



環境部 員工協助方案電子報

親職教戰守則~攜手打造家的和諧

解開「家」鎖：論親職的重要性

家庭是一個人出生後第一個接觸到的團體，也是組成一個國家最基本的單位。和諧健康的家庭氛圍，能夠培育一個孩子朝積極正面的方向發展，相反的，衝突不斷的家庭氛圍，將造成孩子成長過程的負面影響。情緒勒索(emotional blackmail)經常出現在緊密的關係之間，我們從許多社會新聞上出現的案例可以發現，很多家庭裡會出現情緒勒索的手段，以試圖要求對方達到某些條件，來證明對於這段關係的在乎。即便情緒勒索的行為是出於對一段關係的在乎與渴求，但若使對方感受到壓力，都將會成為無形中的枷鎖，反而會破壞家庭的和諧。

攜手打造家的和諧

儘管意識到和諧的家庭氣氛有其重要性，但打造家的和諧是個相當不容易的目標。在這個通貨膨脹的世代，現代人需要不斷努力工作以維持家計，當花費了大部分的時間投入工作，要再談論到維持家裡和諧的氣氛，更是令人心有餘而力不足。因此，我們需要更清楚的指標，幫助我們遵循著指標達到所追求的目標，以下兩個教戰守則能夠幫助我們維持一個家的和諧：

一、 夫妻共同參與家務

過去許多數據與研究指出，家務責任的重擔大多落在女性身上，社會對於性別角色的刻板期待，使許多職業婦女陷入蠟燭兩頭燒的窘境，一方面需要在工作崗位上盡心盡力，另一方面也需要在家庭中一肩扛起照顧小孩，完善家務的角色。美國社會學教授Daniel Carlson表示，若家務分工上不平衡，將導致其中一方內心失衡，最後會成為夫妻失和的一大主因。家務分工的滿意度，通常也反應了對於關係的滿意度，和樂的夫妻關係，將造就家庭和諧的氣氛。因此鼓勵夫妻雙方共同承擔起家務分工的責任，一起列出家中需要分配的家務項目，共同協商溝通，並且定期檢核分工狀況，如此一來便有助於達到平等和諧的目標。



二、親子建立良好溝通

很多情況下父母與孩子的溝通會陷入僵局，往往一開口就起衝突，反而讓彼此的關係越來越遠。建立良好的溝通技巧可以記住四不四要口訣，其中的「四不」是指：不批評、不冷漠、不恐嚇、不輕蔑，心理學家 John Gottman 提到破壞關係的四個元素，不僅是用在夫妻的婚姻關係，也可以延伸至親子之間的關係，盡可能在溝通的時候避免出現這四個狀況發生，才不會讓所在乎的人離自己越來越遠。而其中的「四要」是指：傾聽、接納、同理、讚美，當與孩子產生意見不同時，最常見的反應就是著急的希望孩子聽自己的，這時候不但否決了孩子的想法，使他感覺挫折之外，無形中也築起了親子之間的高牆，反而使孩子不敢表達，也就失去了溝通的機會，透過「四要」的精神，開啟與孩子的對話，才有機會建立起良好的親子溝通。



在現代社會中，維持好家庭生活變得越來越有挑戰性，夫妻雙方都面臨著來自工作和家庭的雙重壓力。如何在這樣的情況下，依然能夠維持家庭的和諧和幸福，是每一個家庭成員需要共同面對的課題！

家庭和諧的建立，需要每一個家庭成員的共同努力。夫妻共同參與家務，能夠減輕彼此的壓力，促進家庭的合作和理解；親子建立良好的溝通，則能夠增進彼此的信任和感情，促進孩子的健康成長。通過這些具體而有效的措施，才能真正打造一個幸福和諧的家庭。





環境部

員工協助方案關心您

EAP諮詢管道

0800-098-985、(02)2986-7890

world.wide.union3@gmail.com

線上諮詢

