

每天五分鐘對話， 驅動孩子的動力～

2017-05-04 by 作者 李崇建、甘耀明

轉載自 [親子天下 \(parenting.com.tw\)](http://parenting.com.tw)

陽光落在每個角落，但並非每位孩子都能感受陽光的溫度。看著孩子缺乏學習動力，空洞的眼神，如何帶領孩子呢？薩提爾專家李崇建歸納 8 個語言，邀請父母老師運用於對話，締造親子、學生之間的深刻連結，一起感受生命的美好。

總有學生缺乏學習動力，他們的功課無法完成，總是勉強到校，難以融入課堂學習，眼睛不是空洞的看黑板，就是趴在桌上睡覺。無論老師如何鼓勵、勸說或幫忙，他們就是燃不起精神，過一天算一天。那些日劇《麻辣教師 GTO》或《夜之教師》裡的動人教學劇，那些學生幡然改變的情節，似乎不會發生在日常校園。時逢加速的年代，這樣的情況更廣泛，教師往往束手無策了。

「我該怎麼辦呢？如何帶領那些孩子？」

我常到各處分享親師、師生或親子互動。不少教師提出類似問題，問我該怎麼辦？不知道該如何解決。我總是鼓勵這些教師，並且分享對話的方向，期許他們更接納自己，在校園發展生命能量。一個人的時間有限，這是我僅能提供的有限協助，但是我認為改變對話的方式，覺知彼此的觀點與經驗，進而觸及彼此的生命力，必能為世界帶來改變。

所幸台灣出現新教育浪潮，推動校園新學習，比如張輝誠老師的「學思達」，改造了課堂的面貌，帶動了新世紀的教育面貌。然而教育永遠是大計，永遠會遇到各種處境，我也常聽聞各類問題，仍舊耗損第一線教師的能量。

我如此看待對話的力量，是深信生命有其力量，支持生物的成長，對話能開啟生命力。人若能連結生命力，就懂得重視自己，接納自己，進而愛自己，也能接納他人、愛他人。

當每個人意識到，並體驗自己是獨一無二的生命體，必定珍惜且感到有力量，並且為自己負責任。能體驗自己的價值者，必有機會為自我帶來創造，遇到挫折便能接納，有勇氣面對了。

在「人」的基礎上對話

如何培養孩子，讓他們擁有生命力呢？最簡單的方式，就是和孩子對話，在「人」的基礎上對話，和諧而平等的對話，而不是陷入「問題」的對話。唯有建立在人的基礎上對話，不會只看見結果，而會看見人的歷程，看見人在歷程中的力量。

我們成長於聽話系統，常會忘記看待人的歷程。父母當然愛孩子，只是往往執著在看見結果，如此，孩子就看不見自己，更無法連結生命力了。一旦父母用對話精神與孩子溝通，孩子就能看見自己，也看見父母的愛了。

因此在愛裡對話，喜悅的陪伴孩子，在陪伴中看見自己，也在陪伴中看見孩子，孩子便能連結生命力。

我曾在演講場合，看見親子一同出席。我問台下十一歲的小女孩，最想與爸爸做什麼？

女孩不假思索的說：「我想和爸爸玩扮家家酒。」

我繼續詢問：「爸爸跟妳玩過嗎？」

女孩帶點兒失落的搖搖頭：「爸爸說他很忙……」

女孩的父親坐在一旁，有點兒不好意思。

我決定為女孩做些事，因此詢問她：「我邀請爸爸陪妳玩，問問看他能否答應，每個月抽出五分鐘陪妳玩，妳覺得好嗎？」

天真的女孩開心的笑了，點點頭說：「時間可以再長一點嗎？」

「那麼每個月一次，一次十分鐘好嗎？」

小女孩開心的笑了，點點頭答應了。

我轉頭詢問父親，可以允許這個請求嗎？父親微笑答應了。小女孩感激的低下頭，看得出喜悅的表情。

每天 5 分鐘對話，讓彼此內在真實流動

我推動家庭對話，邀請父母每天撥五分鐘，和自己的孩子對話，乃因五分鐘時間短暫，父母不至於有負擔，人人都能夠做得到。雖然僅僅五分鐘對話，卻能創造親子之間互動，讓彼此內在真實流動。我邀請父親答應女孩，每個月一次十分鐘遊戲，對父親而言應不困難，但是對女孩卻很重要。

十一歲的女孩，即將步入青春期的，還會想與父親玩多久呢？當女孩逐漸長大了，為功課繁忙，並將她的眼光望向同儕，甚至是青春期的男友，將少有機會和父親玩遊戲了。設想日後女孩長大了，回憶父親與自己共處時光，想到玩扮家家酒這一幕，該有多少溫馨的感覺，應該充滿愛的畫面吧！

親子之間的對話，若能讓孩子感受到愛，感受到自己的價值，對話就有了豐沛的能量，孩子容易擁有豐富生命力。我歸納了幾個語言，邀請父母若真心有感，將之運用於對話，親子之間應有深刻連結。

- 當孩子為你做了些什麼，哪怕是再小的事，都專注的跟孩子說謝謝。
- 跟孩子在一起玩耍時，除了全心投入，並且告訴孩子，你很開心與他在一起。
- 下班後見到孩子，或者孩子放學回家，告訴孩子你很想念他。
- 與孩子共處於寧靜的時光，感覺細膩美好的時刻，告訴孩子你愛他們。
- 跟孩子進行散步、喝茶與欣賞陽光時，告訴孩子多喜歡與他們在一起。
- 當孩子生病痊癒，或者經歷挫折，告訴孩子你很珍惜他們。
- 看見孩子展現自己，比如為你表演一段，告訴孩子你感到幸福。
- 跟孩子品嚐食物，觀賞美景或一朵花，告訴孩子你喜歡在一起的美好。

不只是跟孩子說，跟家人共處時，跟學生共處時，跟好友共處時，讓他們知道生命裡的美好，都是重要的事。