

與青少年 溝通零距離

*Lord, I Wish My Teenager
Would Talk with Me*



賴瑞·基福偉博士 Dr. Larry Keefauver 著
詹欣儀 譯



感謝

如果沒有天父的愛，
我不會知道該如何養育孩子。
如果沒有耶穌的友誼，
我不會知道該如何成為孩子的朋友。
如果沒有聖靈的啟發，
我不會寫出這本書。

感謝上帝；感謝我太太茱蒂（Judi）的愛與支持，以及她耐心地為我校對每一本著作；感謝出版商史川夫婦（Steve and Joy Stray）在本書撰寫的過程中，持續地給我鼓勵；感謝創世出版（Creation House）協助本書發行的朋友們：衛得利先生（Dave Welday）、奈許先生（Rick Nash）、沛格（Peg de Alminana）、甘柏女士（Connie Gamb）、迪克斯女士（Barbara Dycus）以及優秀的編輯與製版團隊；感謝我們的牧師胤先生（Sam Hinn）、聚會崇拜中心（The Gathering Place Worship Center）成員給予我們的禱告與愛；感謝你的教會輔導服務所有夥伴這些年來持續的祈禱與支持；感謝過去幾年來，在德州沃爾斯堡（Ft. Worth）、華茲堡（Waxahachie）、陸巴克（Lubbock）、衛科（Waco）、佛羅里達州勞德岱堡（Lauderdale）以及中央佛羅里達州，我有榮幸參與輔導的青少年團契與所有的青少年朋友。

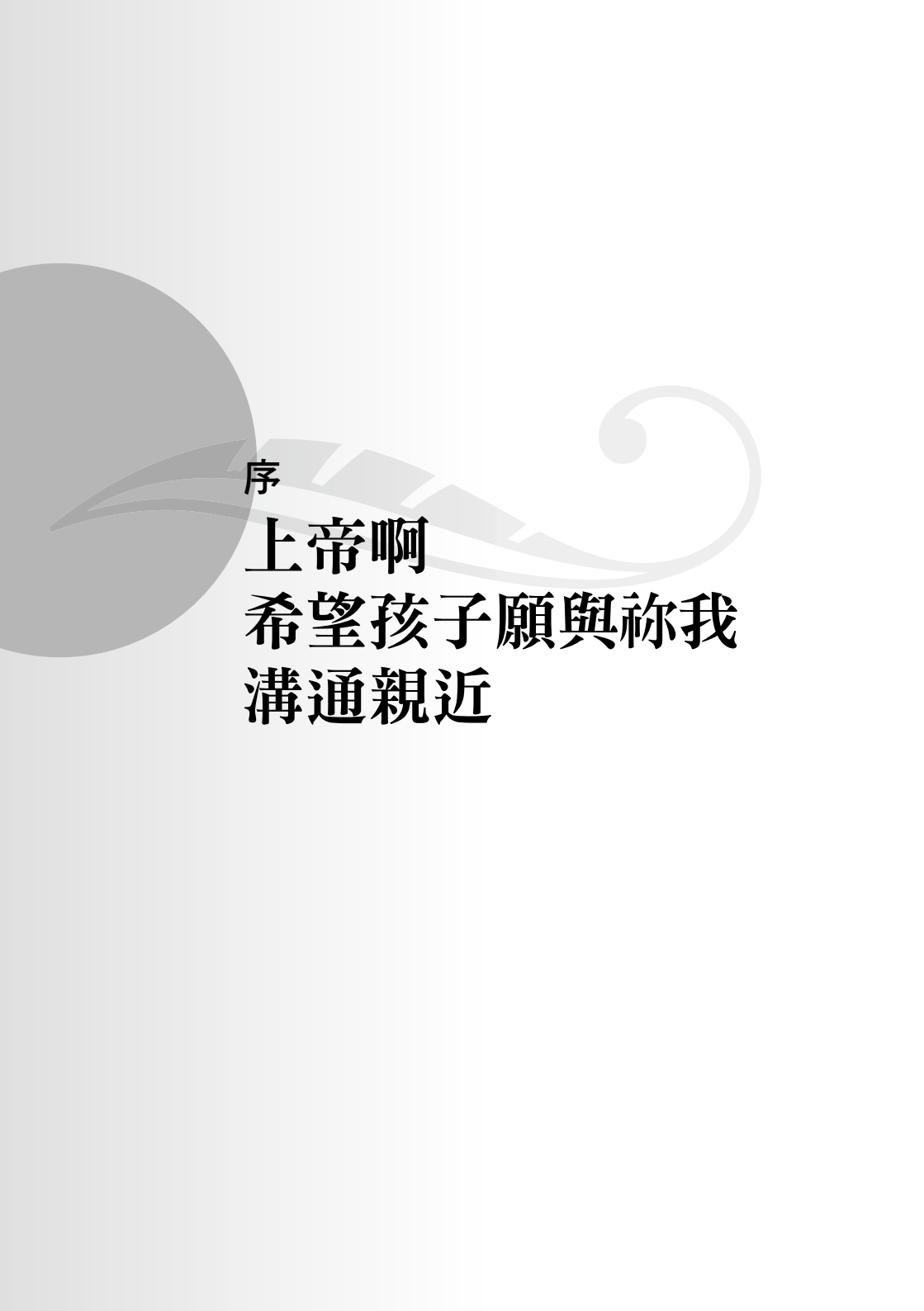
感謝

在此我特別要感謝史東（Dave Stone），是他督促我寫下這本書，和我一起創造出這許許多多朋友對朋友互動的概念；感謝梅爾斯（Mark Meyers）及聚會中心的家長與青少年，他們給予我許多親子互動的回饋意見；感謝聚會中心的長輩、執事以及本書的個案，你們是促成這個創作夢想完成的泉源；感謝青少年教會舒茲夫婦（Thom and Joani Schultz）這些年來給我的鼓舞。



目錄

- 序 上帝啊 希望孩子願與祢我溝通親近 /9
- 第 1 章 一切從分享友誼開始 /15
- 第 2 章 以朋友的方式交談 /37
- 第 3 章 比話語更有力量 /65
- 第 4 章 拆除「失誤」的高牆 /79
- 第 5 章 親子溝通障礙的高牆 /101
- 第 6 章 不信任的高牆 /123
- 第 7 章 行為不當的高牆 /141
- 第 8 章 不當使用時間、才華、金錢的高牆 /157
- 第 9 章 犯錯的高牆 /175
- 第 10 章 錯誤的信仰與錯失上帝的高牆 /195
- 第 11 章 重建親子間的友誼 /215
- 後記 與上帝、孩子成為朋友 /229
- 註文 /241



序

上帝啊
希望孩子願與祢我
溝通親近

本書不是寫給已經放棄希望的父母——不是給那些會說「我已經受夠了，已經無能為力了！」的人。本書是給這樣的父母：

- 相信自己的工作或是看電視都不如與青春孩子相處來得重要。
- 接受「為了贏得青少年的心，有時丟一下臉是必要」的事實。
- 對神與孩子的愛超越對自己的愛。
- 期望與成長中的孩子成為朋友，而不願讓他們與自己的關係日後變得冷漠疏離。
- 知道比起親子間的其他事物，愛與祈禱才是生命中恆久的延續。

如果本身是完美的父母、孩子也順利長大成人，要寫出一本親子教育的書自然不是件難事。然而，我在本書所分享的經驗都是歷經痛苦而來，雖然一度我看起來像是完美的家長，其實我不是。身為一個大教堂的牧師與輔導員，我應該是其他父母的典範，但當我和女兒的關係瀕臨瓦解時，我知道自己的行為要負一部分責任，我需要學習更多和青少年產生聯繫的方法與知識，就如同上帝與我們維繫的關係一樣。

我花了幾個月的時間與女兒重新修復關係。好幾次我都希望我可以替她作決定；身為輔導員，我傾向去分析，找出她做錯的地方，但在與青少年的親子關係維繫上，這些方法



都派不上用場。我需要努力的反而是我與上帝的關係，以及學習更多有效與女兒溝通的方式。

友誼的橋樑

不管對基督徒或是非基督徒都是一樣的，青少年會在親子溝通時創造出一道鴻溝。對某些人而言，這只是個淺水灘，稍微用力一下就可以跨過去，但對某些人而言，這卻像大峽谷一樣充滿挑戰性。

不論是淺水灘或大峽谷，都需要一座稱為「友誼」的橋樑，一個稱為「愛」的承諾，一個稱為「對話」的持續性溝通，以及稱為「祈禱」的永恆分享。與青少年交談與祈禱不是一個責任，而是一項特權，只是這個特權從來不是簡單或是免費就可以得到的。溝通的代價是時間，祈禱的成本是信任，不肯花時間，你們就無法交談；彼此沒有信任，你們就無法祈禱。

溝通並非始於彼此聆聽，而是始於聆聽上帝。當父母與青少年聆聽上帝的聲音，接著親子間的交談就會變得值得聆聽。如果沒有聆聽上帝，親子間的話語與行動就會缺乏上帝的意旨。父母與青少年會說出與做出彼此傷害的事情，原因很簡單：他們在聆聽上帝之前就說話和行動了。

完美的親子關係範例，不是指上帝與亞當是創造者與被創造者的關係，而是像上帝與耶穌（第二個亞當）般的父子

關係。當親子間以上帝與耶穌互動的方式彼此交談以及與上帝交談，真正的溝通與祈禱也因此發生。

事實上，教養的目的不只是創造好的溝通，還包括真誠的禱告。因為禱告是讓心靈更親近的語言，真誠的禱告在朋友間常常發生。耶穌說「以後我不再稱你們為僕人……我乃稱你們為朋友。」（約翰福音十五：15）在某種程度上，和青少年的關係不是要建立好的溝通橋樑，就是要毀滅過去不好的溝通橋樑。我們的目標是要建立一座讓禱告的親密話語能夠跨越鴻溝，去到彼此心裡的友誼橋樑。

如果你想和青少年交談，而你們雙方也都想要與上帝交談，你們就要練習溝通與祈禱的新方法。不要枯等一個神奇的日子來臨，期待孩子會來尋求你的建議或禱告，因為這在極少數例外的情況下才會發生，而非通則。你自己先採取主動，除了自尊，你不會有任何損失，而且你會得到包括親子和所有的回饋，心裡要先作好重複不斷努力的準備。

孩子也可能會更樂意花比你期待更多的時間和你在一起。根據一個詢問青少年在養育小孩和照顧父母差異上的調查，我們看到以下的數據：

- 卅四％說他們會花比父母與他們相處更多的時間，和他們的孩子在一起。
- 廿六％說他們會給自己的孩子比父母目前給他們的更多的自由和獨立。

- 八%說他們會投注更多的時間在家庭活動上。
- 青少年每週與父親談論他們在意的問題的時間是四十分鐘，與母親則是每週五十五分鐘。¹

這些調查結果並不讓人驚訝，這個調查表明青少年想要更多的自由。很多青少年與父母不了解花時間溝通，能幫他們得到讓彼此都舒服的獨立。你在本書中將會學到的溝通，在於建立清楚的範圍與期望，讓親子雙方都明白彼此的行為模式。

如果現在家中有個青少年，你多多少少已經歷到溝通不良的問題。這常常是因為錯失溝通良機所致，我們往往在建築高牆，封鎖與孩子甚至是與上帝的溝通，而不是建立一座橋樑。在本書中，我會解釋如何避免以下的錯失或是開倒車的情況。

- 溝通障礙
- 不信任
- 行為不當
- 誤用時間、才華與金錢
- 犯錯
- 錯誤信仰與錯失上帝

然而，在我們拆除防禦的高牆之前，在建立新的、改善的關係之前，我必須為你打下基礎。在這所謂的友誼分享溝通模式中，你會學到如何在一個友誼的基礎上與正處於青春

期的孩子交談，我也會告訴你，如何避免傳遞錯誤的非語言訊息，導致所有的努力都前功盡棄。

現在正是拆除高牆，以誠意的溝通和誠摯的禱告重建友誼橋樑的時候。「神啊！希望我青春期的孩子能夠與我溝通……也與祢親近！」讓我們期待這個來自希望國度的禱告能夠深植並綻放在親子關係的花園中。



Chapter

1

第一章

一切從分享友誼開始

參加青少年主日崇拜的喬安妮在敬拜讚美的時候開始哭，眼淚像瀑布般從曬黑的臉龐傾洩而下，她的黑色長髮像圍巾般散在肩膀和臉上。

喬安妮的淚水傳達了內心的訊息，她的悲傷在教堂的聖壇迴盪著。當我們開始問誰願意到前面禱告時，喬安妮馬上衝到前面倒臥下來，她顫抖著啜泣、流淚，痛苦地呼喊。

其他參加崇拜活動的學員隨後都去樓下享用披薩和飲料，一位女輔導員和留下來的喬安妮一起繼續禱告。我去打開教堂的燈時，看到喬安妮和輔導員還在原地，我靜靜地坐他們身邊，聽著一段雖然常見但充滿痛苦的親子衝突。

喬安妮哭著說：「我爸媽恨我。」

我問她：「他們對妳怎麼了？」

「他們沒做什麼。」

我繼續探問：「那妳怎麼知道他們恨妳？」

她哭著說：「我們從來不談任何事。」

喬安妮是我們崇拜活動的新學員，她和她的姊妹曾經在一個當地中學的青少年延伸服務的活動中來訪過。在活動中，大家都很接納也很喜愛她們；她們也承認耶穌就是她們的救贖。但是在分享與父母互動的情形時，在活動中經歷確認信仰的喜悅很快就消退了。她們的父母是恪守崇拜儀式的傳統教徒，對女兒信仰的所謂新教會福音派的活潑熱忱頗不以為然。

我們常見到的情況是，父母會毫不留情地澆息孩子從活動中帶回家的熱情，這些父母會對孩子從教會得到的熱情澆上冷水，或是懷疑孩子見證同伴信仰基督的經歷。這些父母常常因為孩子表現出對上帝直接、坦誠的親近而覺得受到威脅，他們不想鼓勵孩子從宗教信仰中得到安適與滿足。

我問喬安妮：「妳有沒有和父母談談妳生命中這些新的經歷？」

喬安妮的回答就像充滿憤怒與傷害的炙熱岩漿，不斷噴射出來：「他們不想知道我的想法和感覺，我甚至連說的機會都沒有。他們會一直打斷我的話，實際上，他們一直對我說話卻從不關心我。」

類似這樣的挫折感我已經從青少年、輔導員和許多家庭口中聽了二十幾年；青少年總是不停抱怨：「我父母是『對』我說話，而不是『跟』我說話。」

青少年認為「『對』我說話」是一種上對下的訓斥，像是主人對僕人、上等人對下等人所表現的權威式關係，在這種情況下，青少年只有聆聽和遵守的份兒。

「『跟』我說話」對青少年而言，是一種關懷的溝通、體諒的關係，親子間就像朋友一樣。多年前，我的好友史東和我一起發展出一種針對青少年的團體治療，我們稱之為「朋友對朋友或是友誼分享」，這幾年下來，我把這個治療團體的模式調整為幫助父母和孩子彼此交談。在親子雙方拆

除不彼此交談以及不與上帝交談的心防之前，我想要透過以下幾個要點幫大家先奠定和青少年成為朋友的基礎。

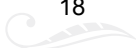
友誼分享

我了解從父母轉為朋友的過渡時期是很難的，然而孩子從兒童轉為青少年也同樣辛苦。當他們正奮力突破青少年尷尬時期的同時，你也必須基於朋友而不是權威者的立場，重建和孩子的關係。青少年的生命中，只能有一個權威者，就是耶穌基督；與其成為孩子的主人，你得要成為他們生命中的朋友與良師，耶穌為我們做了以下的示範：

人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所作的事，我乃稱你們為朋友，因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。（約翰福音十五：13-15）

友誼與引導是相輔相成的，事實上，這需要很多技巧才能做到適切引導又同時分享友誼。匹茲堡國家媒體服務中心為成人發展的指導訓練計畫以及明尼阿波里斯市的「夥伴系統」（Buddy System），都提供培養正面引導關係的祕訣，這些資訊都適用於幫助親子間發展出友誼關係：

- 花時間學習青少年的生活形態和文化。



- 直接用關愛和關心面對不合宜的行為。
- 作自己，孩子會因此對你更信任。
- 有時候在孩子身邊就是你可以為孩子做到最好的事情。
- 不要問孩子連你自己都不想回答的問題。
- 不要期待去「拯救」孩子；為自己的參與設下合理界線，讓孩子清楚你定下的自我規範，以避免日後的不愉快或是造成孩子的依賴。
- 試著做有誠信形象的正面角色模範。¹

的確，學習成為父母和生活導師是一個持續性的工作。隨著孩子從童年慢慢邁入成年，父母的風格也要不斷成長、發展和成熟。你的目標不是養育孩子，而是養育出一個成人，但是不要期待青少年知道如何以成人的水準來溝通，畢竟他們從來沒有當過大人，你必須透過引導與親身示範來執行這方面的教育工作。在這過程中，對自己和孩子都要有耐心，因為這是個需要時間、關懷、愛以及承諾的工作。當我們在親子間探索友誼分享的歷程時，我鼓勵你對孩子採取並表達這樣的態度：「無論你做什麼或說什麼，都不能讓我停止愛你。」這樣神聖的友誼是建立在無條件的付出與絕妙的神性生活之上。

以下五個友誼分享的關鍵，可以幫助你向青少年溝通無條件的愛。這些關鍵能給你清楚的技巧，幫助你將之運用於

與孩子的談話中。

關鍵①：再說一次

（一次又一次，直到你確實溝通清楚）

在作深度溝通與交談時，絕不要假設你知道青少年在說什麼。在解決問題或分享心裡深處的感覺時，重複你從孩子口中聽到的話，這會幫助你確切了解孩子心思的源頭，也會幫助你的孩子再聽一次聽他們剛剛說出來的話。

你可以在重複時加入問題：「你剛剛是說（重複你聽到的句子）嗎？」

你也可以在重複的時候加入你的陳述：「我了解你說的（重複你聽到的句子）。」

或是你也可以以邀請的口吻重複：「我聽見你說（重複你聽到的句子），你可以再說一遍免得我誤解嗎？」

嘗試詮釋從孩子口中聽到的話，你就可以立刻釐清任何誤解。一開始時這種方式難免顯得奇怪，甚至可以想像你的青春孩子會拒絕再說一次，不過，這是你表達想要了解孩子談話的誠意，對打開親子間的深度溝通絕對有幫助。

如果你會錯孩子的意思，那就請孩子重複剛剛說過的話，這樣也幫助他重新修飾遣詞用字，更明確地表達他的關心、問題、感覺或是狀態。當你聆聽他們再說一次時，你就能確切掌握他們的意思。

再說一次的好處是更仔細地聆聽，讓孩子知道你聽到他們說的話。這樣不但釐清你們彼此說的話，也給你們機會去思考剛剛說的話，以及「冷卻」激動的情緒。

耶穌在山上傳道時，祂花時間釐清天父所說的話，因為當時有許多各宗派領袖沒有真正理解這些話的意思（馬太福音五～七章）。耶穌使用的就是我們剛剛提到的複述法：「你們聽見有吩咐古人的話……只是我告訴你們……」（馬太福音五：21-22）。當耶穌重複天父說的話，祂也為舊約賦予了新的體會、深度與意義。

重複孩子的話有助於加深親子溝通的層次。當你們來來回回釐清彼此的話語時，你們也會變得更親密。如果孩子更正你複述的話，不要生氣，提醒自己：我現在是試著了解孩子，而不是在分出對錯高下。

努力嘗試

問問孩子你的哪些教導方式讓他們生氣。向他們解釋你是想要了解、學習和成長，而不是要糾正或訓誡他們。把他們給你的答案複述一次，不要因此惱羞成怒，或想要糾正孩子的觀念。接著你再問孩子：「我要怎麼做才能讓你不生氣？」再一次重複孩子給你的答案，直到孩子確認你真的懂他們的意思。