

橫跨生涯的親子溝通原則 @ 21世紀

文 / 0 圖 / 腓利門藝坊

定睛看著、仔細聽著，以溫柔和耐心的態度，用清楚明確的訊息和對方交流。

▶ 隨著子女的成长和父母的老龄化，親子溝通一直微妙的互動、改變和纏繞著。



前言

隨著家庭結構和生態環境的改變，醫學及科技的迅速進步，二十一世紀的親子關係也有別於二十世紀的單純。排除外籍配偶及隔代教養議題，二十一世紀初的台灣家庭現象之一是晚婚和少子化，其二是青少年可接受的資訊媒體多元化，其三是家中長者平均壽命的增加。這些改變也影響親子互動，青少年在生理上普遍早熟，而心態責任上則趨於晚熟；中壯年家庭成員在面對自己的老化時，可能尚需照顧年邁雙親；以及早年熬了多年的媳婦，如今卻無法成為當年所期盼的婆婆待遇。更甚者，長幼溝通的倫理也隨著這些現象而不同。

溝通

溝通不僅是語言或文字，且是連續的互動狀態，其基模是符號和聲音，其功用是將資訊或想法傳遞給受方，所傳訊息是無法回復的。溝通中的元

素包括傳遞者與接收者、傳遞的訊息、媒介，以及可能阻礙訊息傳遞的干擾（例如：環境、神情、態度和成見等）。此外，在屬靈的溝通中，更不能缺少的就是時間、愛心、耐心，神的話語和在神面前謙卑的心。

溝通 in 親子關係

在親子溝通中，隨著子女的成长和父母的老龄化，親子溝通一直微妙的互動、改變和纏繞著。在這樣的微妙牽絆中，首要釐清的是彼此間的關係。

父母與胎兒

養成教育始於胎兒期，此階段的親子溝通多是由父母主導，例如：給予營養和環境，在知識、能力和時間所及範圍內供給胎兒所需。而胎兒以成長回應父母的給予，這樣的互動多是以非語言的模式溝通。父母所能給予子女的不同，例如：知識、經驗、條件、意願，而子女以得自父母的資源和感受，回應以不同的成長果效。



一個關於胎兒成長的醫學研究中，研究員每日不定時針對從事不同活動的同一母親，以儀器監測胎兒在母體中的活動狀況，發現胎兒對媽媽讀童話故事會回應以溫和的動作；對媽媽看爭競的體育活動回應以激烈的動作；對媽媽用非慣用語讀報則會無聊到睡著。同時也發現音域廣而和諧的音樂有助於胎兒的腦神經及智力發展。換句話說，胎兒和父母的溝通成果以其發展狀況呈現，他們從空虛混沌中逐漸建構了生存的能力。這階段常見的問題是父母因沒有看見語言溝通的功效而忽略親子互動。

青壯年父母與幼兒

對年幼的子女，親子溝通的目的除了習慣養成和生存力的加增外，更重要的是分辨是非能力的養成，經上多處提及在孩童時教導他分辨善惡的重要（創二17；箴二二6，二三13；賽七15）。在此階段，子女的學習主要是從父母的身教與言教而來，同時，與父母的親密依附有助於子女安全感的建立。換句話說，父母不但要將訊息有效地以語言¹ 和非語言² 的方式傳遞給子女，且要再三地教導和提醒。

對幼年子女，有效溝通始於聽懂子女所傳出的訊息，耐心且不打斷子女的傳達，在聆聽過程中，不急著做評斷，聽完後再以重點描述的方式確認所收得訊息的正確性。在這樣重覆的過程中，子女可以習得如何完整清楚地表達自己的意見，以及聆聽的禮貌。

溝通過程中，父母在表達意見時，當存心忍耐，以溫和的態度和確定的語氣教導子女（提後二24），真心在乎子女的學習和成長

（詩三二8）；多數年幼子女已有能力察覺父母的態度是否馬虎或敷衍。親子溝通的質和量都很重要，溝通之前，當先觀察思考孩子行為背後的真正意義。雖然孩子個性不同，但通常強烈語句易導致孩子自信缺乏或暴力學習；³ 交換手段易錯亂孩子的價值觀；無誠信或不一致的做法易混淆孩子的認知，甚而導致親子溝通愈加困難；負面情緒的用語易造成子女對訊息的失焦；超越孩子能力的對話無法給予孩子正向幫助；以愛為藉口而非以神話語為依歸的命令句可能阻礙孩子的（創意）學習。

中壯年雙親與青春期的子女

近年台灣社會晚婚和晚生育的比率漸增，當子女步入青春期，⁴ 多數父母也開始面臨更年期的到來，⁵ 生、心理的改變，甚至家庭、學校、社會責任的加重，常是造成親子間不良溝通的導因。命令式的對話、權威式的發言、壓抑性的專制、威脅、說教，以及過多或不當的詢問等溝通模式，常使子女失了志氣（西三21）或惹了兒女的氣（弗六4），而青春期子女也可能對這樣的話語，回應以不尊敬的字句或態度，這些非良性的溝通所造成的傷害是不可預期的。

青春期階段的子女會愈來愈注意父母的行為，是否與他們自身的教導和要求相符。隨著生活圈和資訊接觸面的擴大，子女和同學間開始分享彼此父母的教導和要求，同時也以自己有限的見聞來「審視」父母的行為，部分子女開始以更強烈或更陰冷的方式來表達自己的意見（例如物質或隱私權的要求等），而身心都處於壓力下的父母，此時也可能較無法以耐心

註

1. 保羅教導提摩太（提前四11-13）。
2. 神交待摩西以詩歌方式教導後代；保羅提及身教的重要和鼓勵歌羅西教會的聖徒以智慧教導人（申三一19；羅二21；西三16）。
3. 很多在暴力家庭長大的孩子會學習用暴力解決問題或嚴重否定自我存在的價值。
4. 青春期子女的心理發展正處於「自我定位」和「分離一個體化」的階段，過往的生命經歷和對未來目標的追求，啟發他們開始將自我與家庭區分開，有助青春期的子女成為一個獨立個體（劉于華，2005）。
5. 台灣婦女的更年期約在45-55歲之間，而男性在40-65歲間都可能進入更年期（馮子榕，2008）。

和愛心來回應子女所傳遞出來的「訊息」和訊息傳遞的模式。

在此雙方都處於身心變動時期，親子都該多給彼此一些時間，血氣的回應常是造成親子問題的導火線，誤解更是親子關係的考驗。神的話語、聖靈的帶領、以及彼此互相代禱的力量在此階段更是格外明顯和重要，親子雙方都需要特別注意：快快聽，慢慢說，慢慢動怒。較多在主裡的互動有助親子溝通，彼此多以神的話互相鼓勵，一面教導（申三一7；提前四8），一面學習，也同時一起成長。

中壯年的子女與老年的雙親

當子女進入成年期，親子關係便逐漸趨向開放互動的溝通，此時的親子溝通理當是誠實而充滿愛的。多數成年子女雖非完美，但卻可以學著用溫柔的心，互相擔待的態度（加六2），誠實和父母溝通。而一個滿有智慧的長者，對其子女的期待，也就是盡心、盡性、盡力去做那所當行的美善。

這階段的親子溝通是微妙的，子女以非語言的行為成績，「告訴」父母他們的努力栽培有了什麼樣的收成，父母在意著也驗收著子女的成果；而同時，如同那不斷上達神面前的煙一般，父母仍殷切地期望著能聽到子女以語言的方式和他們「說上一兩句」。

在這階段，不坦誠和沒有愛是不良溝通的最大原因。常見現象包括年邁的父母與成年的子女間，因諸多考量，而不願、不敢、或不能將實情或真實感覺告訴對方。而這些諸多考量，多是內心的猜測，例如獨居的老人拒絕搬去和子女同住，只因她猜想自己會造成子女不便，卻不知因不住一起，子女反而更擔憂老人家的起居。而不愛或不夠愛則是另一原因，愛心的缺乏使人專顧自己，也使人不斷的需索，卻不為他人著想。

親子溝通通則

神所造的每一個人都不同，神給每一個人的環境和遭遇也都不同，一個盡心愛子女的父母，一定可以察覺出個別子女間的差異，而不將別人的、書本的、或先前習得的經驗強加在子女身上。言語是有限的，但感受是無限的，隨著親子互動時間增加，彼此間的瞭解也會愈清楚，也就愈能有效的用對方能接受的方式溝通。有時也許用盡了所有人的方法，仍無法將漸行漸遠的子女帶回神的面前，但不要忘了在神凡事都能（太十九26）。

而為人子女者，不論學經歷如何增長，都不當看低父母。父母親職非天生就會，他們是在與每個子女的互動中學習如何做父母。當與父母做不同意見的溝通時，不要忘記考慮父母的成長背景，做子女的即或不需擔負父母的包袱，但也不當評斷父母的執著，以寬容對待父母的堅持，以尊重的態度做溝通。

結論

溝通的目的在使兩人更緊密的聯合，也就是使彼此更瞭解、更親密，及更真確的共享善惡及價值觀。世上關於溝通的學理繁多，為的是將不同個體內在的感受和想法有效的傳達給對方。但，不要忘了，感受和想法更重於這傳遞的橋樑。

老長老曾勉勵傳道者要有為父的心；同樣地，身為父母者當效法神愛祂子女的心。天父見選民再三地違背、忘記祂的話，祂在怒中卻仍不斷地供給、提醒和告誡祂的民；耶穌在猶大要賣他之前，仍以話語和為他洗腳提醒他回轉。他們定睛看著、仔細聽著，以溫柔和耐心的態度，用清楚明確的訊息和對方交流，這，就是千年不變的愛的溝通。

