

家人關係的維持

撰文：李庚霈老師



家人乃為血親、姻親，或者因情感而成為一家的人；家人關係則指家庭成員之間互動形成的人際關係；其成員因為家庭型態而有所不同，一般將家庭型態分為「大家庭」（祖父母、父母、子女，和伯叔嬸姨等同住之血緣與聯合等關係家庭）、「折衷家庭」（祖父母、父母及未婚子女同住等三代同堂之二個以上直系暨旁系分居等雙層關係家庭）與「核心家庭／小家庭」（父母與未婚子女同住關係家庭）等三種。而無論何種家庭型態，家人關係的重心，可以從「家庭溝通」來探討。

建立良好的溝通模式，是每一個家庭所要具備的基本型態，因此，一個家庭在做「家庭決策」時，常會有不同的管教方法，而有不同的溝通模式。一般而言，有「開明／民主」、「專制權威」、「放任」、「忽視」、「不一致」等五種方法。其中「開明／民主」的管教方法，常被認為是比較良好的方法；當父母相信自由與責任是相互發展的，管教是幫助孩子建立自我的能力，就會引導、啟發與鼓勵孩子，制定堅定而有原則的家庭規則，同時可以尊重、接納與信任孩子，所採取的溝通模式是一個理性的溝通協商，家長甚至會經常自我評估管教的情況而作適時調整；其他的管教方法，在溝通上或多或少有緊張與危機的溝通障礙發生。

總之，溝通的本質在於傳達訊息，使雙方能瞭解彼此的意思，而不是要對

方一定得接受傳訊者的期望，形成有種被強迫、不舒服的溝通狀態。家人關係會因為溝通類型，而形成不同情境的「家人關係」。筆者以正面與負面的溝通類型，來探討家人關係的溝通模式，簡要分述如下：

一、不同的溝通類型，形成不同的家庭關係

維琴尼亞·薩提爾所提的五種溝通類型，分別為：

(一)討好型：凡事均表示同意，怕得罪人，自己本身並無價值感，不會感到真正的快樂。一般常見於專制權威、忽視、不一致等管教方法。

(二)責備型：善於攻擊別人或否定別人，處處吹毛求疵，凡事歸咎於人，儼然獨裁者的姿態，但內心未必感到成功，反而常有寂寞感。一般常見於專制權威、不一致等管教方法。

(三)電腦型：這型的人說話充滿道理和解釋分析，說的頭頭是道，但是別人未必聽的進去。他是冷靜具機械化，無人情味的。一般常見於專制權威、忽視、不一致等管教方法。

(四)打岔型：在家中常扮演小丑般的角色，說話沒有份量也談不到重點。他在家中的存在無足輕重。一般常見於專制權威、不一致、忽視等管教方法。

(五)一致型：亦是「自我肯定型」。其行為、意識、想法和感覺都做同一方向的反應，令人覺得舒服、開放、自由，通常能夠積極與他人真誠的溝通。一般常見於開明／民主管教方法。

因此一致型的溝通類型，可說是家庭中良好的溝通型態，家人間可透過「我好、你也好」的相互肯定方式，呼應「開明／民主」的管教方法，尊重每個人的獨特性，相互滋養彼此的自我概念。

二、常見的負面溝通類型，形成不良的家庭關係

(一)責難：將溝通焦點擺在家人的錯誤上，藉此批評對方而達到掩飾自己缺失的目的。

(二)心不在焉：對於對方的問題答非所問、改變話題或不立即回應，讓家人關係或婚姻狀況日趨冷漠。

(三)理智化：家人或夫妻之間的談話過於理性、抽象，沒有感情的投入，讓對方感受到挫折，而不想再深入的表白。

當家人間不自覺的以責難、心不在焉，或是過於理智化，將造成負面溝通類型，形成不良的家庭關係。

三、以溝通與界線維持良好的家人關係

由上述可知，家庭成員的溝通是影響家人關係的重要因素。而界線也是重要的家人關係概念，家庭包含夫妻、父母、手足等次系統，界線是指一條看不見的線，代表家庭中每個次系統間和成員間的互動規則，良好而有彈性的界線讓家庭成員之間相互尊重、包容，彼此能在各自事務上，有獨立的立場和選擇，對彼此不進行過多的干涉。讓家庭成員之間的情感聯繫，更加的親密並保有獨立的發展。

從界線來看溝通，在家庭中，「允許表達內在的感覺和不同的觀點」，這正是解決家庭事務所需要的，成員在回應問題時，需要有效的協商和促進改變的自由。有些溝通如否認、埋怨或退縮是無法解決問題的，若改採取努力了解彼此的感覺、價值和目標，或許更 useful。缺乏有效的溝通氣氛，會使家庭成員沒有意願解決困難，更可能會有攻擊，或保持沈默、逃避等行為，因而影響家人關係的維持與成長空間。文中談論家長的「開明／民主」教養方式、家人間正向的一致型溝通，以及避免責難、心不在焉，或是過於理智化的負面溝通類型，這些都讓我們深刻的認識，維持良好的家人關係，溝通與界限的重要性。

參考文獻

朱瑞玲（1986）。青少年心目中的父母教養方式。中央研究院民族學研究所專刊乙種，16，591-628。

吳就君（1985）。人在家庭。臺北市：張老師出版社。

吳就君編譯（1987）。家族治療--入門。臺北市：大洋出版社。

吳就君譯（1994）。新家庭如何塑造人（原作者 Satir, V.）。臺北市：張老師文化。

林俊成（2018）。孩子得不到iPhone就自殺！四種父母教養方式哪裡出問題？

<https://www.thenewslens.com/article/96021>

周麗端等編著（2017）。**婚姻與家人關係**。新北市：國立空中大學。

維基百科（2021）。核心家庭等名詞定義。

<https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E6%A0%B8%E5%BF%83%E5%AE%B6%E5%BA%AD>（2021.9.11 網站搜尋）

謝秀芬等編著（2019）。**家庭支持服務**。新北市：國立空中大學。

謝雨青（2015）。**5大教養類型及10大教養守則**。取自

<http://www.smh.org.tw/psy2/pdf/doc012.pdf>

Baumrind, D. (1967) . Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs, 75 (1) , 43-88.