

現身說法談父母

如何與父母溝通

我可以自豪地說，我是一個在美國出生的華裔(ABC), 是典型的第一代移民女兒。我媽是裁縫，我爸是廚師。不管你是是在美國出生的還是從別國移民來的，你跟父母總是會有差異的。在青少年歲月中，我經歷過許多事情，有關朋友啊、學習啊、各種壓力啊，偶爾還有些戀愛心事等問題。當然了，做父母的大多在年輕時都會有類似的經歷，但我們往往覺得他們的經歷跟我們的不完全相同。我們跟父母溝通時總會遇到一些障礙，但有些辦法是可以讓我們克服困難，加強我們與父母的關係。

我在12歲時，就想著要統治整個世界，根本不管會遇到什麼人什麼事。我想幹什麼就幹什麼，比如看電影、打手球、跟朋友玩。我媽認為，晚上外出跟朋友四處遊玩會讓我變壞，毀了前途。我並沒有怪她，因為這樣的想法合乎情理。遺憾的是，當時我給了她很多麻煩，因為我不懂她怎樣看事情。我爲了晚上回家的時間、交甚麼朋友和怎麼回家等問題跟她爭吵過無數次。我必須承認，那時我並沒有好好處理這些問題，時而冷眼以對或違抗規定，時而大發脾氣。我搞不懂我媽爲什麼對我那麼不公平，還覺得她不理解我。等我年紀大點以後，想法比較成熟了，才意識到我那麼做對我媽也不公平，因為我沒有嘗試去理解她。隨著我慢慢長大，我們母女倆的關係變得好多了。我認識到，在青少年時期，女兒和母親之間缺少溝通會影響正常的母女關係。

與父母溝通不是一件容易的事情。溝通是一條雙向道，由尊重、交談、傾聽和互相之間達成共識所組成，達成共識尤爲重要。即使你有與父母不一樣的價值觀和信念，也應該尊重他們。主動打開話題是溝通的一部分。你可以先問問爸媽他們的

一天過得怎麼樣，接著轉入你要跟他們討論的話題。爲了把意思表達清楚，你可以試著用主動的句子先說出自己的想法。比如，你可以這樣開頭：“我覺得（怎麼怎麼）因爲（什麼什麼）。” 當你說出自己的觀點後，要留心聆聽和理解父母的意見。最後就是達成共識。要找到讓雙方都可接受的解決辦法，是十分重要的。如果其中一方不滿意，就應該利用主動的句子繼續對話。

因爲跟父母溝通並不容易，所以經常和父母溝通會有助於嘗試理解父母的想法。與父母交談、聆聽父母的意見、跟父母達成共識等做法可以增進父母和子女之間的相互理解，同時有利於發展更健康的親子關係。我還記得我跟父母的許多次爭吵，真希望當初我們就能分享各自的觀點和價值觀。我們應該記著，父母是在盡力保護我們。如果你花點時間跟父母相處和溝通，就會更了解他們的觀點。你可以找機會表達你的看法，同時用行動向他們說明，你重視他們的關愛。

(Annie Shek)