



愈講愈不通？淺談長輩溝通之道

親子溝通衝突不再是青少年的專利，愈來愈多人意識到與長輩的溝通問題並沒有因年紀增長而消失。只是想與長輩聊天，卻被包覆著尖刺的「關心」與「問候」搞得遍體鱗傷；只是想建立彼此的連結，卻不經意地將彼此關係愈推愈遠，這對重視家庭關係的華人社會無疑是隱憂。然而，在衝突不斷的溝通背後，浮現的是需被重視的老年心理議題。在學習與長輩建立良好溝通前，或許可以先了解長輩們言行背後的需求與心境。

世代交疊下的社會疏離

在科技快速發展下，長輩身處在一個新舊世代交疊、生活方式及習慣都極端變化的時代。尤其長輩步入晚年才接觸到先進科技，光要學習操作 3C 就蠻吃力了，面對科技帶來生活與價值觀的轉變，更是難以適應。不論是 Line 照三餐發長輩問候圖，或不時在群組轉發假消息，看得出與新世代的科技知能落差，但其實長輩們已經盡力了，若此時仍被子女駁斥、批評，容易讓長輩產生失落與疏離感。此外，在傳統家庭中，長輩大多是主導者，然而，隨著西方觀念的影響，新世代自主及個人意識加深，尤其當成年子女成家立業，或建立自己的價值觀後，長輩一句「我是為你好」就是爭吵引爆點。久而久之，子女為了避免衝突，乾脆減少與長輩互動，但溝通問題不會因此消失，留下的，卻是對人際關係日漸疏離的長輩。

步入晚年的孤獨與焦慮

長輩大多已離開工作崗位，子女一個個出社會、年紀相仿的親友也一一離世，身邊缺少可以陪伴談話的對象。除此之外，他們可能同時面臨疾病、離世的恐懼，心理也因失去社會連結、認為自己老了不中用等因素，讓長輩們感到強烈的孤獨與焦慮。

感。然而，並不是少了實質陪伴就一定會感到孤獨，許多長輩的孤獨感是源於情感層面，有些會重複講述同樣的事，有些則是自怨自艾、發牢騷，此時作為晚輩若不耐的指責，會使長輩認為沒人理解他們，長期累積的負面情緒對身心健康有極大影響，溝通更容易出現摩擦。

在了解上述長輩難溝通背後的心境後，讓我們來看看常見的長輩溝通模式為何，如何更有效地與長輩們溝通的應對技巧：

緬懷往事跳針型

許多長輩沉浸在過往事蹟或回憶，一再重複講過的話，這時先別急著打斷，畢竟長輩沒有太多 " 新鮮事 " 能分享，成就與價值幾乎來自於過往的豐功偉業。

應對技巧：真誠傾聽 & 主動出擊

同理長輩說話跳針的心境，以真誠傾聽的方式回應：「哇～真的很不容易、很不簡單耶」或是可以主動出擊：「我記得之前您說過....當時是什麼情況啊？」讓長輩感受到自己是被重視的，正向回應不僅能幫助長輩建立自信心，減少孤獨與疏離感，更能增進和諧的互動關係。

以愛之名情勒型

有些長輩會以關愛之名干涉晚輩的人生，尤其是晚輩不符合他們期待時，便會從頭到腳勸誡一遍。這類型的長輩思想較保守，但出發點大多是關心，他們想跟晚輩分享人生經驗，卻忽略世代的物換星移。我們試著去理解長輩情勒式的溝通下包覆對晚輩的關愛，對他們來說或許只是在晚年失落期，少數還有「掌握感」的方式。

應對技巧：放下成見 & 溫和堅定回應

忍住想反駁與糾正長輩的衝動，冷靜聆聽後再以溫和堅定的方式回應，也可以加入一些肢體語言化解僵局：「我知道您很關心我，我會參考看看（溫暖微笑 + 拍肩）」唯有將對彼此的負面成見與情緒放下，同理尊重世代間的差異，才能更理性地與長輩交流。

身家調查比較型

在年節團聚之際，最常遇到長輩一系列的身家調查，這類的問話動機又可細分為兩種，單純一點的只是為了填滿對話空白的焦慮，也是長輩想與新一代開啟話題連結的方式。另一種則是問著問著就開始比較，而這種心態背後可能源自於「望子成龍」或「望女成鳳」的傳統育兒目標，習慣把自身成就與榮耀感定位在兒女身上。

應對技巧：不對號入座&將球丟回去

這樣的長輩屬於自信心較缺乏的類型，他們不一定刻意針對誰，只是內化已久的問話習慣罷了。試著同理對方的不安全感，用輕鬆的話語反過來關心長輩：「謝謝您，我的工作狀況都好喔，那您最近過得好嗎？」協助長輩放下防衛，建立溫和安全的溝通模式。

其實溝通的本質並不是為了將對方變成自己想要的樣態，而是為了更了解對方並拉近彼此關係的方法。溝通很多時候是說者無心、聽者有意，長輩的表達或許讓我們感到受傷，但兒女的解讀與反應未嘗對年邁的親人來說不是一種傷害。然而，人總有一天會經歷世代變遷並逐漸老去，嘗試不帶評價、放下成見地去同理長輩，尊重世代差異，練習看見對話背後的內在需求與好意，才能讓世代間的溝通更加順暢。

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：郭芳靈心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。