

親情

第九十二期

發行人：周朝松

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國101年10月

親愛的家長：您好！

新的學期開始已邁入第二個月了，孩子面對新的環境與定位，是否漸漸步上軌道了呢？十六七歲的孩子，正是最有自己想法的年紀，而家長們每天辛苦工作回到家裡之後，不但要張羅孩子的飲食作息，還要盯孩子的功課學習，分外辛苦！但就在這樣繁忙的每天生活中，家長與孩子間是否少了些內在溝通的機會？輔導老師常在晤談時聽到孩子說：「爸媽不懂我在想些什麼！」、「我考不好不代表我不努力、沒唸書！」，家長們則感嘆孩子不懂父母的付出與關愛，於是「溝通」成了親子關係中極為重要的一環，輔導室誠摯與您分享關於溝通與期待的兩篇文章，希望在親子陪伴過程中，更靠近一點！

溝通，並非只是把話說清楚

文／黃素菲（大學助理教授）

本文轉載自【泰山真愛家庭雜誌】

「我幫你在廚房裡預備了些吃的，快去吃！」
「可是我不餓啊！媽，拜託你，我現在只想回房休息！」
「回房去就把你房間整理一下，亂成那樣，你還能休息嗎？連站的地方都沒有了！」
「我上課一天很累ㄟ！你不要我一回來就一直唸、一直唸……」
「你以為我天生喜歡唸你嗎？才不是！我一點都不喜歡每天這樣唸唸唸不停，只是我不管說多少遍，一次又一次，提醒再提醒，你都當作耳邊風。」

以上是一段母女之間的對話，女兒感覺到媽媽終日對她嘮叨個不停，但從媽媽的角度來看，她之所以會不斷提醒，是因為關心與擔心沒有得到預期的反應，換句話說，若是女兒對媽媽的話能馬上給予實質回應，媽媽也許就不會一直沒完沒了地囉唆。因此，這對母女的溝通模式，可以說是她倆共同創造出來的。

●溝通就像雙人舞，需要互相配合

溝通，絕對不只是一方對另一方所作的事而已，而是一種由彼此雙方創造出來的活動，那種感覺就像跳舞，一種需要兩個人相互配合的雙人舞蹈。美好的雙人舞不能只依賴其中一個人，良好的溝通也是一樣。倘若一個絕佳的舞者，忘了考慮舞伴的舞蹈技巧，也不願去配合，那兩個人都不可能把舞跳好。

不論是溝通或是舞蹈，都不是因為雙方的才智天份所造就出來，想想看，如果兩個人同為舞蹈天才，但是彼此不配合對方的腳步，那麼在舞台上只會顯得十分笨拙而處處出錯。溝通跟舞蹈一樣，唯有當溝通者願意互動，才能真正增進兩人關係。我們都知道，舞蹈會隨著舞伴的不同而改變，同理，溝通也是，你和不同的人溝通也會呈現出不同的溝通型態。

在溝通上彼此互相影響的現象，戲劇化地呈現在親子關係上。我們往往認為養育之道是一種技巧，有些人有好的技巧，而有些人技巧卻有待改進。而我們評斷一個人是否是個好媽媽或好爸爸，經常是看他教出來的是什麼樣的小孩來作為證明，似乎好孩子一定是有好父母，孩子不怎麼樣就推論其父母也不怎麼樣。

事實上，研究顯示，親子之間的互動是雙向、互相影響的，也就是說，小孩會影響爸媽，就像爸媽會影響小孩一樣。舉個例子來說，問題青少年的確比普通青少年，更容易引發父母採取高壓的管教方式，相反地，個性較溫和的小孩，他的父母也比較不容易對他們施以嚴格、強制的管教。

此外，如果父母的自信心較低落，他們也會傾向打壓小孩子的自信心，這又可能會導致孩子們反過來反唇相譏，這讓父母感覺自己更糟，最後，便形成了這個彼此負向增強的循環，父母與小孩不斷在其中牽制、形塑對方的感覺與行為，爾後根本分不出誰是訊息的傳送者或接收者了。這告訴我們，任何一段關係裡的溝通，無論是親子、夫妻、主雇或師生都是相互影響的。

● 就事論事，避免傷及自尊

我們常犯的最大錯誤，便是認定溝通就是把話都說清楚，卻忽略了對方的心理及感覺或其他種種因素。事實上在溝通的過程裡，沒有人能保證，說話者的真正意思一定能夠完整的被聽話的人聽進去，換句話說，聽話的人所接收到的意思，不見得就是符合說話的人所要傳達的意思。

如果你質疑這種說法，不妨回想一下，最近

一個月內，當你和孩子之間產生誤解時，發生了什麼狀況。

你說：「這一題考前我不是教過你了嗎？為什麼還是不會？」你的意思是：「發生什麼問題了，你是真的不懂嗎？」或者是：「真讓我覺得白費力氣！我真覺得洩氣！」孩子回答：「是啦！反正我是IQ零蛋，數學白癡！」這表示孩子所聽到的意思是：「我爸認為我無可救藥，他對我失望透了！」

其實你的意思是「雖然我很洩氣，但是我還是想弄清楚問題出在哪裡。」但孩子聽不到你有解決問題的動機，他收到的意思是：「我爸在罵我，他責備我，並且認為我很笨。」孩子陷入一種自我否定的心情當中。

最糟糕的是父親被孩子激怒，而回說：「知道自己笨，最好就更加用功！」於是日後兩人關係形成一種氣氛，孩子的態度是要學不學的，因為他想著：反正我爸認為我是笨蛋，我本來就學不會。父親因為孩子這種有一搭沒一搭的吊兒郎當的樣子，忍不住又多訓了兩句。這形成了一種循環，父親越訓誡孩子，孩子就越自我否定，越自我否定，就越沒有學習的信心而排斥學習，孩子越排斥學習，父親就越想罵孩子。

除非我們願意仔細去核對我們所說的話被孩子怎樣接收，否則，親子關係的確會受到不好的影響。也就是，溝通不可以在這種情緒當中停止，必須繼續把話說清楚。例如，父親得按捺住自己的失望與被激怒的情緒說：「我是想知道你哪裡不懂？考試是檢驗學習成果的一種方法，沒得分代表還沒學會，學習就是把不會的學會，不是嗎？」

把溝通的焦點放在學習這件「事」上，而不是評價孩子這個「人」，這樣就能使孩子減少因為不當的解讀訊息，甚而自我否定而造成的傷害。

● 坦率直言，未必達到溝通目的

有時候，即使天時地利人和，一切溝通過程都很完美，仍然沒有辦法解決問題。

請試著想像一下，一個學生原本以為某個學

科，可以拿到高分，老師卻給了他很低的分數，他向老師詢問原因，而老師在聽完他的抗議後，清楚地告訴他為何拿不到高分，以及分數還這麼低的理由。你覺得這樣的溝通有解決問題嗎？恐怕沒有。

同樣的，你的溝通完美無缺，但是孩子可能仍然不願意整理房間，問題不只是溝通而已，還涉及到教養、獎懲、規範、模仿學習、櫥櫃不夠……等其他因素。

還有，清楚明白的溝通，也可能正好成為問題的開端。舉例來說，孩子用他全部的零用錢買了一堆貼紙，問你：「哪一張比較好看？」他因為傾囊付出而且又挑了很久，很希望你肯定他的眼光，你卻照實說出了你的想法：「我覺得買這些東西很無聊。」這讓他感到很挫敗，這時「清楚明白的溝通」所造成的傷害，或許遠遠地勝過得到的好處。其實，這個時候你跟孩子之間需要的，是對孩子的喜好無條件接納的態度。

溝通不足會產生問題，然而，溝通過頭也會成為問題。

有時候過度的溝通，只是平白浪費時間，就像兩個在談論教改的人，如果他們沒有任何突破性的觀點或看法，結果只是一起咒罵出氣而已。另外，說太多，也可能更惡化問題，我們大概都有鑽牛角尖的經驗，想越多只會讓狀況更糟，且可能根本就離題太遠了。如同有本溝通的書上說的：「太多的負向溝通，只會導致更多的負向結果。」

有些時候，不溝通反而是最好的溝通方式，每個好的銷售人員都可以作證，那就是停止推銷，讓顧客自己思索產品的價值，反而是最好的方法。

親子關係如同其他師生、勞資等關係，社會賦予了不平等的權力結構。通常父母親擁有的權力大於子女，如果親子之間兩個人都在氣頭上，也都覺得對方說的話很傷人，再說下去彼此可能會惡言相向。

雖然兩人並非有意，但是情況卻愈演愈烈，通常父母會使用權威來震嚇這種場面，例如：「你是小孩，就是要聽父母的話」、「好啊！不要

我管，那零用錢也不要跟我拿啊！」、「不聽老人言，吃虧在眼前！」這時候跟原來要討論的事情已經無關，最後演變成誰大誰小、誰強誰弱、誰對誰錯之爭。即使事後想要道歉挽回，但是關係已經多了一道裂痕。

最好的辦法也許是一察覺到岔題就暫停溝通，以避免演變成權威角力的衝突之爭，彼此都先冷靜一下，仔細想想你想跟孩子表達的，怎樣說比較恰當。否則贏了溝通，輸了親子關係反而更糟。

● 一句好話，對孩子影響深遠

當孩子在學習說話和瞭解語言時，口語訊息會對孩子自我概念的形成及發展產生影響。當你自認為很認真的教育孩子時，就要覺察到如何避免因為自己對溝通的誤解、迷思，而無形中造成的溝通困境，甚至親子關係的障礙。

幾乎所有的溝通訊息，包括口語和非口語的，都有第二層的意義，也就是關係性的向度，它將我們對孩子的感覺，轉化成某種表述，而傳達了二者之間的控制感、情感或尊重感等等。

例如，父母對孩子說：「這次輪到你洗碗了！」，依說這句話的口氣及方式，就表現了你傳達的訊息是「命令式」的，還是「就事論事」式的。這兩種不同的非口語訊息，傳達了不同的訊息，說明了父母看待孩子及控制的方式。命令式的口吻，代表的意思可能是「我有權力告訴你，在這棟房子裡你應該做什麼。」然而就事論事的語調，聽起來可能是「我只是提醒你，你可能忽略了某些事喔！」



還有，你也可以想想「禮拜六晚上我們去吃牛排！」這句話的說話方式，一種是幾乎不帶任何情感的公事公辦，另一種也可以是充滿感情的熱情邀約。你可想想，自己都是如何與孩子對話的？

事實上，在大多數的親子互動中，我們的確不會時常意識到不斷衝擊我們的那些關係性訊息。

每天，一個孩子都會被各種關於自己表現的訊息所圍繞，這裡面有些訊息是正面的：「你好可愛」、「我愛你」、「多麼懂事的孩子啊！」也有其他負面的：「你到底是怎麼了！」、「你不能做一點有用的事嗎？」、「你是個壞小孩」、「讓我靜一下，你快讓人發瘋了！」。

這些像鏡子似的評價，都是我們藉以了解自己的途徑。而孩子天生具有照單全收的信任本性，他們沒有其他方式可以了解自己，他們只能接受身邊無所不知、充滿權威的成人正向和負向的表面評價，孩子是在生活中學習、成長的，父母師長們，你們傳遞什麼樣的訊息給孩子呢？

相信他可以

文／黃心怡（諮商心理師）

本文轉載自【泰山真愛家庭雜誌】

許多青少年父母曾經詢問我：「黃老師，到底親子之間什麼是最重要的？是關愛、保護抑或是照顧呢？」其實，這個問題應視家中孩子不同年齡的發展與需求，而有不同的解答。對十五二十時的青春孩子來說，他們心底最深的渴望，莫過於是父母對他們的接納與信任。

在實務經驗中的確發現，要父母放下心讓孩子練習獨立自主並非易事。現今社會有少子化的趨勢，父母求好心切的心理完全反映在教養子女的態度上，例如：不願孩子受苦，擔心孩子受挫。若是家有叛逆狂飆的少年，父母難以放心，是可以理解的；但對於每天按部就班上學，生活規律的孩子，還成天耳提面命，不斷地提醒、叮嚀，則有待商榷。

因為毫無止境提供照顧的過程，無形中也傳遞了「我不相信你自己可以辦到」的訊息，長期下來，孩子將很難學習自我負責與成為自己生活的主人，無怪乎，現今家庭時常出現一些「小霸王」成天發脾氣，抱怨東埋怨西，父母還得小心翼翼伺候其情緒。讓人不禁思索，這真是我們所期望的親子關係嗎？

在父母眼中，不論年齡多大的孩子，終究仍是個孩子。因此，有些「認真」的父母太過認真扮演父母的角色，一不小心便幫孩子太多的忙，大小事皆為孩子設想得很周到，也努力地為他們規劃未來，然而那畢竟是父母的美麗藍圖，而非孩子真實體驗的人生。

有位十八歲的少年曾向筆者抱怨：「我父母最大的問題就是沒有問題，他們努力賺錢，安排我出國留學，他們好得讓我感覺不真實，偶而我也會想想自己是否真的想要這樣的生活？雖然朋友都羨慕我出生在這樣的家庭，但我總覺得少了一些什麼，也許是那種踏實的感覺吧？畢竟，我所擁有的一切，都是他們的安排……」

也許我們該練習慢一點，允許自己可以停下腳步，有機會欣賞一下青少年自己獨立去計劃與冒險；忍著不要急於出手幫孩子忙，讓他在生活經驗中有更多的領悟與學習，因為他終究要自己展翅高飛，我們得練習祝福：「孩子！我相信你可以！」



歡迎雙向交流的機會

輔導室：03-5456611 轉 601

教官室：03-5456603

