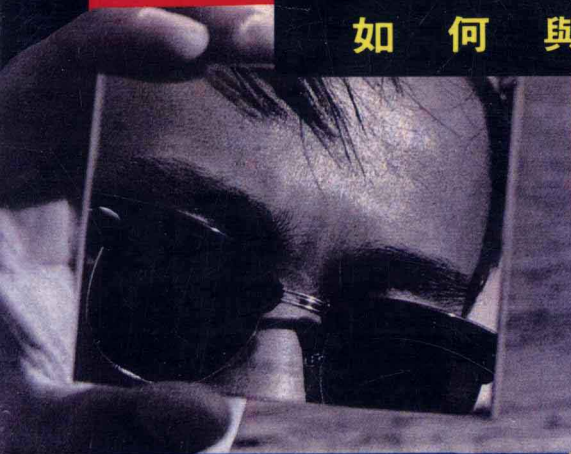


# 葫蘆裡的愛

如何與家人溝通



I WANT

NO!

這是「張老師」們累積輔導經驗，  
融合生活實例寫成的好書，獻給  
有心追求自我成長、改善親子關  
係的朋友。



◎張老師主編

〈青少年〉系列 3

# 葫蘆裡的爱

如何與家人溝通



青(少)年(系)列 3

## 葫蘆裡的愛

——如何與家人溝通

作 者 → 張老師

執行編輯 → 王祿容

美術設計 → 時間方場工作室

美術編輯 → 黃智英

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

總編輯 → 王桂花

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證 → 局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1992年9月

初版 10 刷 → 2002年12月

ISBN/957-693-040-5

定 價 → 120元

法律顧問 → 林廷隆律師

排 版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製 版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印 刷 → 瀾展彩色印刷股份有限公司

裝 訂 → 正華裝訂股份有限公司

《青少年》系列出版緣起

# 與你同行

張老師出版社發行人

劉安屯

人的一生當中，青少年時期是追尋人生價值與理想最爲熱切的時期，也是建立幸福生活、邁向成功坦途最爲關鍵的時期。具體而言，心理學家李文遜（Danie J. Levinson）認爲人生從十七歲到四十歲之間，具有五大發展任務：

- (一) 人生理想及價值的追尋；
- (二) 終生職業生涯之探索；
- (三) 美滿婚姻與家庭的建立；
- (四) 良師益友的認同與治
- (五) 良好人際關係的建立。

以上五大發展任務的發展成敗，對於中年以後的生活是否充實幸福，具有莫大的關係。

但是，從虛幻人生的憧憬到落實人生的發展任務完成，不是一蹴可幾的，每一位青少年，必須經過長時間鏗而不捨地努力不懈，方能一步一步地化解成長過程中

的各種苦澀橫逆，逐漸從紊亂的情境中理出真正屬於自己的人生目標，在紛雜的多元化社會中確定既符合自己，也有益於社會的角色定位。

青少年成長發展過程往往所以艱辛不易，原因極為錯綜複雜，但是歸納而言，不外乎有兩項主要因素在主導全局。第一個因素是青少年本身因素，亦即青少年在成長發展過程中，對於自己不夠了解，或者對於社會環境認識不清，以至於因錯估自己或錯估社會而造成自身潛能發展上的遲滯或發展方向上的錯誤。第二個因素是社會環境因素，其中特別值得強調的是：部分成年人對於現今青少年的生活需求不夠了解，對於青少年的許多觀念想法及生活方式採取排斥的態度，這些觀念與態度可能均不利於青少年成長，因為對於青少年不夠了解容易導致教導方法的偏差，而嚴厲與排斥的態度，容易導致兩代感情的疏離甚至對立。尤有甚者，當前多元化社會中，許多負面價值觀念及生活方式，極易使青少年發生認同迷惑，造成誤導作用，對於青少年成長發展的不利影響既深且遠。

基於前述，欲使青少年順利成功地完成各項發展任務，應從兩方面著手：透過青少年本身的努力、提供青少年健康的成長環境。

關於青少年應如何努力追求成功方面，有效的方法很多，而不斷地從閱讀有關書刊中吸取智識經驗及尋求良師益友的指引，無異是兩件最重要的追求卓越法寶。

關於提供青少年的健康成長環境方面，最直接的方法無異是提供有關青少年成長發展的資訊給家長、教師及有關人士參考，以促進成年人更了解青少年期的心理需求、生活方式、成長困惑以及教導方法，從而成功地扮演青少年成長過程中的接納者、支持者、協助者、示範者。

「張老師出版社」爲了因應青少年成長發展的需求，特別結合專家學者的智慧與經驗，精心設計編輯「青少年系列」叢書，針對青少年發展的目標、成長的困惑以及因應的方法等方面，以淺顯易懂的分析、活潑生動的筆調作系統性的呈現。希望由本系列叢書的出版，對於青少年而言，能成爲其成長中的良師益友，幫助解除成長疑惑，確立人生方向，順利邁向成功。對於家長、老師及有關人士而言，能提供青少年成長資訊，成爲更爲卓越的良師益友。



# 同情和抗議的空間

小野

## 1.

兒子和女兒偶有爭執，通常我們的處理方式都是聽完他們的各說各話之後，再把兒子罵一頓。在我們過去的成見中，女兒比較善良，兒子比較自私，只要女兒尖叫，或哭著來告狀，倒霉的總是兒子。兒子永遠不服氣，至少屈於現實，可是卻一肚子委屈和不滿。

有一天，兒子要我看一篇文章，內容是有關「父母如何處理孩子之間的戰爭」。兒子說：

「大人有時候需要被教育的。」

那篇文章是教大人不要輕易介入孩子之間的戰爭，甚至製造孩子之間的仇恨……之類的八股教條，可是看完後，我卻有了很大的啓示——因為我發現自己連兒子都不如。

我向兒子表達了歉意，並且大大稱讚了他一番，我鼓勵他用對了和我溝通的方

法，他成功的扭轉了我以後再處理他和妹妹之間的紛爭，果然很有效。

兒子原諒了我過去所犯的過錯。

其實，兒子已經不止一次原諒我了。

## 2.

在兒子成長的過程中有一段很長的日子，我們如同仇敵。他下課後常常希望我不在家，否則我會盯著他挑他生活上的許多毛病，然後嚙嘛一陣。他也學會了一套忍受挨罵的招術，那就是從心裡反罵回去。後來我們關係改善之後，他才願意公佈他個人的「挨罵手冊」。

每當我罵完他之後，也常常後悔，並且自責。我為自己找到了愛罵兒子的原因——因為從小，爸爸就是用這種措詞和口吻罵我的，我也是在不停的訓話和挨罵中長大的，所以我也成了罵人機器。

於是我想到了一個解決方法。我找出自己過去讀小學時候的日記，裡面非常清楚的記載著我和父母之間的愛恨情仇：×月×日，爸爸把我吊起來打、×月×日，媽媽打我耳光。更重要的是，爸爸的訓話內容一字不漏的記載在泛黃的日記本中，和我經常罵兒子的內容相同。





兒子捧著我小時候的日記越讀越帶勁兒，特別是讀到我被狠狠揍一頓時，他會發出發洩般的怪笑，好像爺爺替孫子報了一箭之仇，只是這種報仇，在時光隧道中是回到過去的。

兒子看完我完整的一套被爺爺、奶奶修理史之後，用非常同情的眼光望著我說：「爸，你的童年太悲慘了。」

從此，他真的原諒了我的嘴不由己。

有一次，當我又犯了毛病，嘴不由己的開始對兒子訓話時，他竟然用一種非常悲憫的眼神溫柔的望著我。我立刻停止了嚙嘛。於是他說：

「爸，我同情你，所以我原諒你。」

### 3.

現在兒子也成爲他同學之間出主意的軍師，當他的同學和父母之間有些事情不能溝通時會請教他，他就教他們一些方法。這些方法，包括去瞭解父母的成長背景，去同情父母也是會犯錯誤的大人，去思考父母親所堅持的東西是否有道理，並且試著和父母達成一些承諾或協議。

兒子認爲如果真的有不滿和委屈，就大聲說出來，並且嚴重向父母親抗議。

就這樣，兒子和我之間的溝通越來越好，我們終於可以享受共存的快樂，他不再想逃避我，偶爾還很不習慣我出門。這些都歸功於他和我都找到了同情和抗議的空間，彼此活在這種越來越大的空間中。

#### 4.

至今，我的父母依舊保持寫日記的好習慣，每次我們家的姊妹和我回家看他們時，都會溜進父母的房間偷窺他們的日記，在他們的日記中詳細記載著他們對生活的態度。媽媽的日記手法像寫實主義的小說，真實而沒有情緒。爸爸的日記其實是寫給子女偷看用的，有些事，他用日記表達自己內心真正想法。我們用偷窺父母日記的方法來更瞭解他們，因為我們太愛他們。就這樣，我們維持了快半個世紀的良好親子關係。

我相信自己承繼了父母親的許多優缺點，只要深信是愛他們的，就會用各種方式找到和他們相處的空間——我的兒子似乎也是用這種方式找到他和我之間的空間吧。

# 目次

與你同行 劉安屯

同情和抗議的空間 小野

我有話要說

沒人疼的中間人 2

把愛找回來 6

打破藩籬 12

曲線心情 17

將心比心 23

我不是壞小孩 29

不笑的老爸 34

期盼關懷 37

想逃 44

愛要說出來	120
讓愛靠近	110
<b>愛的天地任遨遊</b>	
由瞭解到適應	100
被遺忘的愛	90
甜蜜變奏曲	90
心事誰人	83
我錯了嗎？	80
小小解語花	76
媽媽，請聽我說	70
微聲盼望	66
命運的鎖鍊	60
隱私權親啓	57
快樂是什麼？	53
他們不懂我的心	48

親子對談錄  
聽話的藝術

附錄

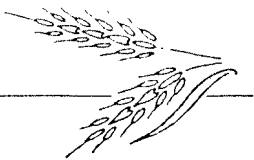
136

132

124

# 我有話要說

# 沒人疼的中間人

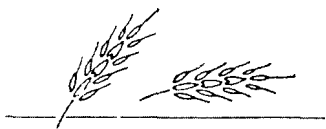


張老師，您好：

我是一個很笨很笨的女孩，沒一項才能，且所得到的批評只有LAZY這個字，雖然我今年才高一，十七歲，但我卻覺得，這世界上竟沒有一樣可留戀的，即使我死了，我想也不會有關心的；我好痛苦啊，真想死掉算了！

我在家排行老二，上有一個奶奶疼愛的哥哥，下一個媽媽寵愛的妹妹，而我，是個沒人疼愛的中間人。每次與兄妹吵架，他們總是諷刺我，批評我書讀得那麼辛苦、痛苦，才考上三流的學校，真是白痴！而媽媽更是討厭我至極，常挑我毛病，在父親面前數落我，使父親更不喜歡





我。唉！我受不了家人的冷嘲熱諷態度及妹妹滿口髒話不尊重，我好想以死解脫這種生活啊！張老師！希望您救救一個在死亡邊緣掙扎的人，我該怎麼辦呢？

笨GIRL敬上

——  
生存價值由自己肯定，請勿受他人影響  
——  
改變家人態度非一朝一夕，請先調整情緒

「笨GIRL」同學：您好！

從妳的來信中能感受到妳與家人相處的煩心，他們對妳的冷嘲熱諷，著實帶給妳無比的委屈與挫折，使妳覺得自己真是笨，而且沒人愛，甚至對整個世界都灰心了！看了真為妳抱不平，但是我不希望妳就如此消沈下去，我一直相信，世上每一個人都有其存在的價值，同樣的，妳也有妳自己生存於這個世上的價值，所以，試試看面對





妳的困擾，勇敢去尋找屬於妳的那份自我價值感，學習去肯定它，也許妳會發覺世界仍是美好的。即使困擾繼續存在，只要我們不放棄，必有解決的一天，妳說是嗎？

「我覺得我很笨，既沒有才能又沒有人喜歡我……」看到這段描述，可以感受妳很灰心的心境，事實上能考上學校，基本上天賦資質就不會太差，雖然妳是很辛苦挑燈夜讀得來的，但是其他人也是如此啊，聯考競爭壓力強大，每個學子莫不辛勤苦讀以求上榜啊。所以讀得很辛苦是正常的，並不代表妳笨啊。或許妳下次再面對別人對妳的批評時，可先平心靜氣思考一下，所言是否屬實，不要輕意妄自菲薄，自我削減信心，這樣只有讓自己愈退縮；自信是很重要的。若妳從日常生活的小成就（例如：考試進步啦、今天又多認識了一個新朋友……等）開始建立信心，時常鼓勵自己，妳會發覺自己並不是很笨啊。若要別人不笑妳笨，最好的方式就是先看重自己，唯有自重才有信心克服困擾，對不對呢？

至於在家中沒人疼愛妳，甚至都對妳冷嘲熱諷，換做別人，也一樣會受不了，但是要家人改變對妳的態度，也不是一朝一夕就能做到，只好慢慢來。先調整妳自己的情緒，平靜的去學習寬恕與體諒，因為人在受傷害時，常會被痛苦所蒙蔽，但事實上在受傷害的痛苦下，必有更深的理由，需要花一點時間才能了解。要是了解了別人傷害妳的理由，雖然仍得承擔痛苦與憎恨，但至少寬恕對你而言是比較容易做到的。嘗