

築一道親子間的溝通橋樑： 班級中的對話式週記

孫億蘭

前言

在導師生涯中，筆者觀察發現國中生已不像小學生一般，會向家長訴說學校生活的種種，以致家長迭有感慨：「不知孩子心裡在想什麼？他／她不說，我們做父母的怎麼會知道呢？」青少年期被喻為人生的風暴期，國中孩子多多少少都有叛逆的傾向，他們體力充沛好動，喜歡追求時髦，喜歡與朋友在一起，也容易受到朋友

的影響，還沒有獨立自主的能力，卻想掙脫對父母的依賴；自我控制力低，容易浮躁不耐煩，甚至與人衝突，自我意識強，常以自我為中心，容易反抗權威，常情緒不穩，當遇到挫折時，容易消極悲觀，憤世嫉俗。

青少年在學習長大成人的過程中，會有暫時不適應的表現，那種自主與依賴間的掙扎，需要家長協助扶持，若家長不了解青少年的特性，一味用強制、高壓性的

孫億蘭，彰化縣立北斗國中教師暨國立高雄師範大學教育學系課程與教學碩士生

收件日期：2006年12月22日；修訂日期：2007年2月12日；接受日期：2007年2月16日

方式對待，則親子之間永遠都存在著「代溝」，經常衝突不斷，而無法進行良性的互動交流。相關實徵研究（林青瑩，1997；吳俊賢，2000）也提到，國中青少年的親子溝通情形越好者，其自我觀念、身心健康、個人適應、社會適應、道德判斷發展等也越好，且行為困擾和偏差行為愈少，親子關係優劣對青少年發展之重要性不言而喻，然而由於上述青少年的特性，即容易情緒不穩定，亟欲脫離父母的約束，所以可能不會主動向父母傳達一些關於自己的訊息，父母要進入他們的內心世界並非易事，因此，建立一個對話機制，以增進親子間的溝通與互動，是刻不容緩的。

筆者嘗試在班級中推動「對話式週記」的寫作，在實施之前，曾對班上學生及家長各做一份簡單的問卷，以便對學生的親子關係有初步認識；結果顯示，學生的家庭氣氛尚稱融洽，對家庭有基本的向心力，父母親多採用民主的管教方式，孩子與父母親之間大多容易溝通，但孩子不跟家人傾訴心事的比例高達31%，或許是青少年的特性使然，不過這是筆者可以在「對話式週記」著力的一點，如果平時親子之間就能針對特定主題做討論與對話，孩子就比較容易與父母之間交談，遇有心事時，也會比較願意跟父母傾訴。

經過一學期的對話式週記寫作活動之後，筆者發現班上學生的親子關係有所改

善，有助於親子溝通，茲將設計與實施情形及家長與學生的回饋分享如後。

對話式週記的設計

邱獻輝（2000）的「青少年家長親子溝通諮詢團體之效果研究」發現「親子溝通困擾議題」可歸納出六個主題，包括「青少年次文化」、「交友問題」、「與家人的互動」、「學業問題」、「行為問題」以及「沒有改變」；筆者參考以上六個主題，自編「對話式週記」，設計出下列十二個單元：「愛你在心口難開」、「心肝寶貝」、「我們這一家」、「學海無涯，唯勤是岸」、「交友停看聽」、「當哈利遇上莎莉」、「心美，看什麼都順眼」、「電腦的繽紛世界」、「愛之深責之切」、「溝通的藝術」、「我崇拜的偶像」、「我的未來不是夢」；透過前三個單元先拉近父母與孩子之間的距離，也讓家長了解孩子對家的感覺，之後再針對課業、交友、戀愛、品德、電腦、溝通方式、偶像崇拜與未來的規劃等層面去探討。每個單元都有題目讓孩子去思考，並有「家長的話」一欄讓家長寫下他想對孩子說的話，最後有「自由發揮區」，讓學生表達其他的想法。其主題、單元名稱如表1。

表 1 對話式週記主題內容

週次	主題	單元名稱	希望達到的成效
1	與家人的互動	愛你在心口難開	透過寫一封信給父母，讓父母了解孩子對他的愛與感覺，增進親子間的交流與互動。
2	與家人的互動	心肝寶貝	透過「心肝寶貝」雋永的歌詞，讓孩子了解到父母其實是把孩子捧在手心，也讓他們知道父母養育的辛苦。
3	與家人的互動	我們這一家	透過書寫「我們這一家」，讓孩子省視自己對家的感覺，也讓家長了解到孩子如何看待這個家。
4	學業問題	學海無涯，唯勤是岸	國中的課業一向是父母憂心的部分，希望透過這個單元，讓孩子省思自己的學習態度，了解父母對他們在課業上的期待，能夠積極面對學習。
5	交友問題	交友停看聽	透過這個單元，讓孩子省思「近朱者赤，近墨者黑」的道理，介紹自己的好朋友讓父母了解他的擇友原則。
6	交友問題	當哈利遇上莎莉	讓學生了解在國中時期談戀愛的不適當性，父母反對的理由，孩子也可表達自己的想法。
7	行為問題	心美，看什麼都順眼	透過這個單元，希望學生能夠期許自己成為一個好孩子，在品德修養上更砥礪自己。
8	行為問題	電腦的繽紛世界	希望學生可以控制自己使用電腦的時間與內容，了解父母擔憂的癥結。
9	沒有改變	愛之深，責之切	透過一篇反例的文章，讓父母與孩子共同省思當父母的責備無法讓孩子感受到其中的愛時，該如何處理？
10	沒有改變	溝通的藝術	能夠反思與父母的溝通情形，學習到良好溝通的藝術。
11	青少年次文化	我崇拜的偶像	能夠清楚自己崇拜偶像的哪些特點，並增進家長對青少年次文化的了解。
12	學業問題	我的未來不是夢	能夠訂定自己的人生目標，也讓家長了解孩子未來的方向。

對話式週記的實施

在開始「對話式週記」寫作之前，筆者有「給家長的信」和「給學生的信」說明對話式週記的「目的」、「寫作方式」和「對話方式」。此外，由於有些主題需做事先的講解與討論，因此筆者運用導師時間進行學生寫作的部分，「家長的話」這部分再交由學生帶回給家長書寫，讓他們可以針對主題討論，原則上每星期進行一個單元，共進行 12 週。

以下以「愛在心裡口難開」單元為例，說明對話式週記在班上的實施情形。

首先，筆者在班上做引言：「愛若不說出口或以行動表達出來，只是永遠藏在自己心中，對方感受不到。」鼓勵孩子要勇於表達對父母的愛；接下來，請學生寫一封信給父母，讓父母了解孩子對他的愛與感覺，聽到要寫信給自己的父母，班上不免一陣騷動：「好尷尬喔！」、「真的要寫嗎？」……，雖然有這樣的聲音出現，不過學生靜下心來寫之後，筆者發現孩子透過這封信能把平常沒機會向父母說的話表達出來。

有的學生對父母的管教方式有意見，希望父母能改一下想法與作法，經由這封信與他們溝通管教方式，獲得父母的善意回應：

S1：可否讓我平常時間也可以玩電腦？

P1：為何平常不准玩電腦呢？因國中課業較重，而且我覺得你睡眠時間太短，況且這些規定是買電腦之前訂的，所以只有請你配合了！

有的家長看到孩子寫的信，心裡覺得很欣慰與感動：

P2：孩子！這是你長大懂事以來，第一次說「媽媽我愛你」，我好感動。

有的學生在信中表達對父母偏心的不滿，父母看了之後，在家長回應中跟他解釋父母為什麼會有這樣的處理方式：

S3：在姐姐和弟弟之間，我總是最常被罵的。

P3：每個孩子都是父母心中的寶，不分男或女。要時時知足常樂，便會自在滿足。不要凡事往壞處想就能幸福，如果你能凡事盡本分，做人做事都能三思而行，凡事體諒，就不會有那麼多的不公平和所謂的偏心了，媽媽真的好愛你！

有的學生在信中表達對父母的感恩，父母用鼓勵的語氣回應：

S4：我的幼稚無知、我的個性，你都一點一滴地容忍和包容，現在的我成熟許多，都是托你的福，謝謝！

P4：寶貝，在父母的眼裡，你是智慧沒有開竅、但表現尚可的孩子，希望你的求學精神能有所努力。

也有孩子表達了想法，但家長仍以自

己的想法去回應孩子，毫無交集，遇到這樣的情況，筆者會在週記上留言開導孩子：

S5：不要因為我是女生，就什麼事情都要我做啦！別老是那麼硬梆梆的臉和想法，我希望你們可以改一下你們的想法。

P5：做學生就要有學生的樣，不要做些奇奇怪怪的事。

T：你有跟父母討論過為什麼事情都要叫你做呢？也許他們有特別的用意喔！

也不乏孩子抒發自己的情緒，但家長冷漠以對；雖然家長在週記上沒有回應，不過，筆者事後會輔導學生，了解實際家

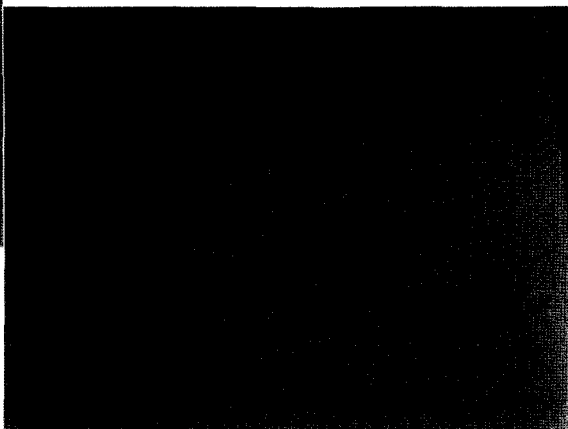
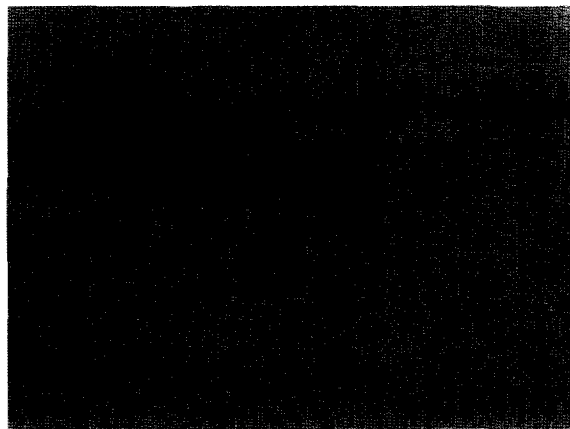
庭互動情況，並與家長進行溝通。

S6：不要只是一再地批評我，我真的真的只要求你們能了解我的想法。

S7：你不爽的時候說：「你給我出去，都不要給我回來！」我又沒做錯什麼。

此外，有兩位學生在自由發揮區留下塗鴉，以表達對父母的愛，收錄如下：

在學生完成寫作之後，筆者會另找一個時間，讓有意願分享的同學上臺唸出自己所寫的信，讓其他學生了解別人是如何與父母相處的，也可透過這個管道，獲得其他同學的建議。



家長與學生的回饋

在 12 週的寫作活動完成之後，筆者訪談學生與家長，進一步了解班上的孩子透過對話式週記的寫作，其親子溝通的改善程度。

大多數受訪學生表示比以前更能跟父母溝通，例如：會跟父母分享學校的事情、討論事情、比較懂得溝通技巧、父母比較能接受他的想法。

- S1：在做某事時，爸媽可能和我的意見是不一樣的，但是他們都能接受我的想法，不像以前那樣的固執。
- S2：以前都會自己想做什麼就做什麼，現在有事情時，都會和父母溝通。

受訪學生表示寫了週記以後，他們比以前更加了解父母對子女的愛，例如：以前覺得父母平時對他們的付出是應該的，但現在比較懂得珍惜，也能從中體會到父母對子女濃濃的愛。

- S3：以前爸媽為我做些事情，我都不以為然，覺得父母這樣疼我，是他們應該的，但自從寫了週記，也就更珍惜他們對我的愛。
- S4：以前都以為家人罵我是不喜歡我，現在比較了解父母罵我是希望我能更進步。

受訪學生表示寫了週記以後，他們比

以前更加了解父母對子女生活事件操心的原因，例如：了解父母會擔心他們晚回家、交友好壞、課業問題、沈迷電腦、花太多時間裝扮與身體健康。

S5：現在比較了解父母會擔心我交的朋友是否正直。

S6：現在知道父母常常念我的成績，是擔心我考不到學校。

受訪學生表示寫了週記之後，他們對父母的態度或行為上的表現跟以前比起來有差異，例如：以前會大聲回嘴，現在會心平氣和地和父母溝通；以前不太尊重父母，現在會體諒他們的一切；以前不太理父母，現在比較常跟父母互動；以前父母叫他們做事情會抱怨，現在則比較不會。

S7：我以前比較暴躁，而且會頂嘴；現在比較能容忍下來，並體諒父母的心意。

S8：我以前不太尊重他們，現在能體諒他們的一切。

受訪家長表示週記寫作有助於孩子比以前更能與他們溝通，孩子比較能接受父母的要求、有不懂的地方會與父母討論、交談時態度較和氣、與父母之間比較有話題。

P1：知道孩子的偶像、孩子的最愛，使自己也與她能有更好的話題。

P2：孩子比較會與父母交談，與父母之間的態度也和氣，我們也學會用不

同的角度與她相處。

受訪家長表示週記寫作有助於孩子比以前更能了解父母對他們的愛，知道說父母的某些要求是為他們好，會盡量配合，比較不會頂嘴，能接受父母建議，體會父母對他的愛與關懷。

P3：因有寫週記，更知道如何去關心別人，現在父母訓話時，較能體會父母的愛。

P4：知道父母對他的種種要求是為他好。

受訪家長表示週記寫作有助於孩子比以前更能了解父母對他們生活事件操心的原因，知道父母是憂心他們的將來，懂得父母的叮嚀是提醒關心，能體會父母的碎碎念，比較會自我約束。

P5：以前常要父母操心生活起居及功課，現在自己皆會安排，不用父母常常叮嚀。

P6：對他生活事件的要求，隱約有感，孩子能了解這要求是操心他的將來。

受訪家長表示孩子寫了週記之後，他們在對父母的態度或行為上的表現跟以前比起來是有差異的，例如：以前態度桀傲不馴，現在比較溫和有禮貌；以前較為自我，現在會體諒父母的想法；比前個性被動，現在則自動自發。

P7：以前態度較桀傲不馴，現在比較溫和。

P8：以前對父母的關心視為嘮叨、管

束，能以體諒的心情看待這件事。

經過了一學期的對話式週記寫作，筆者觀察到班上學生變得比較成熟，在聯絡簿上較少以批評的口氣看待父母的管教方式，反而會站在父母的立場來自我要求；與家長的訪談結果也發現，孩子比較願意和家長溝通想法，比較有耐心，態度上也比較和善，不像以前那麼尖銳，像刺蝟一般，無法接近。

結語

良好的親子關係就如同鄭玉英（1985）與陳三興（1989）所論述的衛星與恆星間的關係，既有自轉的空間，又有適當的牽引力而不致分離，有著密切的親子關連，卻又相互獨立，不會產生親子衝突；但在中國傳統文化，父母多半扮演權威角色，「望子成龍、望女成鳳」的觀念仍存在現今大多數父母的心中，不僅增加為人父母教養子女的壓力，而且常常不知不覺中讓家長犯下無心的錯誤，形成緊張的親子關係。

對話式週記的寫作，提供一個親子交流的園地，讓家長有機會看到孩子的想法，讓孩子有管道吐露自己的心聲。雖然有家長對孩子的信毫無回應或是仍保持訓話的口吻，但至少他們看到了孩子的想法，提供他們反思的空間，這也是一個好

的開始，對親子關係的改善或多或少是有影響的。

對於實施對話式週記，筆者建議實施時間可提前至國一，因為對話式週記的實施，可幫助導師了解班上學生的親子關係型態，對於班級經營絕對是有幫助的，且國中階段進入青春期的學生與父母之間的

相處正是尷尬期，若有適當的溝通管道，讓孩子與父母之間多了解彼此的想法，也可減少摩擦，避免問題行為的發生。

「對話式週記」能開啓父母與孩子溝通之門，對親子關係發展有所裨益，看到學生的改變，讓筆者相當欣慰。

參考書目

- 林青瑩（1997）。青少年偏差行為的家庭因素之分析研究。國立臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳俊賢（2000）。臺灣省中部地區青少年親子互動模式與道德判斷之相關研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 邱獻輝（2000）。青少年家長「親子溝通諮詢團體」之效果研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳三興（1989）。同理心訓練對親子關係效果之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 鄭玉英（1985）。操作性制約論導向親職訓練方案效果研究。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。