

#095期同學會故事

第二次月聚會：寧靜多一點

文/ 095期故事長 2015-8-1



「愛．生活與學習」這本書是我們每位志工夥伴必修的課程，今年113期夥伴在結訓後，緊接著就是在愛團總團部舉行的三場讀書會研習，也是大家展開學習翅膀的第一站。

很開心第二次月聚會圓滿結束，當然要非常感謝學長姐們熱心協助，尤其崑仰學長一大早對故事長們傾囊特訓，才有今天能編寫本篇的故事！

本次主題：寧靜多一點。王金涼老師以他個人經驗分享，從一個陸戰隊員身份轉戰以業績掛帥的保險業務經理，恍然大悟勝敗苦樂的關鍵在於人際溝通。

講道理有問題嗎？

「家」需要的是愛，講道理固然沒錯，但堅持只講道理就是錯。

孩子被不當糾正心靈就會缺氧。

夫妻過分彼此講道理造成不當互動也會讓心靈缺氧。

人的身體缺氧會生病，心理缺氧了當然也會生病。

「關係之癌」—知道有問題了，卻又不知道如何解決，生活在無力的痛苦之中，有如罹癌般無助。

「愛」用對方法了，不僅可以縮短彼此的距離，更可杜絕「關係之癌」。

講道理沒問題，但是有「愛」作前提，所講的道理才能受理。

人生學習課題

聆聽—溝通最重要的課題

同學們課後心得：

中仲：印象最深刻的是，金涼老師說大人們常常承襲傳統用倫理教條、道德規範來管教小孩，常常會變成是“道德暴力”或“倫理暴力”，我們自以為在對孩子說倫理在教育，實際上孩子承受極大的壓力，孩子的忤逆可說是自我防禦，背後的意義是在說“我要活下去”。

讓我想到我的孩子也常常以暴怒、或完全置之不理來反彈我們對他的說教，對於孩子忤逆的態度常讓我更加光火，事實上，我所看到的是孩子想要掙脫道德枷鎖反應出來的情緒果，而沒有深入探究造成孩子發怒的根本因，和發出的求救訊號。

想想自己從小也受不了長輩耳提面命的道德倫理洗腦，其實父母怎麼做，孩子都看在眼裡，家人的溝通方式與情緒管理，在潛移默化中孩子自然吸收學習，所以下次遇到孩子失控時，我會試著先同理他的情緒，冷靜思考如何利用這個機會跨越彼此的障礙。

詩惠：印象最深刻是，老師說大人們常是用“果”來處理事情，而未反察導致果的“原”，在親子關係中，家長的心裡常是先有期待，當孩子的表現不如預期，家長對孩子說的話多是責怪+嘮叨，所以生活中

才會常常上演不愉快的對話.原因就是出在孩子的回應不是出於自願及自發性,孩子並沒有獲得真正的支持。

讓我學習到,家人的溝通很重要在於溝通時的情勢管理, 當面對認知上的差異,我們應仔細聆聽對方聲音, 試著先接納對方的想法, 在心寧平靜下才能有正確情緒做出好的處理.老師的語錄分享:一佰根不點燃的蠟燭,是無法點亮任何一根蠟燭,但只要有一根蠟燭點燃了,就可以點亮所有的蠟燭,我願意學習成為那根能點燃的蠟燭,來點亮家人,增進家人的感情與家庭和諧。

寶玉:~把嘮叨轉化成關心,時時問候,時時說出愛的言語!~~共勉之
~~,我愛"愛團"我愛"我的家人"