

書介：《童年的困擾》



童年的困擾

書名	□ 童年的困擾：親子溝通藝術 父母怎樣跟孩子說話 (台譯)
原著書名	□ Between Parent and Child
作者	□ Haim G. Ginott
翻譯	□ 張宜均、林金好
出版社	□ 基督教文藝出版社
出版年份	□ 2013

書介作者：簡明字（香港保護兒童會高級研究員）

為人父母是一件容易又不容易的事，容易在於香港對生兒育女並沒有特別要求，既不需要領取甚麼准生證、亦不需要入息/學歷證明，更不需要先上甚麼親職課程；而不容易之處在於兒女不斷成長，不同的階段有不同的需要，而父母如何在各階段扮演恰當的角色，讓兒女身心健康成長？換言之，要成為父母不難，要成為稱職，甚至出色的父母卻十分艱難。

如何與子女溝通是整個親職過程中極為重要的一環，沒有良好的溝通，也就很難獲得緊密的親子關係，如此父母對子女的成長也就很難發揮正面的作用。那究竟要如何與子女溝通？《童年的困擾》提供了端倪。

《童年的困擾》是一本六十年代的作品，但歷久不衰，是部經典之作。作者Ginott本身是臨床心理學家及兒童治療專家，而台灣的譯名更直接反映全書的內容。全書運用了大量對話例子以闡述親子溝通技巧，因此是一部容易閱讀的作品。

Ginott認為要成為出色的父母，並不只單靠愛及常識便行，而是需要特別的技巧。他指出親子之間的溝通悲劇的成因，往往「不在於缺乏關心，而在於缺乏了解；不在於智力不足，而在於知識不夠。」這正正點出為人父母並不是一件容易的事。與中國人期望夫妻能相敬如賓相似，他認為父母亦要學習將子女當作客人看待，在彼此得到尊重及不失尊嚴的情況下，與子女共同生活。

《童年的困擾》可說是一本父母的工具書，協助父母提升與子女溝通技巧，藉著同情及關心的方式走進兒童的世界，洞悉兒童的感受，並作出適當的回應。全書內容十分廣泛，包括了如何回應子女做好及做不好的事情，糾正父母常用卻無效的管教方式，例如恐嚇、收買、承諾……等、子女責任感的建立，並提供了另一些作者認為有效的方法。

Ginott在書的最後部分作出總結，認為「父母需要丟棄表達拒絕的語言，而去學會一套表達接納的語言……那是一種保護對方感受，不對行為作出批評的語言。」而全書要傳遞的最核心訊息便是希望父母了解及尊重子女的感受，並對子女的感受而非行為作出適當的回應。Ginott認為要改善行為，先決條件是處理好感受。

身處香港，會發現不少家長對子女的管教方式與Ginnot所講的背道而馳。例如，愈來愈多年輕一代父母多用稱讚少用責備的方式與子女溝通，但其稱讚往往流於籠統，「你今天真乖」、「這樣做真是好孩子」，在Ginnot眼中這種不夠具體，且針對品行及人格的稱讚，肯定不合格。

《童年的困擾》的不少內容是顛覆了本港主流家長的想法或者作法，例如企圖以安排子女負擔部分家務，希望培養他們的責任感。不過，Ginnot卻指出這些工作往往為親子關係帶來紛爭。他一針見血的指出：「責任感不能強給，只能發自內心」，「價值觀不能直接授予，而是從他們所愛所尊敬的人那裏識別及模仿」。又例如，我們常常會對孩子承諾：「如果你能夠XXX，爸爸便獎你XXX」Ginnot反對要求子女對父母許下承諾，同樣父母亦不應對子女定下諾言。因為他認為如果父母需要以諾言來強調他們所說的話，即表示「沒有諾言」的說話是不足為信的。

華人讀者對《童年的困擾》的內容或許並不完全認同，但Ginnot不少觀點卻發人深醒。華人父母一向傾向以權威管教方式與子女溝通，往往忽略了子女的感受，更遑論回應其感受，《童年的困擾》無疑為父母提供了另一個視角及另一種處理方式的選擇。

Ginnot在末章提出7個與子女既關愛又有效的溝通方法，值得大家參考：

1. 智慧的開端是聆聽
2. 要承認而不是否定孩子的看法、感覺、願望、品味、人格
3. 與其諸多批評，不如提供指導
4. 發怒時，以「我」為代名詞說出感受
5. 稱讚孩子時要描述具體行為，而不要評價他的品格
6. 學習以一種較不傷害兒童的方式說「不」
7. 讓孩子在影響他們生活的事上有選擇權及發言權