

## 亲子关系：如何帮助青少年子女成长—陆振洲

播音：星星

最近我被邀请负责一个关于中年人心理状态的讲座，在发问的环节，很多问题却环绕在“怎样和青少年子女沟通”。从中看到很多父母对帮助青少年子女成长感到困难。

### 青少年进入新阶段

Eric Erickson（爱利克·埃里克森）是近代的心理学家，他创立了“心理社会发展理论”（Psychosocial Development Theory），他把人生分成八个阶段，每一个阶段都有“危”和“机”两个极端，各自又有明显的特征。在青少年时期的危机特征是“自我”与“混乱”，所以他们都在寻找“自我”，同时又处于十分“混乱”的状态。他们很想表现自己，却不了解自己。这时，很多父母仍然用指导和教训的沟通模式，实在并不配合这阶段。纵然父母的教导很正确，但这时期的青少年为了寻找自我，会倾向不跟随父母指导。父母因为拥有丰富人生经验及对子女有良好意愿，所以会尽力提供最好的选择给子女。子女因为不想跟随，会倾向作出相反或不理想的选择，导致处处碰壁。父母觉得子女反叛，子女又会觉得父母操控，以至关系恶劣。

### 先要建立良好关系

若要帮助青少年成长，首先要建立良好关系。但如何建立良好关系呢？单凭良好意愿并不足够，要愿意付出时间，对子女有分享有兴趣聆听，在过程中要投入。这些要求表面上很简单，但实际上很多父母都做不到。

### 良好的沟通模式

有良好的关系，也要配合良好的沟通模式。子女进入青少年阶段，父母要放弃指导和教训的沟通模式，取而代之，应多说肯定的赞赏说话，多作充满关心的提问。在中国传统文化中，父母倾向指出子女要改善的地方，但缺乏肯定和赞赏。因此，青少年子女并不享受与父母沟通的过程。

虽然知道要多说肯定和赞赏的说话，但若子女偏偏要作不理想的选择，如何是好？

当遇上子女要作错误选择的时候，父母可以用关心的态度问他：“假设有不理想的情况，你会如何处理呢？”如此提问，可避免指导和教训，又可让青少年子女思考，在过程中建立自信及解难能力。

### 进入青少年子女的世界

回想我的女儿在青少年时期，我曾努力看她喜爱看的书，也看她喜爱的电影。平心而论，女儿在青少年时期喜欢看的书和电影，并不是我喜欢的。若不是为了明白她的想法及和她沟通，我并不会花这些时间。但是看过后，果然能和她拉近距离，增进沟通，能够很自然和舒适地和她建立关系。

### 对子女反应有不同诠释

回想我的儿子在青少年时期，他很多时拒绝和我倾谈，而且态度不好。当时我感到不受尊重，心中觉得愤怒和不满，我的面色自然也不好看。儿子见我态度不好，更加拒绝和我倾谈沟通，形成恶性循环。后来我了解到他正处于寻找自我的阶段，并不是对我不尊重。由于我对他的反应有了不同的诠释，当他再次拒绝倾谈时，我内心的怒气竟然消失，神态变得宽容。儿子见我的态度转好，便消减了拒绝的心态，形成良性循环。

## 建构良性互动

现在我有不同取态，当子女和我分享时，我会放下手上工作，以好奇及有兴趣的态度专注聆听细节。在过程中，接纳他们的感受，以关心的态度提问，让他们思考及建立解难能力；并在适当时候，予以肯定和赞赏。由于建构了良性互动，现时和他们倾谈，过程很愉快。在不经意的情况下，已能说明了他们持续健康成长。

## 总结

当子女进入青少年阶段，父母需改变沟通模式。当子女能正确判断事物的时候，要作出肯定和赞赏。若子女判断不理想，要以关心的提问作出引导，让子女拥有自己的决定，并藉此提升子女的解难能力。

在建立关系方面，父母要愿意付出时间，以好奇及投入的态度，细心聆听子女的股份；还要“先情后理”，先接纳子女的感受，然后才表达事理。

若父母能学习子女喜爱的事物，进入他们的世界，会更了解他们的想法。子女也会感受到父母的诚意，这能有效地降低他们的防卫意识，帮助彼此作出深层次的沟通。

当父母明白子女所面对的成长挑战，会对他们多一份谅解，对他们的反应会产生另一种诠释，态度就会随之而改变。这样不但可增强接纳能力，大家的心情也会愉快得多。

除此之外，若父母拥有高尚的价值观，会赢得子女的尊重。若夫妻恩爱，子女在一个安全及亲密的关系中生活，自然会得到健康的成长。

## 作者简介

陆振洲，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻及家庭治疗硕士，资深特许公认会计师。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。