

家人相處的藝術

～～家園同心～～

台南市生命線 陳瑤娟主任

前言:*噴泉的高度，不會超過它的源頭，一個人的成就，絕不會超過自己的信念。--林肯

*以適合的方式對待家人，幫助他們找到適當的位置，就能讓他們找到有能力的自我。

一.我國近年來家庭特質重大變遷:

1. 核心家庭增多，傳統大家庭相對減少.
2. 父權及夫權家庭趨向於平權家庭.
3. 職業婦女增多，家計趨向共同負擔.
4. 單身、再婚、多元家庭變多. 單親、繼親、非婚生子、隔代教養、收養家庭等各種型態普遍存在.
5. 家庭趨向以子女為中心.
6. 生育率下降，離婚率提高，家庭暴力糾紛增多.
7. 傳宗接代觀念減輕，養兒目的不再是為了防老.
8. 家庭往都市集中，子女不在身邊的家庭增多，年老父母乏人奉養. 老人問題興起

二.一般家庭爭執的焦點:

1. 誰做家事。
2. 子女管教問題。
3. 金錢方面。
4. 年長者養護。
5. 溝通、休閒。
6. 生活習慣不同。

三. 疼惜自己：

1. 認識自己，接納自己，尊重自己
2. 賺健康
3. 用價值或價格生活？
4. 拍手，握手，舉手，放手
5. 懂得學習，用心發現潛能無限

四. 婚姻中的迷思：

1. 夫妻應該是最知心朋友
2. 夫妻應該同進同出
3. 美滿婚姻應該苦心經營
4. 理想的配偶應該讓對方快樂
5. 好夫妻可以盡情發洩情緒
6. 丈夫負責粗活，老婆負責洗衣燒飯
7. 生個孩子應該會改善夫妻婚姻關係
8. 了無生趣的婚姻，可以慢慢恢復生機
9. 藉著婚姻可以改造另外一半
10. 夫妻的隱私不向外人說

五. 相知相惜的夫妻經營：

1. 千萬不要雙方同時怒吼，除非是家裏失火
2. 讓他/她吧！因為是你的另外一半
3. 指責對方，必須是出於愛心的勸戒，不要重翻舊帳
4. 一個巴掌拍不響，吵架時雙方都有不是之處
5. 當你錯了就承認，當你對了就閉嘴
6. 3 容

六. 教養態度：

1. 是鼓勵非比較，「鼓勵、欣賞、讚美、肯定」是幫助孩子擁有信心、希望與愛的原動力。
2. 勿被情緒所困，不說氣話。
3. 重視孩子思考能力的培養，相信孩子有解決問題的能力，讓孩子學習做決定。
4. 孩子沒有義務活出父母的理想，尊重孩子的獨特性。
5. 回房子或回家？讓家不是枷而是+
6. 3 關

七. 培養問題解決能力

1. 懂得求助，勇於面對挫折
2. 不要有刻板印象
3. 不說氣話，生氣不要犯罪
4. 要有彈性，換個角度
5. 言語正向就會往對的方向
6. 別為小事抓狂

八. 婆媳相處：

1. 彼此勿猜疑
2. 要尊重、接納對方
3. 寬容能鬆弛別人、撫慰自己
4. 將心比心，勿比較
5. 相容、相融、相榮
6. 百善「笑」為先
7. 愛是動詞

九. 建立良好的習慣：

1. 培養閱讀的興趣與習慣
2. 生活自理能力
3. 運動的習慣
4. 懂得時間管理

十. 當孩子出現六大警訊請特別注意並給予關心：

1. 上網時間愈來愈長
2. 說話次數愈來愈少
3. 睡覺時間愈來愈晚
4. 電話或手機愈講愈久
5. 零用錢愈要愈多
6. 情緒愈來愈不穩定

十一. 如何幫助家人創造快樂：

1. 表達你對他與家人的愛與珍惜
2. 允許個人差異
3. 欣賞每個人的獨特性
4. 善用視覺、嗅覺、味覺、聽覺、觸覺
5. 找機會鼓舞他人
6. 保持幽默感

十二. 爭吵的藝術：

1. 爭吵是難免，視為平常，不必驚慌
2. 爭吵是「角度」而不是「是非」問題
3. 爭吵應該是講情而不是講理
4. 不要在第三者面前爭吵
5. 先認輸是大勇，運用暫時隔離法
6. 就事論事討論，勿翻舊帳，禁止暴力
7. 勿下最後通牒，勿破壞物品或財產

十三. 肯定生命，把握生命

1. 生命是無法等待
2. 把握當下
3. 不輕易放棄自己
4. 不自我傷害
5. 懂得放鬆自己，三種水果

十四. 幸福的座右銘：

1. 你願意別人怎樣待你，你也要怎樣待人。
2. 愛是動詞。
3. 價值 = 為人 ÷ 為己
4. 快樂 = 財富 ÷ 慾望

陳瑤娟 老師 簡介

學歷：

韓國國立釜山大學社會福利研究所畢

政治大學東方語文韓文組，輔系：社會系畢

現任：台南市生命線主任

經歷：南區國稅局性騷擾評議委員

警察局、消防局、中華電信諮商顧問

長榮大學、嘉南藥理大學兼任講師

台南市政府心理健康促進委員

台南監獄榮譽訓誨師

中小企業人才培訓講師

社會工作師高考及格



專 長：

人際關係經營，說話藝術，親職教育，情緒管理，

夫妻相處藝術，婚姻暴力與自殺防治。

並多次帶領自我成長團體，讀書會與電影賞析團體。

有聲書著作：【預約幸福系列】

- 1、 攜手共伴天涯路—夫妻相處的藝術
- 2、 轉個彎、心更寬—情緒管理的藝術
- 3、 真愛值得等待—兩性交往的藝術
- 4、 讓愛無礙—親職教育的藝術