

当“不”不只是“不”

JOSHUA C. LAM

2026年5月12日 SUBSTACK PUBLISHED

本文为作者于多伦多基督教研究学院 (Institute for Christian Studies, Toronto) 进行现象学与人类经验博士研究的一部分。

Joshua C. Lam · LL.M (法律 / 另类争议解决) 、D.Min · 现为多伦多基督教研究学院 (Institute for Christian Studies, Toronto) 哲学博士 (PhD in Philosophy) 研究生。在 Dr. Neal DeRoo 的指导下，他正透过跨学科的哲学研究，进一步发展 TINS Framework™，探讨生活经验、冲突、人际关系及决策制定等议题。

类别：亲职教养

厨房里比平常更为吵杂。

“再五分钟就好。” Ethan 眼睛仍盯着平板电脑说。

母亲站在流理台旁，一边擦拭双手，一边回答：

“你已经玩了一个小时了。”

“我说再五分钟。” 他的语气变得更为强硬。

母亲向前走近一步。

“Ethan，现在就把它关掉。”

他没有动。

沉默持续了片刻，长得足以让人感觉某条界线似乎已被跨越。

“你为什么总是这样？”她说。“每次我叫你停下来，你都要争辩。”

Ethan 终于抬起头。

“因为你从来不听我说话。”

这句话比预期中更重地落了下来。

“我不听你说话？”母亲回应道。“我这十分钟一直都在告诉你——”

“不是，”他打断她说，“你只是告诉我该做什么。你没有在听我说话。”

房间再次安静下来。

这一次，已不再是反抗。

而是另外一种东西。

母亲拉出一张椅子坐下。

“那你帮我明白，”她说，“我到底没有听见什么？”

Ethan 犹豫了一下。

“我刚刚正做到一半，”他说。

“你只是.....把它结束了。”

转折性的洞见 (The Turning Insight)

规则并没有改变。

但当下的某些东西改变了。

决策时刻 (The Decision Point)

究竟什么决定其实已经在发生？

而每一个人又正在努力保护什么？

TINS Framework™ 理论视角的运用

社会建构论 (Social Constructivism)

—— 不同的意义建构 (管教 vs. 打断)

沟通调适理论 (Communication Accommodation Theory)

—— 语气的转变创造了新的空间

转化式调解理论 (Transformative Mediation Theory)

—— 理解取代控制

工具主义 (Instrumentalism)

—— 微小的改变带来不同的结果

更深一层的观察 (A Deeper Look)

表面上看似抗拒的行为，其底下可能承载着另一层不同的意义。

如何运作——TINS Framework™：重访那一刻

紧张关系的核心并不在于平板电脑。

而是在于“被打断”与“被理解”之间的张力。

表面之下正在发生什么？

母亲正在保护秩序。

孩子正在保护事情的延续性，以及被理解的需要。

冲突不只是关于顺服与否。

更是关于双方如何以不同的方式经历同一个时刻。

TINS Framework™ 的实际运作

社会建构论 (Social Constructivism)

—— 母亲与孩子对同一时刻作出了不同的诠释。

沟通调适理论 (Communication Accommodation Theory)

—— 较平和的语气创造出倾听的空间。

转化式调解理论 (Transformative Mediation Theory)

—— 认同 (recognition) 改变了互动模式。

工具主义 (Instrumentalism)

—— 回应方式塑造结果。

决策智慧 (Decision Intelligence)

“决策智慧必须包含对自身偏见、盲点、承袭而来的成见以及视角局限的觉察.....”

—— Joshua C. Lam

- 当假设被觉察所取代时，转变便开始发生。

进一步思考 (A Further Look)

- 如果问题不是行为本身，而是它所传递的讯号呢？

TINS Framework™ 策略 (Pause & Practice)

- 暂停一下，问自己：

“如果站在对方的角度来看，这件事会是什么样子？”

- 在回应之前，先倾听。

TINS Framework™ 探讨日常决策如何塑造人际关系、理解以及人类在日常生活中的丰盛发展。

很多时候，那些看似微不足道的决定时刻，对关系所产生的影响，远比我们所意识到的更加深远。