

4. 弗6: 16-20——為能剛強壯膽地傳福音而禱告。

溝通的殺手

寶西 Gary Dausey

你會閱讀這本書，很可能是因為神賜給了你一個孩子。望著小嬰兒，那小小的手指、腳趾及可感受到的靈敏，還有小臉上不時出現的微笑，都讓我們衷心讚歎神創造的奇妙。

漸漸地，孩子開始學說話，再過些時候，單字已能串成句子，用來表達他的思想。不需太久，孩子就會開始試試自己話語的威力，「我不要！」或是「不好！」他（或她）還會把用在爸媽身上的字眼也用在哥哥姊姊甚至爺爺奶奶的身上，看看反應是否一樣。

等孩子再大一點，問題就複雜多了。正當父母想誘導孩子從倚賴期成長到有責任感的獨立期，孩子對父母意志力方面的考驗也就更強了。

在這個成長的過程中，父母與孩子之間能通暢無阻地溝通是絕對重要的。我們常想藉話語彼此溝通，但是又經常發覺所講的字句是那麼地不管用。

密西根州立大學的沙賓教授（Gordon Sabine）曾作了一項調查，研究青少年人與父母之間溝通的情形；共有三

千個青少年及其父母參與研究，研究的結果顯示，百分之七十九會談過的父母都認為自己與孩子有溝通，但是百分之八十一的青少年卻反應父母並未與他們溝通。

在青少年時期所交的朋友、金錢的使用、衣著、功課，及對事物的看法，還有生活方式，都是造成父母兒女關係緊張的焦點。若父母處理失當，就常在無意間把關係著兒女成長的溝通管道給切斷了。

以下是我認為家中溝通最兇惡的殺手：

- **典型的貶抑。**損人的笑話，或是不經心的批評，諸如「你什麼都做不好！」或「你什麼都不懂！」常傷到孩子的自尊心。在缺乏安全感的青少年期中，孩子絕不願自找新的麻煩。他寧可從交談溝通中逐漸退縮出來。

提高嗓門。大部分的爭論在一定時間後，聲量一定會提高。有一方為了強調自己的看法，而另一方為了抗衡，於是嗓門愈提愈高，直到最後演變成彼此對吼。這種情形之下很難有什麼成效的。

- **彼此尖叫。**似乎是人們很自然的反應，每當我們很懊惱，覺得不能說服對方他是錯的我是對的時候，就會這樣尖叫。我有個朋友，他學到在辯論中放低聲量的能耐，其結果真是不可思議——每當他放低聲量時，對方通常也會如此做。你曾否用耳語般的聲音，與別人激辯一場？當然啦，這種能耐不是每個人都做得到的。但是每個人卻都可以了解到，提高聲量並不能說服對方。

- **過於囉嗦。**很多父母跟兒女說過一件事後，常囉嗦地重複不停。這樣除了增加彼此溝通上的困擾外，成就不

了什麼事。

其實，你可以肯定，在你說第一次時孩子已聽到了。不信的話試試看，講一些本不打算讓他們知道的事就知道了，即使他們已走到走廊，或進了房間，開了收音機，他還是聽得很清楚呢！

他們在你說第一次時不作任何反應，乃是因為他們知道你會再說一遍。若想彼此溝通有效，父母應先把事情交待清楚，並確實讓孩子知道，若不照章而行的必然後果。父母若不嚴格執行約定的後果，孩子很快地就再也不把我們的話當真了。

· **吵離了題**。有時候因著某事而起衝突，但後來卻演變成漫罵。如果你開始使用一些字眼，如「你從來不肯……」或是「你總是……」就知道已經犯了這毛病了。此時再想改變對方的看法或行為的話，那機率是非常微小的。通常只會導致雙方愈來愈不愉快罷了！

· **壞了形像**。通常我們對自己所尊重的人的反應都比較好，如果孩子因著某種原因對父母失去了尊重，那麼彼此的溝通就很受限制了。孩子們企盼的是有比他們更冷靜睿智的榜樣。如果看到我們在生活形態上言行並不一致時，我們所說的就都歸於徒然。

· **無言的表達**。任何與聽力障礙者一起工作過的人，都知道活潑的溝通並不一定只靠言語，因為他們學會了對視覺訊號的反應。但視覺訊號並非聽障者所專有，任何人都會發出及會意這種訊號。聳肩、昂首、交臂和板臉等都在強調或淡化我們說話的內容。我們應清楚自己的肢體語

言，到底是助長或是妨礙了我們與人的溝通。

· **未卜先知**。如果你真的很了解某人，你就會料到他將要說什麼。但有時猜對了，有時卻是錯的。可能你是從片斷的資料中作一個結論，而對方卻從全部的資料中導出不同結論。要有良好的溝通，就必須讓對方將事情講完，不要中途遽下結論，或不繼續聽對方還要說些什麼。無論如何不要在心中，或口中直接為對方說出他未說完的話。

· **充耳不聞**。神給大部分的人美好聽力的恩賜。別人說話的音波能被我們耳朵錄下，變成電流振動透過神經傳至腦中，我們就能了解對方藉著話語所表達的思想。雖然我們擁有這麼奇妙的恩賜，可是，大多數人的表現就好像自己那對耳朵是石頭造的。

有一次在一個家中，我親眼看到一個年輕小夥子試著向父親述說一項他認為對他、對父親都很重要的事。就當他熱切地說個不停時，他父親卻探身拿起一副耳機戴上，把他兒子完全隔絕於外。

我願提醒大家，如果不聆聽孩子們的話，我們就不能與孩子有坦誠的溝通。

· **新聞廣播站**。很多青少年都覺得自己被困在情感和對生命感到迷惑的叉路口，很需要有人談談。但是他們希望自己所選擇傾吐的對象，是絕對可以信得過，又能守口如瓶的。一旦孩子發覺你將他所告訴你的去與別人分享時，彼此的溝通馬上就會中斷。雖然他內心裏可能正吶喊著需要幫助，但表面上卻不會再向你顯露，因為別人的尊重對他來說極為重要。

· **環境狀況**。有時我們會注意到一隻飛蟲跟在車外，以車行同樣的速度上下飛翔，為何即使車速加到五十五哩，牠也如影隨形地在車旁飛舞？你有沒有想過，即使是一位保守型基督徒所穿的海灘裝，為何也不適於穿去教會？兩者答案的關鍵是一樣的——事情的發展與當時的環境有極大的關係。彼此溝通時的環境狀況，與溝通時所說的話是同等重要。父母與孩子若是處於充滿愛及接納的狀況之下，溝通渠道自然暢通良好。反之，環境氣氛中充滿了指責、鄙視及憤怒，其效果是可想而知了。

· **背景心態不同**。如果你曾到過外國旅行，而又不曾說當地的話，就會了解不能溝通的懊惱。除了語言，文化上的差異也是很難了解的。

一般而言，父母與孩子說的是同一種語言。但是，有時也得讓你的兒女教教你新流行的俚語。聽到父母用錯流行俚語，是最讓他們尷尬不過的了！

很希奇的是同住在一個屋簷下，青少年與父母的文化差異好像有幾個世代之別。即父母視為很重要的事，對兒女而言卻似乎一點都不重要。反之尤甚。

我們其實也不必改變自己的文化背景去迎合他們。但是試著從他們注重的角度來選用我們的言詞倒很重要。孩子都會與當時年輕人的文化認同，如果硬要叫他們有些改變，其結果通常是他們寧可選擇中斷與父母的溝通。

還有許多因素會破壞父母與兒女之間的溝通，上述只是其中一些而已。但與其消極地結束本文，倒不如讓我提一些能幫助家中彼此溝通的方法：

- **事有輕重之別。**我們很容易把所有的爭論都以同等的程度看待。事實上，亂七八糟的衣櫥不應與吸毒或性行為同等視之。

- **眼光長遠。**為了長遠之計，有時不妨在眼前的事上稍作讓步。基督徒父母的任務無非是按著聖經原則及標準教導孩子，使他們成為獨立又有責任感的人。我們與孩子在一條很微妙的線上一同前行，重要的是不要失掉他們。如果父母在一些不是很重要的事上嚴苛不放的話，就很容易迫使他們越過那條微妙的線。如果在不違背屬靈、道德或倫理的原則下，作法上帶著一點彈性，那將是上上策。

- **坦誠相對。**在適當的時候，可讓孩子看到父母自己軟弱的一面，讓他們看到你在不同的事上內心的掙扎。當自己錯了時，要坦然承認。其實他們可能已經知道了。否認它，只有使他們失掉對你的信任。

- **獎懲要公平。**如果他們覺得都被公平對待時，溝通就容易多了。

- **製造機會。**表達對他們的信任。無論他們多大了，都不用怕，要對他們說出你的愛。在愛與信任的氣氛下，溝通效果最好。

- **同工作、同娛樂。**與孩子們一同做些手藝，在活動中孩子可能比較容易打開心門。例如一起煮點什麼，或一起修車，或一起去露營。有時應是母女一起，也可以是父女、母子或父子一起。

- **孩子身體及情緒的健康。**有時候在校的成績會造成家中的緊張，那可能與怠惰、疏於管教有關，若是如此，

就應針對問題來處理。學習遲緩的問題有時是因視力或聽力有障礙；有時因不知如何分配利用時間，兩者處理的方法全然不同。如果你對問題的狀況沒法掌握的話，應該請教專家。

沒有什麼比看到一家人同心協力，和樂親愛更叫人滿足了。這樣的家庭極少是自然產生的，而是需要家中每個成員付上許多的忍耐與努力。

家庭是神的精心創作。不只是我們，神更願意人人都能享受到甜美、成功的家庭生活。不單要靠人的努力，更要靠每日在神面前的禱告，以及整個家庭對主的投入與獻上，才能產生出健全的家庭。

與本段有關文字

第一冊導言 對發育中的孩子，你真正的期望是什麼？

第一冊第三章 作父母的難處及學到的功課

第一冊第三章 怒言相對

第一冊第五章 青少年不喜歡父母什麼？

第三冊第一章 溝通的藝術

第五冊第三章 何時可以信任我們的青少年孩子？

避免火藥味的字眼

賴德

Norman Wright

即使你與孩子的看法十分不同，
但要小心，不要用我所謂「火藥味的

字眼」。比方說，避免說些「你好像很恨那人。」例如「恨」這種字眼，因它帶有批判性，又過於強烈，最容易觸及爆發。試著溫和地說：「能不能再說得詳細一點？」或是「聽來你很懊惱！」

慢慢地，再進一步說：「你認為該如何來解決這個問題呢？」讓孩子們先提出解決的方法。因為你的反應出乎他們的意料之外，他們就比較會敞開心來談，也終止了他們一向的臆測：「媽一定會不高興的。她一定是叫我少說話，我一定得不到什麼結論的。」

當父母的反應出乎他們意料時，孩子們就會放下自己的防禦之心，這時，雙方才能真正地溝通。

當然，有時孩子的行為太離譜了，所以氣氛變得很緊張。我們也知道，如果繼續講下去的話，火藥字眼一定滿天飛。在這種情形下可說：「謝謝你讓我知道你的感受。我想我需要點時間來想想看。過兩個小時我們再一起來談談好嗎？」

與青少年談話——學習問得中肯

卡尼 Glandion Carney

在學習與青少年交談的藝術時，父母可由問話中肯的學習上來有所突破。

學習如何問對問題的第一步，就是要學習問得中肯。要知道你有各式各樣不同的問題可問，例如：「你今天過得還好吧？」或「你今天過得怎麼樣？」或是：「今天與往日有什麼不同嗎？」或是：「今天有什麼特別的事發生嗎？」每個問題都可有其不同深度的答案。

問題可分兩類。一種是關閉式（closed-ended）的問題，另一種是開放式（open-ended）的問題。關閉式的問題如：「今天過得還好吧？」這樣的問題所得到的答案，將只是「好」或「不好」。大部分的青少年好像都比較喜歡這類問題，因為這樣他們就不需要多說，或多告訴你些什麼。

開放式的問題如：「今天什麼事是最令你開心的？」這樣的問題就不能只用「好」或「不好」來回答了。因為問題中誘導了他們要多說一點。而這也意味著把自己打開讓你進入他們的生活圈中。

父母「何時」問問題也很重要。大體而言，生活就是八小時的上班，下班回家後與家人一起晚餐。正當孩子想談談一天中生活的點滴時，作父母的卻常利用這段時間查問他們當做的事做了沒有。如果平常沒有好好交談的機會，這種審問式的問話如：「功課做完了沒有？」或是：

「房間整理了沒有？」只會使他們覺得刺耳。孩子們需要知道你對他們的活動或是對他這個人有興趣。

既然發問是為了收集一些資料，那麼就想想你從青少年孩子身上想知道的是什麼。如果你想知道他們一天過得如何，或是他的興趣和嗜好，以及他的志向的話，開放式的談話才能達到交談的目的。

有時候父母落在關閉式的談話中，是因為他們所問的問題與孩子一天過得如何，或他的志向等無關。例如：「你做完了那件事嗎？」或是：「你會在某個時間內把這些事做完吧？」這些問題都帶有教訓的意味，好像是說：「如果我是你，我就……」例如：「如果我是你，我一定會回去找數學老師，把作業問清楚。」這種話既非問題，亦非答案，只會導致反感。

青少年通常都認為父母對他們的世界不感興趣。但心中卻認為父母至少應該知道，發生在他們生活中的某些重要事件。雖然他們嘴巴上可能會說並不在乎你是否感興趣，但他內心的想法卻是正好相反。

最近我家發生的一件事正是個好例子。內人與我準備要去牙買加，整個星期女兒一直想要去看橄欖球賽，但她在我們出門前兩分鐘才開口：「禮拜五我能不能去看橄欖球賽？」我說：「不行，不能去，你在這最後一分鐘才問。我們不知道誰是領隊負責帶你們去，誰會接送你們，整個計劃又是如何。」

對我而言，這件事說明了青少年孩子願意告訴父母一些生活中的事，是希望父母作主處理，代表了他們希望能

在父母的權柄保護之下。但父母要拿捏得準，不要做得過分，使孩子感到有壓力，時時覺得被侵犯。尤其在孩子十五到十七歲時，更是特別敏感的時期。要讓他們知道你的出發點是對他們的生活圈子很感興趣。

不錯，有些年輕人與父母有美好坦誠的溝通，什麼話都能談，但這也是父母、兒女多年培養澆灌出來的，並非是到了十五歲時自然就有這種關係。

每個孩子都不同。有些比較深藏不露，緊緊關在自己的小天地裏。有些則比較開朗、直爽，願意讓你知道周遭發生的一切。要小心謹慎的是不可認定一原則適用於某個孩子，就想用於其他孩子身上。

父母不只應學習發問的藝術，也要站在孩子的立場上學習與他交談的技巧。我想，當氣氛不緊張，父母孩子對話題都覺得輕鬆、沒有威脅感時，就比較可能有開放式的談話。你應下定決心，在談話中不要作自我辯解。談談運動、逛街，或做一些活動，或一起計劃個假期。培養一種輕鬆、自在的氣氛，大家才能敞開地談談。

當孩子覺得父母的問話帶有威脅性時，父母通常也同樣會感到有壓迫感，甚至開始起疑心，不能放鬆自己，反而開始恐慌，談話就變成質詢。在那種情況下就不要再說下去，若能站在孩子的立場為他們設想一下會有助益的。或與配偶談談，把你問的問題及想說的重點重新想過，並把可能得到的回答也先想過。這樣能減少你與孩子交談時心情上的緊張與自衛。

在青少年時期，孩子在看法及興趣上有很不同的發

展。因為之前他們一向都是在聽父母、老師及其他成人的吩咐及影響。突然之間，他們有了獨立自主的欲望，希望爭取到多一點的自主權。在尋求獨立的初步嘗試中，總免不了會犯一些錯誤及作出一些不負責任的決定。使得父母對他們更加小心謹慎防範，孩子也自然就會產生自衛的心態。

學習如何問得中肯，並培養出非防衛性且能坦誠敞開的溝通渠道，是需要耐心仔細經營才能達成的。

與本段有關文字

第三冊第一章 溝通的藝術

第三冊第一章 彘扭時期

第三冊第一章 溝通的殺手

第四冊第一章 孩子不是翻版

調準頻率

賴德

Norman Wright

除非你的孩子已經學會了如何傾聽，要不然很多時候你不過是在獨白罷了！你若建議：「你該這麼這麼做，才會是一個好聽眾。」孩子大概不會有什麼反應。

可以試試吊胃口的方法。先示範一下好聽眾的原則，然後問：「你是

否覺得很能聽懂朋友所說的話呢？是否每次都聽得很明白呢？你真的能領會他們所說的嗎？」

如果答案是：「不一定，有時候他們所說的，我不是完全都明白。」請按下自己要脫口而出的衝動，只淡淡地說：「我倒有三、四種方法能幫上忙。如果你什麼時候想知道的話就來找我吧！」

然後就等著。通常不用太久，孩子就會來問：「那是什麼方法呢？我倒很想知道。」



領會那感受

——孩子不僅是用言語來表達自己

賴德 Norman Wright

我們社會的毛病之一，就是太少人願意花時間去聽、去了解別人在說什麼。或許父母能給孩子最大的禮物，就是專注、不分神的聽孩子說話，找出他們的感受，並且真正關心那些感受。

了解青少年的感受是非常重要的，因為那是彼此溝通之鑰。那些曾花時間去了解孩子的父母，會體驗到自己是

被孩子所愛的。

但是要告訴別人自己的感受是件很難的事——尤其是向家人。因為我們怕被人論斷、怕所說的話以後會被人利用，也怕反應太強，或是要面對明擺出來的怒氣或奚落，這些都是家中典型的現象。

在家中培養互信、又不彼此反擊的氣氛是很重要的。這並非由青少年開始，而是應由父母開始。你能表達自己的感受嗎？你能了解配偶的感受嗎？如果不能，該趕快查字典找找那些與你感受相關的同義字，好好地一番工夫學習表達自己的感受。然後找另一位朋友來演練如何表達自己的情感——這比事後試著去撫平兒女被傷害的心要容易得多。

隨後也讓你的搭擋表達他的感受——包括那些令你不安的負面感受。不要讓那些反應困擾你，而應保持聆聽的態度。要記得你的目的是要了解別人的感受，而不是要責難對方。

一再演練後，就可以「畢業」去與青少年交談了，這時心中還要謹記下面幾點：

- 用語言表達出情緒上的感受：建立一個可表達感情的詞庫，學習用不同的詞彙來表達不同程度的感受。這對母親或女兒較諸父親或兒子容易多了，因為在我們的文化背景下，男性的感受是先天不足，後天失調。年輕的男孩可能會害怕表達自己的感受，特別是怒氣，因而避之不談它們。你可以從自己的言詞，表率中讓他們領會到講出自己的感受，甚至哭泣都是沒有關係的。

· **情緒是外表的徵兆**：例如抑鬱，是生活中有了毛病的訊號。怒氣不是一起頭就是怒氣，而是由傷心、害怕，或是挫折沮喪引起的。所以，當孩子粗言粗語、大吼大嚷、一副不可收拾的樣子時，要循其根源。這時你可試著這麼說：「孩子，我可以感覺到有什麼事令你很懊惱、很傷心或覺得不受歡迎。」這樣，你既不是針對他無禮的脾氣而發作，就可避免觸發一場可能發生的家庭風暴。同時也會出人意外地發覺他們願敞開說出來，到底有什麼事真正在困擾著他們。

· **觀察舉止之間的訊息**：當你與人面對面談話時，言語本身大概只佔了百分之七的訊息。你的聲調佔百分之三十八，而舉止（例如姿勢、表情、手勢等）卻高佔百分之五十五的訊息。如果孩子說：「我很好！」但是語調低沉、身心頹喪，你最好還是相信你所看到的，而非所聽到的。有時候肢體語言要比話語難明白，例如：聳肩可能表示「我不知道！」或是「別煩我！」但是若集合起其他多種線索，就容易明白多了。把孩子的情緒用語言代替他表達出來，例如：「你說你很好，但是你這麼沒精打采的樣子讓我擔心是否有什麼事發生了。」

· **要為孩子的感受守密**：例如：你的大男孩某晚很傷心地在你面前哭了。一個月後他請了一些朋友來家裏玩，而你卻說溜了嘴，說他曾哭過。若彼此關係本來就很脆弱，又碰上這種難堪，一定會將親子關係破壞無遺。至少，這是很不恰當的做法。

最後還要提醒，就算你勤加練習學會了運用以上這些

原則，也不一定保證你的孩子一定會跟你有較好的溝通。青少年的心情難測，他們自己也一直在情緒的起伏中搖擺。但是若你與你的配偶，或是與好朋友（如果你是單親的話），平時就能誠懇地談談自己情緒上的感受，那麼青少年孩子看到後就比較有可能學著敞開心，也說出自己的感受。

與本段有關文字

第一冊第二章 父母不能教盡天下事

第三冊第一章 聆聽的藝術

第三冊第二章 愛是行動

學習用你孩子的語言與他溝通

賴德

Norman Wright

每當一個作丈夫或妻子的人來找我輔導時，我首先做的事之一，就是學他們的語言。我不是指講英文或是西班牙文，而是指他們用什麼方法來了解周遭的世界。不同的人經由不同的管道來了解，例如用眼睛看、用耳朵聽，或是用心來感受。探知他們用何種管道來體驗事物後，我才能與他們「說同一國的語言」，甚至進一步教他們用另一種新的語言。