

國立玉里高中進修部家庭教育宣導



主題：家庭關係

輔導教師:周木蘭

家庭關係



婆媳問題的挑戰



家庭關係與家事分工



家庭關係與親子溝通

婆媳問題與婚姻管理



婆媳問題的挑 戰

現象：

- 兒子缺乏角色調節能力，讓婆婆過度介入婚姻。
◦
- 婆媳關係不和影響夫妻感情。



将妈妈从老家接到了上海

婆媳問題的挑戰

建議策略

- 建立夫妻共識：夫妻雙方共同設定與婆婆**互動的界限**。
- 強化丈夫角色：教導**丈夫如何在婆媳間扮演協調者**的角色，避免偏袒。
- 非暴力溝通技巧：**用尊重的方式表達需求**，避免情緒化爭執。

家庭關係與家事分工





每個人家裡都有個不做家事的男人

家庭關係與家事分工的重要性

- 美國猶他大學（UNIVERSITY OF UTAH）的社會學家丹尼爾·卡爾森（DANIEL CARLSON）認為：「這的確會影響到夫妻間的關係」，**家務分工的不平等導致不平衡的心態積累，同時也使其中一方相當疲累，進一步還會影響到伴侶間的性生活，使得鴻溝越來越大，成為當代家庭的隱憂。**

• 家事

家事（housework）又可稱為家務（household work）或家庭勞動（domestic labor）。本質來看，家務工作是「家中所有的事」，整體來說，它包括了烹調、清潔、衣物洗滌處理、物品維修、購物、接送家人、帳單處理、倒垃圾以及孩子的照顧。

- **家事分工**是指家庭成員在日常生活中分擔家務責任和角色，而家庭關係則涵蓋了家庭成員之間的情感連結、溝通方式等因素。兩者之間的相互作用，直接影響到家庭成員的個人生活和整個家庭系統的運作。
- **家事分工與家庭關係的重要性**？過去的研究已經顯示，家事分工不均可能導致家庭成員之間的衝突和不滿，進而影響家庭氣氛和情感連結。

家庭關係與家事分工的重要性

2016年「婦女婚育與就業調查」發現^性

- 台灣婦女平均負擔近80%的家務，多數人白天在職場奔波，回家後，「第二輪班」才正要開始。
- 已婚婦女平均每天要花上6.2個小時處理將近8成的家務。
- 已婚男性則大約負擔22%的整體家務。
- 研究顯示，更平等的家務分工，特別是分攤育兒工作，能提升高教育女性生第二胎的意願。

影響家務分工之因素

1.夫妻之相對資源：

- 教育程度和經濟收入較高的配偶可能有更多的權力和資源，傾向於在家庭中承擔較少的家務。

1.社會化經驗：

- 研究表明，父母對子女的家務工作分配模式往往符合他們自己的社會化經驗，這樣的模式會代代相傳。

1.性別角色態度：

- 傳統的性別角色態度，女性負責家務和子女照顧。隨著現代社會的發展，越來越多的人持有平等和互換的性別角色態度。
- 研究發現，男性的性別角色態度越現代化，他們越可能參與家務工作。同時，女性的現代化性別角色態度也可能減輕她們在家務工作上的負擔。

。

發現角色，家務探險

衝擊效應 **cti 中天新聞**

主播 **鄒倩琳**

6月1日週二 店頭 132.95 +0.85

准離！妻冷漠不做家事 夫訴請法官裁定

12:09:58 等到2015，詳情上時報網站。 **藝文** **英**

準離！ 妻子冷漠不做家事夫訴請法院判



發現角色，家務探險

- 家庭是一個由不同角色組成的微型社會，每個成員都扮演著獨特的角色，貢獻著自己的力量。
- 家務分配不僅是一項任務，更是家庭成員之間角色定位的體現，影響著家庭的和諧與穩定。

家務工作角色的相關理論及研究

發現角色，家務探險

理論	概念和觀點
時間可利用論	- 將家務視為經濟行為 - 家庭成員在工作和家庭之間做出選擇時所面臨的時間限制和利益權衡
資源論	- 將家務視為可交換和協商的物質，家庭人際關係的平衡。
性別角色觀	- 將家務定義為女性的象徵符號 - 外出工作則為男性的象徵符號
家庭生命周期理論	- 家庭成員組合、新增、成長和離去等發展階段的變化 - 家務分工隨之改變
家務分工層級模型	- 整合時間可利用資源論和性別角色觀點 - 解釋影響家務分工的結構、理念和協商層面
家庭壓力理論	- 家庭中壓力事件對家庭系統的影響
分配合理模型	- 解釋公平感受的因素 - 家務工作公平性對家庭關係和滿意度的影響

險

REUTERS



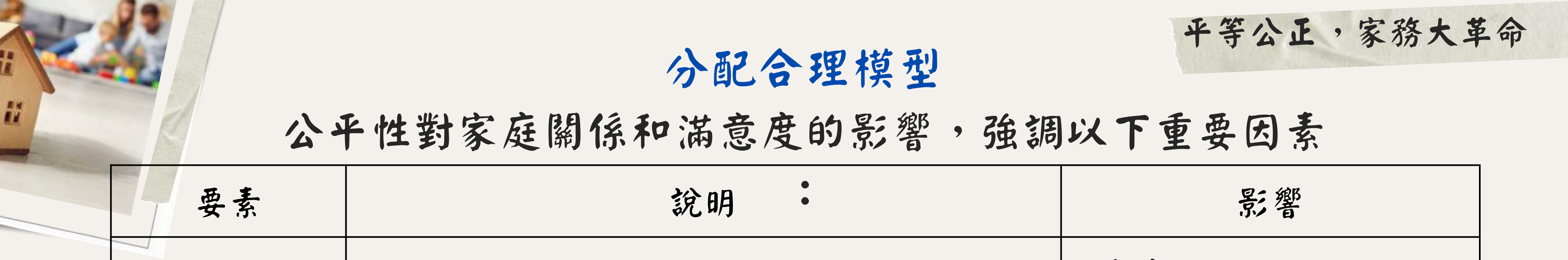
關鍵評論
The News Lens





平等公正，家務大革命

- 家務平等分配的重要性。
- 家務分配是家庭中的重要議題。
- 強調公平分配家務對家庭和諧的重要性。



分配合理模型

公平性對家庭關係和滿意度的影響，強調以下重要因素

要素	說明：	影響
結果價值	家庭成員對家務工作價值和重要性的感知。	- 家庭功能認知
		- 貢獻的認同
		- 重視程度
比較參考點	家庭成員將自己的家務分配情況與他人比較的程度。	- 不公平感
		- 自我角色認知
		- 態度和行為的影響
合理性	家庭成員對家務分配過程和結果的公平感和合理感。	- 公平感
		- 家庭穩定性
		- 自我角色認知

家務平等分配的重要議

題

家庭運作順暢：

- 家務是維持家庭運作所必需的活動，包括清潔、烹飪、購物、照顧家庭成員等。
- 家務分配不公平或不均衡時，可能會導致某些成員負擔過重，影響到家庭的運作效率和流程。

家庭和諧：

- 公平分配家務有助於營造家庭和諧的氛圍。
- 家庭成員覺得自己負擔過重，可能會引起不滿和衝突，導致家庭關係緊張。
- 當家務分配公平時，每個人都感受到被尊重和受到重視，家庭關係更加融洽。

教育價值觀：

- 家務分配是教育孩子負責任、合作和公平的重要途徑。
- 通過參與家務，孩子學會尊重他人、關懷家庭成員，並學會協作解決問題，這些價值觀對其日後的社交和職業生活至關重要。

性別平等：

- 公平分配家務有助於消除性別角色的刻板印象，推動性別平等。
- 鼓勵男性和女性共同承擔家務，從而實現性別平等的目標。



「不公平！」你的孩子常將這句話掛嘴上嗎？——家事該由誰來做

？

[youtube上觀看影片](#)



生活技能學習家庭趴

- 以趣味教育方式培養實用生活技能，樂在學習。
- 探索生活技能的樂趣與實用性，並培養家庭成員的價值觀。



心理學理論的支持 1/2

心理學理論	陳述
行為主義理論	透過鼓勵和正面的反饋，孩子可以學會並形成做家事的習慣。當孩子在做家務時得到積極的反饋，他們會感受到成就感，進而養成良好的行為習慣。
社會學習理論	孩子會受到家人的示範影響，透過觀察和模仿家人積極參與家務，學會並願意參與家務。
自我效能理論	孩子在做家務時獲得成功和肯定時，他們的自我效能感會增強，從而更加願意參與家務。
發展理論	通過參與家務，孩子可以建立自主性和責任感，學會自理能力、負責任和團隊合作，這些都是發展成熟的必要條件。

心理學理論的支持 2/2

心理學理論	陳述
認知發展理論	-透過參與家務，孩子可以發展出解決問題和處理複雜任務的能力。例如，學習如何安排時間、計劃任務和解決家務上的問題，提升認知能力。 -通過從事不同類型的家務，孩子可以培養抽象思維和邏輯推理能力。例如，學會使用邏輯思維來解決家務上的困難，促進認知能力的發展。 -孩子在家務中遇到的挑戰可以促使他們探索不同的解決方案，這有助於他們發展出靈活性和創造性的思維方式。

- 性別平等教育融入家庭生活教育，從而培養孩子的性別平等觀念和價值觀。

方法	說明
性別平等觀念教育	強調性別平等的重要性，讓孩子了解性別平等觀念。
範例示範	家長和其他家庭成員作為榜樣，展現性別平等的態度。
平等分配家務	根據能力和興趣平等分配家務，打破性別限制。
開放溝通	與孩子討論性別角色和家務分工，建立開放的溝通。
提倡多元化技能	讓孩子學習各種不同的家務技能，打破性別刻板印象。

~發現美~



我想對你說：

《兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中》

弟弟哭泣時，旻真懂得餵安撫奶嘴，並拿
著繪本版弟子規讀誦給弟弟聽，讀完接續
對弟弟說說故事，就像小媽咪般用心的照顧
嬰兒，媽媽看了很歡喜。

民國103年09月27日







2017-08-10 10:00:00
2017-08-10 10:00:00
2017-08-10 10:00:00







家務小巧思： 輕鬆斷捨離愉悅生活

【公視紀實】 | 亂室家人
[youtube上觀看](#)

斷捨離對家庭的影響及好處

條例	內容
家庭物品重新評估	家庭一起檢視物品，確定必要與可捐贈的物品，讓每人參與決策。
共同清理家務	定期安排時間，讓家庭成員一起參與家務，分配任務建立共同負責氛圍。
物質過多的問題處理	強調物質不等於幸福，鼓勵精簡且有價值的物品，討論應對壓力的解決方案。
促進溝通和合作	家庭成員開放交流，建立理解與尊重，培養合作意識解決問題，促進和諧關係。
簡約生活的價值觀	強調簡約生活的重要性，教導節約和可持續的消費方式，過更有意義的生活。

斷捨離對家庭的影響及好處

主題	影片連結
斷捨離煥然一新	「斷捨離難」與心有關？美專家看出焦慮 助生活煥然一新 TVBS新聞
斷捨離 初練習	一日丟一物 初練習
斷捨離成果	【我家空無一物1】全扔了！四口之家零雜物生活 蘋果新聞網
學習富人習慣居家環境	富人和窮人家裡有何不同？

斷捨離愉悅生活



房內小倉庫
初步斷捨離



斷捨離進階成效

協助長輩
親子收納整理



Before



After





收納技巧

斷捨離創造新價值-社區捐贈



劉一峰神父二手物流 玉里天主堂資源回收二手倉庫

花蓮縣玉里鎮新昌一街23號

03-898 0067

~家庭關係與親子溝通~



分享與省思

1. 在你的家中，曾經出現過因「善意」而與預期結果不同的事件嗎？為何？
2. 溝通會如何影響我們的人際互動與關係經營呢？



人際關係與溝通的特點

1.難以逆轉性

在人際關係與溝通中，曾發生過的互動與交流是難以抹滅或撤回，因而在應對人際關係與溝通時須具有更為審慎的態度。例如，有時因為當下衝動而說出懊悔的話語，即便事後澄清、解釋或道歉，也無法佯裝完全不曾發生。



三、人際關係與溝通的特點

2. 涉及倫理性

我們的言行都會影響他人，無論是感覺、態度與看法，因此有責任感的人會謹慎思考謹守道德的規範。社會中的人際關係都具有相對的關係，因此多隱含著相對應的倫理守則。例如，因應角色而生的倫理（如親子、夫妻、手足、師生）。



人際關係與溝通的特點

3.具有學習性

良好的人際關係與溝通能力，並非與生俱有的，而是透過學習而得的。例如，試著觀察周遭環境的人，誰溝通技巧好，誰態度頑固不堪，都是值得學習與警惕，只要願意不斷學習，都可藉由自我覺察與不斷嘗試，改善溝通技巧、增進人際關係。



溝通在家人關係的重要性

- (一) 滿足個人在成長過程中身心發展需求
- (二) 培養健康的自我概念並建立自尊與自信
- (三) 為子女未來的社會適應打下穩固基礎
- (四) 可協助設定與達成家人共同目標



〔想想說說〕

我 是 為 你 好



家庭關係維繫與溝通的技巧

網路上流傳著一篇家書，題為「**家，不是講理的地方**」，內容是父母在女兒婚禮前所寫下的叮嚀與祝福，以自己的婚姻生活經驗為實例，和女兒分享經營親密關係的體會。

良好的家人關係莫基於好的溝通習慣。父母提醒女兒，**家不是一個算帳的地方，有時候與家人據理力爭的結果，卻是落得兩敗俱傷。**



一、用字遣詞明確具體

溝通時最重要的就是讓他人很快且清楚知道自己所要表達的意義，以及做好回應。

情境1：當子女想要與父母討論心裡的想法時。

建議：我可以每天唸**三小時**書，再打球或聽音樂**一小時**嗎？



二、選擇合適的情境

選擇適當的時機與環境，乃良好溝通的基礎。

情境2：當子女想要和父母討論心裡的想法時。

建議：選擇全家一起吃飯的輕鬆時刻，避開父母準備出門、忙著工作或剛下班進門的時間點，以免在身心疲憊的狀態下，溝通效果打折。



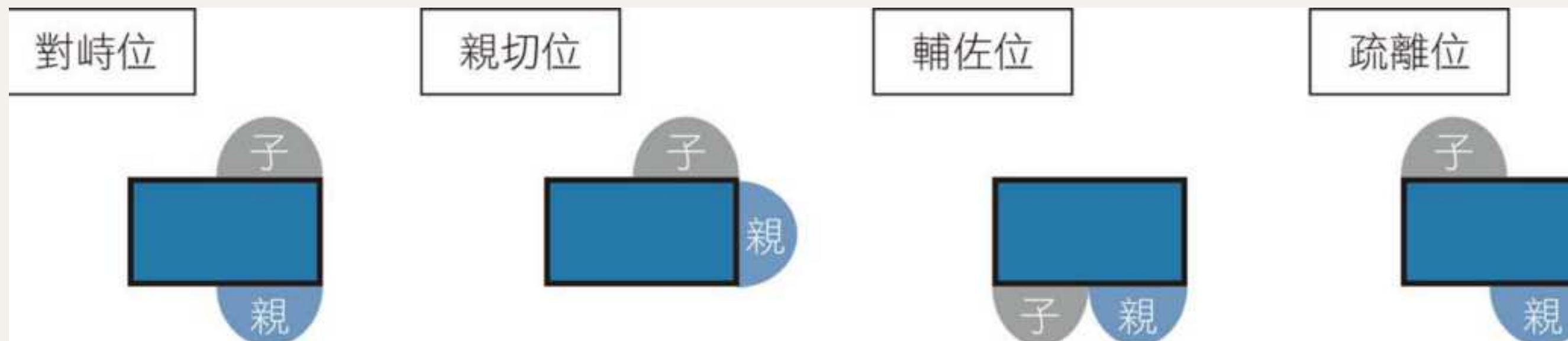
雙方在溝通歷程中從座位安排的形式，可覺察出雙方的關係以及可能的結果（陳麗卿，2018）。

若要釐清事情脈絡、梳理細節，採取雙方面對面而坐的「**對峙位**」形式。

若為表達親切或想安慰對方，想讓情勢不要過於嚴肅，最合宜的形式就是雙方坐在桌角各一側的「**親切位**」。

與家人、好友、伙伴討論事件時，常會並肩坐在一起，此種形式為有輔助、支援意味的「**輔佐位**」。

雙方座位離得遠或坐在兩側斜對角的「**疏離位**」，這種形式透露出彼此不想靠近，或不想打攪（被打攪）的心態。



同理是了解的開始

所謂的同理，是要去接納與尊重對方的感受與情緒，幫助彼此的感覺更接近。

培養同理心可以更深入體會家人的想法與做法，讓家人感覺被尊重與被體諒。

例如當我們心情沮喪時，非常渴望有人能了解，特別是家人、好友的接納與理解，這使我們感覺不孤單。



關係中不可少的同理心



善用「我訊息」來表達

用「我」來敘述，說明自己為何有這樣的感受。

例如：

情境：當父母不准許你參加營隊活動時。

建議：我很期待參加這次的營隊活動，因為我和班上同學已經籌備很久了，如果不能去，我會覺得很可惜也很失望，能不能請您們再考慮看看呢？

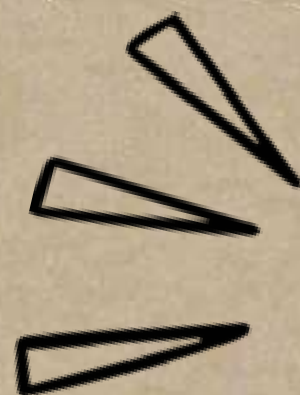
- 家庭教育的核心在於互相理解與支持。

◆ 諮詢資源

- 進修部輔導室。
- 家庭教育諮詢專線412-8185（幫一幫我）：

親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、
家庭資源與管理等相關問題均可諮詢。

面談諮詢服務：採預約制。



Thank
you

