



新哲文院

SENDELTA INTERNATIONAL ACADEMY SHENZHEN

SiA 青春期的亲子沟通

家长沙龙活动

B E T T E R

S E L F

B E T T E R

W O R L D

活动1：你说我画

- 请一名志愿者上台担任“传达者”，其他人作为“倾听者”。
- “传达者”看到图片后，需要背对全体的“倾听者”，传达画图的指令。**不可以用肢体语言**比划或提示。
- “倾听者”**不可以发出声音**，更**不能提问讨论**
- 要求：**图形大小**、**线段长度**在比例上和样图吻合即可。

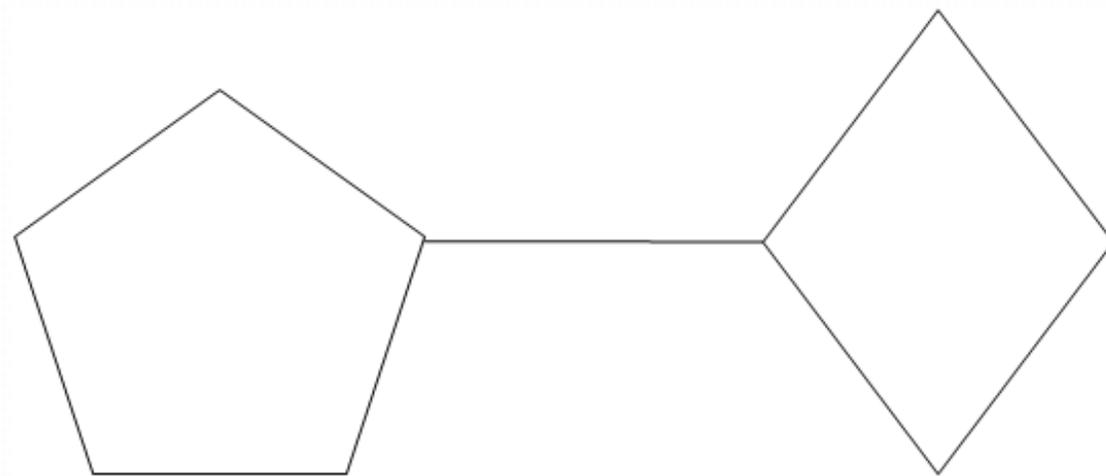


你说我画A



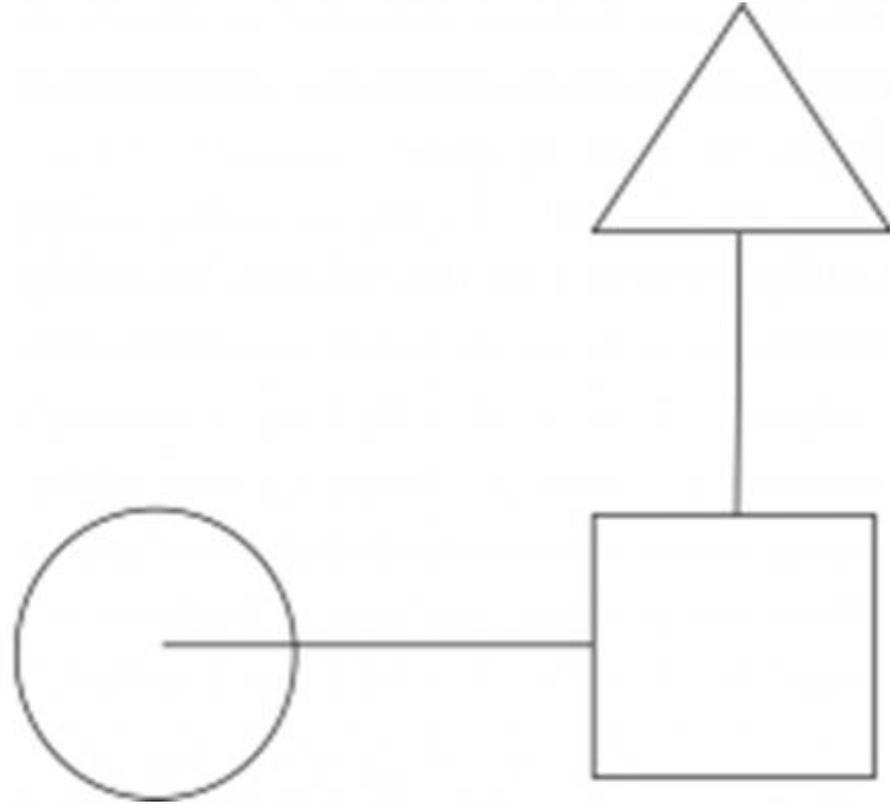
(1)

你说我画A



(2)

你说我画A



(3)

思考与分享

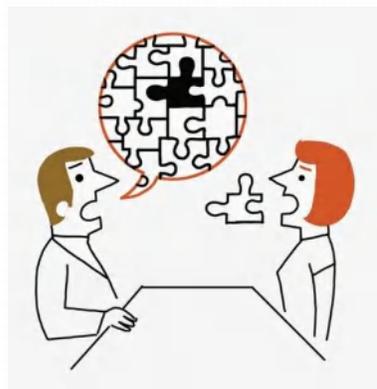
- 在刚刚的任务中，为什么有些家长忍不住提问？
- 什么是我们完成任务的最大障碍？

小结

- 在刚才的任务中，虽然规则规定“倾听者”不能提问，但是仍然有些家长想要提问，特别是在自己感觉“传达者”的描述不清楚的时候。
- 像这种只能一方说话的单向沟通规则，是我们完成任务的最大阻碍。
- 那么在接下来的任务中，我们试试让“倾听者”自由提问，看看双向沟通是否比单向沟通更加有效。

你说我画B

- 请一名志愿者上台担任“传达者”，台下家长都作为“倾听者”。
- “传达者”看到图片后，面向全体的“倾听者”下达画图的指令。
- “倾听者”们根据“传达者”的指令画出样图上的图形，“倾听者”可以自由提问。

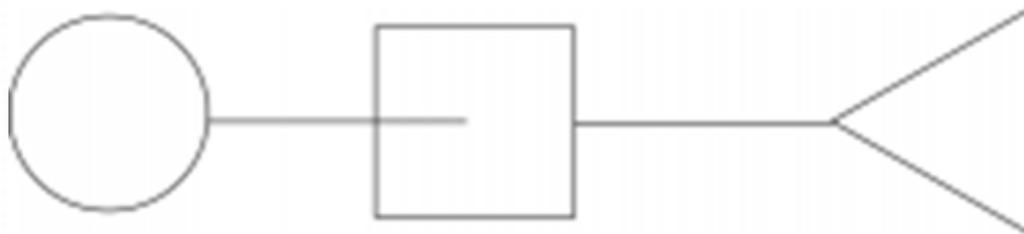


你说我画B



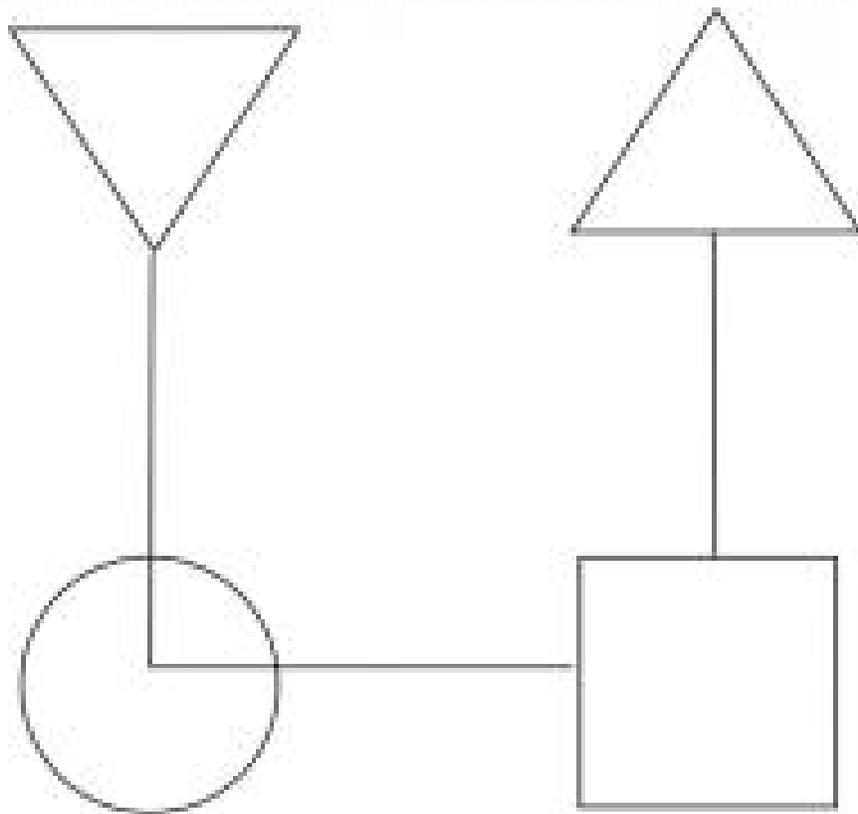
(4)

你说我画B



(5)

你说我画B



(6)

思考与分享

传达者：

- 你认为如何描述样图最清楚，能够让倾听者准确作图而不出错？
- 作为传达者，如何确定倾听者是否听懂？

倾听者：

- 听懂或听不懂传达者的描述怎么办？
- 如何形成默契？传达者与倾听者中谁比较重要？



小结

- 在刚才的任务中，我们的样图难度逐渐提高，但是大家仍然能够较为出色地完成这些任务，其中，对**表达具体**、**认真倾听**、**主动询问**、**积极回应**这四点沟通技巧，相信大家已经有所领会了。
- 一个小小的游戏尚且因为理解不同，又无法沟通而出现了这么多的结果，可见人际沟通是双向的，这样可以使亲子关系更加融洽。

活动2: Yes or No 小调查

一

1. 别人向我问路时, 我会热心告知。
2. 对于别人的过错或失误, 我会持宽容的态度。
3. 我喜欢照顾别人或者小动物。
4. 我会根据自己的实际情况捐助别人。
5. 我会尽力完成别人拜托我的事情。

二

1. 别人做错事情的时候, 我会立刻责备ta。
2. 我有过打断别人的话, 来阐述自己想法的情况。
3. 我是一个严守规则的人。
4. 我经常使用“你怎么又..., 你必须...你应该...”等话语。
5. 我在礼仪和做法方面比较严格或挑剔。

三

1. 我做事效率高。
2. 我经常阅读各种书籍。
3. 在下结论前, 我会先调查事情的原委。
4. 在做决定前, 我会先权衡后果。
5. 当出现误会的时候, 我会和别人协商并处理得当。

四

1. 别人很容易从我的脸上或动作知道我的情绪。
2. 我毫无顾虑地说出想说的事情。
3. 我是一个充满好奇心的人。
4. 我经常使用“哇”“不得了”“好帅啊”等感叹词。
5. 在玩耍的氛围里我会轻松地融进去并玩得很开心。

五

1. 我很在意别人对我的评价。
2. 我很容易受父母及他人影响。
3. 即便勉强, 我也会为了让别人对自己有一个好印象而努力。
4. 哪怕心里不满意, 我也不会脸上或者言语举止中表现出来。
5. 我说话做事常有顾忌或看他人脸色。

六

1. 我说话做事不太考虑后果。
2. 我常常使用一些“凭什么...”“我偏不...”等语句。
3. 我常因小事和别人发生不快或矛盾。
4. 我不惧怕权威, 有时还会和他们唱对台戏。
5. 我常有一些我认为标新立异但别人认为违规违纪的想法和言行。

我们内在的PAC

- 心理学家伯恩（Eric Berne）提出相互作用分析理论，认为每个人的自我都由“父母Parent”“成人Adult”“儿童Children”这三种心理状态构成，即PAC。
- 我们每个人的人格中都有这三种状态，只不过占比不同，通常会有一种状态占主导，因此也会表现出与之相应的言语和行为表现方式。



	分类	特点	内在语言
<p>P</p> <p>在交往中表现出来以权威性和优越感为标志的个性状态</p>	<p>NP (Nurturing Parent)</p> <p>保育型父母</p>	<p>关心, 照顾, 保护, 安慰, 原谅, 温暖, 疼爱他人, 经常嘘寒问暖, 让人感觉很受关怀, 但有时会因过分关心而让人觉得太啰嗦, 有点无法承受</p>	<p>让我来照顾你, 帮助你。</p>
	<p>CP (Critical Parent)</p> <p>批判型父母</p>	<p>批评, 教训, 管理, 原则, 秩序, 目标</p>	<p>你错得离谱! 听我的, 你才能做得对!</p>
<p>A</p> <p>在交际中客观、冷静、平等待人并能以从容不迫、谋求双赢的态度处理问题的个性状态</p>	<p>A (Adult)</p> <p>内在成人</p>	<p>冷静, 尊重, 客观, 理性, 有逻辑, 解决问题</p>	<p>让我们一起坐下来商量</p>
<p>C</p> <p>容易冲动、任性撒娇、感情用事的幼稚而缺乏理性的自我状态。</p>	<p>FC (Free Child)</p> <p>自由小孩</p>	<p>天真, 任性, 无拘无束, 有创造力, 个性自然流露</p>	<p>我只关心我喜欢的事情!</p>
	<p>AC (Adapted Child)</p> <p>适应型小孩</p>	<p>服从, 讨好, 规矩, 害怕, 羞愧, 在乎别人</p>	<p>我希望大家都喜欢我!</p>
	<p>RC (Resisted Child)</p> <p>叛逆小孩</p>	<p>逆反, 攻击, 敌意, 易怒, 不负责任</p>	<p>我为什么要听你的</p>

	分类	特点	内在语言
<p>P</p> <p>在交往中表现出来以权威性和优越感为标志的个性状态</p>	<p>NP (Nurturing Parent)</p> <p>保育型父母</p>	<p>关心, 照顾, 保护, 安慰, 原谅, 温暖, 疼爱他人, 经常嘘寒问暖, 让人感觉很受关怀, 但有时会因过分关心而让人觉得太啰嗦, 有点无法承受</p>	<p>让我来照顾你, 帮助你。</p>
	<p>CP (Critical Parent)</p> <p>批判型父母</p>	<p>批评, 教训, 管理, 原则, 秩序, 目标</p>	<p>你错得离谱! 听我的, 你才能做得对!</p>



B E T T E R



B E

O R L D

	分类	特点	内在语言
<p>A</p> <p>在交际中客观、冷静、平等待人并能以从容不迫、谋求双赢的态度处理问题的个性状态</p>	<p>A (Adult)</p> <p>内在成人</p>	<p>冷静, 尊重, 客观, 理性, 有逻辑, 解决问题</p>	<p>让我们一起坐下来 商量</p>



	分类	特点	内在语言
<p>C</p> <p>容易冲动、任性撒娇、感情用事的幼稚而缺乏理性的自我状态。</p>	FC (Free Child) 自由小孩	天真, 任性, 无拘无束, 有创造力, 个性自然流露	我只关心我喜欢的事情!
	AC (Adapted Child) 适应型小孩	服从, 讨好, 规矩, 害怕, 羞愧, 在乎别人	我希望大家都喜欢我!
	RC (Resisted Child) 叛逆小孩	逆反, 攻击, 敌意, 易怒, 不负责任	我为什么要听你的



现在，回看一下自己的调查问卷，有什么发现吗？

统计一下每一个方框中的√数量，排名前三的是什么呢？

	分类	特点	内在语言
<p>P</p> <p>在交往中表现出来以权威性和优越感为标志的个性状态</p>	<p>NP (Nurturing Parent)</p> <p>保育型父母</p>	<p>关心, 照顾, 保护, 安慰, 原谅, 温暖, 疼爱他人, 经常嘘寒问暖, 让人感觉很受关怀, 但有时会因过分关心而让人觉得太啰嗦, 有点无法承受</p>	<p>让我来照顾你, 帮助你。</p>
	<p>CP (Critical Parent)</p> <p>批判型父母</p>	<p>批评, 教训, 管理, 原则, 秩序, 目标</p>	<p>你错得离谱! 听我的, 你才能做得对!</p>
<p>A</p> <p>在交际中客观、冷静、平等待人并能以从容不迫、谋求双赢的态度处理问题的个性状态</p>	<p>A (Adult)</p> <p>内在成人</p>	<p>冷静, 尊重, 客观, 理性, 有逻辑, 解决问题</p>	<p>让我们一起坐下来商量</p>
<p>C</p> <p>容易冲动、任性撒娇、感情用事的幼稚而缺乏理性的自我状态。</p>	<p>FC (Free Child)</p> <p>自由小孩</p>	<p>天真, 任性, 无拘无束, 有创造力, 个性自然流露</p>	<p>我只关心我喜欢的事情!</p>
	<p>AC (Adapted Child)</p> <p>适应型小孩</p>	<p>服从, 讨好, 规矩, 害怕, 羞愧, 在乎别人</p>	<p>我希望大家都喜欢我!</p>
	<p>RC (Resisted Child)</p> <p>叛逆小孩</p>	<p>逆反, 攻击, 敌意, 易怒, 不负责任</p>	<p>我为什么要听你的</p>

我们内在的PAC

这三种状态本身无所谓好坏，关键在于要调整好它们各自在我们人格结构中所占的比例：

- P状态太多，让人感觉唯我独尊，盛气凌人；P状态太少，则会缺乏一种规矩和准则；
- A状态太多，感觉这人太理性，缺乏情感细胞；A状态太少，不会理智处事，易感情冲动；
- C状态太多，像个“老顽童”，幼稚而缺乏理性；C状态太少，则总是一本正经，老气横秋。

这三者之间其实是互补的，所以我们应使之均衡发展，这样我们的人格会逐渐趋于和谐，人际关系也会不断融洽。

在我们与他人交往的过程中，我们会逐步展现真实的自我：

- 保留适度的儿童状态（C），会让我们显得真诚、开朗、活泼、率真、对他人保有信任与依赖；
- 保留适度的父母状态（P），能让我们自我约束，而且会关心照顾身边的朋友；
- 扩大我们的成人状态（A），学会尊重与协商，以双赢的视角去思考，就能更好地处理人际关系，保持和谐的人际交流状态。

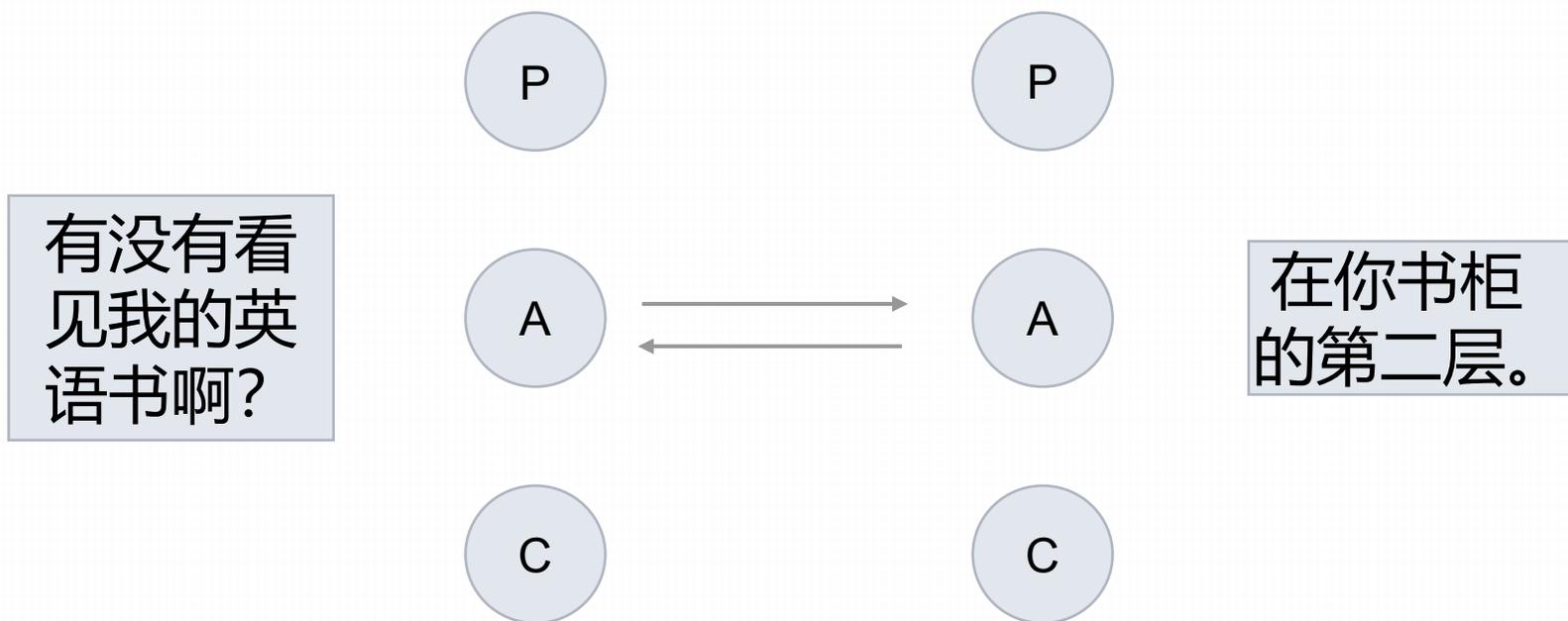


S E L F



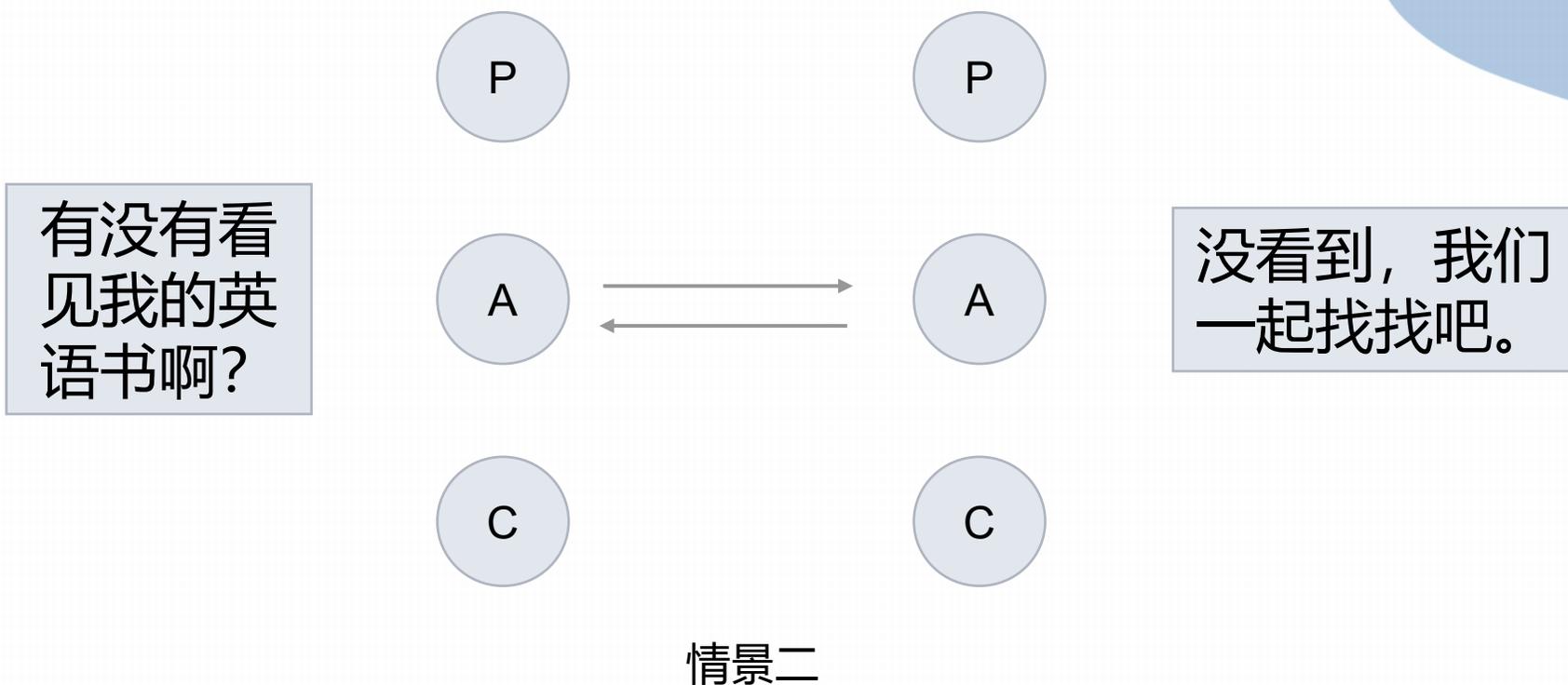
举个栗子：如何在亲子沟通中恰当运用PAC理论？

- 孩子：有没有看见我的英语书啊？（注意：这句话用不同的语气说，既可以是指责性的P状态，也可以是客观询问的A状态，还可以是撒娇的C状态，此处我们以A状态示例）



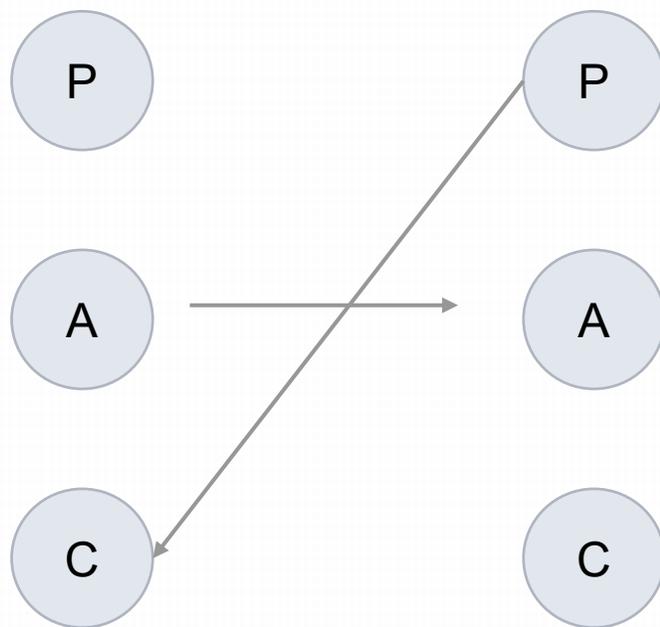
情景一

举个栗子：如何恰当运用PAC对人际交往的作用？



举个例子：如何恰当运用PAC对人际交往的作用？

有没有看见我的英语书啊？

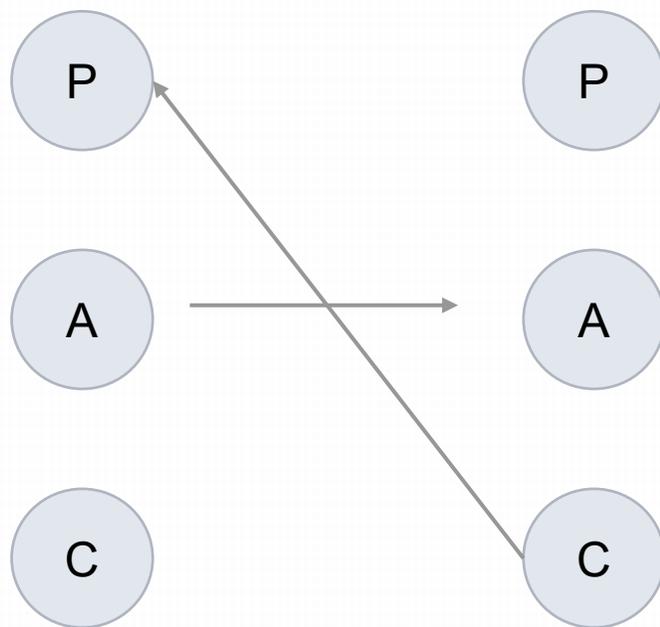


情景三

你这个人怎么总是这样不好好收拾，自己的东西，老是东丢西放的，自己找去！

举个栗子：如何恰当运用PAC对人际交往的作用？

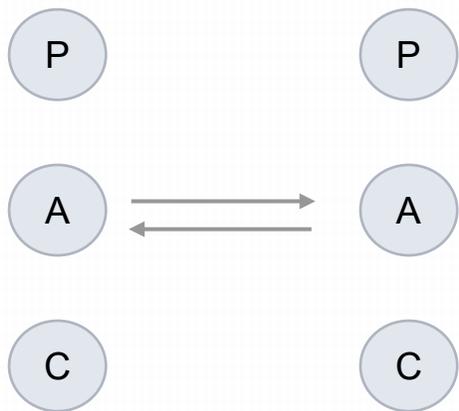
有没有看见我的英语书啊？



情景四

这是你的书，我怎么知道呢，不关我的事儿。

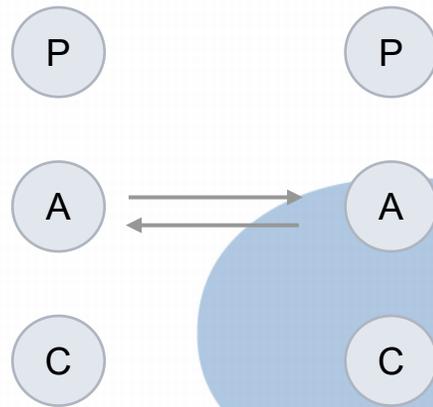
有没有看见我的英语书啊?



在你书柜的第二层。

情景一

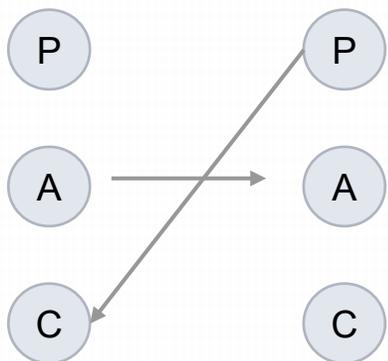
有没有看见我的英语书啊?



没看到, 我们一起找找吧。

情景二

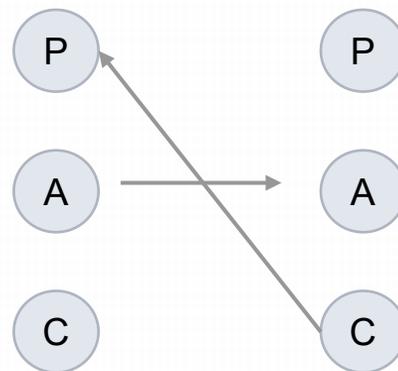
有没有看见我的英语书啊?



你这个人怎么总是这样不好好收拾, 自己的东西老是东丢西放的, 自己找去!

情景三

有没有看见我的英语书啊?



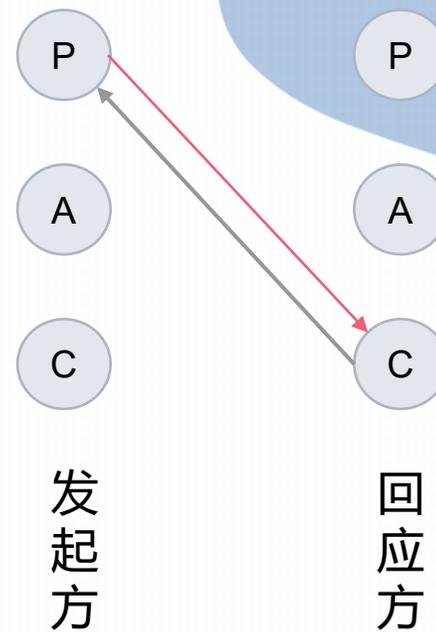
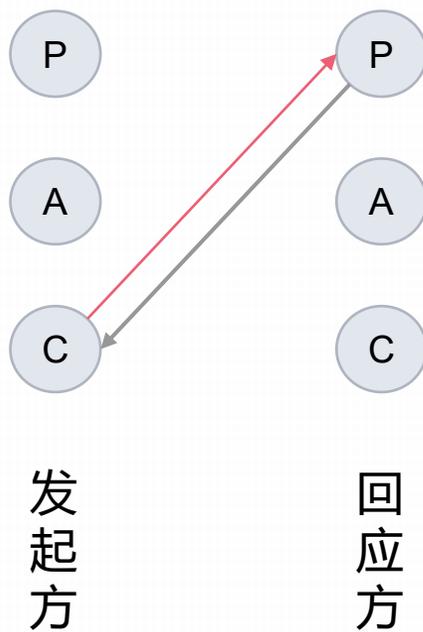
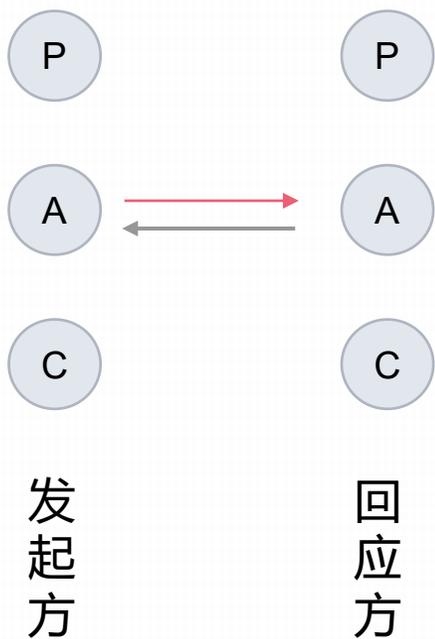
这是你的书, 我怎么知道呢, 不关我的事儿。

情景四

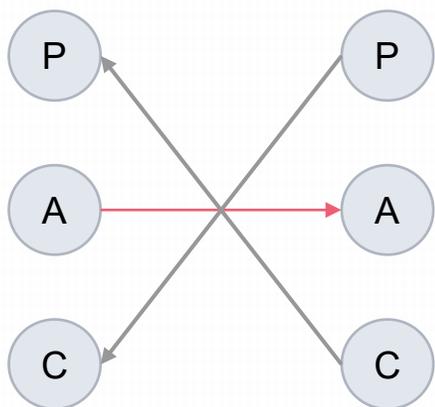
如何在亲子沟通中恰当运用PAC理论？

- 心理学家伯恩认为，在人际交往中，主要有**平行互补**和**交错**两种沟通模式
- 平行互补的沟通模式因为回应者给出了恰当的回应，符合沟通发起者的期待，所以和谐沟通可以进行下去
- 交错的沟通模式则容易中断，甚至产生矛盾冲突

沟通中的平行与交错

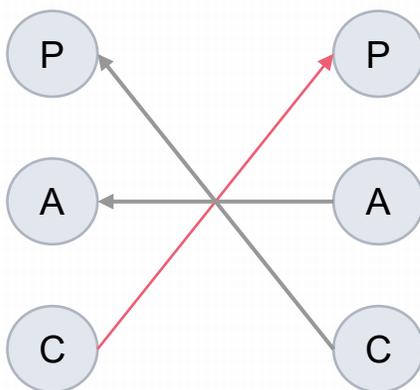


沟通中的平行与交错



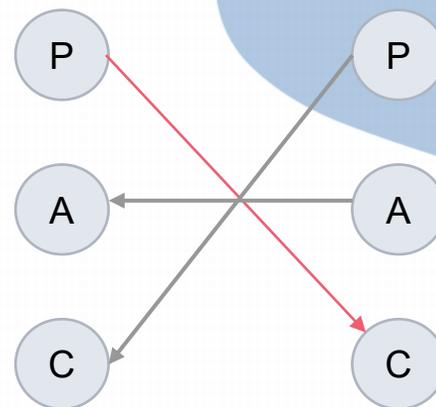
发起方

回应方



发起方

回应方



发起方

回应方

化解交错模式的攻略

- 暂时“认怂”，展现出符合期待的状态回应——短期
- 以自身A状态激发对方的A状态——长期



小组讨论：

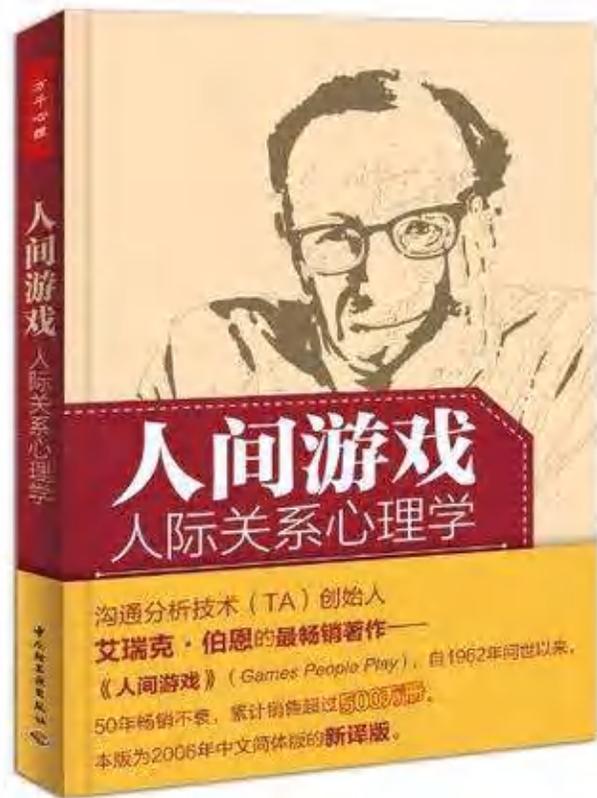
家长（沟通发起者）：“这次期中考试你的成绩下降了很多，特别是数学，你到底有没有认真学习啊！”

孩子（沟通回应者）：……（沉默应对）

家长（沟通发起者）：你每天打游戏花了多少时间？一点不知道抓紧，整天吊儿郎当的样子，有前途吗？都那么大了，还要我盯着说。”

孩子（沟通回应者）：…（沉默应对）

**大家觉得接下去他们各自怎么说，才能达到有效沟通的目的？
而怎么说，又会激发冲突的火花？**



B E T T E R

S E L F

B E T T E R

W O R L D

OH探索---正能量 VS 负能量

我们在面对外界时，经常有些自己的解读，这是好的！那是坏的！这个我喜欢！那个我讨厌！世界逐渐变成二元性，少了许多的中间调，就像世界只有黑白，遗忘了还有许许多多不同的灰色调，看不到事物本来的面貌，反而是将世界标签化了。更有些人容易流于负能量，凡事习惯先观察不好的部分，导致情绪与能量不自觉的被拉低，因此我们设计了这个活动，反复从不同角度看世界，逐渐将思维中性化，避免过于偏颇的主观判断。

操作方法：

- 取出OH卡，充分洗牌，面朝下放在桌上，抽出一张牌，正面朝上。
- 第一位小组成员以正向表述做出对该卡牌的解释，所谓的**正向表述就是正面的、积极的、美好的、舒服的、开心的、有希望的。**
- 第二位成员以负向表述来解释该卡牌，**负向表述可能包含负面的、无奈的、厌恶的、难过的、哀伤的、无望的。**
- 依序轮流以正负面的表述方式，提出自己对该牌面的解释，但是这些**解释不能重复。**
- 一张卡牌做15次解释，即一组内每人轮流阐述三次。
- 完成轮次后，重新检视这张图像卡，现在的你会怎么解释它？它给你什么感受？与之前有何不同？

范例：

- **首先做出正向表述的解释**：妈妈带小朋友去公园玩耍，大家都很开心。
- **接下来做负向表述**：没有人愿意和我做朋友，只好一个人玩溜滑梯。
- **正**：溜滑梯的速度，令我感到很刺激有趣。
- **负**：滑梯太快，下来的时候撞到头，好痛哦！
- **正**：孩子们的欢笑声，感受到单纯的喜悦。
- **负**：小孩真的好吵，打破了公园的宁静。
- **正**：小男孩在公园，看见喜欢的女孩。
- **负**：心仪的女孩完全不想理我。
- **正**：爬到溜滑梯的高处，可以看到远方的美景。
- **负**：玩得正开心，妈妈一定要我回家吃饭。
- **正**：公园人好少，没人和我抢着玩。
- **负**：别的小朋友霸占了溜滑梯，不让我玩。
- **正**：我将玩溜滑梯的喜悦，分享给大家，所有人都很开心。



活动总结：

青春期是第二个自我意识爆发的阶段，“独立自主”是处于这一阶段孩子的特点。与青春期孩子沟通时：

- 1. 你说我画：表达具体、认真倾听、主动询问、积极回应
- 2. PAC理论：平行沟通模式、以自身的A状态激发对方的A状态
- 3. OH卡：学以致用、以积极的角度看待



新哲文院

SENDELTA INTERNATIONAL ACADEMY SHENZHEN

Thanks!

做更好的自己 · 建更好的世界

B E T T E R

S E L F

B E T T E R

W O R L D