

2022 年 3 月份親子月報

教養孩童使他走當行的道
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



我喜歡

杏林子

有一位朋友問我喜歡什麼，一時之間我竟不知道如何回答。

任何事物加上一個「最」字，便限制了它的範圍。而我偏偏喜歡的這樣多！我喜歡晨曦一如我喜歡晚霞！我喜歡萬里無雲的藍天一如細雨濛濛的黃昏！我喜歡花。任何花都愛，它們和人一樣，有不同的面貌，不同的風格，不同的個性，不同的美！

我喜歡孩子。看到他們的小胖手小胖腳，就恨不得咬一口。從他們身上，我可以發現人性中至純至真的美善：他們總是教給我許多東西！我喜歡叫人意外驚奇的事。比如說，屋內突然跳進來一隻小蟋蟀，在我腳邊唱歌；比如說，深夜寫讀，驀然抬頭看到窗玻璃上幾隻螢火蟲，像綠寶石般閃耀着晶瑩光芒；比如說，百無聊賴中，久違的好友翩然來訪，那種乍然的驚喜！

我也喜歡一些令人動心的事。就好像看到一對白髮蒼蒼的阿公阿婆互相扶持，小心翼翼穿越馬路的情景！就好像看到沙達特到耶路撒冷去訪問，和他的死對頭擁抱歡笑的鏡頭，竟使我有種想流淚的感覺！

一本好書，一段好音樂，一部好電影常帶給我心靈極大的享受，我喜歡自己的心像是最敏銳的琴弦，一觸動便能發出共鳴的和弦！我喜歡在吃了一頓可口的飯菜後，誠心誠意地對媽媽說一聲謝謝！我喜歡看她臉上欣慰的笑容！

我喜歡和媽媽一起唱詩。儘管我們兩人都是變調大王，常常唱走了音，但和自己最親愛的人同聲讚美上帝，那是多麼美的感受！我喜歡讀信。每天午睡醒，我的第一句往往是今天有信沒有？我喜歡朋友的信，也喜歡讀者的信。雖然我們可能相距幾千里，但藉着信

函，却縮短了我們的距離，使我們心靈相通，分擔彼此的重擔，分享彼此的快樂！

我喜歡從鏡中看到自己快樂的臉，每天清晨，當我注視這張神采煥發、光潔得沒有一絲皺紋的臉。心中竟然隱隱有種說不出的感動。疾病不曾使我消沉憔悴，相反的，我覺得自己多麼像是一隻剛剛從樹上摘下来的桃子，新鮮而飽滿！

我喜歡生命。生命是這樣的好，好到你可以細細去品嚐並享受它！即使在苦難中，你更能觸摸到生命的躍動，那一種掙扎後的歡暢，奮鬥之後的欣喜，使你的心更接近天堂！

哦，我發現我喜歡的，簡直越數越多，多得數不清。所以，朋友，若是你再問我，我會告訴你，我最喜歡的是有顆足以包容這麼多喜歡的心！

(附詩、禱文)

主啊！我喜歡玫瑰，也喜歡百合，我更喜歡野地的小花。它們總是歡歡喜喜地開遍了原野，從不因為長得不如玫瑰嬌艷、百合高雅，就放棄了它們生存的權利。只因為它們知道，每一種花都是主你所創造的。

主啊！我喜歡畫眉，也喜歡黃鶯，我更喜歡樹林裡的麻雀。它們總是無憂無慮地從早唱到晚，從不因為唱得不如畫眉婉轉、黃鶯悅耳，就放棄了它們生活的樂趣。

只因為它們知道，每一隻鳥都是主你所創造的。主啊！也求你教導我們，不要因為才智的有限，容貌的平凡，環境的狹窄，而自暴自棄，怨天尤人。因為我們也是你所創造，你所喜悅的兒女。

學會傾聽：10 個與孩子的正確對話法

田導根

為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

首先，學會傾聽

傾聽是全然接納對方所說的話，當孩子感覺被接納，心理上將獲得安定感。

越來越多爸爸希望自己成為孩子心目中的好父親，他們努力騰出時間去上爸爸教室或參加好爸爸聚會，然而運用在實際生活上卻不容易。他們覺得自己為了這件事已經竭盡所能了，但親子間的對話總是有一句沒一句就結束，每次為了想話題都傷透腦筋。到底為什麼和孩子對話會這麼難呢？

親子對話時，父母希望孩子能專心聽自己講話，當然孩子也有同樣的期待，希望父母能好好聽自己說話。親子對話的祕訣就隱藏在這裡：即使心裡覺得孩子講的內容沒有意義又沒必要，也要認真傾聽。

傾聽指的是全然接納對方所說的話。當一個人感到自己被全然接納的時候，心理上就會獲得安定感，並產生努力進步的欲望。當然，孩子也不例外。很多爸爸認為指出並糾正孩子的錯誤才是最好的方式，把心力全放在抓錯和提出解決方案上，卻忽略了傾聽。其實最有效的方式就是積極傾聽，方式如下：

積極回應

請積極回應孩子，表示你能夠充分理解他，這個時候孩子便會對你敞開心扉。你可以用「啊，原來是這樣啊」、「原來行不通啊」、「爸爸也這麼覺得」、

「哇！好棒喔」、「這樣啊，你一定很難過吧」等方式回應他們，讓孩子覺得爸爸是理解自己的。

看著孩子的眼睛說話

為了表現自己正專心聽孩子說話，你可以上半身稍微傾向孩子，用滿懷關愛的眼神凝視他。聽孩子講話的時候，最好能一邊點頭以表示認同。對話時，若身體往後傾、避開孩子的眼睛，或眼神流露出對孩子有所要求的訊息，孩子可能會認為自己遭受拒絕或被忽視。

拋問題是一種感興趣的表現

爸爸常自以為很了解孩子，總在孩子開口之前就出言揣測。然而這樣卻會使孩子更退縮、把心房關得更緊。請先努力了解孩子，而不要搶著下判斷。如果你不夠了解孩子，可以先向他們拋問題，讓孩子知道爸爸對他的話很感興趣。徹底了解孩子後，親子間的共鳴地帶也會更廣闊。

傾聽時，請拋下成見和偏見

爸爸傾向以孩子的過去來評判現在的他，這表示爸爸並沒有接受孩子目前的狀態以及他已經改變且成長的事實。對孩子而言，這是相當無奈且有苦難言的。為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

放棄贏過孩子的念頭

和孩子對話時，請務必時時意識到你和孩子對話的目的，避免陷入一廂情願。如果在過程中遇到不如意而發脾氣或責罵孩子，孩子的心就不會再為你敞開了。其實只要做到仔細聆聽、不批判孩子的發言，就能打開孩子的心，讓他們向你傾訴內心的想法和遇到的問題。在心

理治療或諮商過程中也常常僅靠傾聽諮商者的言談來解決問題。這意味著什麼呢？這代表全然接納對方的發言就可以打開他的心房。對孩子而言，暢所欲言後不但心情變得舒爽自在，過程中也能培養出靠自己解決問題的自信心。

10 個與孩子的正確對話法

1. 遇到孩子時總是用微笑迎接他。
2. 疲倦或情緒激動時，避免談論重大話題。
3. 在孩子說出真正想講的話之前，請耐心等待。
4. 對話時盡量使言語、表情、動作所傳達的訊息一致。過程中可以用「我懂」、「我也這麼覺得」、「對啊」來表示認同。
5. 孩子表現好的時候給予稱讚，用言語表達爸爸的喜悅。
6. 當聽不懂孩子的意思或弄不清楚孩子的意圖時，請孩子再說一次。
7. 不要打斷孩子說話。建立優質對話的最基本條件就是，即使對話內容乏善可陳也要表示尊重。
8. 千萬別說「這樣不對」、「你怎麼會這樣想？」等否定的言語，要壓抑住脫口而出的衝動。
9. 不要用「為什麼」開頭。問孩子「為什麼遲到？」、「為什麼你總是這樣？」通常會引導孩子說出：「因為……」、「呃，我也不知道」等無效的回應。如果用「什麼」來代替「為什麼」，對談即變得更和緩也更有效果。請試試看用「發生了什麼事啊？」來開啟話題吧！
10. 建議可以在餐桌上或鏡子前貼上小紙條，寫上「爸爸愛你」、「爸爸以你為榮」等傳遞父愛的字句。

本文來自大田出版《跟自己的孩子聊得來》