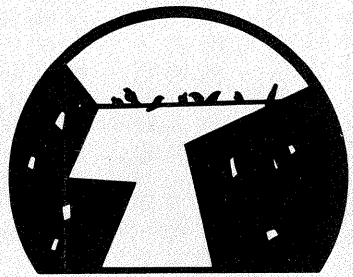


橋



地址：香港堅道明愛中心五〇二室
香港北角建華街三十號聖猶達堂
九龍窩打老道一三〇號教研中心
電話：5-8101104 / 5
5-665019, 5-665020
3-366523, 3-388485

28
季刊

一九八八年四月

非賣品

第一版

心意表親情

本會資料室

本會於本年一月舉辦了一次大型家庭溝通展覽——「心意表親情——家庭溝通展覽」。內容包括溝通理論、夫婦溝通、親子溝通及婆媳溝通等，並以個案舉例。展覽資料將分期於本欄刊登，以供讀者參考。

溝通在人類行為中，佔很重要的地位，據統計，人一生之中用了百分之七十的時間與別人溝通，溝通指一方把思想意見和感情傳達給另一方，途徑和方法很多，語言的表達是其中很重要的一環，例如談話和書信的往來。此外亦有非語言的溝通，藉着各種姿勢，加上情緒及態度的配合來傳遞訊息。

溝通可以是積極而具建設性的，也可以是消極而具破壞性的。因此，人必須學習良好的和有效的溝通方法，才能達致和諧融洽的人際關係。此外，良好的溝通，可以促進個人心理健康和確立自我形象，一個人愈能勇於與他人交流自己的思想和感受，愈能接受自己及發展自己。

家庭溝通

家庭是個人接受社會化和學習與人相處的第一個人生驛站，個人與家庭成員間的溝通方式，對其日後的人際關係、和自我形象的建立有極大的影響。事實上，家庭成員，有着血緣關係和深厚的感情，是發展坦誠溝通的最佳堡壘。



本會主席朱雷士醫生致開幕詞

家庭溝通，包括夫婦、親子和姻親間的溝通等。一般人與人的爭端，很多時候都涉及利害是非之爭，但家庭成員間的爭執則不然，通常由於感受和價值觀的不同，導致隔閡和誤解。溝通要是處理得好，家庭就會上和和睦，融洽共處。反之，則事事引起爭執，做成家無寧日。

近年來，香港急劇轉變和發展，家庭的功能受到多方面的挑戰和壓力，家庭問題相應增加，究其原因不勝枚舉，惟家庭成員間若能互相關懷，學習有效的溝通方法，將有助於彼此瞭解，邁向美滿的家庭生活。

溝通的理論

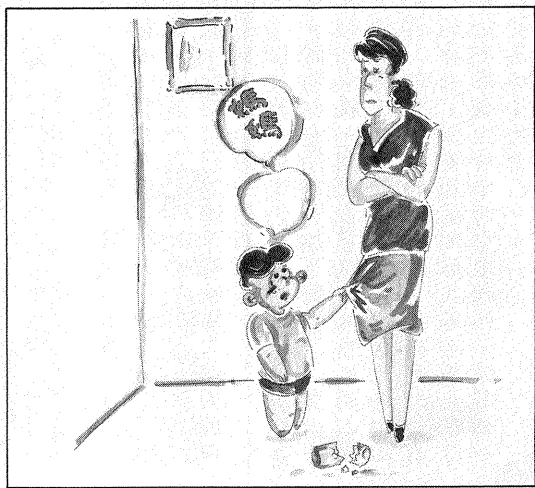
本會在推行婚姻輔導和家庭生活教育的工作上，常採用下列兩套溝通理論，因為它們既可較全面地分析人與人溝通的情況，亦可以在實際的日常生活中應用。

(A) 薩提爾(VIRGINIA SATIR)溝通模式

薩提爾是美國一位著名的家庭治療師，她相信人與人溝通，經常受着個人的「自我形象」所影響。

一個人如果缺乏自信和自尊，內心將會時常感到恐懼與不安，不敢把自己的內心世界向別人表露。特別是在遇到需要思考、做決定、解決問題的情況下，便會採用一些並不能表露內心需要的溝通型態，以減輕內心壓力。薩提爾稱這些為「表裏不一致」的溝通型態，包括：

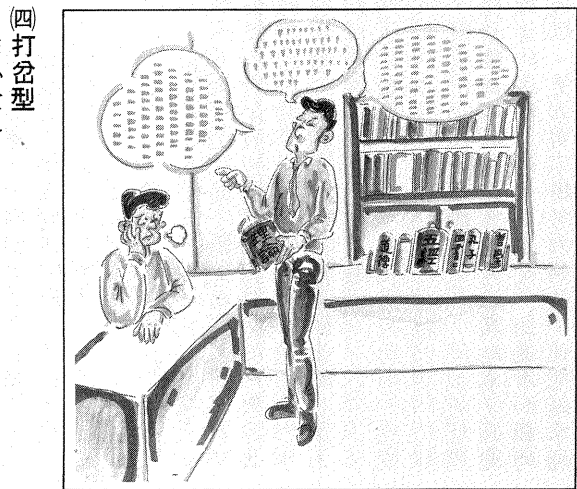
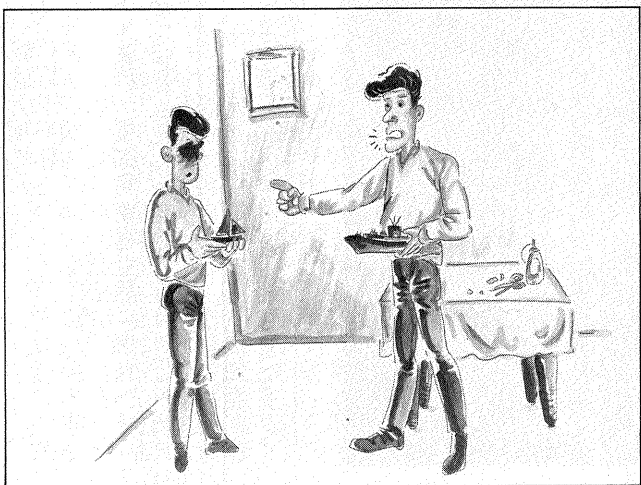
- (一)討好型
 - 內心世界：
 - 自己沒有價值，不受歡迎，不可愛，不被接納
 - 自憐
 - 害怕被離棄
 - 遷就迎合別人的意見
 - 以別人為中心，忽略自己和環境的存在



表達方式：

(二)責備型

- 內心世界：
 - 內心軟弱，恐懼，惟害怕他人洞悉
 - 吹毛求疵，責罵別人以獲得自尊
 - 常感到寂寞，不成功和自卑



表達方式：

(四)打岔型

- 內心世界：
 - 相信逃避、拖延是解決目前困難的最佳辦法
 - 不敢把焦點和責任放在對方或事情上
 - 內心昏亂，話不切題，常顧左右而言他
 - 與自己、別人和環境沒有接觸



- (三)高度理智型
 - 內心世界：
 - 怕受攻擊，引經據典來支持自己
 - 裝出一副理智、穩重、可靠的样子
 - 埋藏感情，抑壓內心感受
 - 只重視環境，忽略了自己和別人

採用此等溝通型態的人，內心世界各有不同，表達方式亦有異。惟長期採用，個人愈來愈抑壓自己，自卑和不敢面對別人。人際關係亦日趨疏離。

薩提爾強調調人與人之間的交流，必須學習「表裏一致」的溝通形態。溝通者所說的話，臉上的表情，身體的姿態和聲調，都是與內心世界吻合。

即使內心存有恐懼，不敢肯定和面對自己，也該選擇一些親密可信的人，在安全感的環境下學習一致型的溝通。

(下期待續)