



好想和爸爸輕鬆談天

文 / 鍾芯瑜 (臨床心理師) 圖 / 宇鄉



怎麼辦信箱：
今年暑假我做了好多事，不但報名游泳課，還參加學校舉辦的夏令營，每天過得多彩多姿。

我很想和爸爸談天，告訴他活動中發生的有趣細節，但每次和他說話，我就會生氣，因為爸爸總是回覆一些讓人聽不懂，或我不想知道的事。

比方，他說：「你要懂得珍惜，爸爸以前都沒這種活動能參加。」

阿織 敬上

我不是故意敷衍，不聽爸爸的話，他說的都沒錯，只是有時我覺得爸爸不懂我的心情，談天的內容也沒共鳴，所以我只能簡短回應「好的」或「了解」。

怎麼辦信箱請教教我，如何輕鬆愉快的和爸爸談天呢？

精靈心法

請大家想一想，和朋友談天時，是否偶爾出現談話內容不在同個「頻道」的狀況？如果是，那和家

人發生「牛頭不對馬嘴」的溝通，就顯得沒那麼奇怪了。

這時，你可以溫和的表達需求，讓對方知道你不

只喜歡聽他說話，更希望對談時能單純講述經驗及感受，邊說邊了解對方。父親節快到了，快和你的家人一起練習今天學到的知識吧！

有些大人的說話方式，習慣從他們的生活中擷取真實的「經驗」，希望你少走「冤枉路」，這不代表他們不在乎你的想法及感受。

同樣的道理，家人聽到你簡短回覆，可能認為你不想和他談天，時間久了，就不知道如何與你對話。如果你希望和他們自在

適時打斷：當家人說的話已明顯偏離原本的話題，談到你聽不懂，或不感興趣的事，你可以試著溫柔的結束對話，再重新回到你想討論的話題。例如

表達感受：直接但平和的讓對方知道你喜歡談什麼話題。例如：「爸爸，我很喜歡和您談天，像今天我們都說出想告訴對方的事，我覺得很好。下次，我們多談談自己最近喜歡的東西，或共同經歷的事件，也許能有共鳴，好不好？我還有好多事想和您說。」

阿織和爸爸的感情其實很好，因為你們相當在意彼此的感受，只是溝通不順，所以雙方都得不到想要的回應。遇上這種狀況確實令人沮喪和氣餒，不過，這種情形很常見，不只阿織，相信許多小朋友都可能與家人發生類似的情形。

提出疑問：告訴家人活動的細節時，可以適時提出疑問，串聯對話。例如：「爸爸，這次夏令營我學到怎麼捏陶，我還做了漂亮的杯子送您。您以前做過陶藝嗎？」這麼做不但能分享生活，還能更了解家人。

如爸爸說：「我小時候，阿公他曾經……」

這時，你可以說：「爸爸以前做過杯子嗎？您覺得杯子有把手，好還是不好？我這次有做陶，您看！」

精靈有話說



愉快的對談，以下提供一些方法，希望能幫助排解。

提出疑問：告訴家人活動的細節時，可以適時提出疑問，串聯對話。例如：「爸爸，這次夏令營我學到怎麼捏陶，我還做了漂亮的杯子送您。您以前做過陶藝嗎？」這麼做不但能分享生活，還能更了解家人。

適時打斷：當家人說的話已明顯偏離原本的話題，談到你聽不懂，或不感興趣的事，你可以試著溫柔的結束對話，再重新回到你想討論的話題。例如

人發生「牛頭不對馬嘴」的溝通，就顯得沒那麼奇怪了。

這時，你可以溫和的表達需求，讓對方知道你不

