



www.20187.org.tw

慧英的愛你一輩子

#國語日報家庭版

打開心門，愛就流動了

文 / 蕭慧英 2009-10-17

有位母親跟我說，她讀高中的女兒都不跟她說話，每天只愛跟同學聊電話，偶而媽媽說她幾句，兩人就吵了起來。另一位父親說，兒子每天一回家就躲進房裡，跟家人一句話也不說，問甚麼也不理，他都快氣瘋了。

許多家庭在孩子進入青春期之後，孩子的心，父母不懂，父母的愛，孩子感受不到。親子間鴻溝越來越大，家庭氣氛越來越冷，父母及孩子都變得不快樂。

胡適說：「要怎麼收穫，先怎麼栽」。良好的親子關係也就是這麼一回事，從孩子誕生起，每天親密地互動，一點一滴自然累積起來。學園藝的我，教人種花，從播種、澆水、施肥一步一步來，很容易。但當有人端著垂頭喪氣的病株，才來問我如何養花時，難度就高很多。這麼多年下來，我已能掌握親職的大原則，自家親子關係經營的也很不錯，因此常有機會跟父母分享經驗。但我很清楚真要

像專家般來輔導父母，解決別人家僵持已久的親子問題，我並沒有那個能耐。

但說要找「專家」，說真的，我蠻懷疑「諮商輔導教育博士」是否真有實戰經驗能幫得上這些父母的忙，所以當父母們來問我親子難題時，我都很愧疚幫不上忙，直到最近上了金涼老師「開心門」的課。

兩年多前，我因癌接受半年治療，那段期間金涼嫂也罹癌，而他本人也腎功能出了問題，需要長期洗腎。去年初夏，在嫂子過世後，我與金涼約了見面。當時我們病後初次見面，倆人都很虛弱，但我還興致勃勃地跟他說明愛你一輩子，他則分享著他承諾妻子要用「開心門」來幫助別人。

過了一陣子，他又來找我，說他決定義務為愛團教「開心門」的課程。他信心滿滿地說這門課，一定讓父母學會溝通。雖說是老友，但對他是否真「那麼神」，我有些遲疑，但深受他在病後能發如此大願而感動，就開了課讓志工們來學習。

為了親自體驗課程，我就成了他的學生，初階、進階兩段共十三次的課程。

就在這十三周期間，我目睹了學員的改變，有孩子開始跟父母說話了，有幾乎分手的夫妻重回家庭的，有婆媳關係改善的，更有

當老師的將積極聆聽的方法，用在班級經營，讓班級秩序從全校排名最後跑到前幾名。

學員們從實際演練中，學習察覺自己的情緒及說話方式，逐漸能分辨出爭執問題的屬性，並且用對的方法來處理這些問題。當父母學會讀出孩子叛逆言語及行為背後的需求，自然就具有解決親子間「歧見」的能力。

有些父母認為自己很會稱讚孩子，「你很棒！」、「你這次表現不錯」、「這才像我的乖孩子」，卻不知孩子聽起來是父母的「評價」及「標籤」，更無法感受到父母真心的讚賞。

父母的職責也需要管教孩子。當孩子晚回家時，父母心中一把火，口出怒言後，總掀起一場爭辯。父母親沒說對話，孩子只感受到父母的怒氣，卻無法體會父母的擔憂。

我們做父母的常認為自己在跟孩子溝通，卻不自覺沒有真正聽到孩子的心，更常自顧說一大堆話，在親子間建立一道又一道的無形牆。

但說真的，要改變舊習慣還真是不容易。「不要看電視了，趕快寫功課」「不好好用功，以後就去當清潔工」這些都是經常說的話，父母真要很有決心學習對的方法，並且不斷地練習才改的過來。學了「開心門」溝通用對方法，孩子自然願意將心裡的話說出來，父母親說的話他們也能聽進去。

金涼老師的「開心門」是以美國「父母效能訓練」為基礎，但因加上他個人面對生死間之生命體會，讓學員不止學到了溝通的「技術」，更學到了將心門打開。

愛團榮譽領航員夏惠汶校長的名言：「讓愛不累」。哪個父母不愛孩子，卻因溝通不良，弄到親子都好累。我問夏校長怎麼知道自已的愛讓人累了呢？他說：「當愛不流動時就是累了。」

許多父母很認同「愛你一輩子」的理念，卻覺得生活中難以落實。金涼老師的「開心門」，讓我們學會「接納」、「聆聽」，也學會了「表達」，不知不覺地，「愛孩子原來的模樣，讓他做自己」就實踐了。

看著學員「神奇的改變」，我才瞭解為何這門課叫做「開心門」，原來當親子的心門都開了，愛就源源不斷地流動啊！

本文發表於 國語日報98.10.17家庭版