



「溝通」是傳遞幸福的「連接線」

蔡孟燕

母：「放學回到家，功課到底完成了沒？也沒看見妳用功複習課業，總是坐在電腦前，是不是要等到成績退步了，才來後悔呢？」

女：「我一個星期上課五天，好不容易等到小週末，玩個電腦也不行，有必要說得這麼嚴重嗎？」

母：「跟妳說—讀書要勤能補拙，多看多讀就會進步，為什麼妳總是不聽話？老是在滑手機，和朋友聊天，浪費寶貴的時間，妳再我行我素，看我不沒收妳的手機及不准妳和朋友通電話，試試看！」

女：「我已經很盡力了。滑手機只不過是好意回答同學的問題而被您看到；滑手機是在聽從網路下載而來的美妙樂章，一不小心又被您誤解了，真倒楣！」

母：「為何，妳都不能好好聽我解釋呢？」

這樣大人和孩子類似的對話，在每個家庭中，多少總是會出現！一旦出現了，家人一連串的壞心情也會影響整個家庭的氛圍，並且，不同的人隨著事件的大小、壞情緒的強度與持續，也會有不同的認知和處理。就好比有兩個人各自將兩手腕穿過打結的繩套，目標是要兩個人在：（一）繩節不可用手解開（二）繩套不可離開手腕（三）繩子不可弄斷，這三項條件下解開兩人手腕上的繩套。倘若，兩人一直解開不了，情況只會讓兩人更糾結或僵立；一旦雙方能冷靜下來，互相討論、溝通，試圖想方設法面對困難，共同解決問題時，那麼一切的無解題將可迎刃而解。因此，如何讓家庭氛圍融洽、讓孩子瞭解父母對他們無私的愛、父母又能理解孩子內心的感受，大人與孩子之間的雙向溝通就顯得非常的重要了。

我的孩子已漸長大。從前，我和孩子在溝通時，有時也很難以他們的角度來看待事

情。尤其，在孩子的嬰幼兒及學齡兒童時期，我就曾以獎賞與處罰來作為良莠行為的規範—孩子照著我們大人的期許，做對了就贏得獎勵，做錯了就必須接受心不甘情不願的處罰。如今回想起來，倘若，大人獎賞與處罰方式稍一不慎，拿捏不準，以為可以作為控制孩子的手段，甚至讓孩子以為學習可以當作交換獎品的東西，而無視其真正所學的意涵，豈不是自打嘴巴，誤導純善的孩子。畢竟，沒有任何人喜歡受別人的控制。

孩子青少年時期，總會納悶為何大人每天愛嘮嘮叨叨的？這或許由於父母的原生家庭本不同，人生價值觀也有所差異，對孩子的看法與作為，便難免有一致的認同，更何況孩子正處於血氣方剛的青春期的，衝突與爭執往往一觸即發，想要改變這種狀況，唯有嘗試良好的溝通，才能適時的減緩彼此的壓迫感與傷害。

在這時期，父母常希望孩子有心事就不





要憋在心裡，要勇敢的試著表達出來，唯有說出來，我們大人才能更貼切的理解他們。其次，孩子也要常常檢視、察覺他們自己當下的情緒，在心中放上心情溫度計，畢竟，要大人理解就必須互相體諒，當認為父母親愛叨唸與過度關心時，孩子們是否有察覺到父母是基於關愛，而在某些時候可能操之過急，或方法不當所造成心理上莫名的壓力，這時是不是更該好好檢視，察覺自己呢？

在家裡，夫妻倆和孩子有爭執時，偶爾也要「唱雙簧」，一人扮黑臉，另一人則扮白臉，試著動之以情的讓孩子明白大人的用意，使他們產生情感共鳴，化解爭端，而在說服的過程中，不要用「一指神功」指向孩子，避免孩子誤以為是在責備他們。我們也常以「請」、「謝謝」、「對不起」誠懇的語調來緩和緊繃的情緒，這對家庭的和諧是很有幫助的。

「溝通」亦即「傳遞」，所以，我非常重視對孩子的溝通時機。一旦時機錯過，事後再追究，那反而成了一種說教與刺耳，會令孩子感到厭煩而效果不彰。尤其是正當衝突與爭執火藥味十足時，為了能擺脫親子之間所面臨的窘境，懂得以溫和的態度，耐心傾聽及誠摯具體的讚美，就是親子雙向溝通的最佳潤滑劑。現在的我，除了以耐心傾聽與適時讚美來和孩子溝通外，我也會自己拿自己尋開心，來化解和孩子間的尷尬情景。如此一來，我不僅讓自己轉念得快，也可促進自己的身心健康，不再一味的生悶氣，反而幽自己一默，也是一帖化解親子之間衝突與爭執的最佳良藥。而讚美更是增進孩子的自信心，欣賞自己，接納自己，儘管將來他們的人生道路阻礙重重，也更會有勇氣正面向對任何的挑戰。

家庭要和諧，除了家人互相要學會信任、寬容、傾聽、讚美外，以溝通為橋樑，才能讓家人彼此以愛為基石，使每位成員都有被愛的需求與愛人的能力。因此，良好的「溝通」就是傳遞幸福的「連接線」。