

# 西區之家 妙方

在家活出信仰  
青少年



## 開啟你與青少年的談話

### 使用方法

使用這“妙方”幫助家長打開話題，好與青少年兒女進行有意義的溝通。

### 實用價值

幫助家長真誠的聆聽青少年兒女所認為重要的事，以致能跨越和他們溝通時可能面對的一些障礙。

### 事前準備

與青少年兒女安排到一個不遠的地方，進行有趣的活動，如狩獵，露營，購物，爬山，或任何他/她喜歡作的事。攜帶著這張指引背後的二十項問題，你可直接用這些問題或按你們的情況作些更改。

## 在路途中溝通

在開車途中，提出下列幾個問題；這樣兩人看著前面，而非面對面，可能讓你孩子更容易敞開談心事：

1. 有什麼事你願意告訴我，讓我能多了解你？
2. 在哪些方面你覺得我不理解你？
3. 你希望我們的關係能如何在這未來一年中有所改善？
4. 我可以怎樣作個更好的聆聽者？
5. 我可以怎樣作個更好的父母？
6. 有什麼新鮮，有趣的事，我們可以全家一起做？
7. 你認為在哪些事上我可以考慮給你更多的自由與責任？
8. 那些人是你現在最重要的朋友，為什麼？
9. 你現在最崇拜誰？
10. 你最擔心的是什麼？
11. 你認為我對你的看法是怎樣的？
12. 哪一個詞最能形容你呢？
13. 如果你可以改變你學校的一些事，你會改變什麼？
14. 什麼時候你感到最有活力？
15. 什麼會是你這一生中最美好的一天和最糟糕的一天？
16. 如果你能有一個超能力，你想要哪種超能力，為什麼？
17. 什麼是你最強烈的情緒？
18. 你想別人記住你什麼呢？
19. 什麼是你最好的童年記憶？
20. 我可以怎樣更好的幫助你？

請記住，我們的目標是傾聽和學習 - 而不是去糾正他們的想法或想很快的“修復”什麼。同時，請記住，如果你們以前沒有過類似的聊天，你的孩子可能會感到尷尬和你談論其中一些問題。要有耐心，不要擔心他們還無法和你敞開心的交談。繼續你們輕鬆快樂的旅程，稍後再試。