

傾聽孩子的內心世界

傾聽的最主要目的在於建立親密關係，可以幫助孩子發展健全性格，整個親子關係都是一個問題的解決過程和歷程。

親子關係品質的加強要仰賴傾聽，除了建立親密關係外，還能提供良好的素材，孩子在人生旅途中會發展成什麼樣貌與父母親有很大的關係，父母可以深刻影響孩子的身影，但父母親很難去決定孩子這一生會走的方向，影響層面何在？在於我們提供了什麼素材與對待他的方式。

傾聽的二種目的

- (1) 讓孩子發展健康性格。
- (2) 幫助孩子發展人生腳本。

通常我們將孩子當作是什麼樣的角色看待，將他當作「孩子」，還是當作「你自己的孩子」，還是當作「大人」，還是當作「獨立的個體」。理論上是把孩子當作獨立個體，但是當你看到我們的孩子站在我們面前那麼矮那麼小，你能將他看成是獨立的個體嗎？這是有點困難的。

事實上人活在世上常被我們五官與現實生活矇蔽。我們以為這個孩子是我們的孩子，或許在無數次的生命中，他曾經與我們是處在一種不一樣的關係形態，只是在這一生中，他是以一種我們的孩子這種形態方式呈現而已。若以這個角度來看，我們就較易以他是一個獨立的個體來看待，因為有緣才能碰面，所以我們希望能結善緣，結善緣的一個好方法是：好好去聽孩子的內心世界。

我自己教了十幾年的溝通技巧，越來越感受到傾聽是很困難的一種技巧，而我得到的答案是從小到大，我們人都是很自我中心，即他所關心的都是自己，且所謂的自我中心，表面上我們都是為了孩子著想，其實是我們執著在自己的觀點和想法上，你一直認為自己的想法是對的，沒有錯的。傾聽最根本的方法就是忘掉我「自己」，當我們將自己放在心上就很難去聽孩子內心真正的話是什麼？例如我曾在台中市跟愛心媽媽上溝通技巧訓練，在下課時，有位愛心媽媽跑來跟我講話，她大概跟我講了快十分鐘，一點要停下來的意思都沒有，而我自己一直看錶，擔心影響下節上課時間，我試圖用方法暗示她，但她似乎沒有感受到，當時我很納悶，到底問題出在那裡，後來我想到在那個片刻我所關心的是我自己，我擔心耽誤學員的時間，沒有真正去考慮這個學員她想要講話，我才體會到課慢一點上沒關係，先聽聽這個學員要講的是什麼？後來我就說：「在家裡是不是很少有人跟你講話？很少有人聽妳說話？」這個媽媽聽完這句話，眼眶就紅起來，這時她才停下來不說話，所以傾聽對的話，絕對會有效果，這是技巧問題。

真正的傾聽，若能聽到孩子的內心世界，那真的能得到很好的效果。您的孩子，是否有這樣的經驗，常常講話要講的很大聲，講到聲帶結繭，他還要再講，

孩子的媽用盡方法叫他不要講，甚至還帶去看醫生，醫生表示繼續下去，聲帶會完蛋，但孩子仍然大聲說話，直到孩子的媽媽上了傾聽的課，跟孩子講了一句話，結果孩子以後講話就變小聲了，這句話就是：「你是不是很擔心不講大聲一點，別人就聽不到了？」所以傾聽可以有效解決親子問題。

至於我自己有個親身經驗，在我的雙胞胎女兒還小時，曾帶他們與同事到墾丁玩，男性住在一起，女性住另一個房間，兩個雙胞胎分開睡，結果要睡覺時候我那個女兒一直在哭，哄也沒有用，抱到我太太房間又怕吵到她，抱到廁所門口時，心裏感到洩氣，這時心靜下來，反而聽的到她內心的聲音，因為她們二個是雙胞胎，大概是因為看不到姊姊，所以就慌張的哭起來。所以當我說了這句：「你是不是因為看不到姊姊所以感到很擔心？」不知是否我的語氣變緩和了，還是因為我感受到孩子的內心，這句話果然發揮了作用。

所以在很多經驗裡，我體會到做父母的可以好好去傾聽，但在傾聽之前，我們要先忘掉我們自己，如果忘不掉自己，那就很困難。以我個人體驗，在聽孩子的內心世界之前，要先聽自己內在的聲音，這是傾聽的二個方向。

有位大師曾這樣說，人跟人在講話時，表面上是你一句、我一句，好像是有在聽，但真相是，你在講時我都沒有在聽，只是在想下一句我要怎麼說，至於你講什麼沒關係，等一下我要講什麼比較重要，若只是一心一意的關心我要怎麼講，那麼心就在我們身上，沒有在孩子身上。

我記得我的雙胞胎女兒在唸國小一年級時，為她們訂國語日報，結果她們看完報紙並沒有將報紙收好，我就將報紙停訂了，二個月後，她們又跟我講要再訂國語日報，我問她們：「你們訂國語日報做什麼？」她們說：「我們要看小畫家。」那時候浮現了一個念頭，這個孩子很浪費，一份報紙十二版，你們就只看那四格，不覺得浪費嗎？後來我念頭一轉，為什麼非要看其他部份，為什麼不能只看那四格小畫家而訂國語日報，所以就問她們：「那你們想訂多久？」她們決議要訂二個月，一人負責一個月的報費；若她們將報紙收好，我就將報費退還給她們，如果我們能將自己內心的雜音弄清楚，讓心平靜下來，自然而然我們就能去感應別人的內心世界，去體會別人在想什麼！

記得二年前在台中參加禪七，在團體結束後，回程車上，車上有位師姊說，有些夫妻問題經過禪坐好像可以解決，起初我還不大清楚為什麼，後來，我接觸了這個領域之後，才瞭解：當一個人內心很平靜，比較能感受自己的起心動念，也就比較能夠去體恤別人的感受，當然，也就對夫妻關係有所幫助。再談到親子關係的部份也是一樣，因為和孩子關係太密切，涉入太多情感，所以處理親子問題時，要做到內心平靜真的很不容易，但讓內心先平靜下來，真的很重要。

當父母的，有一個觀念很重要，就是生命沒有固定的形態，在一般父母眼裡，認為孩子從國小、國中、高中、大學，甚至研究所一路讀上去，才是最理想的形態，我舉個例子讓各位參考看看：有個國小三年級的學生，還不會寫自己的名字，他的老師非常擔心這個學生的前途，沒想到，經過十幾年後，學生回來找他的老師，老師關心的問他，在做什麼工作？收入多少？那個學生回答，現在做建築工，目前景氣較不好，每月只有三十幾萬收入。老師驚訝的問，建築工怎麼會那麼好賺？那個學生說，他做的是高樓大廈接鋼骨釘。老師這才想起，這個學生，小時候不會讀書，只有一個專長，就是爬椰子樹，只要幾秒鐘就可以爬到樹頂上。結果他就是靠這個專長，每月可以賺三十幾萬。所以我們做父母的，要認清這個觀念：每個孩子來到人世間都有他自己要走的人生路，沒什麼人生形態才是最好的。哈佛大學校長，曾在畢業典禮上，講過一段發人深省的話，他向台上領獎的學生說：「你們不用太驕傲，因為你們都要回學校當教授，向學校領錢。」他安慰坐在台下沒有領獎的學生說：「以後哈佛的發展，都要靠你們的捐獻。」其實，人生很難講，只要我們把心放寬鬆一點，也就比較能接納孩子各式各樣的發展了。

接下來，還有一個觀念必須建立，就是「天下有不是的父母」。中國人常講「天下無不是的父母」，父母親也就常用這句話來否認自己做錯事，因為事實上凡人都會犯錯，當然父母親也是凡人也是會犯錯。如果父母能建立以上兩個觀念，再來談傾聽孩子的內心世界，也就容易多了。

傾聽孩子的方法

(1) 平常培養一些聊天的經驗：

平常我的工作很忙，跟孩子相處的時間不多，我用了個不錯的方法就是陪他們睡覺。在孩子快要睡覺時，他的警戒心很低，不會像平常，你跟他講話他會回答：「不知道」、「沒有啊」、「不是我」防衛性比較高。你可隨意跟他聊，不要存有任何目的，不要想要解決什麼事情，只是「純聊天」，到最後，孩子自然喜歡跟你聊。根據科學研究，一個孩子如果在很小的時候，你經常跟他說話、講故事、陪他玩、有身體的接觸，常能幫助這個孩子更聰明。所以，我經常跟我孩子講話時，順便幫他按摩，尤其他喜歡我幫他抓耳朵，很快他就會睡著了。久而久之，孩子就喜歡和你聊天，因為那是一個愉快的經驗。

我舉一個相反的例子，在台中有個學員來找我，因為他的孩子不讓她進入房間，這個孩子大概嫌媽媽太撈叨了，就把房門鎖起來，媽媽就把鎖拆了，孩子就又在房內加裝門門，媽媽就把門踢壞，終於進去了，拿了一本書，陪孩子唸書，過了兩二天，孩子就受不了，媽媽說，我在陪你唸書，孩子卻說，你不是在陪我唸書，是在監督我。所以，我們做父母的大概很不安心，那份不安心，讓我們想弄清楚孩子在想什麼、做什麼，也影響我們進入孩子的內心世界。

(2)傾聽時，反應慢一點：

我們做父母親的，最常的就是反應太快了，例如：你的孩子跟你講：「媽，我這次考試，考得很好。」他的內在聲音是希望你讚美他，很多父母常反應過快：「你這次考得好，那你以前怎麼都沒考好呢？」這樣就不對了。

再舉個例子，各位想想看，當孩子對我們撒謊時，他內在聲音在說些什麼？是害怕！有一次，我氣呼呼的問我的孩子：是誰把餐桌弄得這麼髒的，我的孩子小聲的回答：「我不知道啊」那時，我聽出來她的聲音裡有害怕，於是，我改問：「爸爸不會怎麼樣，爸爸只是想瞭解」我的孩子反問我：「我如果講出來，你會不會打我？」從這裡我們可以發現到，孩子很需要安心，這個需要超過我們的想像。還有一次，一個學員跟我講，她來上課之前，他的孩子攔著她不讓她來：「媽媽，你這次又要去學什麼溝通技巧來對付我。」事實上，孩子真的感覺到你在對付他，所以孩子的不安可想而知。

(3)傾聽時，注意自己臉上的表情及聲調：

這一點，有一個好方法就是，你把你和孩子講的話錄下來。有一次，我有兩個做保險的朋友來找我，他們兩個就在認真的研究，剛才對客戶講的話應該怎麼講比較好。當時，我就想，我們在教小孩都沒有像賺錢那麼認真，不會去想這句話孩子的感受是什麼，如果教小孩都像賺錢那麼認真的話，我想，我們都可以把小孩教得很好。尤其是孩子還很小的時候，你隨便講，他都可以配合，可是到青少年時，可就沒那麼好了，所以，我們平時就該注意自己對孩子所講的話用詞遣字是什麼？表情是什麼？孩子的感受是什麼？就連我自己在教溝通技巧，有時，也會說出自己不可置信的話來。有一次，我的女兒，當選全班模範生，當天，我因為工作很累，便叫我女兒去接電話，我女兒說她不敢，我便脫口而出：「當模範生有什麼用，連接個電話都不敢。」結果我的女兒就很傷心，我才意識到自己說錯話，當時便向她道歉，但看她似乎未接受，我才又提議讓她騎馬從一樓騎到三樓再下來，她才肯接受。這還好，孩子還肯諒解，有些孩子，就是沒有釋懷，於是一點一滴累積下來到青少年就整個反叛起來了。所以，如果我們在對孩子講話時能更警覺，我想，親子對話的品質一定可以提高不少。

(4)傾聽時，多利用想像畫面：

各位不曉得有沒有看過「魯冰花」這部電影，劇中主角有個小孩子叫吳阿明，他很喜歡畫畫，有一天傍晚他畫「3條狗，在晚餐時放在餐桌上給爸爸看，他爸爸一看便問他：「狗是黑的，怎麼畫成紅的，你色盲不成？」吳阿明答：「黃昏日頭一照，就變成紅的了啊！」他爸爸一聽也有點道理就又問：「那尾巴旁一團黑黑的是什麼？」吳阿明又回答：「是大便啊！」爸爸一聽便生氣的罵他：「你書不讀，畫

這個就會飽喔？」當時，導演就把鏡頭轉向那隻垂頭喪氣的狗，各位不難想像那就是吳阿明的心情。

再舉個例子，如果你的小孩放學回來告訴你：「我們老師實在很不公平，為什麼只有一個人講話就要全班罰站」。各位不曉得能不能用心去想像在一個教室中，所有小朋友都被罰站的畫面，如果你能，你就較能對孩子說：「你一定感到委屈，因為你沒犯錯，卻被連帶處罰。」當你這樣說，孩子一定可以感受到他的心我們是懂的。

所以我很鼓勵各位多練習，把孩子所說的話，變成一個畫面，也把自己所說的話變成一個畫面，這樣我想更容易進入孩子的內心世界。

(5) 多使用感覺的字眼：

感覺跟想法是不一樣的，感覺是內心的感受，想法是頭腦的念頭，如「我感覺這件事不大好」是想法。「這件事變成這樣，我感到懊惱」這是感覺。想法易有批判性，而感覺沒有傷害只是純粹表達內心的感受，感覺是維繫親密關係最有效的方法。但是對我們中國社會，尤其男性朋友來講，講感覺是很困難的一件事，是需要多練習及鼓勵的。如果我們用了以上的方法，和孩子相處、對話，還要從孩子的反應來注意到，我們到底有沒有傾聽到孩子的內心世界。以下是一些指標：

第一個現象是 你和孩子的話題會一直持續下來。

第二個現象是 孩子的答話會是「是啊……」、「就是這樣……」。

第三個現象是 話題能更深入核心問題。

第四個現象是 孩子是安心的。

第五個現象是 我們和孩子的關係會比較親密，孩子會主動找我們講事情。

第六個現象是 孩子解決事情的能力提高了。

所以你和孩子對話有以上現象，表示你做到傾聽了。最後我要鼓勵各位多練習傾聽，因為親子關係如同你種下的因，孩子成長過程的反應就像是果報一樣，也祝福各位，因為有好的傾聽，而有好的親子關係。

(本篇文章摘自：慈懷會訊第 29 期 作者：林啟鵬主講)

輔導室 祝福您！