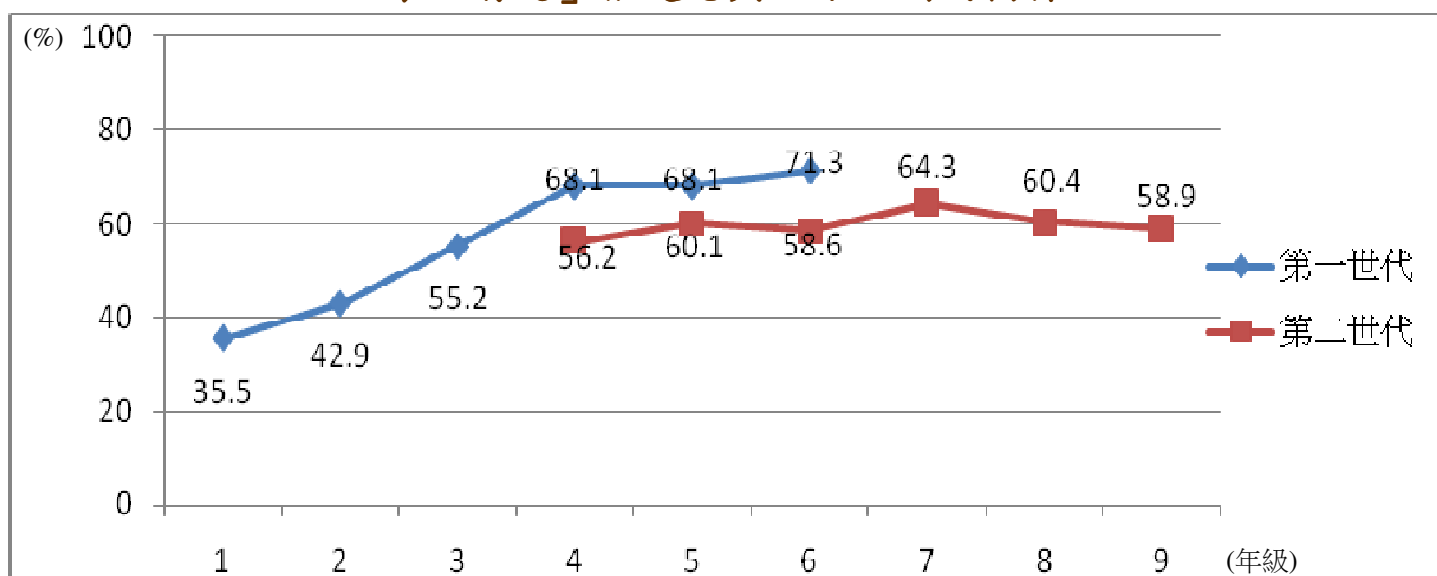


# CABLE NEWS

## 兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

您有多久沒與孩子一起談天說地了呢？

~ 讓「溝通」搭起您與孩子之間的橋樑 ~



註：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學生；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學生。

我們都知道「溝通」是拉近親子間距離的最好的方法，那麼到底現在親子間溝通的頻率是一個怎樣的情況呢？根據 CABLE 於 2001~2006 年調查結果（上圖）顯示，第一世代親子間有溝通的比率呈現逐年增加的趨勢，但第二世代親子間有溝通比率的變化則較不明顯。

**為什麼有的父母覺得與孩子的溝通變少呢？**由於父母與孩子的生長環境不同，在看法與態度上也有所差異，以致於親子間常會出現「代溝」。再加上現代人的生活步調緊湊，父母白天在外面忙著賺錢，而孩子放學後又要忙著補習，整天下來，雙方說上的話可能不到五句，更別提可以好好地談心事！

**要怎麼樣搭起親子溝通的橋樑呢？**就像廣告上說的：「再忙也要跟你一起喝杯咖啡！」，父母可以試著找到親子雙方都有空的時間，利用孩子感興趣的事來引起話題。此外，對於青春期的孩子，父母不能再採取過往權威式的態度或管教，學習做孩子的朋友，試著瞭解與尊重他們的想法。當孩子覺得自己受到了尊重，慢慢地也會敞開心房與父母一同談天說地。

**良好的溝通可是益處多多呀！**研究顯示，良好的親子溝通，除了可使父母瞭解孩子的想法之外，亦有助於親子互動的品質，並且可以促進孩子對自我的瞭解與接納。

**所以，別再讓您的孩子覺得您不懂他們了，快讓「溝通」搭起您與孩子之間的橋樑吧！**

參考資料：(1)黃堅厚(2000)。《青年的心理健康》。台北：心理。

(2) Sillars, A., Koerner, A., & Fitzpatrick, M.A. (2005). Communication and understanding in parent-adolescent relationships. *Human Communication Research, 31(1)*, 102-128.