

## 營造孩子

# 快樂童年

■蔡佩芬



你擁有快樂童年的記憶嗎？

每當你回憶兒提往事之時，不知道在你塵封的記憶裡是一張張快樂的圖畫？一場場溫馨的情景？還是一絲絲顫慄的黑影？還是一片片的空白？也許你很幸運地擁有非常快樂的童年，家庭和樂父母慈愛，但是有很多人的回憶卻不是那麼美好，家裡平淡地好像沒有任何能讓你興奮快樂的事兒，像是一張灰暗無色的圖畫。在中國的傳統親子關係裡，父親通常都是扮演嚴父的角色，其實嚴厲的父親常常是最疼愛孩子的，只是礙於文化傳統長幼有序的禮節，常常是「愛你在心口難開」，常讓孩子誤會成：我的爸爸是一個「拿著一根大棍子，等著我犯錯時處罰我的男人」；

母關係疏遠，而不習慣與孩子親近，作父母的應該常用行動表示你愛他，以及對孩子的肯定，父母主動並且不帶條件的愛最能滋養培育出孩子健康的自我形象。

### 快樂童年活動的建議

中國作家竹君女士從事婦女工作多年，在她所寫的「愛的雕琢」一書中，對中國家庭的問題提出很多寶貴的建議，她建議父母應刻意安排與孩子「一對一的時間」，與孩子做些他們想作的事情時，孩子會感受到被父母重視，在情緒上能因著被愛而得到滿足，他的性格會較健全及自我形象會完整，這實在是建立親子親密關係之秘方，以下是些營造快樂童年活動的建議。

1. 在家一起作糕餅、點心，教孩子學看食譜。
2. 去快餐店共進午餐。
3. 讓孩子選擇活動地點。
4. 嘗試一些新經驗，比方說搭乘不同的交通工具，如：火車、小型巴士。
5. 逛小動物店。
6. 遊公園。
7. 參加孩子班上的活動，或者花半天到課室陪他。
8. 一起騎腳踏車。
9. 早起爬山。
10. 打球。
11. 去吃冰淇淋。
12. 共同研究一種小動物，包括去圖書館找資料，去野外採標本。
13. 一起去探望他想見的朋友。

建議您每次與一個孩子約會，尤其是假期時，孩子在家時間較長，可以做些優待卷(coupon book)，上面寫好日期、地點、活動內容，並且用漂亮貼紙作裝飾，找理由送給孩子，孩子們都如獲至寶，天天期盼約會的來臨；與孩子每次的單獨約會都會帶給孩子些珍貴的回憶，孩子也更能深刻地感受到他們是被愛、被肯定的，親子之間的關係也就更親密了，朋友們你願不願意特別花些時間與您的孩子共度一些快樂時光呢？

## 如何處理青少年在家吵架？

答■安琪姐

問：我有兩個男孩子，都是青少年，他們經常在家中說一些諧音的三字經說笑及吵架，我應如何處理及避免？

答：養育兩個年齡有差距的男孩子是很不容易的事情，我很佩服你有耐心每天跟他們相處，你一定是一位性情很溫和很關心孩子的好母親。我相信你的孩子們在你面前一定生活的很自在，沒有壓力，他們兩人的年齡差差了八歲，還能夠每天在一起吵吵鬧鬧的，多好啊！可見他們是很健康很快樂的孩子，首先恭喜你擁有這兩個寶貝。有時候吵架不是壞事，吵架是人與人溝通的另外一個形式，有些問題是需要這樣的方式。在家庭裡，兄弟姊妹之間吵架是很正常的，這也是他們彼此學習了解的方式，有些情緒的發洩是藉著吵架這個管道。兄弟姊妹最容易吵架，但是你放心怎麼吵也不會分開，因為是骨肉之親，孩子們到了外面跟朋友相處，他絕對不會隨便跟人吵架，因為朋友會跟他絕交。因此他們吵架你就平常心對待，你不要管，不要作仲裁者，不要火上加油，讓他們自己去解決，你退到一邊默默的留意，他們一定會自動和好的。青少年或青年前期的男孩子說些不文雅的話，是很稀鬆平常的事，這是因為他

們周圍的同學朋友都說，另外媒體節目也會誇大這方面的言詞，他每天耳濡目染不說也難。如果你禁止他在家裡說，祇是你沒聽到而已，並不能夠約束他在外面不說，而且你越禁止他就越想說。他在家裡可以很大方的說，你也可以趁機知道他說到什麼程度，會說哪些不文雅的話。你可以知道他的軟弱，可以很具體的為他禱告。當你聽到這些言詞，假裝沒聽見，不要去回應他，你越回應他就越想講。但是如果他跟你對話的時候，用了這類的言詞，你就可以輕聲的跟他說，「這種說法讓我聽了很不舒服，你能不能換句話說？」當然你平常跟他溝通的時候也要盡量使用文雅的詞句，讓他有機會學習到另外一些表達意思的辭彙。

你所面臨的教養問題是高難度的，不過還好不是賭博吸毒之類，只是處理的技巧要有智慧，不然會有反效果。作父母最難的就是心靈受折磨，說重了不是，說淺了也不是，也就是這樣的經歷可以讓我們依靠上帝，不斷的成長。你要相信上帝也愛他們，上帝不會不管他們的。你每天要為他們守望禱告「祈求聖靈在他們心裡作引導、管教、責備、安慰、鼓勵、提醒等事情」。  
~安琪姐是位資深的婚姻輔導。現擔任新麗人網路雜誌的輔導及編輯。

## 愛情面臨生活危機時

作■胡斯 譯■禾子

在今日社會傳甚廣的迷思 (myth) 說：「在危機到達極點時，很多婚姻會動搖或失敗。」當不幸臨到我們時，我們確曾被這樣一次次地提醒過：我們的兩個兒子諾亞和西蒙分別胎死腹中時，輔導者及社會工作者曾說我們的婚姻處於危機之中；當我們漂亮的女兒瑞貝卡出生時，因為帶有唐氏綜合症 (Down Syndrome)，我們也曾被如此告知。在這三次個案中，我們都被告知有75%碰到我們所遇情形的夫妻會在今後一、兩年內分手。

第一次不幸臨到的時候，我們不加質疑地接受了這個訊息。因為在那時刻我們實在是處於沉重的壓力之下，我們確知道自己需要格外努力的經營來保護我們的婚姻。但由於這次的經歷卻讓我們發現到相反的情形，那就是痛苦和壓力可以堅固婚姻關係而不是摧毀它。

這種現象被稱作危機轉機 (Crisis Intimacy)：危機帶來的結果往往與許多善意提醒我們之人所說的相反——正如已經有很多夫妻曾與我們分享過的。事實上，近期的研究結果顯示：一個孩子去世造成離婚的比率在7-11%的範圍內，與我們當初所被警告過的75%相距甚遠。其它精神受創事件造成的離婚比率基本與此相近。

這裡絕沒有認為危機容易越過的意思。當痛苦不幸臨到我們時，那不是甚麼有趣或令人歡欣的時刻，我們絕不會選擇再經歷一次痛苦。我們現在分享的粘劑是用眼淚和痛苦磨練打造成的，我們不會拿它來換取任何東西。

沒有人能免於災禍，如白雪公主與白馬王子「從此過著幸福無比的日子」。我們在這裡只是想鼓勵夫婦們，你們經歷的無論是失敗或壓力，都可以是婚姻關係的促進者或破壞者，這全取決於你們自己的抉擇。下面是一些我們在自己的經歷中所學到的。

### 要有耐心

女人說：我來自於不把悲傷過程看成有潛在意義的家庭背景。所以當我第一個兒子胎死腹中時，我毫無戒備地被悲傷深深地抓住，而且經過了長長的過程。悲傷是一段相當長的旅程，不要劃定期限或指望著很快就可以勝過。

需要記住的是，悲傷是人生中正常的一部份，每個人都要經歷一次或更多次，但每個人對待悲傷都是相異的。若將自己的傷痛與他人

的相比或建立痛苦級別 (如：我失去的大於你的) 毫無用處。要允許自己以充分的時間走出傷痛的感覺。

男人說：我覺得當面臨危機，人們著手做決定時要有耐心是很重要的。使人精神受創的事件往往會引起人們情緒、期望及處理事務優先級的驟然波動，這種時刻作重大的人生決策肯定不是好時機。

我記得當我們失去諾亞時，克麗絲蒂忽然作興要去學跳舞和彈奏吉它，這是她以前從來也不曾感興趣的兩樣事。她同時興起了兩樣愛好，但是當悲傷消退生活轉入正常後，這種興致也就消失了 (我們最近剛賣掉了吉它)。這是一個比較好笑的例子，但卻顯示出我們的感覺在那些艱難時刻的改變有多麼之大。假如我們之間的一個突然要辭去工作或想搬往另一座城市，或要買一樣過於我們所能負擔的物品，時過境遷之後，就可能是一件讓我們後悔當初的事情了。所以最好是先不急著作這類決定，留到以後當你們能夠比較客觀地衡量時再說。

### 要兼顧不同的表現方式

女人說：每個人悲傷的表現都是相異的。有人努力使自己忘掉，有人則只想到它；有人將情緒壓抑在內心，有人則需要不停地講呀講；有人讓自己加入到各種活動中轉移自己的注意力，有些人卻難以從床上爬起來。

我學到的一件事情是：不能因為丈夫表現悲傷是另一種方式，就認為他沒有悲傷。有段時日我曾經感到非常孤獨，因為他看上去不像我悲傷得那麼深。我開始學著理解那並不是因為他不在乎，他只是以不同的方式表現罷了。這裡沒有誰對或錯的問題。所以要給自己配偶空間，讓他們按自己的需要走過悲傷。

男人說：我當然要學會有耐心去接受太太悲傷恢復過程需要的時間。我很驚訝她強烈的情緒在事情過後會持續多月，甚至一年以上。雖然我仍然傷心失望我們的失去，但有時我還是會奇怪她為甚麼還沒有讓悲傷成為過去。但這對她來說就是那麼的不容易。

還有，不僅人與人之間悲傷的方式不同，就是同一個人在不同的時期，悲傷方式也不盡相同。當我們第一個兒子胎死腹中時，我們還沒有孩子，這使得我們可以悠閒地任憑自己崩潰，即便兩人同時跌入情緒低谷也不成問題。但當我們第二個兒子失去時，我們已經有了兩個年幼的女兒要撫養，克麗絲蒂又崩潰得不可理喻，但我的反應則不同。我覺得自己的角色是要給孩子們更多的照顧，因為克麗絲蒂這時不能做到。因此我把自己放在照顧孩子上，而較少花時間在情緒等問題上。我覺得這可能使得克麗絲蒂感到她悲傷時很孤單。

### 要獲取幫助

男人說：我從來沒有感到過自己這樣地需要幫助。作為男子漢，我們喜歡解決問題，而且希望靠自己的能力站得住。這當然是自尊心問題，我們不想讓別人知道我們不能處理某

件事情。但過去七年當我們面對那些磨難時，我們發現我們實在需要別人的幫助。第一個孩子胎死腹中時，正是我們計劃搬進新家的那一週。我們所有的東西都打包或搬走了，兩座房子從天花板到地板都由幫忙的朋友和家人收拾得一乾二淨。如果沒有他們的幫助，我們根本就不可能做到。

女人說：危機肯定會幫助人們學會依靠其他人。我曾經慣於依賴我丈夫，但當有些事同時深刻影響到兩個人時，兩人的互動系統就不再完整了。有些時候，你就是沒有辦法提供自己配偶需要的幫助。

一個人很難總正好都是他人「需要的那一位」，朋友卻一定總是願意鼎力相助的。當見到自己所愛的人受到深重的傷害，人們常會感到無助。這實際上會使處在難處中的人感到好受一些，反而能做一些事情讓愛他的人不致太難過。不過，你得願意將自己的弱點敞開，別人才可能知道你需要的是甚麼。這是很難的事情，可是沒有人讀得懂別人的心思意念，你總得具體地告訴他人你究竟需要甚麼才行。

需要的話，我也鼓勵人們去取得專業性的幫助。這沒有什麼好羞愧的。實際上，80%以上的人在受到這類精神創傷後都會去找輔導，我覺得這是使得離婚率低於預期值的一個因素。過一段時間說不定幫助人度過困擾時期的藥物都會出現，它可以輔助人們進入人生旅程的下一階段。我從不認為自己可以像某些人那樣不需要去見專業的輔導，因為專業輔導的確幫助我走過了我的心緒低谷。

### 要有一起的樂趣

女人說：當人處於困難之中時，做有趣的事情似乎也於事無補。但它對你們的關係及健康卻極為重要。人很容易進入到那種看不到任何其它事的意義，任愁緒銷蝕自己的境地。我十分認同人應該實事求是地看清自己所處的境地，並且讓自己深刻地體驗那一切，但絕不能讓環境左右自己。持續地尋找生活中的美好是非常重要的，沒有人會願意永遠卡在憂鬱之中。

男人說：在我們失去諾亞約一個月後，我們跟一些朋友外出。我們享受了很快樂的一個夜晚，甚至我們可以在發生那樣的事後，第一次開懷而笑。要返家時，我說：「今晚真高興！」太太卻馬上流下了眼淚。實際上，她的確很開心，只是現在卻覺得享受這麼美好的夜晚似乎有點兒背叛諾亞。我們怎麼能在他去世後這麼快就可以開懷而笑呢？

當我們回首往事時，我們體會到那個夜晚對我們是有益的。如果你正處於失去所愛之人的階段，一定要懂得享受美好時光並不是貶低所愛之人的價值或輕視他們的痛苦。事實上，假如他們仍然在此，他們一定會很高興你有一個幸福的夜晚。夫妻在一起有愉快的時光可以堅固你們的凝聚力，幫助你們一起去面對艱難的階段。

### 要選擇愛

女人說：沒有人是完美的，因此不管夫妻如何努力相互支持，總會出現這種時刻：夫妻一方說了或做了甚麼使得另外一方更感痛苦而不是輕鬆。當人們處於軟弱的時候尤為如此。

因此當出現這種狀況時，要往最好之處設想自己的配偶，將他們的言行朝有益的方面解讀，設想他們傷人的舉止不是故意的。千萬不要讓痛苦超出自己所面臨的，並在兩人之間設置障礙。要迅速地寬恕對方，並且記住對方也受到了傷害。

男人說：要持續將愛意表露在行動中，無論你是否感覺到這樣做。甚至當你沒有精力的時候，也要做一些例常有的言行讓對方感到被愛與珍惜。可能的話，將它們列成清單，並一定照著去做；不要把清單放到一邊，等到感覺好一些了才去實行，因為即使在艱難的情形下，你仍然想擁有好的婚姻。假如在艱難中你忽略了表達愛意，就難免會遇到困擾。

### 要轉向神

男人說：我覺得我們遇到危難後反而使我與神的關係更加接近。它引發我更多地禱告，在聖經中尋找答案，並且去讀好的書籍。真理安慰了我。神學中關於神為何允許災禍發生的爭論安慰了我。這些對克麗絲蒂毫無幫助，卻是我那時所需要的。它助我相信，神的確有計劃最終要將一切轉變為美善的。

夫妻在一起禱告也幫助了我們。因為它提醒我，我們是在一起承受這些，神也在其中。

女人說：神學沒能安慰我。但我花很多時間讀《約伯記》，看約伯是如何處理他的失望與不理解的。我學到的是神能夠解決我們的情緒問題，無論如何棘手。

我走了很長的路，甚至哭喊著，最後才將重擔卸給神。我很能體會先知哈巴谷問神的話：“耶和華啊，我呼求你，你不應允，要到幾時呢？” (哈巴谷書1:2) 以及大衛所寫的：“耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？你掩面不顧我要到幾時呢？我心裡籌算，終日愁苦要到幾時呢？...耶和華我的神啊，求你看顧我，應允我。” (詩篇13:1-3)

要以誠實對神，倚靠神。祂靠近傷心失望的人。不要自以為明白為甚麼這種磨難會臨到。有許多事情是在天堂之外的我們永遠無法明白的。但是藏身在神裏面，祂會帶你越過那一切。

~胡斯夫婦住在加拿大，他們在他們兩歲半的女兒利底亞和六個月大的兒子克依的喧鬧中經營他們的浪漫生涯。他們是《家庭生活 (FamilyLife)》《運動家在行動 (Athletes in Action)》的職員及加拿大學園傳道會的宣教師。

此文經同意，由FamilyLifeCanada轉載並翻譯。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com