



聽·話

記取快樂時

原曲：Edelweiss

填詞：Chris Chan



<https://www.familyharmonyny.org/記取快樂時>



中國人很喜歡用“聽話”來誇讚一個孩子。好像聽話順從，是一個孩子所擁有最好的品德。但在成人世界的語境中，聽話真的能換取更好的交流嗎？

聽話或不聽話

聽話或不聽話

<https://youtu.be/UKFFYj9GDnk>

聽泉



先生下班回家跟太太說：今天上班同事做錯事，連累他被老闆罵了並被扣掉一個月獎金。你是太太，你如何回答？



孩子：媽媽，我今天看到小明穿了一雙好漂亮的球鞋。

那鞋子起碼要三百多一對，是現在最流行的...你是媽媽，你的回答？

聽

積極認真，不帶情緒不帶判斷，
耐心地傾聽對方。

嘗試了解說話者想要傳達的內容
並同理對方。

考試英雄

問答遊戲



一個人孤枕難眠，最簡單的解決辦法是什麼

<https://youtu.be/E33-q9GbftA>

浪



你先生說是晚上與朋友吃晚飯，不會太晚就回家。你其實希望他在家陪你和孩子但是你還是讓他去了。當晚，他回到家有點晚，你非常不高興。見到先生的第一句話會怎樣說？



媽媽與孩子對話：媽媽讓孩子喝湯，孩子不要。

媽：兒子，湯有營養，對你長身體好。

孩子：媽，營養是什麼東西，為什麼我長身體要它？

媽：哪有那麼多問題，我叫你喝你就喝。

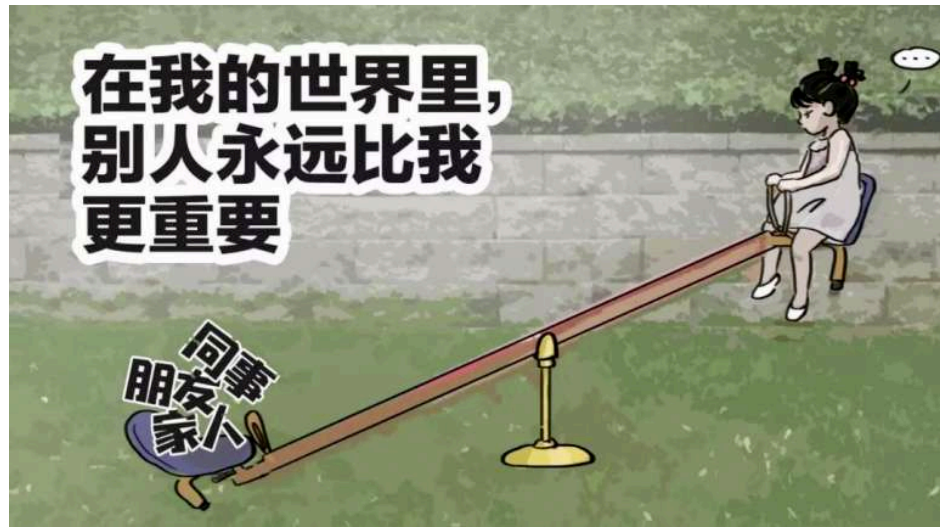
孩子：為什麼？

媽：因為我是你媽！

如果你是媽，一開始，你會怎樣說？

說

誠實真摯清楚地表達
你的感受和要求，
讓別人能聽懂明白



小時候很聽話的孩子， 長大後過得怎麼樣？

正文來自：鳳凰周刊社會熱點

<http://www.ifengweeklu.com/detail.php?id=6860>

案例一



我從小就特別聽話，因為聽話能得到表揚。

那時候我們一家跟爺爺一起住。我爺爺屬於情緒特不穩定的那種人，有的時候莫名其妙就不高興了。我就覺得，我要是聽話些、懂事些，能討好爺爺讓他開心一點，家裡就不這麼壓抑了。我父母在家的時間不多，他們唯一表揚我的時候，都是那些我聽話的時候。偶爾我也會覺得憤怒，覺得父母也許並不愛我。漸漸的，我就變得特別敏感，身邊人一不高興，我能立馬感覺到。長大了慢慢也理解了父母。當時他們是雙職工，還要照顧身體不好、情緒反常的爺爺，能分給我的精力實在有限。教會我“聽話”，是於他們而言，最低成本的教育方式。

後來的社交裡，朋友都覺得我特別貼心，能很細心的照顧到每個人。但我卻總是處在焦慮中。在我的世界裡，別人永遠比我自己更重要。《藥神》剛上的時候，一個同事跟男朋友約著下班去看。快到下班的時候她手頭工作幹不完，就向我求助。當時辦公室只剩我倆，看著她為難的樣子，我接過工作，默默退掉了自己其實已經定好的票。每當感受到別人的負面情緒，我都會很擔心，是不是我哪裡做的不好，使別人厭煩。我特別羨慕身邊那些很自信的朋友，好像他們的出廠設定，就是注定會被愛著的。而我，只有萬分努力、只有聽話懂事，才值得被愛一點點。現在我也在努力給自己找一些出口，譬如給自己設定一個框架，把一些與自己無關的情緒向外歸因。但如果可以，我真的很希望自己，從小就不是一個聽話的孩子，我希望能多愛自己一點點。

案例二



我小時候應該就是傳說中的“別人家孩子”，聽話，很乖。

我爸媽很喜歡當著我的面，在別人面前誇我。但我總覺得他們的表揚是一種綁架。

初中的時候，我晚自習前會回家吃飯，通常我媽已經吃完了，要麼在打麻將，要麼在客廳跟串門的鄰居聊天。

一次我回去的時候，我媽在跟人聊天，給我盛了一大碗蛋炒飯。我媽特驕傲的跟鄰居說：“我家孩子一定能吃完這一整碗飯。”

本來就沒胃口，聽著這句話，我突然惡從中來，當即放下筷子，說吃不下了，也不看我媽，徑直回了學校。

一路上，我不斷地告訴自己，這是在報復他們一直以來對我的道德綁架，我應當是開心的。但實際上，我恐懼，並且感到愧疚。我一邊擔心以後鄰居會怎麼看待我，一邊心疼我媽可能會有的尷尬。

下頁繼續

案例二



那是我第一次，也是唯一一次當著別人的面，反抗他們的誇獎。很羞恥的說，我其實有些享受被他們當作驕傲在別人面前表揚的感覺，即使那個被表揚的人，根本不是真正的我。

長大以後，我有意識地想遠離我爸媽，因為覺得自己被他們口中的那個聽話的人綁架了，我已經不是我了。所以我報考了很遠的學校，並且留在了當地。

人到了一定年齡以後，以後很少再有人會誇讚你“聽話”了，但是一個升級版的詞出現了——“懂事”。

它意味著你識時務、識大體、從不給人添麻煩。但和“聽話”一樣，它也意味著你唯獨不能在意自己的感受，你要閹割掉一部分的自己。

後來我戀愛中、工作中，每每被人評論“懂事”都會下意識的反抗。我覺得這是對真實的我的否定。但可悲的是，當表演和自我閹割成為一種習慣，我總是無法擺脫“懂事”的形象。

案例三



我們家姐弟三人，我是長姐。家裡孩子太多，我父母對我唯一的要求就是要聽話，不用他們太操心。我也確實是這麼做的。

98年，我考上了本科。畢業以後，進入了郵政部門工作，穩定，有編制。我一直很聽話，父母也高興。那個時候電腦剛剛興起，工作也不忙，我就報了個電腦學習班。開班的老師跟我同齡，了解越多，我越覺得這個人很有意思，還特別擅長處理人際關係，後來他成了我男朋友。但是我爸媽意見很大。他們覺得這個小伙子專科畢業，還是個個體戶，根本配不上我。在我父母那代人眼中，看人也是劃階層的：體制內>國企工人>個體戶 不管能力多強，都得遵循這樣的規則。我能理解父母的立場，但是我覺得時代背景不同了，這一次，他們的經驗不適用。跟家里拉鋸了很長時間，最終我父母妥協了。從小到大都很乖，這或許是唯一一次，我不聽父母的話。結婚以後我丈夫用開電腦培訓班積累的資金和人脈開始投資，又趕上了國內的房地產熱潮，也在潮退前成功轉型。我辭職深造，成為了大學老師。現在我們的女兒在多倫多讀高中，我申請了訪問學者，交流一年，剛好陪陪孩子。我丈夫國內外來回飛，盡量多陪我們。我媽後來有一次跟我聊天。說現在看我的生活狀態，他們也承認自己判斷失誤。

有了孩子以後我對“聽話”這個詞有了更多的理解。實際上，聽話並不是讓人做一個任人操控的牽線木偶。我從小教育我女兒：你要聽話，但是不可以沒主見。要聽話，是因為在很多事情上，父母比你更有經驗，但是這些經驗是否適你用現在的境況，需要你自己思考。我覺得這才是對“聽話”這個詞最好的解釋。

案例四



我的人生特別簡單。

小學、初中、高中都讀的是我們縣城裡最好的學校。高考成績還不錯，但爸媽希望我離家近一些，就報了省會城市的一個普通一本。大學畢業以後，我聽父母的建議，考了本地的公務員。工作不忙，當然工資也不太高。但離家近，吃喝住都在家，沒什麼開銷。後來，我在父母的幫襯下買房結婚，妻子是我的高中同學。15年兒子出生，剛好我媽退休，就在家幫忙帶孩子。

我的生活，每一步，大概都是“聽爸媽話”的範本。我也算是過上了他們一直以來，都想要我過上的生活。日子很安穩，卻也一眼能看到頭。去年過年的時候，我中學時期玩得最好的朋友從北京回來了，我們一起吃了個飯，他買的單。說起來當年他的成績並不如我，讀了個北京的三本，畢業之後卻堅持留在北京發展。他爸媽那時還找我勸他回來，我也覺得他沒有什麼資本能留在北京，跟一群高端人才爭有限的資源。但他堅決不妥協，說自己不奮鬥一把不甘心，大不了頭破血流再回來。當年我覺得他特幼稚。

但如今，看著他混的人模人樣，月入小幾萬，30多了還充滿朝氣在不斷奮鬥。再反觀自己雞零狗碎的生活，偶爾也會想，如果我當年也去了北京.....但是再想想，這麼多年按部就班的過來，一路順風順水，我其實已經失去了應對風險的能力。在外人看來，我這樣生活安定，妻兒圓滿，已經超越了很多還在漂泊的人。他們磕得頭破血流的時候，我在既定的軌道上，平安順遂。如果真的把我丟進大城市，我也不能過的比現在更好了。

案例五



離開父母以後，我才意識到自己有多糟糕。

我一直覺得自己是個貼心的好孩子，從小父母對我的要求我都能做到，乖巧懂事，從不叛逆。大學期間，我遇到了當時的男友，兩人感情很好，可是越親近摩擦越多。分手之後我開始反思，發現自己其實是一個非常自我、並不太顧及別人感受的人。工作以後，一次，我很喜歡的一個創意被領導否了，為此我跟領導爭執了很久，最終誰也沒能說服誰。領導人不錯，也不跟我計較。只是評價我這個人太過有主意，太執拗。

類似的事情重複了幾次之後，我才認識到，自己並不是一個懂得妥協的人。我之所以向來聽話，其實是因為我的父母根本不會提出讓我為難的要求。他們太擅長於自省，以至於所有本應向我提出的要求，本應當由我承擔的壓力，都被他們一力承擔了。每一次受挫之後、成長一些，我再回頭看，都會發現原來我的父母曾經替我承擔了那麼多東西。即使現在，他們依然在我意識不到的地方，承擔著我的過錯。我依然不是一個合格的女兒。

其他 心聲

“不會拒絕別人，不善做選擇，討厭社交，最好什麼事情都有人安排好了，可是這樣子一點也不開心一點也不開心，明明內心有很多想法啊，討厭這樣的自己”@Y楊ang2

“要么非常好，要么一塌糊塗”@Zachariah_子豪

“感覺他們很平庸又不平凡”@遠方有個姜楠

“對現實不甘，對未來害怕，對過去後悔對，那就是我”@舊不成悲

“常常迷失自己，放棄了很多很喜歡的東西，沒有主見”@桑葚味的旺仔

“就是我這樣啊！很努力了沒有考上大學，現在準備專升本了，想談戀愛可是沒有機會，有時候看著別人肆無忌憚玩的時候，我真的想走點彎路了[傷心]”@亞里士多茹

“一個有個性的姐姐，大三保研中科院，研一退學考雅思，表哥很聽話現在中南大學，所以凡事都沒有一定的吧”@一首體面

“我就是那個聽話的孩子，小時候父母跟別人說起我很聽話，可以我從小都不喜歡這種假象，卻又不能在他人在前駁父母面子，而成了一個所謂的乖乖女，現在的我沒有朋友，不擅拒絕通常委屈自己成全別人，可是我明明很不開心呀[淚][淚]”@我有一杯酒可以

“本科211，保研985，1建模一等獎，還他媽有對象[微笑]”@都在秀

“我問他快樂嗎！他猛灌一口酒說，他已經不知道他想要什麼了，他的人生在十八歲那年就已經死了，一直以為只要聽父母的話什麼都是對的，後來發現他並不開心，娶著父母安排的對象，過著不好不壞的生活”@與誰訴”



多謝各位參加
希望給我們多
一點建議