

有效的溝通，從心靈的接觸開始

簡老師：

前幾天，媽媽的一個朋友來我家做客，她們聊得很開心；我窩在角落看我的書。後來突然聽到媽媽對那個朋友說：好後悔沒有生個女兒，可以陪她逛街買東西、聊天談心事。這時有兩個念頭閃過我腦際：一是媽媽是在說給我聽的；二是媽媽可能很寂寞。

想到這裡，我的心又開始忙碌了，對媽媽也感到很抱歉，因為我很不喜歡聊天、逛街之類的事。我只喜歡在家看書、想事情；當我在專心時，非常不喜歡被打擾，可是媽媽卻時常讓我感覺很囉唆：什麼事情都要指導我、支配我；包括吃哪碗菜、怎樣洗臉、怎樣唸書、穿哪件衣服、什麼時候睡覺等等，而且她只要一唸起來就沒完沒了。可是媽媽都沒有想到：我已經高中了！還用對待小孩子的方式來對我，我才不想理她。有時被煩得受不了，真想逃出這個家；可是我不愛出門，又無處可去；而家中又沒有其他兄弟姐妹可以分擔一部份媽媽的過度「關心」。唉！

可是，我又從另一個角度來想：誰家的媽媽不是這樣的呢？平時愛孩子、關心孩子，想知道孩子在自己的視線範圍以外的生活點滴、想跟孩子聊聊天、母子親近親近。白天，各人有個人的工作、生活領域，只有晚餐的時候可以彼此溝通、關懷。可是這時候我們要忙功課，晚餐時只能匆匆忙忙、囫圇吞棗、三口兩口的，一眨眼，又關進房裡用功去了。再加上像我，又不愛跟媽媽說長道短、跟進跟出的，媽媽的寂寞是可以想像得到的。老師！我想請教您：她是不是因為太寂寞，所以才這樣喋喋不休的？

話說回來，我也不是故意不陪媽媽說些有趣的事。只是跟媽媽在一起，話題不是很傷感情（比如我成績並不是很好，她老愛談成績，然後要我與讀醫科的堂哥看齊。）就是要指揮我的生活細節，要不然就是乏味無聊的（比如哪個親戚怎樣了？或一些吸引媽媽注意的社會新聞、小八卦。）像這些話題我都沒興趣。有時忍不住想：為什麼老爸不用陪她聊這些？或者更進一步來說：她為什麼不直接找爸爸陪她逛街呢？夫妻不是要「牽手」過一輩子的嗎？

想到這裡，不禁又自責起來：我有這樣的想法，算不算是「不孝」呢？可是我覺得：就算媽媽真的有了個女兒，也不見得會喜歡陪媽媽逛街、聊天吧？像我們這種年紀的青少年，若真聊天，也寧可跟同儕在一起，比較有「共識」。這些媽媽不知瞭解否？

雖然想了這麼多：我不喜歡陪媽媽聊天、逛街，也不喜歡媽媽干預我太多生活上的細節……，但這其中絕對沒有「討厭」或「不愛」的意思。我希望媽媽關心我（但不是只在乎成績、生活細節的那種）。我也希望媽媽快樂，也知道怎樣做媽媽會快樂，但又不願對媽媽付出，我不知道為什麼我會有這麼多矛盾複雜的情緒？這些令我很不安、很害怕，到底我是怎樣一個人？但是有一點我相當肯定：我真的很愛我媽媽！

簡老師！請您去除我的迷惑好嗎？

一個迷惘的學生敬上 89.3



在人的社會中孫悟空也要學人倫

迷惘的同學：

在進入主題之前，我先來解釋「溝通」，所謂溝通者，就是雙方互相發出訊息，讓對方了解、接受的過程。有效的溝通以雙方達成共識為最佳。而這種溝通能力包含了說話的技巧、洞察事情的智慧、覺察環境、人我變化的敏感，以及說服對方的自信，這種能力是自幼從與家人彼此互動的過程中學習、累積而來。

可是我們日常生活中，多數家庭裡每天都在演出這樣的劇本：

爸爸或媽媽對孩子喊：「去讀書！」「去睡覺！」「不要看電視！」「考這什麼成績？可以見人嗎？」當大人在說這些話的時候，可以沒看到孩子的臉，可以不注視他的眼，也可以不在乎他們到底有沒有聽到？也可以不必理會孩子有沒有體會到父母「真正的」心意，也可以解釋說「這不是在罵」。但從孩子的觀點接受這種事實：那就是感受到一大堆情緒的發洩、一大堆斥責的字眼，心裡根本沒有機會或習慣去咀嚼父母話裡的真正含意，其實是：「孩子！時間寶貴，健康重要。快把該做的事做完，快去睡吧！」「現在社會競爭這麼激烈，看你這麼一副懶散的樣子。有了聰明而不努力，將來可怎麼辦呢？」

我們也依稀可以看到孩子放學了，媽媽回家了。媽媽忙家務，孩子迫不及待的繞著媽媽轉，報告學校裡發生的大小事情。這時候的媽媽：下焉者罵孩子不懂事，「沒看到媽媽在忙嗎？滾一邊去！」中焉者要孩子等妳手邊的工作告一段落再說。等到手邊事做完，又有新的事情要去忙；於是忘了對孩子的承諾，到夜深時才想起來，孩子已經睡了。久之，孩子再也提不起興致與媽媽談話了。

我們還可以看到有一種權威型的父親，和孩子談話就像在逼口供，面對這樣的聲勢，孩子結結巴巴的說不出話來；還有的孩子講話就猶如天馬行空，抓不住重點；這對一向心急口快、能言善道的父親而言，難以忍受，猛然大喝一聲：「長話短說！」「說重點！」孩子受此驚嚇，舌頭更加打結，說不出話來；看到這種樣子，父親更生氣了。從此，這孩子只要看到大人、男人，都「類化」成爸爸，都講不出話來。

想想看：這種家人彼此之間互動的模式到底提供了我們下一代何種品質的溝通學習？每次看到電視 call-in 的節目，那些表達者面對有限的時間，透過電話要向社會大眾說話時，「文不對題」、「詞不達意」的情況就令人著急，這就是我們的家庭教育、學校教育所培養出來的表達能力嗎？而當與人接觸，只停留在最浮面的「話題」裏打轉，沒有習慣、能力去深入的瞭解對方「何出此言？」，「弦外之音」、「話中之情」，每個人都用從家庭裡培養出來的互動模式與別人接觸，大都只聽到話，沒接觸到心，自己言不由衷成習慣，假設別人也與他一樣「言不由衷」，所以人與人之間的接觸都是曖昧不明的、緊張的。就如你與媽媽的關係一樣：你明明不討厭媽媽、關心媽媽，可是卻不願表現出來。媽媽明明愛你、關心你，卻用過度干預、喋喋不休的方式來表達，這就是「曖昧不明」的溝通。家人如此、社會上人與人之間的關係如此：懷疑別人，隱瞞自己，弄得人與人之間關係緊張，那社會還能和諧嗎？

然後我們再來瞭解：媽媽為何如此？

你覺得爸爸的個性與你相同嗎？——不愛說話、不願表達自己的感情。如果是的話，那麼媽媽真的是太焦慮、太寂寞、太沒有安全感了。為什麼？

因為每一個人都有「感性」的心理需求：對別人，希望有愛、關心、照顧的對象；對自己，希望有「被愛」、在對方心目中佔重要份量的感覺。為了滿足這些「心理需求」，會採取一些措施去照顧別人，表達自己的感情；也會做些行為來引起對方回應，以探測自己在對方心目中重不重要？

你和爸爸媽媽是世界上最親愛的人，她愛你們，也希望你們愛她。偏偏你和爸爸都是隱藏自己感情的人，這種互動模式讓她不安、焦慮、沒安全感。於是用喋喋不休來抒解焦慮，而喋喋不休的內容是她每天看你們「不順眼」的行為。於是形成這樣的互動模式：

她看到「不順眼」的行為→她不滿→她以嘮叨來發洩→你不滿→你不理她→她以為你不尊重她的價值→更生氣、難過→更喋喋不休→……形成惡性循環。

母子倆人彼此明明有愛，卻彼此用這種方式來互相傷害，不是非常傷感情嗎？

至於你的反應算不算「不孝」？孝順沒有絕對的標準，只要是你「做了」還是「還沒做」，讓你感覺不安或難過的，都可以把它認為「不孝」。

要如何改進？

給媽媽機會，也給自己機會。

當要表達自己的想法或意見時，對自己要重視些，對對方也要尊重些：把手邊的工作暫時做結束。倆人或全家人促膝而坐或對面而坐，眼注視著眼，全神貫注來傾聽。遇有疑惑，或讓自己聽了不舒服的，都可以當面委婉澄清，如此孩子才能在這種溝通方式中，練習表達自己內心的感受；也才能學到：什麼樣的話說出去，聽的人有什麼感受；更重要的是從講話被重視的過程中建立自信：將來到社會上與人競爭，才不會怕面對權威。

當你們彼此能做心靈的接觸，真正的瞭解自己在對方心目中的份量時，那些無關緊要的宣洩、表達或隱瞞等等，自然就不會存在了。

只有心靈的接觸，才能做到有效的溝通。為自己、為家人、為社會，把這段生命經驗當作教材來學習。當你的心為家人打開時，他們也會隨你而改變。原來，自己是這麼重要的人。怎麼樣？給不給自己機會來挑戰一下？

孝順沒有絕對的標準。只要是你「做了」還是「還沒做」，
會讓你感覺不安或難過的，都可以把他認為「不孝」。