

「阿媽妳好煩！」如何聽得更真？

呂中家長團契 10/11/2025

董詠儀Wing

婚姻家庭治療師

好煩啊～



呵，女人



阿媽血淚史



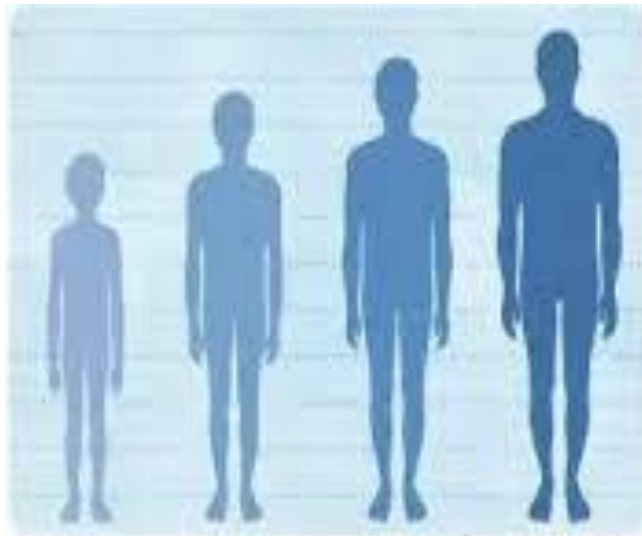
別煩我



煩死了



根本針對我



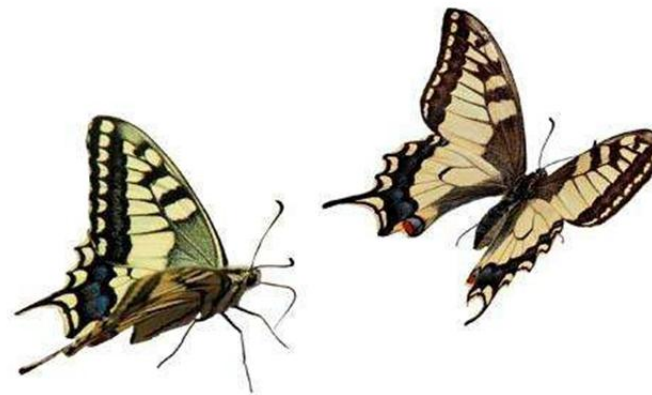
Age 9

Age 19



Age 8

Age 19



TRENDY MELODY

TM

容易受伤 的女人

心靈雞湯

- 我慢慢地、慢慢地了解到，所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠。你站在小路的這一端，看著他逐漸消失在小路轉彎的地方，而且，他用背影默默告訴你：不必追。(龍應台)
- 母親，是個最高檔的全職、全方位**CEO**，只是沒人給薪水而已。(龍應台)

講座分享重點：知彼、知己

Part 1 聆聽孩子：他們的身、心變化



Part 2 聆聽自己

1. 聆聽自己管教方式
2. 做個聆聽的父母



Part 1 青少年的大腦發展：三腦理論

新皮質(前腦)：理性思維、
邏輯思考、分析判斷、
計劃

中腦(感情腦)：情緒中心、
情緒記憶

腦幹(爬蟲腦)：原始反應：
作戰或逃走

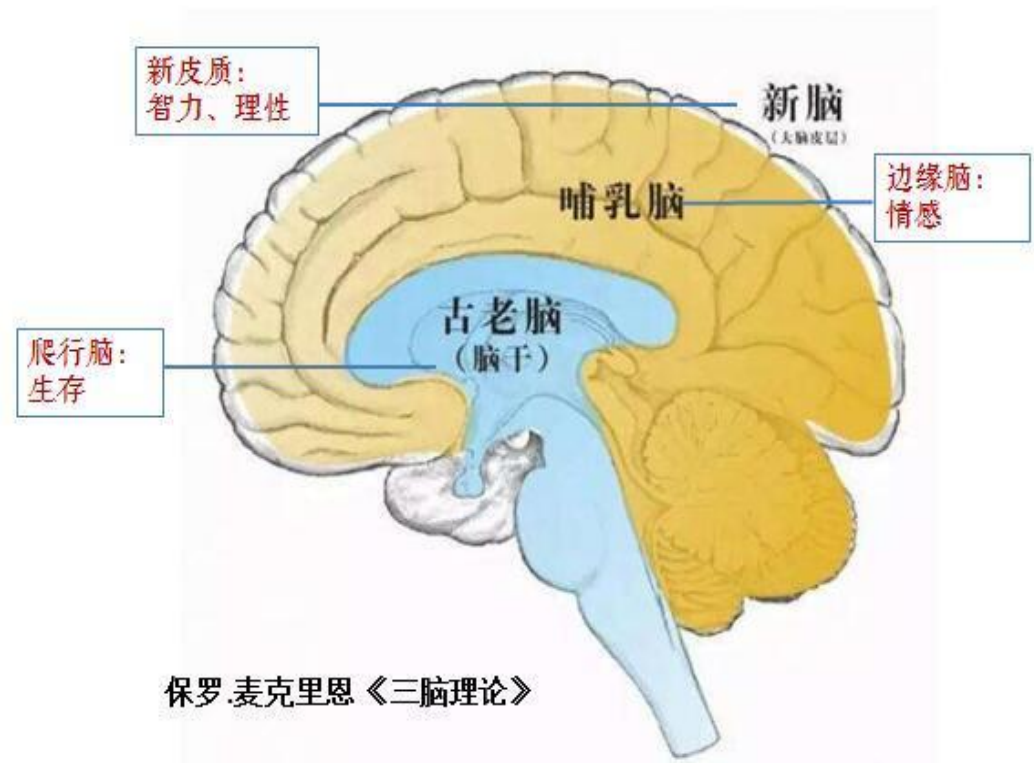
呼吸

心跳

食慾

性慾

身體感覺



青少年的心智和行為受大腦發展影響

- 腦細胞，神經網絡的連繫和神經傳遞物質不斷修剪、重組及調整
- 中腦的本能及情緒只部分成熟
- 前腦：如情緒控制、道德判斷、概念及理性思考尚在發展，有待成熟



- 情緒處於活躍及不穩定狀態
- 多衝動、少顧後果，樂於尋找新鮮刺激的經驗



青少年心理需要： 成長任務(艾力遜：人生八大階段的任務)

- 初中學至高中階段：自我認同vs角色混亂
- Who am I?
- 高中至初成階段：親密vs疏離



親子張力：一邊要獨立，一邊不放手

- 親子衝突是青少年人的自我展現
- 青少年自我展現的可能層面：
- 認知層面，e.g包拗頸、十問九唔認、被動反抗 (passive aggressive)
- 行動層面，e.g不跟你返教會、你講東他做西



張力背後：最重要是甚麼？



張力背後：最重要關係 做個放風箏的父母



建立一個良性的互動

- 減少情緒過激的反應(emotional reactivity)
- 「你過去未解決的感覺(擔憂、焦慮...)，成為你被當前的事件觸發的情緒」
- 「沉默是金」、「百忍成金」
- 從大人做起



Part 2 做個聆聽的父母

1. 聆聽自己管教方式

- 管教方式是潛移默化，細時可能是可行，但在中學開始出現挑戰，加上青少年成長期荷爾蒙的影響，問題可能會被激化，家長需要在不同階段作出反省和調較。



父母的四種管教模式

(Baumirnd 1991)

- (一) 放任型 (Permissive)
- (二) 忽略型 (Neglecting)
- (三) 權威型 (Authoritarian)
- (四) 恩威型 (Authoritative)



四種家長管教模式

高關懷	嬌縱型	<u>恩威型</u>
低關懷	忽略型	專制型
	管教寬鬆	管教嚴格

(一) 放任型 (Permissive)

父母會盡量滿足子女物慾上的需要，有求必應，對子女的接納度很高。但對子女之管控、合理的要求和溝通等三方面，卻是要要求很低，任由他們「自由發揮」。



(二) 忽略型 (Neglecting)

這一類型的父母可能因為太忙亂，往往忽略子女各方面的需要，不論對子女的培育、與子女的溝通，或是對子女的管控和要求等四方面，可說是毫不理會。



(三) 權威型 (Authoritarian)

父母有至高無上的權威，子女須惟命是從，「天下無不是的父母」是這一類型的寫照。父母對子女有高度的要求和管控，但與子女缺乏良好的溝通，更少在情感上給予他們鼓勵和支持。



(四) 恩威型 (Authoritative)

這一類型的父母是恩威並施，他們平日與子女有良好的溝通，對子女有合理的要求，在管控子女的行為較為容易，又能在適當的時候給予足夠的支持和鼓勵，故此子女多是聽話聽教，兩代關係良好。



孩子與父母的合宜關係

疏離

糾結

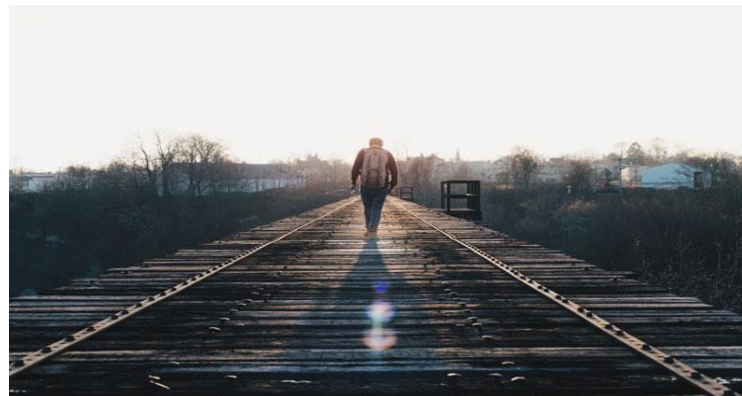
自主
與
相
繫



一個心智成熟的人成長的指標

自主

To be self



相繫

To be
connected

(2) 做個聆聽的父母

- 覺醒自己的狀態，照顧和聆聽自己的需要，給自己足夠的空間(身、心、社、靈的自我關顧)



MINDFULNESS AND COMPASSION TRAINING

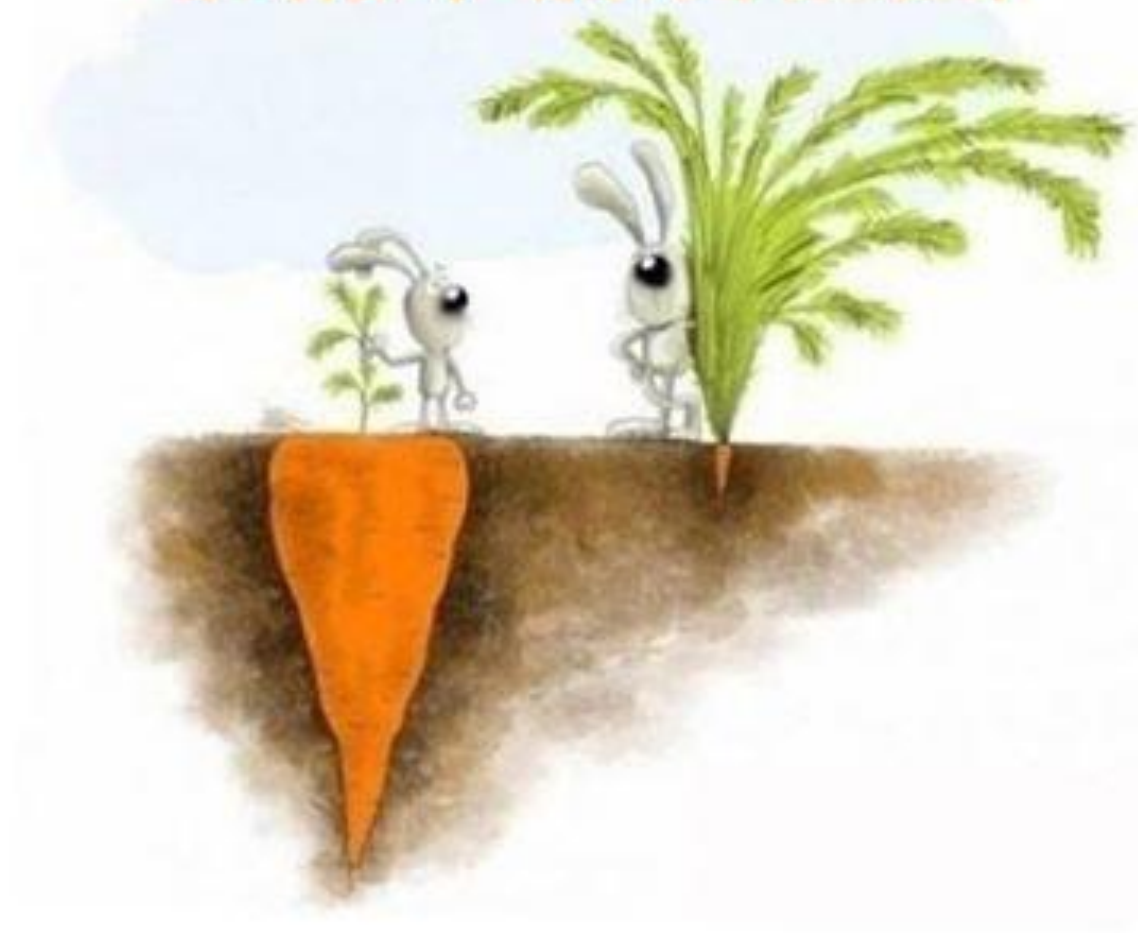


認識情緒很多層面

- 如洋蔥：表面情緒primary emotion、下層情緒secondary emotion
- 例子：阿媽表面好長氣、底層可以是很擔心、很焦慮
- 阿媽表面好惡、很強硬、底層可能是很心痛



事情不能看表面



知己知彼

- 不願放手，因內心有很多懼恐
- 學習放下操控，因無人喜歡被人控制
- 以信任代替長氣或甚麼都管



- **Point** to kid(message)
- 教養孩童，使他行當行的路
- 好像是帶路，只是point，不是捉著他的手





有一種愛
叫做靜靜的放手

- 放在神的手
- 信心的交托



學習成為一個聆聽的父母

「在這個充斥著快餐、微波爐、七秒鐘廣告、壓力超大的功課、工作.....

我們可以彼此提供一份美好的禮物，就是一顆聆聽的心。」
聆聽別人就是開拓一個安全和神聖的空間，讓我們在那兒跟別人真實相遇。

這實際上是一趟勇氣之旅。



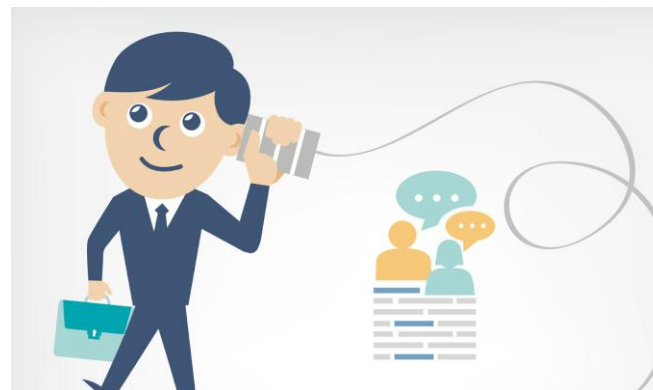
聽

Active Listening



積極聆聽

- 不同層次的聽
- 非聆聽者(Non-Listener)
- 邊緣聆聽者(Marginal Listener)
- 審核聆聽者(Evaluative Listener)
- 錄音式聆聽者 (Recording Listener)
- 同情式聆聽者(sympathetic Listener)
- 積極聆聽者(Active Listener)



積極/同理聆聽--- ACTIVE LISTENING

- 進入對方的私人知覺世界，並且完全自在地身處其中.....能夠敏銳感受對方的害怕、忿怒、軟弱、困惑或任何對方正面經驗的東西，意味著暫時地活在對方的生活中，細膩地隨其腳步進展著，而不做任何評斷。 《羅傑斯》



傾聽 (listening) 聽 (hearing)

- 聽=感觀，用耳朵
- 傾聽=耳朵+用心
- 傾聽當事人語言表達內容 (verbal messages)
- 觀察其非語言的行為 (nonverbal behaviors)
- 強調/調整/修飾/代替說話者的語文訊息
- 表達說話者真正的意思



生理專注-你的身體語言在講話 SOLER

- Squarely：面向對方
- Open：開放坐勢與表情
- Lean：適當向前傾
- Eye：保持眼神適當注視
- Relaxed：放輕鬆



傾聽非口語信息

- 表情
- 姿勢
- 語調
- 速度
- 重複



學習成為聆聽上主的阿媽

- 關顧者需要學習，一個不可少的部分，就是辨別在甚麼時候不說話，以充滿敬畏的態度對待別人，往往要求我們減少而不是增加表達和言語。
- 能夠聆聽和不急於分享自己心裡的想法，反映了我們樂意與聖靈的活動合作，並信任神那具醫治作用的同在。



成為子女的同行者，容讓神作為神，

「你們要休息，要知道我是神。」，放開對知道結果或為對方解決問題的想望。為對方提供禱告、安靜或你單單的同在。

對神在對方身上的神聖行動心存敬畏。

。



- 信任上主必親自牧養你所愛的孩子，讓他/她成為神讓他/她成為的



教養孩童，使他走當行的道
就是到老他也不偏離 (箴22:6)