

## 《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

### 第9讲：改善教养模式，增强改变动力

各位听众朋友大家好，欢迎收听今天的《空中辅导》。上一次的节目，我们引述了专家的意见，对于孩子接触视频网络方面遇到问题，有什么实际的应对方法。不知道大家从中学习了多少？不过我还是鼓励大家，无论我们听了多少建议，还是比不上实际上的应用来得有效，希望大家从当中理出一个适合自己的态度。当你跟孩子沟通的时候，并不要以为完全搬出专家的方法就一定成功，事实上，我们在辅导的技巧中也常提醒各位，说话的语气、对话时候的眼神和态度，其实也影响你跟孩子的关系。如果你们的对话经常带着不耐烦、指责或厌弃的语气跟用词，那就算给你学会了所有知识，也清楚知道善用手机网络的好处或坏处，你还是不会成功帮助你的孩子改变生活上的习惯的。

一个人为什么会有改变的动力？是需要一个正向的外力来支持，而且是需要时间耐性，循序渐进地有系统地进行，人才会进步。但是我发现，孩子为什么会不愿意听家长的话？似乎是有两种不同的家长教养模式导致的。第一种是以打骂、羞辱语言伤害的方式，来教养孩子的家长，我告诉你，以羞辱教导孩子，或许你会以为是一种激励他长进的方法，毕竟你的父母也有可能是这样养育你，而你又觉得自己并没有坏到哪里去，所以就照做在你孩子身上吧！可惜很多人都错了重点，人的心灵是需要被爱惜与滋养才会成为美善，就如一颗种在好土的种子，经过悉心的照料，花农按时浇水、施肥、除草、晒太阳，种子才会发芽生长，并且长出又大又壮硕的果实。也许你会看到许多心灵强大的人，不都是在恶劣的环境下成长吗？人家不都一样成功？但你看不到的，是他们内心的千疮百孔，外在的成功不等于内心的强大，这是为什么神永远看人都是看内心，而耶稣来到世上要医治的，最重要也是人的内心。一个孩子如果从小便活在故意或无意的羞辱文化中，他会认为自己没有价值，极重的自卑感，驱使他在外寻求爱与肯定，当网络上有任何吸引他，又能满足他内心需求的人事物出现，他就容易一头栽进去无法控制，而父母看到又更变本加厉地指责谩骂。如孩子是早熟型的，更会有样学样顶撞父母，如此只会带来恶性循环，而恶劣的亲子关系，是不会带来正向推动力的。

另外一种教养模式刚好相反，就是将孩子从小宠得如珠如宝，他要什么总是百般迁就，孩子态度有问题时又不立时改正，甚至家长甘愿任由他摆布，为的其实是想逃避教养时带来的不便或不舒服。虽然这些家长没有在言语或身体上伤害孩子，但孩子的内心依然没有被好好扶植，就如一颗植物要长高，农夫却没有给它支架去引导它向上生长，没有原则与方向，结果就是让他乱长至东歪西倒，完全没有自强的能力。小孩的成长没有父母健康的管教和培养自律的生活，当他沉迷网络时难有自制能力，对大人的好意劝说更会完全不放在眼内，因为他已经习惯以不尊重的态度对待父母，也从不需要对自己不当的行为付上代价，因此这种不健康的亲子关系，同样不能成为正向推动孩子改变的动力。

在歌罗西书 3:21 提到：“你们作父（母）亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。”在这里“不要惹儿女的气”，在《新译本》圣经把它翻译作“激怒”，是更为容易明白，整句大概的意思是：“不要用不合宜的言词或行动，去惹动儿女们进入愤怒状态，以致在他们心中产生一种持久性的怨恨。”但同时，圣经在箴言 13:24 说：“不忍用杖打儿子的，是恨恶他；疼爱儿子的，随时管教。”这表示儿女也是需要适当管教，而不是采完全放任的态度。那么，我们作父母的，到底应该要怎样取得中庸之道，与孩子可以培养正向的沟通，以致在他们人生路上需要被提点时，能够减少彼此的磨擦，同时又可令孩子感到自己被了解、被尊重呢？

一直有收听我们《空中辅导》的听众朋友，应该记得我们经常强调从小培育孩子的重要性，孩子 0-6 岁的时期绝对是黄金时期，如果父母能把握住这个时期，建立与孩子之间的互信和互爱，那么在教养的路上，定必能够更得心应手，也更容易实践到以上提及圣经里的教导，因为不论是鼓励或提醒，前提都是要建立在信任与接纳的基础之上。如何能够打造这个基础？就是要懂得良好沟通的技巧了，也就是学习“好好聊天”。一句话说得好：“会聊天的父母，才能走进孩子的内心世界。”让我们用以下几个小技巧，给大家参考学习。

父母们要懂得：

### 1. 有效沟通的前题是接纳情绪

这个小技巧说易行难，但不是没有可能，只看你愿不愿意操练。父母很多时候一听到孩子生气或埋怨的话，都会想立即反驳或否定，特别当对方讲的与自己有关。然而，当我们看清楚孩子说这些话的原因，很多时候真正需要的是情绪抚慰，我们便要懂得“闭咀的艺术”，待孩子把话说完，我们再慢慢提问，帮助他疏理这些情绪，也不要跟着孩子一同激动，甚至比更愤愤不平。当他们发现谈话的气氛改变，便会开始与你一同学习耐性的沟通。歌罗西书 4:6 说：“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，就可知道该怎样回答各人。”背景是保罗教导信徒们应该以何种态度对待不信者，其实应用在家人沟通上也很有帮助。带着和气是指说话“温文儒雅”的态度，或“和善、温柔的言语”、“优雅的言语”，而“用盐调和”是指我们要说“机智”、“隽永”、“有意义”的话。我们可以反思自己与孩子说的话，有多少真的是有智慧的？又有多少只是赌气的？有没有自以为是的长篇大论呢？

### 2. 要留意聊天不要那么有目的性

我们习惯问孩子问题的用意，往往好像在查核或窥探他们的行为一样。当我们问他：“今天在学校过得怎么样呢？”可能态度语气像法官审判犯人，有意无意表露了“你今天有没有闯祸呢？”的意思，而不是真心想了解他们的生活。我们在与孩子聊天的过程中，要学习问孩子小而具体的问题，例如：“你今天上了什么课？你最喜欢上哪一节课？为什么你会喜欢呢？”等等，让孩子容易回答之余，也让他知道你是真心想知道他的感受，而不是行动报告。

### 3. 多使用身体语言

美国著名心理学家艾伯特·赫拉别恩提出的交流法则中提及，正确而有果效的沟通交流中，语言只占 7%，另外语调语速占 38%，而剩下的表情和动作竟占 55%，可见成功的交流中，非语言沟通占了何等大的比重！所以，我鼓励父母不要吝啬自己的身体语言，跟年幼子女说话时，可以多轻拍孩子的肩膀或摸摸孩子的头，让他们从这些身体接触中感受安全感与亲切感。有时候若真的不知如何用说话表达，也可给孩子一个微笑，让他感受到被理解和支持。当孩子伤心难过时，可以给孩子一个拥抱，更胜千言万语。

### 4. 看准和孩子聊天的机会

如果希望有良好的沟通，看准适当的时机也十分重要。有研究发现，下午 5 时到 7 时是人体生理活动的最低点，所以，特别在这个阶段，不适合跟孩子谈太严肃的话题。这段时间也是一般家庭晚餐的时段。早前有团体做了一个有趣的问卷调查，名为“饭桌上之亲子关系”。结果显示，八成半受访者认同子女与家人共晋晚餐，是亲子沟通的良好机会。但是，研究亦发现了一个倾向，就是子女与母亲一起晚餐时的平均用膳时间只有 36 分钟，当中有一成受访者更表示可在 10 分钟内极速与母亲完成晚餐，这反映子女与母亲在饭桌上的沟通质量其实有待改善。另一个研究发现，就算家人有共餐机会，却有近 45% 的家庭，会因为手机而分心；约 69% 的注意力是放在家人身上，手机就分散了 31% 的注意力，其中子女比父母更关

心手机里的内容，父母多半需要回复工作相关讯息，而子女的重心就放在追电视剧、联络朋友或关注社群网站等等。调查也发现，高达 10% 的子女因为“不知道要和家人聊什么”，只好躲进手机的世界里。以上的发现引导我们思考，当知道一家人同桌吃饭是宝贵的沟通机会时，我们是否能够好好把握呢？亲子专家提醒我们，当两代之间沟通失焦，也就失去了同桌共餐的意义。所以父母要知道“抓紧时机、选择话题、言简意赅、见好就收”这四大原则，是很重要的。父母要避免用上对下的方式、自说自话地“教训”孩子，而是要抓住重点，透过清楚易懂的方式表达，鼓励子女交流，而且不带任何批判语言，慢慢练习，熟能生巧，亲子之间的桥梁就能慢慢接上了。

以上几个要留意的沟通重点，希望大家可以把握时间及时行动，越早跟孩子培养正向的沟通模式，你在帮忙他们面对人生各样试探与挑战上，便越有果效。只是，圣经也不是一直要求父母尽责任，而孩子可以任意伤害大人的心。我们都知道华人社会重“孝道”，也有所谓“百行孝为先”，圣经也强调孩子对待父母的态度，主要有两个方面：

第一：要孝敬父母。如以弗所书 6:2-3 所说：“‘要孝敬父母，使你得福，在世长寿。’这是第一条带应许的诫命。”原文“孝敬”，也有“尊敬”的意思。

第二：要听从父母。如歌罗西书 3:20 所说：“你们作儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。”这里“听从”是指“在某人的权柄之下听命”，跟仆人听从主人是同一个意思。

也就是说，父母要学习与孩子沟通，孩子也有责任学习以正确的态度面对父母，不是一味以气用事，觉得整个世界都要围绕着他转。我们也有一些年青的听众朋友，希望如果你听到今天的节目，请好好思考也反思自己平常对待父母的态度，是否有需要调整或进步的空间？互信互爱的关系是需要彼此努力建立的，请记着每个人有权利接受爱，也有义务去学习付出爱。只是，在孩子还没明白这个道理之前，父母负起的责任是更重的，因为在这段关系中，做父母的无论如何都应该要比孩子成熟，所以刚开始的以身作则与言传身教，还是需要父母领这个头，这时候我们便更应该依靠神，因为明白人的有限，求主每天赐给我们耐心与包容，还有不离不弃的决心。

最后，我想实际地鼓励大家订下目标坐言起行。心理学研究证实，当人离目标越接近的时候，力量特别强；离开得越远，力量越弱。因此，把大目标变成数个阶段的小目标，才会产生“再努力一下，就快要达到了”的动力，只要将一个目标拆解成几个小步骤，最后达成机率就会增加 35%。我们太常听到大家打来倾诉的电话，都是说孩子爱滑手机不听话，希望我们之后可以听到大家尝试改变沟通模式后，有什么好的见证与改变，也欢迎跟我们分享，好让你们的分享也成为别人的鼓励。

让我们同心祈祷：亲爱的耶稣，我们为许多现在面对手机或网络成瘾的家庭向你祷告，求你赐给我们改变的动力与信心，让我们不怕困难，也不要觉得太难就放弃，因为孩子是你所赐的产业，我们要尽心尽力去教养他们，让他们知道对错，也要以神的爱去接纳彼此的软弱，从每天一小步开始，感谢主加能赐力，奉主名求，阿们。