

別再讓對話句點，

講道理前先引導孩子思考這三個問題

2020-06-20 by 作者 陳志恆 諮商心理師

轉載自愛心理(iispace.com)

「那麼，下次要再努力一點呀！」

「分數不是最重要的，重要的是你有沒有真的學會。」

「考試成績不能代表一切，別難過了！」

「以前我也曾考得很差過，你不會比我還慘的。快！打起精神來！」

「只要你更用功，不放棄，下次就可以考好啦！」

「你要想想問題出在哪裡，下次不要再犯就可以了。」

我常在父母成長班或家長支持團體裡，與家長談親子溝通時提出一個情境——當孩子這次月考成績不佳，看起來很沮喪，你會怎麼回應他？

類似狀況很常見，而上述父母對孩子的回應方式也司空見慣。我問，上述這些語句，孩子聽了之後，接著會說什麼、做什麼？在場的父母面面相覷，有人說：「好像，也沒說什麼，沒做什麼。」「是呀！好像，這個話題，就在這裡停止了。」我停頓了一下，「可是，是不是哪裡怪怪的？」我請家長再思考一下。

有位家長舉手說話了：「我也不知道，他下次是不是真的會用功？」其他人聽了，紛紛點頭附和。我問，還有嗎？另一位家長說：「孩子的臉還是很臭，好像沒安慰到他，然後他也不再講了。」

「所以，你們也沒機會和孩子進一步討論，或想一起辦法，幫助他下一次可以做得更好，或避免問題再次發生，是嗎？」學員們這次點頭更用力了！

我問：「這真的是我們想要的結果嗎？」

為人際互動劃下句點的「閉嘴模式」

文章開頭的這些回應方式，不是不對，也不完全對孩子沒幫助；但大部分的時候，會讓彼此的互動劃上句點，也就是，孩子不知道，或不想要再說什麼了，然後，話題就到此為止——我稱為「閉嘴模式」。

當然，如果孩子會繼續回應，通常是向你表達不滿，或者為自己的行為找理由、試圖辯解，像是：

「唉唷！你又不了解，你不懂啦！」

「可是，我已經很用功了呀！這次我很努力準備考試耶！」

「要不是老師題目出成這樣，我怎麼可能考這麼差？」

接下來，親子之間的對話，就會開始淪為「對」與「錯」、「是」與「非」的辯論賽，偏離真正重要的焦點——有效安慰孩子，並引導孩子解決困境。

為什麼開頭的那些回應方式，會造成這樣的結果？

在人際溝通中單向傳輸的副作用

仔細探究，這裡頭都有「講道理」的意味在。什麼是講道理？舉凡「分析大局」、「探究原因」、「批評指教」、「重翻舊帳」、「給予建議」、「下指令」等，都屬於講道理的範疇。

講道理時，講道理的人站在一個高位，向聽道理的人傳遞真知灼見，這是一種單向的溝通形式，聽道理的人只能被動接受，當然無法引發進一步的互動與更深入的探討。傳統的課堂上常常死氣沉沉，就是這個狀況。

即使我們用著再和緩可親的語氣說出這些話，還是講道理；孩子也許會接受，但是無法激發更多的討論，也難以將焦點放在解決問題上，更難有效鼓舞孩子的士氣，讓孩子有更多力量面對下一次的挑戰。而更多的時候，孩子感覺到的是被責備、被否定與不被理解，所以乾脆就不再提了，當然也不會從中去反省、記取教訓或學習。

講道理還有一個副作用，因為是單向傳輸，意味著「我講的是對的」，所以「你要聽話照著做」，於是，孩子就不去思考了。那麼，是否也剝奪了孩子自我覺察、深度思考或探究問題原因與解方的機會了？

道理不是不能講，而是不要太快講，一直講

道理不是不能講，而是不要太快講。當你還未全盤了解孩子的困境或問題時，切勿直接給建議、給指導、開處方，而是移到對話的較後頭才說。

通常，面對孩子的困境，我們會透過提問了解問題，透過回應情緒感受讓孩子感受到被理解，並且繼續用一問一答的方式，引導孩子去思考「問題在哪裡」、「試過哪些方法」、「還可以怎麼做」，也就是以討論的方式與孩子一起想辦法，答案常常就在孩子的心中，自己說出來的，也比較會做得到。到最後，我們再分享一下自己的看法就行了——這時候才是給出建議的好時機。

「可是，我們哪有那個時間和耐性，和孩子講這麼多？」一位媽媽發難了！

「對！問題就在這裡。因為我們總是覺得時間不夠用，凡事很都趕，於是，也沒有耐性好好傾聽孩子說些什麼？為了趕時間、拼效率，直接下指令，總是比較快。孩子小的時候不敢反抗，照著做就對了；當孩子大了，就會有各種意見，但他知道你不會想聽，所以也不敢講、不想提，慢慢地，就形成眼前的局面。」

而到最後，就算我們有時間好好地與孩子互動，我們也會很直覺地講起道理。我們誤以為這是種打氣或鼓勵的方式，事實上，對孩子而言，根本起不了激勵的作用，甚至感覺到更沮喪，因為沒能被好好理解。

出「言」相救，是幫助對方，還是滿足自我？

這樣的狀況，不只發生在與孩子的互動上，與伴侶、同事、朋友或任何人，都可能發生。因此，不論對家長、教師、社會大眾，甚至企業員工的溝通課程中，我常要求學員做的第一個練習，就是傾聽別人訴說困境時「不給任何建議」。在課堂練習中，大多數的人還算做得到；但下課後，就會聽到各種此起彼落的建議、分析、指導和經驗分享——對！就是這麼迫不及待。

即使你不是從小立志當老師的人，每個人似乎都是「好為人師」的。過去我在許多文章中都提過，我們為什麼如此愛講道理，那是因為，講道理會讓人的心理地位處在相對高的位置，因而提升自我價值感，這種在雲端的感覺多好！所以，當對方有難，不管他需不需要你的幫忙，你都會出「言」相救，各種經驗分享、建議、偏方、指導或分析，全都搬出了來。

然而，你不知道的是，這可能正是破壞溝通品質的頭號戰犯呀！