

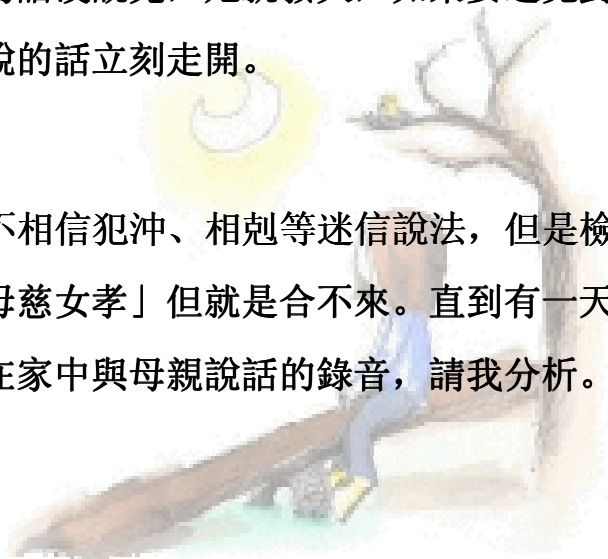
如果生活充滿否定句……

朋友非常孝順，父親過世後，辭去美國的高薪工作回台陪伴母親。但是不到半年，她就來找我，請我想辦法找出為什麼她與母親不合，她說每次母親一開口說話，她心中就好像火山要爆發，她知道母親寂寞，希望她多陪陪她，她自己也希望能孝順，畢竟這是她回國的目的，但是，不知怎的，三句話沒說完，她就發火，如果要避免對母親頂撞，她就必須講完她要說的話立刻走開。

我們都是念科學的，不相信犯沖、相剋等迷信說法，但是檢討了半天，都找不出為什麼「母慈女孝」但就是合不來。直到有一天她送來一卷錄音帶，是星期日在家中與母親說話的錄音，請我分析。分析完畢，我知道為什麼了。

在這捲錄音帶中，母親的話占五分之四，我的朋友只說了五分之一，而且句子都很簡短，只回答必要的話。母親的句子中絕大部分是否定句，例如「不要穿這件衣服」、「不要塗深色口紅」、「不要擦地板了，先去買菜」、「不要買這種樣子的小黃瓜，這種胖肚子的，裡面全是子」、「不要放那麼多洗衣粉」、「不要用這種醬油，有色素」、「不要看這個連續劇」，到了晚上，她母親要她換一件厚一點的睡衣時，我的朋友就爆發了。

人天生有保護自己的本能，當一個人總是批評你時，你的大腦很快就形成一個防衛機制，只要一看見這個人，全身細胞就緊張起來，進入備戰狀態，這個人講的每句話都會先從負面去解釋，先篩選可能的敵意，再處理語意。



當你想做一件事而有人攔阻你時，第一次你會勉強順從，第二次你便不想讓他知道，因為你不喜歡被駁回的感覺，久了以後，便什麼事都不讓母親知道了。但是越是不想讓母親知道，母親越是拐彎抹角地想打聽出來，這時女兒便覺得隱私權被侵犯，於是母女關係就惡化下去了。

看到平日不以為意的說話方式導致這樣的結果，心中真是震驚，我們常常對越是親密的人講話越不小心，忽略了對方需要被尊重。孩子大了，有自己的主見，父母要學會尊重他的選擇，說話時要避免用「不要」這個字作為句子的開頭，不要讓孩子覺得「我在父母眼中一無是處」。

孩子小的時候，這種感覺會造成自信心的低落，如果孩子已經去外面闖了個天下，建立了自信心，這種說話方式會使孩子迴避你，雖然孩子也知道父母是好意，但是心理學上的研究已經讓我們知道理智和感情是分家的，是不同的神經迴路在處理的，心中知道該怎麼做並不代表一定會快樂的去做。

當奉養父母變成不得不做的義務時，雙方都會很痛苦。天下沒有什麼事比親子關係不和更令人傷心的了。親子、夫妻、朋友、同事……之間的相處也是如此啊！

