

溫柔、幽默和玩耍

作者: 李維榕博士

日期: 2025年5月10日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

見到一對由蒙古來的夫婦，他們都是老師，但是他們的孩子卻不肯上學。談起孩子的問題，雙方都是各持己見。媽媽認為爸爸不懂得教孩子，只會打罵；爸爸認為媽媽太溺愛，什麼事都是兒子說了算，父母勢不兩立。說着說着，話題再不是關於孩子，而是指向對方。

孩子出了問題，理應父母一同商討對策。有趣的是，很多父母在這時候，偏偏變成互相指責，或乘機翻舊帳。反而是那個出了問題的孩子，坐在一旁，顯得十分不耐煩，好像完全事不關己。

這種家庭現象很常見。所以說，教導孩子並非父或母與孩子的問題，而是夫妻之間的問題。不止一個孩子向我們說過：「我的爸媽都很愛我，但是他們不愛對方！」不愛伴侶，只愛孩子。這種愛，對孩子來說，可能太重了，甚至會愛出問題來。

父母努力滿足孩子的需要，而孩子最需要的，就是一個溫馨的家庭，一個讓他們有安全感、不用擔心父母的歸屬之處。我相信這不單是孩子的天性，也是成年人的渴望，誰不希望有個溫馨的家庭、靈魂伴侶？無論吵得多厲害，這些不斷貶低對方的夫婦，心底下都是希望找到對方。只因為過於失望，才把全部怨恨像垃圾一般潑向對方。除非他們對自己的婚姻失去興趣，另有所屬。大部分的男女，都對家庭有一定的眷戀。只是彼此的疏遠一旦養成習慣，便成為一個家庭的操作模式，更是欲罷不能。要了解一個家庭的操作模式，最好就是問他們的孩子。因為孩子是每個家庭的鏡子，也是一個家庭的溫度計，他們最知道家中是寒星暖。

很多父母都尋求親子之道，但是怨懟中的父母是最不適宜「親子」的。因為無論他們怎樣努力，孩子只會接收到父母的焦慮、不安、和面目猙獰。**Gottman** 的研究指出，最傷害婚姻的表情包括哀傷、忿怒、鄙夷和冷漠。其實對於孩子來說，父母之間的這些表情，也是最最傷害孩子的心態、和影響個性的發展。

所以，矛盾中的父母必須有自知之明，才可以有效處理孩子問題。而最能令父母當頭棒喝的，也正正是出自孩子的聲音。因為很多孩子的問題，往往都與父母之間的不協調有關。像這對來自蒙古的夫婦，他們忙着爭論誰是誰非時，完全沒有考慮到孩子在聆聽。直至孩子向他們表達自己的心意，他們才為孩子的明察秋毫感到驚訝。

一個讓人感到溫暖靜好的家庭是需要經營的，說難可難，說易也很容易。全憑你為自己建立一個怎樣的水準。

歸納這些孩子的提議，讓我們在這裡提供一個打造和諧家庭的良方：

1. 加添一點溫柔：首先需要明白何為缺乏溫柔？一句不必要的惡言，一閃而過的鄙夷之色，一份無端的貶低，一個批判的眼神，在婚姻關係中都可被視為一種暴力。不管

是冷暴力還是熱暴力，都是一樣傷人，讓你喪失靈魂。反之，一絲笑容，一聲問好，一個包容的表情，或是用手做一下象徵式的保護，就可以起死回生，為全家人帶來滋潤。

溫柔的範圍很大，你不一定要成為大情人，但是你必須有禮貌。怪不得周公立國第一件事就是建立「禮樂」。「禮」是一種修身之道，因為禮的各種形式讓你變得體態優雅，不能任意放肆。如果加上「樂」就更佳。試想想，沉醉在一個有禮有樂的氛圍，人也自然變得柔情似水。

2. 別吵，別吵，別吵：要創造溫柔，就必須學會閉嘴；而閉嘴，是最流行的時代病。不管是男是女，我聽得最多的埋怨就是：「我向你投訴，你聽着就成，不用長篇大論向我說教！」肯聽就成，當然不是那麼容易的一回事，說不定又怪你像木頭。但是禍從口出，禁不了口，一場好意往往變得不歡而散。

禁語，是很重要的修行之道。不停說話，往往表達的只是一個人內心的焦慮。我曾經與一對夫婦工作，男的投訴沒有聽他說話的人，女的埋怨男的無法停止說話，也不知雞先蛋先。後來才知道，男的不論何時何地何人，都有說不完的批評和提議，弄到神憎鬼厭。連兩個出嫁了的女兒都不肯回家吃飯，免得吵噪收場。

很多人選擇與 ChatGPT 對話，因為起碼機器比人更善解人意，而且你有方法隨時叫它閉嘴。

3. 能夠做到溫柔，又不長篇大論，是需要長時間鍛鍊的道行，十分不容易。如果你能加上五分幽默感、三分玩耍，你的修身齊家道行就可以達到爐火純青、出神入化。問題是，要改善家庭，必須兩人同步而行。否則半天吊，一個在天一個在地，也無補於事。

那麼，那蒙古家庭怎樣了？

他們終於明白婚姻也是一段兩人成長之路，帶着孩子滿意地回家了。