

# 冲突下的微妙沟通



「无论我怎样说你都听不懂，我们已经无话可说！」

- **保持冷静**，尝试深呼吸，心平气和才能继续对话
- 先鼓励子女**抒发感受**，暂不表达个人意见  
「我见到你最近都很辛苦，不如你多讲一些给我听」
- 细心**聆听**子女的**想法**，再尝试**理解**子女的**感受**  
「我明白你觉得很愤怒，也有很多不满」  
「我知道你最近都有好多事要担心，觉得很累」
- 对于子女愿意和父母沟通表示**肯定**  
「无论我们的想法有多不同，爸爸妈妈都愿意听你讲，都想了解多一些」  
「你愿意跟我分享你的想法，我觉得很高兴」
- 父母和子女可能会有不同的观点和立场，不应勉强对方接受自己的一套，要理解和尊重对方的想法  
**避免**批判的语气：「你的想法太偏激」、「你的表达方式有问题」  
**避免**命令式说话：「我要你听我讲」、「我不准你这样做」

- 表达作为**父母的感受**，商讨可以接受的方案  
「见到你这么辛苦，我都觉得很心痛」  
「我很担心你的安全，你觉得可以怎样才令大家放心一些？」

多说**正面**的说话：

- 「不如我们一起想想下一步可以做什么」
- 「我觉得可以尝试找别人帮忙」



- 当大家的情绪都开始激动时，可先停一停，**冷静**一下，才回复对话  
「不如大家暂时休息一下」  
「如果迟些你愿意再和父母去倾谈，我很乐意去听」

