

本會「品德與教養」講座摘錄

讓愛暢通，溝通無礙

主講／曾端真（大學教授） 整理／胡慧文

嬰兒剛出生還不會說話，就懂得用哇哇大哭來表達求生意志，哭的時候聲嘶力竭、全力以赴，這種不屈不撓的精神，是生存的本能，如果一以貫之，往後人生將會無比充實而精采。然而，這股強大的生命動能，為什麼會隨著成長而在某些孩子身上悄悄流失了呢？

適時撫慰滿足心靈需要

有個著名的心理學實驗，在剛出生的小猴子身邊放兩隻假母猴，一隻用絨布製作，另一隻則用鐵絲，並將奶瓶嵌在鐵絲做的假母猴胸部。實驗發現，小猴子餓了會跑到鐵絲母猴身邊喝奶，一旦喝完奶就跑回去依偎在絨布母猴身上，可見「撫慰」的重要，是動物成長不可或缺的心理需求。孩子也是一樣，在吃飽穿暖的基本需求滿足後，仍十分需要溫柔的肢體撫慰，讓他們感受到來自父母溫暖的愛意。

孩子大了以後，或許不再經常和父母擁抱，少了頻繁地肢體接觸，但心靈上的撫慰仍是必需。台灣父母在這部分普遍給得不夠，偏向只對孩子講道理，又往往把教導跟責罵混在一起，無法讓孩子感受到我們對他的愛和尊重。

什麼是「撫慰」？舉例來說，孩子回家跟你說，今天考試本來會的竟然都不會了，能同理的家長通常只會安慰他：「沒關係」，但若還能再加上一句：「你會難過嗎？需要爸爸媽媽做什麼嗎？」這就是「撫慰」。又比方說，孩子最近脾氣很毛躁，有可能是在外遭遇某種挫折或打擊，有氣無處

►曾端真教授在品德與教養講座上談「讓愛暢通」的溝通觀念。



發洩，變得喜歡挑釁，這是一個警訊，提醒父母要沉著，關心孩

子的狀況，問問孩子最近是否比較容易有情緒，孩子不回答沒關係，但是他已經接收到你的關懷。

有的孩子需要時間獨處，可能無力回應你的關心，但他自己會穩下來，等他準備好了就會告訴你，但這時候放不下的通常變成了父母，會開始懷疑，孩子真不需要協助嗎？真的沒問題嗎？我們要學會信任孩子，他說不需要時，我們就耐心等待，不要過於緊張。

青少年並不是那麼容易接受關心，你有可能會碰釘子，但是不要因為碰釘子而有挫折感，因為你的關心孩子已經收到了；如果發覺孩子的攻擊力道強，要轉念安慰自己：還好他願意讓我們知道他的壞心情。和孩子溝通時，要讓他感到安心，允許他能自己做決定，切勿有意無意間出現貶抑的語言，那會讓孩子覺得你不信任他。也不必急於得到回應，要展現「我尊重你的感受，可以等你慢慢想」的誠意。

傾聽也能促進愛的流通

孩子從出生、幼兒園、小學到國中，每一個階段你都得重新認識他們，如果發現過去對



◀曾教授提醒家長，讓孩子覺得自己被重視，自我價值感才會提升，也才能更勇於表達自己。

氣，沒有勇氣的人無法自我改變，那就真的變成不知悔改了。

傾聽能促進愛的流通，撫慰孩子的情緒，促進思考，培養孩子健康的自我觀、人我觀、世界觀，最重要的是能「贏得孩子的合作」。例如孩子發脾氣，門一甩跑了出去，當他回來時，你如果還在生氣講不出話，沒關係，只要簡單的一句：「喔，回來了，爸媽就放心了。」這表達出你的「傾聽」，你讓孩子知道，你知道他不高興出去了，你懂，所以你願意看到他回來。如果你持續生氣，會讓他沒有勇氣回來。

以身作則培養孩子高EQ

請記得，孩子再怎麼任性，終究都是愛父母的，他出去後一定會想回家。當他回家時，大人要學會「不過問前因」，別老是翻舊帳、壓痛點，這是在幫助他學習如何處理情緒。當你愈是相信和接納他，慢慢的孩子會比較願意坐下來和你討論。

比方說，十來歲的孩子三天兩頭討零用錢買東西，與其一味禁止，或者是無奈妥協，不如坐下來好好討論，而不是比大聲或是比誰拗。孩子情感、經驗都相對不成熟，所以在討論過程中，父母須耐著性子不發脾氣，當孩子吵著說同學都有，他也一定要有，你來我往僵持不下，大人若按捺不住，火氣就容易上來，導致對立情況愈演愈烈。

孩子拒絕溝通很可能是基於過去不良的經驗：常常大人都說自己很民主，但討論到最後卻要孩子「你非得聽我的」，所以孩子就變得不信任我們，惡性循環就開始了。父母要先自問：「我有沒有辦法把自己的脾氣用比較健康的方式表達出來？」大人無法自控，就不能奢求孩子心平氣和。

孩子有效的互動方式，現在好像不太管用，就表示該換個方式對待，不要再用老方法了。

大人一開始都好聲好氣要教導孩子，但是看到孩子不耐煩的態度，就會忍不住開始說教；一被教訓，孩子的臉色也變得更難看，大人看了便氣上心頭，一言不和就產生衝突。教導本來就是費力的事，當你發覺自己已開始有了火氣，必須趕快剎車，勇敢對孩子坦誠說：「爸媽現在不適合跟你討論，我們都冷靜一下，吃過飯後，再來討論。」提醒自己放鬆一下，不要在情緒上頭衝口說出難聽的話。

人都會有情緒，我們要朝「學習怎麼處理才是對孩子有好處」的方向去努力，往往被父母指責倔強固執、一意孤行的孩子，其實都是互動不良出現的行為，因為孩子不知該怎麼表達，也不懂該如何整理自己的想法和情緒，只好硬槓、賭一口氣，任憑情緒當家。其實父母也不必講太多大道理，只要平常願意聽孩子說說生活的瑣事，鼓舞他們表達的意願，比講道理更重要。重點是要讓孩子覺得自己被重視，自我價值感才會提升，也才能更勇於表達自己。

當面對孩子的質問，如果你一時講不出話來，也不要否定孩子，認真地聽孩子說，盡量認同他，這樣就夠了。或許有人認為這樣會讓自己的權威蕩然無存，助長孩子自以為是，這其實是不必要的顧慮。父母如果不去傾聽、接納孩子，孩子就會失去勇



◀基金會為家長辦理各項教養議題講座，吸引家長參與學習。

與孩子對話是要講究策略與技巧的，首先要傾聽孩子述說，了解他的想法，接納他的情緒，這是同理而非同意孩子的行為，等孩子打開心房，父母切記要真誠地表達感受和想法，請記得「不指責、不說教」。與孩子開誠佈公、理性討論，有助培養他的判斷、思考、表達和紀律養成、問題解決等能力，還能提高情緒EQ。

傾聽可以「贏得」孩子，孩子才會願意聽你說話，他的心願意和爸媽在一起；但很多大人爭面子、耍權威，要「贏過」孩子，這會引起對立與疏離，造成孩子不願意說真話。所以和孩子討論的時候，如果你總是動用權威、堅持己見，或大發脾氣，要求他順從，動輒打斷或評價他說的話，就是親子雙輸，輸掉一個讓孩子提升EQ的機會。

EQ高的孩子將來較能在多變的職場環境有所成就，而這有賴父母的以身作則，用行動向孩子展現自己的EQ。

善用討論引導思考判斷

父母要提醒自己在溝通過程中，接納孩子和自己的差異，包含：情緒、信念、性格（內外向、感性與理性等），用溫和堅定的態度，多傾聽少說話。孩子的心比我們想像中柔軟，沒有孩子願意跟大人作對，讓自己的人生一場糊塗。

父母不需要討孩子歡心，該管教時一定

要做到位，拿捏的重點是，要讓孩子感受到父母的愛，理解自己之所以受責罰，是因為沒有盡到責任，把份內之事做好。但管教時立場要柔和而堅定，幫助孩子明白父母的期待，即使他不樂意仍有承接的能力，也能堅持下去。

過去說「嚴父出孝子，慈母多敗兒」，其實未必正確，對孩子嚴厲的尺度沒有掌握好，可能會導致兩個極端的後果。一是孩子因害怕而退縮，自我價值感低落，挫折容忍度也易較低；有些孩子表面上很生氣，把門一甩退回房間，實則心裡很痛苦。嚴厲管教可能會造成孩子情感壓抑，而長期壓抑情緒的孩子一旦內心受了傷，就會變得很脆弱和特別敏感，為了自我保護，很容易採取攻擊態度。如果你發覺孩子總是氣呼呼，渾身帶刺，其實心理很脆弱，說一句他就受傷了，深怕人家說他不好，這樣的孩子挫折容忍度是很低的。

另一個極端是經常和你對嗆。孩子會嗆你，至少表示他願意溝通，讓你知道他不開心，你就有機會了解他，比內縮不吭氣的孩子容易引導。「敢說」的孩子，也是有骨氣的表現，因此父母要幫助他把骨氣用在對的地方，這也正是親子溝通的價值所在。如果責怪他忤逆，否定他敢於直言的勇氣，反而會錯失引導他的機會。

親子討論雖然看起來很耗時費工，可是對孩子有極大好處，透過平日親子討論的訓練，孩子會懂得不亂做決定，有助判斷力培養。討論時不要直接給孩子建議，即使他講出不成熟的想法，也不要直接否定，而是要引導他再思考是否還有其他的方法。

讚賞與鼓勵別造成壓力

親子間討論的重要，就是在過程中，

能清楚自己的想法，練習如何精確、簡單扼要的表達自己的意見，達成意見與價值的交流，如果因為意見觀點不同有了衝突，學習溝通妥協，找到共識。討論還可以讓孩子變得有紀律，因為他在跟你討論的時候有機會表達、學習自我約束、提升EQ，所以花時間和孩子討論，是最有價值的投資。

我曾經看過不少明星學校的學生，一到考前就十分焦慮，因為太在乎自己的考試成績，尤其經常保持全班前三名的孩子，每到考試都害怕自己掉出前三名之外，有些還會焦慮到罹患精神官能症，甚至選擇休學就不用再擔心自己保不住紀錄。

人生需要的是努力，如果一直把重點放在結果上，就會害怕失敗，而不願努力。努力操之在己，成就操之在人。有努力特質的人，只要不把重點放在成就上，反而容易得到成就。孩子如果自信不足，他會特別在乎結果，因此建議父母表揚的重點要放在孩子努力的過程上，譬如說：「我看到你很細心的在寫字。」這是鼓勵，看到他努力的過

程。若是說：「你的字寫得真漂亮！」則是稱讚，它雖有激勵作用，但孩子容易變成討好者，自我概念依賴在他人的評價上，容易去嫉妒其他更易得到稱讚的孩子，也會因為不易獲得稱讚而產生反抗性行為。

不少家長的鼓勵會讓孩子感到壓力，是因為使用很多表面上看似鼓勵的話，例如：「你可以表現得更好，如果你多努力一些」或「你進步了很多，但是若再細心一些……」語句裡傳達了失望與不滿，隱含著「你不够努力」的涵意。

所以，當孩子氣餒時，我們可以說：「雖然結果不理想，你很難過，但是我看到了你的努力。」想鼓勵孩子有面對挫折的勇氣，可以這麼說：「爸媽知道最寶貴的是從錯誤中學到經驗，你願意試著說一說嗎？」都能適時的給予孩子心理上的撫慰與鼓勵。

孩子的勇氣來自於「自信心」，這份自信，源於父母對孩子的信任。大人用欣賞的態度肯定孩子的努力過程，孩子也將會帶著初生之犢的勇氣，自信地走出自己的路。❀

