

如何與挑剔的 父母溝通？

馬在慈女士
臨床心理學家

本期主題
跨代同行
(成年)



我愛我家

第 86 期 · 二零二零年二月出版

如何與挑剔的父母溝通？ 1/2

重尋小確幸 3

恩典如冠冕 4

要愛人如己！ 5

正形健膝操 6

食療篇 / 回應問卷調查 7

考考你 8

編印

柴灣浸信會

小西灣浸信會福音堂

柴灣浸信會社會服務處

柴灣浸信會學前教育中心

柴灣浸信會社區健康中心

地址：柴灣翡翠道 30 號

電話：2558-0144

傳真：2558-5699

網址：www.cwbc.org.hk

(非賣品)

版權所有 © 柴灣浸信會

香港人口老化的問題日趨普遍，學習跟年老的父母溝通是一門必修科，今期的專題特別探討如何面對挑剔的父母。

以下類似的事情有發生過在你的身上嗎？

1. 即使子女已長大成人，做父母的仍常批評他們的外觀造型。例如一位母親對她四十歲的女兒說：「你這身衣服和髮型不太搭，你以為自己還是二十多歲嗎？如果是陌生人我才不會管，我是愛你、關心你，才會跟你講。」
2. 當孫兒生病了，做外婆的對女兒說：為什麼你的孩子又生病，是不是你沒有煲湯給他喝？不要老是買零食給他吃，應學我，多煲湯給他們喝，你年幼時多健康，很少生病的。

挑剔背後的原因

為什麼有一些父母常忍不住挑剔子女或身邊的人？原因可以有以下幾個：

有些人他們是從原生家庭耳濡目染下，不知不覺從上一代承傳了挑剔的行為而不自知。另外，有一些父母的自我形象比較脆弱和負面，希望藉著挑剔別人的行為，使他人接納自己的意見，提升自己的重要性或價值，從而增加良好的自我感覺。有一些父母比較固執於一些傳統觀念或行為，懼怕若不持守會被別人批評，所以他們也會藉著挑剔把自己的一套加諸於自己的子女或別人身上。

不論是什麼原因，若只一廂情願地遷就挑剔的父母，他們可能不知不覺地變本加厲，而且作為子女的不單犧牲了自己的選擇和喜好，失去了作為獨立個體的

如何與挑剔父母溝通？

尊嚴，而且日子久了，會產生和積壓對父母的不滿情緒，有些子女可能會與父母疏離，以避免衝突，另外有些會發火跟父母爭議，無論那種反應，最終都可能與父母的關係破裂，所以，應學習如何能捍衛自我，而又能跟他們溝通相處。

回應挑剔父母的方法

無論用何種方法回應，首先要明白若對父母的挑剔有所反應，不論是逃避或發怒，就等於讓他們控制了你的情緒和失去了自主權，所以，應嘗試保持冷靜，以至能好好運用其中一些以下的方法回應。

1. 面對父母的挑剔，可嘗試用太極的四兩撥千斤，看看這個例子。

母親：你這身衣服和髮型不太搭，你以為自己還是二十多歲嗎？

女兒：我的穿衣品味果然這麼多年也沒有變，仍然是這麼年輕！

2. 若父母是較開放，能開點玩笑的，幽默感是不錯的一招，但要小心別弄巧反拙。以下是一應用例子。

母親：你煲的是什麼湯，為什麼味道好像有點怪怪的？

女兒：就是這種味道，才會產生特別的保健功效，哈哈！

3. 假若以上兩種方法都不適用於你父母，那麼可以用誠懇、溫柔的語氣說出你的立場或觀點，同時保持對他們的尊重，看看以下例子。

母親：這件襯衫把你顯得很肥腫，是你老婆買給你的吧？（跟媳婦呷醋）

兒子：媽，我知道你喜歡我穿你買給我的襯衫，我也不想令你不開心，但我喜歡這種襯衫的圖案，好嗎？

母親：（聳聳肩，不出聲）

兒子：媽，我尊重你的意見，但我對襯衫的喜好，跟我和你的感情是沒有關係的。

4. 若因父母的挑剔而容易引起爭吵的話，可跟他們一起想出一些提醒語，當局面快要失控時，可藉此互相提醒大家應停止討論下去，以免傷和氣。下面是一些可供參考的例子。

①溫度開始上升了！ ③大家今天都很累了！

②是時候停車！ ④先喝杯茶吧！

有時，自問已盡了最大的努力，用體諒並尊重父母的態度，捍衛自己的立場，也許最後仍無法讓父母接受大家的不同，這時，應順其自然，別讓自己也變成一個挑剔的人。🏠

