

上市鮮書・選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook



摘要

本書教你用溫和方式與年邁父母溝通，避免誤解和衝突。作者觀察大量案例，歸納8類常見情境，以「OX形式」說明80種表達方式，涵蓋日常對話到醫療照護等議題，幫助子女順利傳達關心，同時顧及父母自尊，維護彼此關係。

推薦原因

《高齡父母溝通術》值得推薦給每位開始照顧爸媽，卻常常在溝通上碰壁的朋友。作者擁有十幾年復健科與到府照護的專業經驗，但她發現，即使自己再專業，與母親討論健康照護時仍會產生衝突。這段經歷讓她重新思考親子間的溝通問題，並觀察整理了超過十八萬名患者與家屬的互動，寫成這本實用的說話指南。

你是否也有過出於關心卻被爸媽誤解的體驗？像是想提醒他們注意健康，說出口卻像在命令；或是出自好意的建議，反而讓他們覺得被否定。書中透過各種生活情境的模擬，運用「OX說話法」對照錯誤與正確的表達方式，教我們怎麼說，爸媽才聽得進去，也能保有他們的尊嚴。

書裡的許多情境讓我感同身受。雖然每個家庭的溝通方式不同，但作者提供的說話模式幫我換了一個角度去思考：爸媽其實正在經歷老化的不安與不便，在這樣的基礎上，我該如何轉換說法，以更溫柔體貼的方式表達關心；也開始學習放下「我要說服他們」的心態，而是用守護者的姿態提出為他們著想的建議。

這不只是一本教你怎麼說話的書，更幫助我們重新理解親子關係。即使角色職責開始轉換，我們仍然可以彼此靠近、不再好心辦壞事。如果你也曾經覺得「怎麼說都不對」，那你一定要讀讀這本書。

你的專屬選書師/ZU



書名：高齡父母溝通術：80個讓長輩主動改變的有效句型，學會不動怒、不吵架、不抓狂，和爸媽好好說話
作者：著/萩原礼紀；譯/陳嫻若

#溝通 #親子關係 #老人 #長照心理學

掃我預約

