



●家庭系列 / 台視文化公司編譯

青春期輔導叢書(五)

跨越代溝的溝通術



●伊藤友宣 / 著

家庭系列

● 青春期輔導叢書(五)

跨越代溝的溝通術

伊藤友宣著・台視文化公司編譯

目錄

跨越代溝的溝通術

●序

第一章●國中教育的方針

- | | |
|-----------------|----|
| 1 專制方式不能讓孩子真正反省 | 9 |
| 2 開啓孩子的心扉需要技巧 | 12 |
| 3 不要用高壓姿態教導孩子 | 13 |
| 4 不能只看表面的言行舉止 | 16 |
| 5 國中教育被升學主義扭曲了 | 18 |
| 6 國中生活面臨成人的重責壓力 | 20 |
| 7 建立互相信任的關係 | 22 |
| 8 培養孩子接受開玩笑的雅量 | 24 |
| 9 不要讓孩子養成依賴的習慣 | 25 |

第二章●孩子的內心世界

- | | |
|----------------|----|
| 10 孩子為何在家裡施展暴力 | 28 |
|----------------|----|

11 過分爲孩子著想常有反效果	29
12 回家發洩在外面遭到的痛苦	31
13 經常與孩子保持接觸	34
14 賞罰不當引起反抗	36
15 經常與孩子作感情交流	38
16 互相體貼對方	40
17 中途輟學內心問題多	42
18 對孩子的沮喪感表示共鳴	46
19 父母嘮叨使孩子明知故犯	48
20 親子要能產生心靈共鳴	50
21 一味駁斥子女只會引起反抗	51
22 父母要保持穩定的心理狀態	53
23 孩子間的糾紛不能光靠邏輯解決	55
24 以互相關懷解決紛爭	58
25 積極開朗的情緒無往不利	61
26 孩子和父母在家中冷戰	65
27 親子關係惡化的原因	68
28 孩子盼望和諧的人際關係	69
29 探究成績退步的原因	71
30 語言貧乏造成誤解與隔閡	75

第三章 ● 親子關係是永恒的連繫

31 並非專家才能矯正拒絕上學的孩子	78
32 父母緊張過度使情況更加嚴重	80
33 親子對話要有技巧	81
34 凡事插手使孩子無法獨立	84
35 社會環境也影響親子間的溝通	85
36 要有耐心聽孩子表達意見	88
37 要明確表達同意或拒絕	90
38 過分指責或讚美都會害了孩子	92
39 學習適當抑制或發抒感情	93
40 協助孩子調節情緒	95
41 排除封建時代的父母權威	98
42 面對問題青少年要先作好的聽眾	100
43 言教不如以身作則	104
44 不要對孩子的要求敷衍了事	107
45 養育孩子是人生中的大事	108
46 明智的母親培養出明智的小孩	110
47 父母怎樣面對孩子的要求	111
48 找機會培養解決問題的能力	114

49 田親是家庭生活的核心	117
50 父親對男孩子的影響深遠	118
51 努力聆聽子女的心聲	121
52 對父母失望的青少年容易犯罪	124
53 孩子承續了父親的優缺點	125
54 對父親印象模糊的孩子容易出問題	128
55 明確的父親形象幫助孩子成長	129
56 父親要作屹立不搖的支柱	131
57 父親對孩子不應欺瞞掩飾	133
58 多體諒、多互相照顧以培養親情	135
59 維持良好的親子關係要不斷地付出	138
60 後記	140

原书缺页

原书缺页

序

為什麼父母反覆的嘮叨只能進入孩子的耳中，而無法打動他的心？進而影響他的行為？

「大人的話根本就像櫥窗裏的模型蛋糕，中看卻不中吃。」如果孩子有這樣的想法，那麼，他無意識的回答和實際的行動就不會一致，久而久之，也就成為不易改掉的習慣了！

這時，為人父母者是不是該檢討一下自己的言語表達方式呢？究竟什麼樣的話才能對孩子發生作用？

有生命的話才能真正打動孩子的心，在不知不覺中對孩子產生影響。

藉著充滿生命的話，也能導正孩子逃學、暴力、反抗父母……等不良行為。

所以，就讓我們一起來開啓孩子的心扉，以適切的言語，表達出對孩子的關愛！

以平常心來了解孩子的心理，
一味苛責謾罵於事無補。

以泰然的態度來教育孩子，
不要造成他們的依賴心理。

第一章 國中教育的方針

1 專制方式不能讓孩子真正反省

有一個禮拜天，一個垂頭喪氣的國二女生被媽媽帶到我這裏來。聽說她常在學校裏欺負同學，無論老師怎麼苦口婆心的勸導，她依然我行我素。

她家裏常常接到學校打來的電話，例如「今天在第×節課，她欺負了×××同學，希望你們作家長的能好好管教。」等她一回到家，媽媽馬上質問她：「你為什麼要這樣做？」而她卻沒有任何表情。媽媽嘆了一口氣說：「不知道是眼裏根本沒有父母的存在呢？還是精神有問題？我真想不通！」說完瞞了女兒一眼。

女孩旁若無人的以鞋跟踩著地板，發出咿咿的響聲。媽媽非常生氣，厲聲制止她：「不要那樣！」女孩馬上停了下來，一臉木然的坐在那裏。

這是發生在我所主持的心理輔導中心的一個案例。我們根據這個案例，來探索學校教育和家庭阻礙孩子成長的因素。

進行心理輔導時，首先要留意的是，絕對不可侵犯到孩子的隱私權，因此，以下所舉的實例皆用假名。

現在這言歸正傳。據說級任導師認為，這個國二女生最令人頭痛的問題是，每當發現她有不良行為而加以訓誡時，她從無反省之意。而我聽著她母親滔滔不絕的陳述時，心裏覺得很難過。（唉！又是歷史重演！為什麼家長和老師都要用這種態度來對待孩子呢？）

前面說過這個女孩表情木然，這是因為她心裏不想表現出任何表情。她的級任導師說她「不

知反省！」他憑什麼下此斷言！

「拿出來！」聽到母親的命令，女孩伸手到書包裏，拿出一本筆記簿放在桌上，封面寫著「反省簿」，我順手一翻，嚇了一跳！

每一頁的開始都寫了日期，但內容卻都只有短短一行：

「今天我有反省。」

「今天我沒有反省。」

這位母親以無奈的表情看著我說：「難怪級任導師說她不知反省，老師每次都交代她做錯事要反省，可是她卻只寫一行，老師怎能不生氣？唉！要怎樣做才能讓她反省呢？我今天來就是爲了要跟您討論這個問題。」

由此看來，老師與家長的作法是否過於單純呢？

坐在一旁的女孩，一直面無表情的用鞋跟發出咿咿的聲音，母親生氣的要求她停止，她順從了，看起來並不像會欺負同學的樣子。

聽說最近的國中生很不規矩。不過我想，並非國中生不願遵守規定。像眼前這個外表冷漠的女孩，她之所以會用肢體語言來表達，其實是因為國中教育在本質上發生了問題，而不全因學生本身不守規矩。

這位女孩始終沒有抬頭看我。

2

開啓孩子的心扉需要技巧

看到這個垂頭喪氣的女孩，令人覺得好像是她在校裏被人欺負了似的。不過，聽說通常都是她欺負同學。在她母親向我敘述她的情形時，女孩在一旁縮著身子，從她披散著頭髮的臉龐所流露出的神情，淡漠得像毫無感情的雕像。

這位母親和女兒在心靈方面已有了很深的鴻溝，但母親本身對於這種情形卻不在意。女孩聽著母親細述自己的種種，卻像聽到外國人在談話似的毫不在乎。雖然母親一直設法強迫女兒留心聽她說話，結果卻是徒勞無功。

現在，爲了要做到老師所交代的「要讓你的女兒在反省簿上多寫一些才行！」媽媽拚命的努力，想讓女兒寫多一點。

雖然這位女孩每天都被規定要將反省簿寫滿，可是，依然是一頁只寫一行：「今天我有反省。」或「今天我沒有反省。」我忍不住感到一陣悲哀，因爲我深深感覺到，在這女孩身邊的大人們，沒有一個願意真正的走入她心中，去了解她到底在想什麼？當然她會覺得孤獨。

「不管老師和我們如何好言相勸，她都表現出一副無視於大人們存在的態度。我們能說的都說了，最後問她：『妳能保證下次不再這樣嗎？』她總是順從的說：『能！』結果，同樣的情形卻又一再發生，例如把同學的課本丟入垃圾桶，用指甲抓傷鄰座的同學、在課堂上發出怪聲……」。反正就是不肯安份的上課！」

媽媽不斷的訴苦、嘆氣，然後以憎恨的眼神瞄了女兒的腳邊一眼。

後來我請這位媽媽暫時離開，和女孩面對面的單獨相處。

我一面推測這女孩不想說話的心態，一面嘗試以各種話題吸引她的注意。當她對我所說的話稍微有反應時，我立刻趁機再更進一步的展開話題。因為一直緊張、嘮叨不停的媽媽不在這裏，我鬆了一口氣，說話的語氣也溫和了下來。

「妳覺得學校一點樂趣都沒有嗎？」

聽我這樣問，女孩意想不到的猛點著頭，然後抬起臉，以漠然的眼神看著我。我對她報以苦笑，而她也眼角泛起迷人的笑意。此時，我能確信，對方已經開始流露出心中的真情。如此一來，我就能更進一步追問下去了。

「老師和媽媽都認為妳是壞孩子！」

她噘起嘴唇「嗯——」了一聲而且點了點頭。然後低低的說：「我才不在乎！」由此可見，她已經脫掉了假面具，開始表現真我。

3 不要用高壓姿態教導孩子

「面對面的跟妳談話後，我覺得妳是乖孩子，可是妳為什麼會做那些事呢？」老師通常都以壓迫性的態度逼問：「為什麼？」「為什麼？」也許身為老師，很自然就會有這種態度。以為只有不斷追問：「為什麼？」「為什麼這樣呢？」才能掌握合理性的談話動機，誤以為師生之間的談話，除了「老師問學生答」的模式之外，別無他法。

當被逼問：「為什麼？」時，學生當然不得不以「因為……」隨便找一些理由來搪塞。因此在

因為……之後所列出的理由，多半都和孩子們心裏所想無關，只不過是爲了應付老師而編造的理由罷了！當被逼問：「爲什麼？」而學生卻一直保持沈默時，通常都是因爲不願說出和事實相違的話。可是老師卻一味認爲學生已經無話可說了？所以又以強迫的態度說：「無法否認了吧！以後絕不能再這樣！」然後以一頓教訓收場。

女孩可能感覺到我不是那種會嘮叨、訓誡她的人，所以對我不再有戒心。

當我去泡茶時，女孩逐漸回復她天真的面目，開始以好奇的眼光打量這小小的房間。我問她：「妳聽到大人們的嘮叨，一定就喪失了作事的意願，可是，對於妳自己本身想做的事，應該會很盡力去做才對！妳是不是很熱中運動呢？」

她拖長尾音的說：「籃——球——」。我看她相當有自信，就接著問她：「有沒有加入籃球隊？」「我——離——隊了！」她盯着空中迷濛的一點冷冷的說。

不要只是以壓迫的態度來教導孩子，最重要的應該是先掌握住孩子的心理狀態。然而，現在的教育當局卻都忽視了如此重要的原則，結果才會造成學生不肯用功的情形。

實際上指導學生的方式是「我想跟學生溝通，可是他們都不肯說話。所以，只好嚴厲訓誡一頓後，讓他們回去。」老師們這麼說，表示他們已經盡力了，只是無論多麼努力，學生仍然加以拒絕。因此，想和學生更深入的溝通已超越了老師們的能力。可說老師成爲受學生支配的被害者。老師們以這樣的態度來爲自己辯解，然而，他們似乎沒有自覺到這樣辯解是在推卸老師應有的責任。

知性的教育只有在情緒確實穩定時才能進行。有人說現在的教育偏重知育，其實不過是偏

重「記憶術」而已，結果造成人格輔導的忽略，在被迫記憶的情況下，孩子個個變成頭重腳輕，動不動就跌倒。所以，學生固然有其缺失，教育制度本身的弊端卻更加嚴重。

「怎樣訓練都沒有效，學生每次都保證以後不會再犯，當面訓他時也都很恭敬的低頭聽訓……真是拿他們沒辦法！」最後的結論是這樣。因此，前面介紹的那個國二女生，被命令寫反省簿，同時交代每天都得寫滿一整頁。把寫出來的量視為反省的量，如果寫得很少也就表示沒有反省。

究竟這個女學生本身有沒有寫作的能力？詢問的結果是：「我不知道要寫什麼。」心中鬱悶原本就得不到合理的宣洩，日常行動卻已不正常的孩子，怎麼可能寫得出自我反省的文章呢？因此，我覺得這個女孩必須先訓練自我表達的方式，這是學習各種學科的先決條件。

我想讓這個女孩體會一下把感情轉化為文字的滿足感。「妳想寫什麼，就寫什麼！今天一早醒來，有沒想『討厭的一天又開始了』！」

「有。」

「那你就這麼寫吧！」

「今天一早醒來時，心裏想著『討厭的一天又開始了』！」我再念一遍，女孩把它寫在筆記簿上，我說一句她就跟著說一句，然後花了些時間寫出來。寫完一行後，這女孩深深吁了一口氣，握著筆等待我的下一句話。「我的心情沒有人了解，我自己也十分清楚，真是令人困擾……這樣子寫好嗎？」聽我這麼說，女孩抬起頭來露出會心的微笑。

我說的話，她認為贊成的部份，就一句一句的寫在筆記簿上，我反覆的說，讓她可以慢慢