

有話「好」說



👍 探索家庭中的溝通模式

跟家人溝通的經驗都不太順利？
總是容易被喚起各種情緒？
一不小心就刺痛了彼此？
心理的想法與感受好難如實的表達？

讓我們一同探索家庭互動中影響關係的溝通方式，了解背後隱藏的情緒與需求，學習建立健康的溝通模式。

你去啊，反正我一個人也可以過得很好，我已經習慣了...
我很需要你的陪伴

我為了你...
你怎麼忍心讓我失望...
我希望你能重視我的需求

到底是怎麼搞的？
都是你的錯!!

這件事就應該...
責任歸屬上....
所以你應該要...

都是我的錯，因為
我的存在才害
你那麼痛苦...
我一無是處
我毫無價值

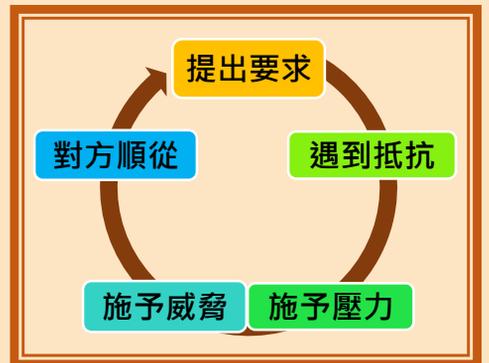
對，都是我的錯，那我走總行了吧!反正有我沒我都沒差...
好像我在你心中不重要

你敢出去就不要再回來了!!
我就當沒有你這個...
我不希望你出門，因為我擔心..

家庭互動中讓人不舒服的溝通方式

用「情緒勒索」來獲得自己想要的

情緒勒索(emotional blackmail)：是一種意圖控制對方，使對方照著自己期望來行動的手法。透過各種形式來向對方施壓，或用對方所珍惜的事物作為要脅，使其感受到恐懼，或是覺得有責任滿足勒索者，否則會產生罪惡感。



「情緒勒索」的不良影響：

- 1.被勒索者無法按自己的想法行動，一再妥協，可能會對自己感到失望，影響自尊。
- 2.破壞關係中的信任，被勒索者會開始處處提防。不敢讓其知曉自己的脆弱，怕淪為把柄；不敢分享自己的失誤，怕引來責備；不敢表達自己的想法，怕遭到阻撓。當交流少了、情感付出也少了，關係也就岌岌可危了。

「不一致溝通」

「不一致溝通」是指在面對威脅或壓力的情境時形成的應對方式，這些方式沒有兼顧到**自己的想法與感受**、**對方的想法感受**以及**情境事件**三個部分，可能在互動上造成彼此的不舒服。以下為常見的四種「不一致溝通」類型：



- 1.討好型：為了得到對方的愛與認同，忽略自己的想法和感受，努力滿足他人。
- 2.指責型：為了保護自己，總是用否定、命令來跟對方溝通，不顧慮對方感受。
- 3.超理智型：不想面對自己或對方的感受，渴望被認同，溝通時總是爭辯、說道理。
- 4.打岔型：面對壓力，採取行動分散他人注意力，用不溝通來溝通。



〈討好型〉
忽略自己



〈超理智型〉
忽略自己與他人

〈打岔型〉
忽略自己、他人與情境



改善溝通方式，讓關係有「愛」無「礙」

第1步

停止令人不舒服的溝通方式

當自己受到情緒勒索時，找出滋養情緒勒索的情緒，進行調適，讓情緒勒索失效。

| 害怕 | 責任感 | 罪惡感 |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">找到自己的價值停止往壞處思考 | <ul style="list-style-type: none">清楚自己能力的限制檢視那些讓自己背負沉重責任感的信念，挑戰那些信念 | <ul style="list-style-type: none">面對指責，練習區分是事實還是個人想法 |

發現自己正在情緒勒索他人時，反思自己對於「被拒絕」的想法與感受，進行調適。

| 想法 | 感受 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">我從來都無法如願沒有人會關心我的需求如果不能如願，我不知道自己能否承受這個打擊 | <ul style="list-style-type: none">挫折失落恐懼 |

探索彼此慣用的不一致溝通類型，找出被忽略的部分(自我、他人、情境)，並善用內在資源進行整合。

| 溝通類型 | 被忽略的部分 | 善用內在資源 |
|------|-------------------|-------------------------------|
| 討好 | 自我的想法與感受 | 從關心他人到學習關心自己 |
| 指責 | 他人的想法與感受 | 從對自我的肯定到對他人的接納 |
| 超理智 | 自我與他人的想法、感受 | 增加對自己與他人的覺察，使「感受」和「高才智」具有同等價值 |
| 打岔 | 自我與他人的想法、感受以及情境事件 | 學習在適合的情境下釋放彈性、開放與創造力 |

第2步

建立健康的溝通模式

1. 態度：

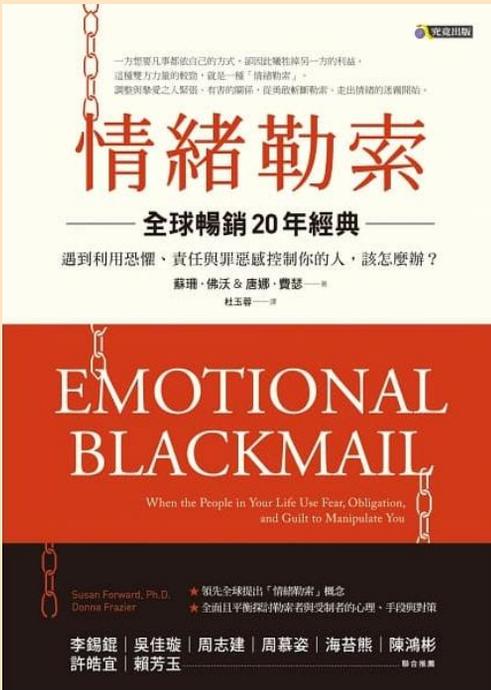
- ① 帶著好奇心看待他人的批評。
- ② 有意願去了解他人的想法和行為。
- ③ 即使感到害怕與不安仍願意冒險。

2. 行為：

- ① 具體、誠實地說出自己的需要，不用靠冗長的解釋來合理化。
- ② 同理對方的感受與想法，並讓對方知道。
- ③ 降低對立、與對方合作，尋找雙贏的辦法。
- ④ 善用幽默感調節氣氛。



推薦書單、影片



情緒勒索〔全球暢銷20年經典〕：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？

Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You

作者：Susan Forward, Donna Frazier

譯者：杜玉蓉

出版社：究竟

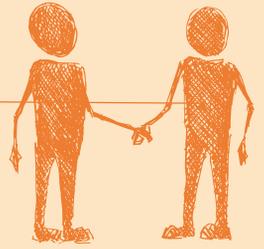
參考資料

1. 蘇珊·佛沃、唐娜·費瑟 (2017)。情緒勒索〔全球暢銷20年經典〕：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？（初版）（杜玉蓉譯）。台北市：究竟。（原著出版年：1997）
2. 周慕姿 (2017)。情緒勒索：那些在伴侶、職場間，最讓人窒息的相處。台北市：寶瓶。
3. 維琴尼亞·薩提爾、約翰·貝曼、珍·歌柏、瑪莉亞·葛茉莉 (1998)。薩提爾的家族治療模式。（林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯）台北市：張老師。（原著出版年：1991）
4. 【家庭溝通影響自我價值】-薩提爾的「五種溝通型態」
<https://blog.xuite.net/ch4805/wretch/150791212>
5. 情緒勒索（一）：你是勒索者還是被勒索者？
<https://www.youtube.com/watch?v=ktQNui4SHr4&feature=youtu.be>
6. 指責、討好、超理智、打岔 - 你是哪一型？
<https://www.parenting.com.tw/article/5075597>





特教心知



學習障礙

學習障礙是一群學習異常現象的統稱，包括各種不同的類型。學習障礙並不同於一般的學習困難，必須要符合以下的內容：

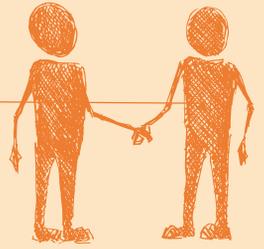
1. 學習障礙者一般智力在中等或中等以上，但在聽、說、讀、寫、推理、運算的學習力上，會出現一項或多項的顯著困難。
2. 這些學習上的異常是因為神經中樞的異常而導致，並不是由於智能障礙、感官缺陷、情緒困擾、環境文化等因素所造成的。
3. 雖然智力正常，可能會出現學習成就和潛在能力之間有很大的差距，或是個體本身不同能力之差異很大(亦即一項或數項能力特別低落，但是其他能力又表現良好)，而產生令人不解的矛盾現象，也由於腦部功能的異常，使其在資訊的接收和處理上異於常人，而無法在一般傳統教學下充分學習，但是透過有效的教學策略，學習障礙者一樣可以超越障礙，發揮潛在的能力。

學障生可能會出現下列特徵：

1. 動作協調差、精細動作不良、語言發展較慢、視或聽覺區辨力差等。
2. 閱讀困難：認國字或拼讀注音困難，閱讀速度很慢且常常發生錯誤，常有跳行跳字的現象。
3. 書寫困難：注音的拼寫或國字的仿寫或書寫有困難，筆畫很難辨認，或者句子不完整。
4. 運算困難：無法瞭解數字之概念、無法心算、需用手指或實務操作才能計算。
5. 推理困難：對於文章的理解或數學概念的理解或運用較差。
6. 聽覺處理困難：對於老師複雜的指令或者是冗長的上課內容理解力較弱。
7. 口語表達困難：運用詞彙表達想法有困難，需給予時間。
8. 注意力不集中，容易受上課情境的影響。
9. 容易挫折，缺乏信心。



特教心知



與學障者的相處之道

協助學生克服其困難或提供變通方式，接納其特殊性：

學障者因學習需花上比一般人更多的精力，因此容易太疲勞而無法持續注意力，教師可以給予較充裕的時間，或提供變通的替代方式讓學生達到相同功能(例如：無法用手書寫完成作業，可以利用電腦完成作業)，或是請家長和同學幫忙：

(一) 學障者可能因為閱讀、書寫、理解之速度較慢，如果擔心他不了解，可以請他**重述語句，以做確認**。若與學障者一同分組，同組組員可以協助**提示老師講課內容**，課後能**提供相關資料與筆記**，讓他用課餘時間銜接課程內容。

(二) **幫忙提醒，回復其注意力**：學障者多易出現注意力不能集中的問題，教師應瞭解其注意力問題的起因，是否來自學生學習上的困難，除了利用上述建議協助克服其困難外，亦可安排學生坐前排位置，必要時給予注意力之訓練。身為朋友發現學障者有不集中的情況出現時，請溫和的適時提醒。

(三) **簡化指令說明**：學障學生多有語言理解困難，不易瞭解複雜的多項指令，因此，可以將指令分化為一次一個，並具體說明，或減少指令的長度。

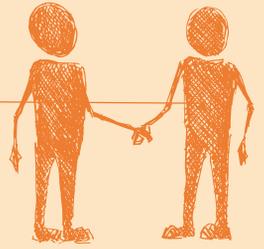
(四) **發現學障者之優勢**：學障者容易因自己的困難或特殊性，而感自卑，甚至因過多的失敗失去自信心，身為教師、同學，你可以多觀察學障者的努力及做的很好之處，除能建立學障者之信心，也讓彼此關係有更多正向的能量喔！

(五) **注意學生的個別差異**：不是每一學障學生都有相同的特徵，教師不應以某一位學障學生的特質去期待其他學障學生，教師可以多與家長或專家聯繫，瞭解學生的個別差異和特殊性。





特教心知



課堂需求

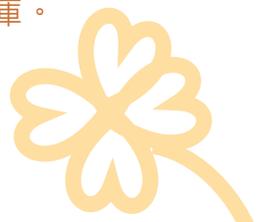
1. 多感官取向的教學，像是多媒體、有聲書、實際操作或參觀訪問等，皆有助於學生學習。
2. 分段式與條理化的教學步驟、簡短而具體的口語指令，皆能幫助學生夠有效率參與程。
3. 某些學生對於文字符號理解有問題，造成閱讀某些教科書、講議或其他書面資料時有困難，須予以適時解說，幫助其瞭解。
4. 當教師利用板書說明時，如能搭配口頭解釋或是圖示說明，可讓學生更清楚了解表達重點。
5. 須教師允許課堂錄音，或能由同學協助將板書及書面講義的內容進行口頭說明。
6. 課堂中，須予以學生較多的等待時間，讓其有機會思考如何回答問題或是完成板書抄寫作業。
7. 如上課出現分心不專心情形，須老師予以適時提醒，或再說明一次，幫助學生重新回到學習的狀態。
8. 結構化的教學環境可幫助學生過濾不必要的訊息干擾，而能有效組織資訊來完成課堂上的學習。
9. 如學生在閱讀、書寫或表達方面有困難，須考慮予以替代評量方式，如：以報讀、口述方式評量代替紙筆測驗；或是在考試時運用電腦，以相關軟體協助應答。
10. 因考試時須花較長時間作答，須延長考試時間。

友善網站

有愛無礙-學障互動網站

網址：www.dale.nhcue.edu.tw

協助項目：提供豐富情緒行為障礙資訊；供特教老師參考之各種進修資訊、教材教案及互動溝通的工具；特教/普通教師教材分享與交換之教材庫。



諮商輔導組聯絡方式

| | 第一校區 | 建工校區 | 燕巢校區 | 楠梓校區 | 旗津校區 |
|--------|---|---|--|---|------------------------------|
| 地點 | 行政大樓 2樓 | 行政大樓 6樓 | 行政大樓 2樓 | 行政大樓 6樓東側 | 海事實習 大樓3樓 |
| 諮詢電話 | (07)601-1000 #31240~31248 | (07)381-4526 #12541~12543、 12547 | (07)381-4526 #18618、18623、 18632、18634 | (07)361-7141 #22096~22099 | (07)810-0888 #25091、25095 |
| FB粉絲專頁 |  |  | |  | |
| 開放時間 | 平日9:00~17:00 | | | | |