的教養說話術，第一課就是**慎選說話時機**。**避免衝突發生的當下教訓小孩，也應該避免在眾人面前、公開場合開罵**，時機選對，才可以讓教養達到事半功倍。《高效能父母學》作者、親職講師李顯文指出，通常父母發現孩子做錯事，或是親子發生衝突之初，雙方的「嬰兒自我」高張，心裡都只裝滿自己的需求。如果父母此時只是一廂情願丟出管教訊息，或是無法克制使用情緒化的字眼，只會引來情緒控制更不成熟的孩子以對立的話語回應，或是鑽牛角尖，以負面角度解讀，如：「我恨這個家！」「最討厭大人了！」

李顯文形容，在這階段責備孩子就像**拍皮球，拍得愈用力，皮球反彈就愈大**。她回憶，自己小時候家中三代同堂，她和妹妹若做錯事時，媽媽在長輩面前不方便教訓孩子，當下通常會走到孩子身邊，先簡短扼要喝止行為，或投以一個嚴厲的眼神，**等到晚上睡前孩子都在眼前時，媽媽才對孩子說今天做錯了什麼事、怎麼處罰**。那個年代的母親是迫於環境條件，而非基於什麼教養理念才這麼做，但李顯文發現，**晚上被母親指責哪裡做錯的時候，經過時間沉澱，母親已不帶情緒字眼，姊妹倆也較能服氣認錯**。





## 無心之話，恐影響孩子一輩子

「快一點」高掛父母常唸句榜首，代表其實無效，所以才每天都得說。而更令人震驚的是，**這不但是無效句，可能還有負面影響**。日本新書《換個說法，讓孩子重拾動機：引導式對話的五大法則》（暫譯）中提到，一項針對日、韓、中、美高中生的調查，日本孩子「**覺得自己很遜**」的比例是最高的，而讓日本孩子覺得自己很遜的教養語言，第一名就是「快一點」。


爸媽無心的話，的確會埋在孩子心裡，隨之發酵成長。聯合心理諮商所心理師邱永林說，曾諮商過一個案，外貌亮麗、也是職場上成功的女強人，但她卻否定自己的外表，找對象時也沒有自信，有過兩次失敗的婚姻。深談後才發現，原來這名個案小時候，媽媽曾經當著她的面，對外人說她是三姊妹中「**最醜、脾氣最壞**」，她生命裡一直帶著這句話，且深受影響。

於是，爸媽對孩子的碎唸語句，一不小心，就從爆笑療癒路線，荒腔走板成親情倫理大悲劇。父母在行使教養語句的挑戰，不只是「**怎樣說孩子才會聽**」，還有「**如何不造成負面影響**」，以及「**怎樣說才能正向引導孩子**」。

就算是稱讚、鼓勵的話語，如果傳達的內容不恰當，也會造成錯誤引導。

《無心的壞話，會寄放孩子一輩子》作者伊麗莎·麥德哈斯（Elisa Medhus）在書中指出，**親子關係雖然從過去的「獨裁專制」邁入現今的「民主關係」**，但親子互動模式中仍有兩項主要錯誤一直延續未變：一是我們教出的孩子，**得倚賴外界認同才能做決定**；二是我們**阻礙了孩子邏輯思考能力的發展**。

麥德哈斯認為，爸媽的教養說話術格外重要，不論是責備或是讚美，話語中所承載的訊息，都得避免引導孩子走入這兩種模式。




年齡較小的幼兒，因為記憶力較為短暫，理解力仍未成熟，所以在孩子發生錯誤行為的當下，父母可以用**中立的態度立刻制止、中斷孩子的錯誤行為**，尤其當行為本身有危險性的時候，例如玩插座、丟易碎物、吞咬小東西等，**並以孩子可以理解的方式，告訴他為什麼不行做。如果是鼓勵、讚美孩子的話語，則最好在做好事的當下就立刻表達。**

### 七種健康句型 避開紛爭地雷

「引導式對話法」( Coaching ) 的概念近年來經常出現在教養書籍中。引導式對話的概念源自商管界，先明確擬定目標，再由教練 ( coach ) 透過提問，讓客戶思考並逐步做出決定。日文書《換個說法，讓孩子重拾動機》歸納「**引導式對話法**」的教養有五大法則：

1. 聆聽，建立安心感；
2. 開放式提問，例如問孩子：「你認為現在該怎麼做？」
3. 道歉承認爸媽不對的地方；
4. 感謝、肯定孩子好的行為；
5. 等待，給予時間空間，等待孩子改變。

伊麗莎·麥德哈斯 ( Elisa Medhus ) 在《無心的壞話，會寄放孩子一輩子》一書中提供了七種健康句型，讓父母可以練習運用：





## 句型 1 沒有偏見的言論

不帶有負面、主觀評價，陳述事實，就不會讓孩子感覺受到攻擊。與其指責：「你從不主動練琴！」不如說：「我注意到你今天還沒有練琴，離上床睡覺還有一小時。」

## 句型 2 有限的選擇

提供選項讓孩子做決定，等於告訴他大人相信他做決定的能力。與其說：「不要在月台奔跑！」不如問他：「車子快來了，你想站在這裡等，或者是要坐下來等？」

## 句型 3 「我」代替「你」

通常在氣頭上的人會大量使用「你」訊息：「你怎麼這麼不小心打翻果汁！」換成「我」訊息的說法是：


「果汁潑到我的衣服上面了，我感到不舒服。」聽到這樣的話，孩子會冷靜下來，想想自己的作為對於旁人的影響，甚至會誠懇說出「對不起」。

## 句型 4 客觀說法

這種說法也是不帶批評意味，提供孩子額外訊息，並且可以鼓勵孩子進行邏輯思考。例如：「我們家的規則是誠實不說謊。」「在樓梯間奔跑容易跌倒撞傷，很危險。」

## 句型 5 幽默法

可以有效軟化大人和孩子的紛爭，孩子執拗的場面變成一齣搞笑喜劇，但要小心，不要讓孩子覺得你在嘲諷他。





## 句型 6 開放式提問

可讓孩子動腦自己想出答案，例如：「沒有獲得姊姊同意就拿走她的東西，當姊姊需要用的時候，可能會發生什麼事？」「如果你是姊姊，會有什麼感覺？」「應該怎麼做會比較好？」但要小心不要使用質問口吻：「你為什麼自己拿姊姊的水彩筆？」「為什麼不借弟弟玩？」

《挺身而進》作者、臉書營運長雪柔·桑德伯格 ( Sheryl Sandberg ) 回憶，小時候只要和弟妹吵架，她的媽媽就會叫他們以對方角色來辯護，想想對方為什麼做出剛剛的行為，養成他們換位思考的同理心。

## 句型 7 極簡表達法

就是最簡單的「主詞 + 名詞」或「主詞 + 動詞」組合，最好還能搭配「超殺眼神」，表達你堅強的心志，例如回家時孩子脫襪子亂丟，你可以提醒：「小安，襪子！」

## 愛之語 安慰受傷小心靈

《建立愛與信任感的引導式對話法》作者本田千織形容，每個孩子心中都有一個「教養寶盒」，好的話、壞的話都照單全收，爸媽應該儘量存入誠懇、正面、溫暖的語句，而這個寶盒長大後變成為我們的「潛意識」。

本田千織回憶，自己從國中到大學都曾是班上被言語霸凌的對象，支持的力量就是爸媽從小給予的「愛的話語」。

當她聽到霸凌語句「你最好消失算了！」「你很煩耶！」時，潛意識中愛的話語拯救了她：「爸媽說很需要我，我才不要死呢！」「沒關係，我可以回到需要我的爸媽身邊」。





現就讀台大新聞研究所二年級的沈苾菱，小學起就投身公益活動，事蹟被寫入教科書。她回憶父母的管教方法時說，也許因爸媽學歷不高、覺得「不懂」，若對她做的事有疑慮時，多半會先詢問，而非強勢禁止。

例如，她小六埋頭研究架設免費教育資源網站時，媽媽擔心她沉迷網路，探詢問她「為什麼花這麼多時間在電腦上」，也給她解釋機會，並請教老師，而非直接禁止她「不准用電腦」。持續溝通約半年，爸媽才放心，最後也見到女兒做出的成果。

當爸媽不再抓狂，可以和孩子好好溝通、示範建設性溝通句型的時候，孩子也會逐漸學會對父母說話的正確態度。沒有人是完美的父母，但是多練習使用健康句型，可以成為健康的父母、教養出健康的下一代。

### 【換句話說練習】別再說「快一點」

x 快點吃，再不吃完，上學要遲到了！

○ 早餐吃那麼久，我擔心你會遲到。—**我句型**

○ 離 7 點半還剩下 10 分鐘。—**客觀描述**

○ 7 點半以前吃完，我們可以一起出門，不然我要先出門了。—**提供有限選擇**


#### 說明：

爸媽經常脫口而出的「快一點」，其實是反映了自己的焦慮。但孩子拖拖拉拉導致上學遲到，問題所有權是在孩子，而非父母，爸媽不要將孩子的問題納為己有。

在用語上，可用「我句型」避免衝突；也可客觀陳述事實，例如提醒他早餐時







間還剩 10 分鐘；有些孩子喜歡和爸媽一起出門，可提供「一起出門」的有限選項；若孩子還是叫不動，就讓他體驗上學遲到的後果，就是「自然結果法」。

### 【換句話說練習】不用物質獎勵

x 你通過鋼琴檢定，媽媽買最新款的遊戲機獎勵你。

○ 我看出來你這段時間花很多時間練琴，通過檢定你一定很高興吧！這是努力才能嚐到的甜美滋味喔！—**讚美努力過程**

○ 你練習好久，終於通過了檢定了，現在感覺如何？你覺得自己是怎麼辦到的？想偷懶不練習的時候是怎麼熬過來的？—**提問法**；若弄個家庭記者會，拿支麥克風在孩子前面，就是**幽默法**

### 說明：

運用物質來獎勵孩子的手段，必須十分謹慎。孩子為了獲得獎品而做的行為，是被獎賞控制的行為，本身「內在動機」會被束縛，也無法感受完成此事後本質上的快樂。所以，大人必須引導孩子，去體會完成一件好事情內心「超棒的感覺」。

心理師邱永林說，愈年幼的孩子，可運用愈多讚美、鼓勵語言來引導。李顯文則說，若怕「讚壞」孩子，只要把握兩個原則：**一是具體明確指出孩子哪裡做得好，二是稱讚他做過的事，而非偷渡期待**，例如說「你真努力，一定可以考到前三名」，反而對孩子形成壓力。

### 【換句話說練習】戒掉「再不……就……」

x 再不關電腦，我就要拔電源！





- 小強，關電腦，現在！—**極簡表達法**
- 有人不遵守和我的約定，我覺得很失望。—**我句型**
- 如果你能遵守約定關電腦，明天還能使用電腦。—**提供有限選擇**

**說明：**

孩子玩電腦時，腦筋活在螢幕裡的虛擬世界，無法處理真實世界過於龐雜的訊息，此時適合以簡單、堅定的說法表達，提醒孩子遵守約定。

李顯文表示，與孩子約定玩電腦的時間首先要「合理」。

**事先和孩子討論使用電腦的時間如何才合理，孩子同意規則後，家長一定要嚴格執行。到了約定時間，家長千萬別只是口頭嚷嚷「關電腦」，這時可以走到孩子身旁，指著電腦提醒他時間到了，直到孩子自己關掉電腦，這時別忘肯定他自己關電腦的動作。久了孩子就知道，要遵守和爸媽的約定。**

