

幸福列車啓航 第四站

神奇的翻轉力量——發現

教案 ■ 福智家長聯誼會

當爸媽的您，老是感嘆搞不懂孩子的想法，內心的感覺很無力？

「我是為你好，你要聽我的話」

「跟你說了這麼多遍，你怎麼都聽不懂……」

當孩子終於開口時，大人們是否記得**放下身段聽聽看**，還是早已經怒氣沖沖、破口而出？

「我知道你下面要講什麼」

「不用說了！我用膝蓋想，就知道你要說什麼……」

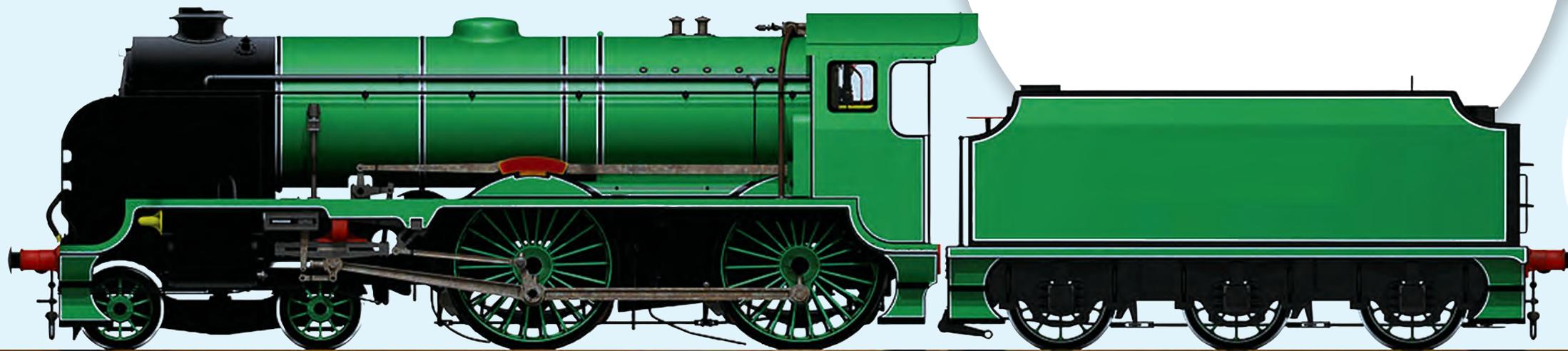
重複又不入心的話語、不到位的關愛，產生的只是負面效果。這樣的溝通方式徒增困境，過往的經驗告訴我們，**該改變了！**

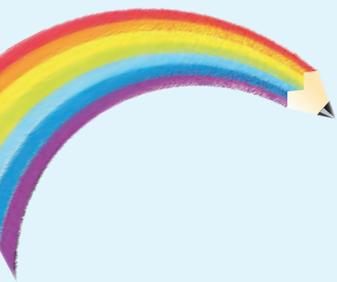
孩子畢竟還在學習成長中，大人們不妨轉個彎，主動給予更寬廣的試誤空間，用對方法、說對話，**「發現」孩子的亮點**，留給彼此多點空間坦誠溝通。

人我之間，一段美好的親子情緣，是值得期待的！

水蓮阿姨小叮嚀

關愛他人最核心起步是「發現」，
一句溫暖又到位的話
就能產生神奇的翻轉力量。





第1階

看一看1

我這句話，有錯嗎？

一晚，兒子跟我說半小時內寫好功課；臨睡前，我到他房裡看他睡了沒，但他看到我竟一臉心虛。

「爸爸，你知道為什麼半小時該寫完的功課，我要花兩小時嗎？」

我問他：「為什麼？」

他說：「因為我一邊寫功課一邊聽音樂、滑手機。」

太好了，不打自招！教他的好機會來了！

我說：「沒錯！世界上的成功人物，都有做事專注的特質。」

沒想到，他一聽馬上發飆：「你又要說教了！算了算了，不要跟你講了！」

奇怪？我這句話，有錯嗎？

看一看2

蛋糕心事

女兒放學回家會經過一家蛋糕店，常常她會在路上打電話問我：「媽媽，要不要吃蛋糕？」我都會說：「不用不用，我怕胖。」自己女兒的心事，我還會不知道嗎？她要零用錢，哪裡是蛋糕。

有一天，換她爸爸接到電話，又是問要不要買蛋糕。她爸爸說：「好啊，妳買回來，我想吃。」女兒帶了蛋糕回來，父女倆便開開心心地吃蛋糕、談天說地。

等到他們倆吃完蛋糕，我就私下問她爸爸：「女兒有沒有藉口買蛋糕，趁機跟你要零用錢？」她爸爸說：「沒有啊。她只是想和我們一起吃蛋糕、聊聊天，想孝順我們啦。」

啊！原來是我錯想女兒的心了。

想一想

以上兩個小故事，是不是你我都有點熟悉？當我們衝動、情緒如火山爆發之時，什麼都看不到，也聽不進去，急著爆發的惱怒之氣快速地充斥全身，盲目地尋找著出口，最直接的就是從口而出，或是肢體動作。

再反省一下，「劍拔弩張的對立、忘記全心接納、高高在上的堅持、忘記謙卑和用心聆聽、冷戰或爭執」這一連串重複的循環，沒有真正解決問題，反而造成誤會，積累更深。

「還沒學會的人生功課，這一生就要學會！」提醒自己
要忍住衝動，終止誤解。放開心，用耳根，聆聽
孩子講不出來的東西。

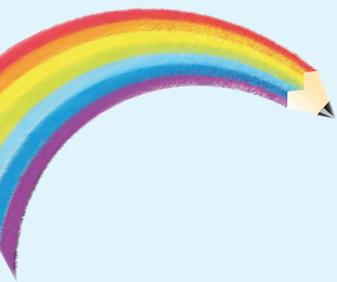
謙卑是為了解讀，我以為我讀懂了，
結果發現……



水蓮阿姨 小啟發

「發現」什麼？

1. 發現弦外之音
2. 發現真正的感受
3. 發現講不出來的東西
4. 發現自己的不足和過去的錯誤
5. 發現真相（我以為是…事實是…）
6. 發現言語背後的用心



第2階



小故事，大啓示

孔子與隨從弟子圍困陳、蔡期間，曾連續長達七日，沒有東西吃，粒米未進。

當時，子貢不忍眾人挨餓受苦，便取出自己的財物，突破重圍到外面換了一石米回來，希望給大家緩解飢餓。

就在顏回和子路在破屋裡頭用一大鍋煮飯時，屋頂上一塊塵埃掉下來，正巧就掉進飯裡……

當顏回把沾到塵埃的飯粒取出來放進嘴裡，恰好此時，子貢從井邊路過，目睹這一幕，斷定顏回偷吃飯，心裡很高興。

子貢便進屋裡請問孔子：「仁人廉士，會因為窮困變節嗎？」

孔子說：「如果遭遇窮困就變節，還稱得上是仁人廉士嗎？」

子貢說：「像顏回這樣的人，應該不會變節吧？」孔子說：「當然不會。」子貢就把他看到顏回偷吃飯的事告訴孔子。

孔子說：「我相信顏回的人品已經很久了，雖然你這麼說，我還是不能因為這一件事就懷疑他。可能其中有特別的緣故吧，你就別再提了，我會問問他。」

於是，孔子召顏回來，告訴他：「前幾天我夢到祖先，也許是要護

佑我們吧，你把飯做好，我準備祭祖。」

顏回說：「學生剛才看到塵埃掉進飯裡，覺得不乾淨，就把它取出來，又覺得丟了可惜，就把它吃了。用過的飯不能祭拜了。」

孔子說：「原來如此，換成我也會這麼做。」

顏回出去後，孔子對在場的弟子們說：「我對顏回的信任，不是等到今天才證實的。」

弟子們受到深刻的教育，非常信服。

（原文取自《孔子家語—在厄第二十》）

想一想

古聖先賢孔子也曾遇過弟子之間有誤解的事情。孔夫子的身教告訴我們，事情發生的當下，不急著偏袒哪一方，一定先了解事發狀況和當事人的心意，用理解和認同、鼓勵和支持，幫助彼此釐清真相、搭起橋梁，進而化解爭執。

境界來時，看的就是日常的覺知與細微處的修練了。與其擔心、急著喝斥，不如第一步先把握住自己、深呼吸兩口、保持穩定冷靜，出離境界五秒鐘，當個聰明溝通的長者。

再回頭看看，身邊有多少「熟悉的陌生人」。人性的盲點與慣性，常見的是缺少耐心、自以為是的直覺性判斷，然而，沒有人喜歡被誤會、沒有人願意被忽略，大人之間如此，親子之間亦同。

不需外找，在同一件事情上發現他的亮點。事實上，僅用一句溫暖又到位的話來理解和關心，溝通自然水到渠成，柔軟的心田剎那間開出美麗的花朵。

水蓮阿姨 發現的5步驟

「發現」什麼？

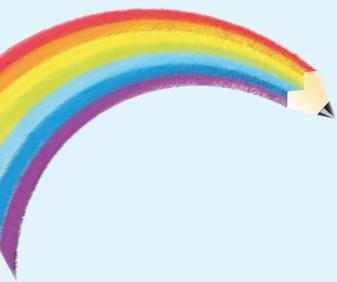
步驟1：深刻地去體會他的感覺

步驟2：認真地聽，記住理路

步驟3：找出問題

步驟4：克制想要點出問題的衝動

步驟5：找出亮點／觀功念恩



第3階

學習後

自動自發的學習

有一天，孫女兒說：「阿嬤，我國文聽寫只考六十二分。」我和孫女兒約好，每週她要跟我說一說學校的學習心得。但是今天聽她講話，心情不太好喔。(步驟1：深刻地去體會他的感受)

「那妳要不要告訴阿嬤，為什麼考六十二分？」我問她。她說：「老師說，每週四都要考聽寫。我想說星期四還早嘛，星期三再複習好了，剛好星期三又不小心睡著，星期四就寫不出來了。」(步驟2：認真地聽，記住理路)

原來是沒複習呀，難怪考不好。(步驟3：找出問題)

但我可不想像警察抓小偷一樣窮追猛打，孩子在情緒中，教什麼都聽不進去。(步驟4：克制想要點出問題的衝動)

「那妳告訴阿嬤，這次考六十二分，妳學到什麼了嗎？」她想了想，說：「老師一教完，我就該複習，不能等到星期三才準備。」

我說：「太好了，這些話真是這星期最棒的分享！阿嬤要頒獎給妳！」(步驟5：找出亮點／觀功念恩)

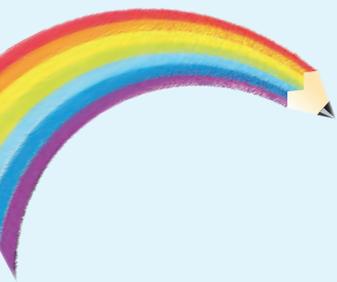
從此以後，她都自動自發地準備學校考試，不需要別人提醒。



兒子的定心丸

去年兒子剛開始到醫院當實習醫師時，每天回家都跟我抱怨一堆，醫院制度不理想啦、主治醫師都沒認真教啦、護理人員不配合啦、病人家屬很囉嗦啦等等。

剛開始，我還耐著性子跟他說，每個醫院都有自己的規定啊，或是要對病人有耐心啊，要好好跟主治醫師學啦等等勉勵他的話。結果他



每天回到家，依然抱怨不斷，我實在越聽越煩，一方面覺得兒子很不懂事，一方面也很擔心他這麼愛抱怨，如何成為一個好醫師？

後來他再有什麼抱怨，還沒講完，我就很不耐煩跟他說，成人不自在，自在不成人，長大就要學會適應社會，不要總是抱怨別人，自己也要認真努力！幾次之後，兒子就不再跟我說這些事，但是每天去醫院上班，看起來好像不太快樂。(沒有「發現」而產生的親子疏離)

我其實挺擔心他如果真的不喜歡這個工作，那怎麼辦？隔了幾天，兒子下班回家，又很生氣護理人員照顧病人方法不夠好，他講著講著，我覺得我不該再用以前的話搪塞他……

但是，兒子到底為什麼要抱怨？面對開始當實習醫師，照顧病人這件事，他內心是否有什麼說不出來的感覺？他是擔心自己做不好嗎？(步驟1：深刻地去體會他的感受)

這次我耐心地聽他敘述完，雖然都還是抱怨的話，可是當換成他的角度想才發現他的難處。(步驟2：認真地聽，記住理路)

一個實習醫師很需要有人指導，但環境卻不停變換、主管又多、護理人員也不能配合、病患家屬問題又多，他會覺得一片混亂吧。自己沒能掌握狀況，又硬撐著要幫病人好好看診，難怪要抱怨了。(步驟3：找出問題)

退一步想，還好兒子沒擺爛，否則他兩手一攤什麼都不管，豈不更糟。他抱怨，表示他想把事情做好呀！而且我發現，他真的很用心在思考，是否有更好的方法，可以照顧好病人。(步驟4：克制想要點出問題的衝動)

發現到這一點，我內心頗為感動，相信假以時日，兒子一定可以成為一個好醫師。這麼一想，我鬆了一口氣。當兒子抱怨完，我只跟他說，「辛苦了，要面對這麼多人事物，壓力真不小！但即使如此，你那顆想要儘快治好病人的心，真是了不起！」(步驟5：找出亮點／觀功念恩)

神奇的是，從那天以後，兒子不再抱怨工作環境，適應好得很，也順利完成實習階段的學習。

想一想

這兩個成功的故事，都做到了步驟12345，所以結果皆大歡喜，有良好的溝通，也養成了好習慣。

這幾個步驟中，最難的地方在步驟4及步驟5。忍住想要點出對方問題的衝動，才可能在很難溝通的情況下找出對方的亮點，進而了解和接納，由衷地說出一句溫暖人心又關鍵到位的話語，柔軟彼此的心房。

發現和發明不一樣。發現，是發現本來就存在的，需要我們去傾聽和探索；發明，則是無中生有、從零開始。只要我們願意謙卑、願意聆聽、放下我執，當自己有一顆探索的心，與探索別人的心，亮點就如同蒼穹星空中一個個閃耀的燦爛光芒。

不只父母對子女、老師對學生、長官對部屬，人跟人之間的溝通互動，每一個人都有想要被了解、被關懷的一顆心。有同理心和信任，有感恩的心，人與人之間的關係將更加和諧。

當對方找到自己的亮點，成為支撐的力量，自律自信和自愛，將成為人生的寶藏。找到亮點、按對開關，「發現」就是那神奇的翻轉力量！

做功課

「發現亮點」的功課，平常就要練習。試著從日常生活中的細微之處下手，先練習「觀察」和「探索」，進而「發現」，並「記錄」之前沒看到、沒發現的不同點。任何人事物都可以練習。天天練習，每天寫五個發現點，日積月累一段時間，「發現」很容易輕鬆上手喔！

