

## 4 如何傾聽子女

文／璞琢 圖／張黑熊

雖說親子間的血緣關係是與生俱來，但親子間的感情關係，卻需要花時間培養和用心經營。

從小到大，「爸爸回家吃晚飯」的呼聲，一直是中外教育學者專家大聲疾呼的金科玉律。但是爸爸回家吃晚飯後，全家的人一起坐在餐桌旁，真的就改善親子關係嗎？

如果晚餐時間，全家人一起禱告謝飯後，各自埋頭苦幹，滑手機或平板電腦，享受自己的網路世界，偶爾用簡訊打招呼？如果用餐時間，全家一起吃「電視飯」，目光的交集不在彼此，而是電視螢幕？如果用餐時間是長輩開



講「一言堂」時段，晚輩只能「有耳無嘴」，當無聲的聽眾，努力吃飯？如果用餐時間是家長對兒女興師問罪的管教時間，或是每個人帶著情緒包袱回家後，宣洩情緒垃圾的時間？如此的晚餐時間，豈是教育心理學家所期待的親子互動時間？

晚餐時間的課題，不止於全家人忙碌一天後，大家聚在一起共進晚餐。重點是如何善用晚餐時間，成為培養親子關係的機會。然而，今天許多家庭面對的難題，未必是能不能夠聚在一起吃晚餐；真正的難題是全家人共聚一堂，不知道要如何開口說話。特別是家中有執念的年長者、更年期的父母、或青春期的子女的家庭。談話中突發的一兩顆情緒變化球，常讓人苦惱，不曉得如何回應才不會傷和氣。反倒讓期待中談笑風生的晚餐時間，變成熱鍋上螞蟻的焦慮時段，天天都有好戲看。因為不知所措，便發明一些自以為能夠製造個人安全感的方式，避免言語衝突，打發一天當中，家人難得共聚的時光。

雖說親子間的血緣關係是與生俱來，但親子間的感情關係，卻需要花時間培養和用心經營。日常生活的交集，不一定等同於心靈世界的交心。交集來自共聚的時光與共同活動；交心來自彼此的信任與心領神會。為什麼常覺得孩子明明人在眼前，他的

心卻遠在天邊？為什麼從前跟孩子之間有說不完的故事，現在卻話不投機三句多？為什麼孩子寧可躲在心靈深處的某個角落裡，卻不願意敞開心扉與爸媽說話談心呢？是現代的孩子早熟？藏心事？搞神祕？還是父母碎碎唸的功力驚人？父母的管教方式失當？難道說一下、講一下孩子都不行？父母要怎麼教養下一代？父母要怎樣與子女溝通？難道還得靠e時代的簡訊、電子郵件、社交網站才能跟孩子交流互動嗎？

或許不少父母嘗試過被學者專家大力推薦的「傾聽」方式，作為尋求改善親子關係的管道。想認真瞭解孩子的心思，卻常常覺得才開始傾聽沒幾句，就聽不下去。壓不住的氣頭一沖上來，反倒傾覆彼此情緒的堡壘，經歷親子關係觸礁的慘劇。為什麼明明都跟孩子講：「告訴爸媽，不會罰你」，自己也努力壓抑情緒，孩子還是不說實話？又，為什麼孩子好像說了，卻聽不懂孩子到底想說什麼？為什麼不曉得如何回應孩子的心情故事，或許關鍵在於父母與子女雙方，都對彼此的親子關係，同時感到缺乏安全感的恐懼。

《路加福音》十五章11-32節，主耶穌曾用浪子回頭的比喻，描寫天父不僅用愛心接納叛逆小兒子的回頭，更用動人的親子關係，安撫大兒子的冷漠與憤怒不平。這個比喻，同時顯出天父傾聽兒女心聲的大愛與智慧，教導現代父母如何化親子間的危機為轉機，並幫助孩子的生命成長。



## 一. 傾聽是面對衝突的信心操

學習放下自我，以對神的信心和包容的愛心，給予孩子犯錯和覺悟的成長空間。

一個人有兩個兒子。小兒子對父親說：父親，請你把我應得的家業分給我。他父親就把產業分給他們（路十五11-12）。

孩子要求父母生前分遺產，與父母安排生前信託是兩種完全不同的概念。故事中，小兒子在父親面前，開口要求父親先將父親死後屬於小兒子的那份遺產給他，父親就分給他。或許會覺得怎麼會有如此「聽話」的父親？

試想，這位父親聽到小兒子無理要求時，他聽到什麼？單單只是字面上分財產的要求嗎？父親是否感受到小兒子潛藏在說話語氣中的無知悖逆？父親是否看到小兒子臉上桀驁不遜的神情？父親是否聽見小兒子「給我財產實踐夢想」的心聲？

試想，內心被無知憧憬充斥，血氣方剛的年輕小夥子，開口跟父親要求分財產的時候，豈不是硬著臉鐵著心，毫不留情面地對父親說話？他的心裡豈有餘地容下仁義道德

之禮教勸說？有什麼能勝過他拿到財產後，可以追求實現的豪情壯志呢？

為什麼父母有時會聽不進孩子的話？或面對孩子的錯誤時，會感到緊張憂慮？為何與孩子溝通的過程中，父母的情緒有時會失控，或強烈堅持自己先入為主的立場？因為覺得只有自己才是對的？因為捨不得孩子犯錯吃苦頭？害怕在孩子身上，看到自己過去的影子？害怕自己失去原有的立場後，一切會失序，無法處理好孩子的問題？或是害怕被冠上低效能父母的罪名？

人非聖賢，孰能無過？孩子需要在錯誤中學習成長，父母也需要在錯誤中學習成長。當父母與子女都能夠在神面前，坦然面對自己的不足與過犯，親子關係才能夠在主裡一起成長。天底下沒有完美的孩子，更沒有完美的父母。當父母願意放下個人的完美主義，才能卸下心中的不安全感，坦然面對孩子成長的挑戰，以及克服父母成長的各種難關。

在天父面前，父母本身是神的孩子，自己的孩子也是神的孩子。換句話說，父母與子女都是神的孩子。回想天上的阿爸父，過去如何帶領我們走過艱澀崎嶇的成長路，在自己的過犯錯誤中跌倒後，如何靠阿爸父再站起來，造就今日的我們。我們自己既是這樣長大的，何苦為了保護自己的自尊心，不願放下身段？何苦為了保護孩子，不願孩子犯錯吃苦？過度的保護，豈能夠讓人適時把握親子溝通的機會，幫助自己與孩子一起成長呢？

傾聽不是聽話，也不是有求必應，而是學習放下自以為是的預設立場，放下自己的焦慮與情緒，學習憑信心，將自己和孩子交託給神。相信神會親自帶領祂的孩子，讓祂的孩子在過犯中明白自己的不是，在悔悟中靠著神更堅強地走向正路。你是否願意效法天父用愛包容孩子的不是，憑信心放手，給孩子犯錯和覺悟的成長空間？

## 二. 日常的傾聽 是患難中最有力的親情呼喚

給予挫折中的孩子，被父母接納的盼望與回頭的動力。

我要起來，到我父親那裡去，向他說：「父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧！於是起來，往他父親那裡去。」（路十五18-20）

揮霍無度、耗盡家產、遇到饑荒，淪落到靠養豬的低賤工作為生，卻依舊無法餬口的小兒子。山窮水盡，人生最潦倒的困境中，想起他慈愛的父親，想到願意接受他無理要求的父親，生出信心，相信父親也會願意接收他當雇工的請求。因此他決定要回家，鼓起勇氣向父親請罪，請父親收留他當雇工。

為什麼學齡前的孩子遇到困難時會哭鬧？遇到錯誤時會選擇撒謊不認錯？是孩子被自己的過犯嚇到？還是害怕被父母責罰的自我保護措施？或是害怕爸爸媽媽不再愛他，不要他這個孩子？為什麼時常耳聞青少年與父母吵架，負氣離家出走？或是考試成



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。

Train a child in the way he should go, and when he is old he will not turn from it.

績不佳，心情不好，想不開就自殺尋短的社會新聞層出不窮？是孩子脾氣倔？挫折容忍度低？憂鬱症作祟？還是在他們的心裡，少了一個可以被父母接納的盼望與安全感？少了一個回家後，會有人聆聽他哭訴，和安慰、鼓勵他的盼望？

有位姊妹覺得正面教導孩子誠實作人很重要，堅持以「坦誠從寬」的方式，面對孩子成長中的過犯。當年幼的孩子犯錯時，她會好聲好氣地要求孩子，誠實的將事情的本末說出，想想是在哪裡出錯，想想下次可以怎麼作，避免再犯同樣的錯誤。與孩子談話過程中，沒有起伏的情緒，只有誠實的表述、仔細聆聽、客觀的討論。母子二人就事論事，冷靜分析問題與研擬解決方案。有次六歲的孩子自以為可以跟媽媽邀功領賞，在準備領獎的路上，這孩子突然發現自己弄錯了，坦白對媽媽說：媽媽，我弄錯了，不能領獎，因為我沒有達到領獎的標準。面對孩子的坦然與誠實，這位姊妹決定給孩子一份特別的鼓勵獎，鼓勵他誠實作人。

曾有位弟兄一時失去做醒，不慎被罪勝過，行神眼中的惡事，得罪神。當他的罪行顯露後，他陷入極度的沮喪與痛苦中。身旁的朋友擔心他會想不開，自殺尋短，罪上加罪。在如此被罪惡捆綁的苦境中，他對朋友說，雖然他已經失去主裡的福分，就算現在他什麼都不是了，他要回家。因為家裡還有個愛他的媽媽，他還是媽媽的兒子，他要回家找媽媽。後來，他真的回家，他的母親在悲痛中，依舊用愛接納他，讓他有勇氣繼續往後人生的道路。

在日常生活中與孩子坦誠溝通的生活方式，是需要培養和鼓勵的好習慣。傾聽不是親子問題的急就章，而是平時培養親子關係的管道，讓孩子覺得擁有被父母接納的安全感，才會習慣對父母敞開心門。孩子的成長需要父母信心的空間，生命的方向也需要一個充滿愛與安全感的歸宿。日常生活中的傾聽，是患難中最有力的親情呼喚，給予挫折中的孩子，被父母接納的盼望與回頭的動力，幫助孩子能夠在挫折中站起來，從新得力再出發。

### 三. 無聲勝有聲的傾聽暖身操

用慈心和雙手接納擁抱孩子，打開孩子的心門。

相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴（路十五20）。

曾為人養豬，又髒又臭又潦倒的小兒子，還沒走到家，他的父親在遠方看見他，就動了慈心，跑去抱他，與他親嘴。試問，這位父親是剛好看到小兒子回家，或是他一直在等待小兒子回家？看到曾經讓他心碎的不肖子，這位父親的心裡，沒有惱怒憤恨，反倒動了慈心，主動積極地用慈愛，親吻擁抱狼狽不堪的小兒子。父親溫暖洋溢的愛，怎能不融化父子間因過犯所凍結的冰山呢？

孩子什麼時候最需要父母？快樂的時候，或是難過的時候？什麼時候最難過？莫過於犯錯遇到挫折的時候。當他們遇到困難，知道自己犯錯，到家長面前尋求幫助和

原諒時，家長會用何種神情予以回應呢？例如，當孩子拿一張不及格的考卷回家給父母簽名時，父母的心思和目光會落在考試卷上，還是孩子身上？在如此時刻，曾否仔細端詳孩子的表情，或是想過自己的神情？為了在不及格的試卷上，有個家長簽名所引起親子互動，是子女影響父母，或是父母影響子女呢？

一位姊妹分享，有天晚上她在電腦前忙著趕工作報告。她的女兒與她互道晚安，上床睡覺後不久，躡手躡腳地到她跟前，以手示意，要她不作聲。神情很害怕地拿了一張差一點及格的考試卷給她，要她簽名。隔天才能將試卷交回學校，跟老師交差。無意間，這位姊妹被自己在電腦螢幕裡反映的冷酷表情嚇到，沒想到自己的神情，竟然自己看了都覺得可怕，更何況是讀小學的女兒呢？她趕緊放鬆臉部僵硬的肌肉，勒住即將脫口而出的訓詞，改以輕聲緩和的口氣問女兒，發生什麼事。女兒稍微紓解緊張，悄悄地說，第一次的大考很難，全班都不及格，全年級只有四個人及格。聽完女兒的解釋，明白其實女兒考的並不差。這位姊妹便適時安撫孩子的情緒，在考試卷上簽名後，讓孩子安心睡覺。

困境中的孩子想要開口跟父母求助，有時未必容易。如果父母能夠觀察到孩子難以啟齒的需要，先放下身段，以寬廣的心接納孩子的現狀；以和顏悅色、溫暖的愛心、輕柔的肢體語言，安撫孩子不安的心；無聲勝有聲的傾聽暖身操，就能夠輕易地敲開孩子的心門，聽到孩子的心聲。

#### 四. 面對認知差距的四到傾聽術

眼到、耳到、心到、口到，打造心對心的親情對話，給予孩子正面中肯的回應。



這位慈愛的父親，好不容易盼到迷路的小兒子回家。正開心舉辦歡迎小兒子回家的宴會時，他的舉動，卻招惹大兒子心中不平的怒氣。

這位有智慧的父親，用四到傾聽術，解開大兒子的心結，化解父子間的認知差距。

##### 1. 眼到：看到孩子需要與父母溝通的心情，積極製造親子溝通的機會。

大兒子卻生氣，不肯進去；他父親就出來勸他（路十五28）。

大兒子心理不平衡，在宴會場外鬧情緒的時候，身為宴會主人的父親，並未視而不見。相反地，父親看見大兒子站在門外的身影，更看到大兒子心裡的不滿，和那需要與家長溝通的心情。父親放下身段，主動親近生氣中的大兒子，積極製造親子溝通的機會，敲開孩子的心門。

##### 2. 耳到：聽孩子的表白與心聲。

他對父親說：我服事你這多年，從來沒有違背過你的命，你並沒有給我一隻山羊羔，叫我與朋友一同快樂。但你這個兒



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。

Train a child in the way he should go, and when he is old he will not turn from it.

子和娼妓吞盡了你的財產，他一來了，你倒為他宰了肥牛犢（路十五29-30）。

先讓孩子完全表達心中的想法，有助於孩子自己整理紛亂的思緒。言語抒發情緒的過程中，讓孩子漸漸釐清自己的問題。當孩子說話時，父母只用耳朵聽話，尊重孩子的發言，勒住自己的舌頭，不用言語打斷或打岔。當父母先聽進孩子講的話，孩子就容易聽進父母之後說的話，創造雙贏的溝通管道。

### 3. 心到：用心回應孩子的心聲。

父親對他說：兒啊！（路十五31）

「兒啊！」簡潔有力的親情呼喚，提醒大兒子，在父親心裡，你是我的寶貝兒子。讓大兒子知道，他所說的話，父親都聽進心裡，放在心上。當孩子感受到他們與父母的對話，是建立在親密的親子關係，而不是面對強權的抗衡關係，自然敞開心門，進入協商的大道。

### 4. 口到：心對心的親情對話。

父親對他說：兒啊！你常與我同在，我一切所有的都是你的；只是你這個弟兄是死而復活、失而復得的，所以我們理當歡喜快樂（路十五31-32）。

大兒子不平的心聲：覺得在父親眼中，自己好像是隱形人；父親，未曾在乎自己的存在。

父親的真情回應：孩子，仔細看看，我一直在你的身邊，我的就是你的。看看你擁

有家中一切物質和親情的富足！看看回頭的浪子弟弟，他歷盡滄桑後能夠平安回家，是爸爸萬貫家財都換不來的，所以我們當歡喜快樂啊！

心對心的親情對話裡，沒有批評、沒有指責，走出負面思考的牛角尖；以正面中肯的回應，引導孩子正面思考的方向，拉進認知差距，打造親子共識。

## 寬宏的心

哥林多教會是使徒保羅曾花一年六個月，以如父的心腸苦心牧養的教會（徒十八11；林前四14-15）。然而面對哥林多教會層出不窮的教會問題，保羅不得不提筆寫信教訓哥林多教會的信徒，勸勉基督徒應有的體統與典範。在《哥林多後書》六章12-13節，保羅點出成功溝通的關鍵：寬宏的心。

親子溝通是神賜予父母和子女，靈命一同成長茁壯的機會。傾聽是促進親子溝通的方法之一，傾聽不是親子問題的急就章，而是一種值得培養和鼓勵的親子生活習慣。親子溝通的過程中，父母要學習保羅的榜樣，對孩子「口是張開的，心是寬宏的」（林後六11）。孩子也要學習保羅的勸勉：「要照樣用寬宏的心報答」（林後六13）。希望父母與子女都能夠自日常生活中，培養彼此信任的坦誠溝通習慣，透過「四到」傾聽術，聽到彼此表面言語行為之外的心聲，進行心對心的親情對話，用愛心彼此包容，用信心一同在主裡成長！

