

# 與子女的關係：

文：黃重光

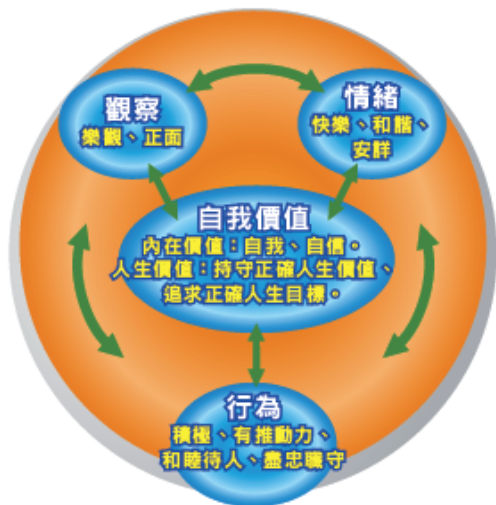
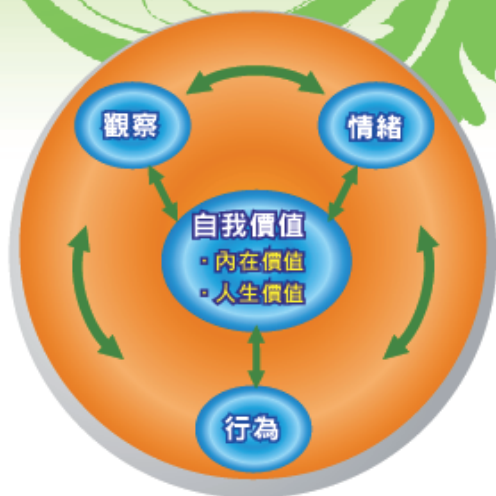
## 父母成敗的關鍵



### 先決條件：父母要有高心理素質

父母要有甚麼條件才可以樹立良好榜樣及與子女建立良好親子關係呢？答案就是他們必須是心理健康成熟的人。

讓我們首先了解人的心理是甚麼。人的心理是由“自我價值”、“觀察”、“情緒”、“行為”四種心理功能組成的。“自我價值”包括“內在價值”和“人生價值”，分別指我們對自己的評價和所持守的人生價值。“觀察”指我們對事物和遭遇的看法及思想。“情緒”指我們的情緒反應和狀態。“行為”指我們在行為上的反應和適應。這四種心理功能發揮循環不息的互動關係，便構成人的心理操作，如右圖：



心理健康成熟的人，在“內在價值”方面是自尊、自信，並能適當地愛自己；在“人生價值”方面，他們持守正確的人生價值，也能追求正確的人生目標。在“觀察”方面，他們思想正面，能以樂觀態度看人生。在“情緒”方面，他們心境愉快、安祥，能夠有效表達感情，並能處理負面情緒。在“行為”方面，他們自律和積極，能和睦待人，並在工作上盡忠職守，發揮高效率。簡單而言，他們的心理如左圖：

今天不少父母做得不成功，不是因為他們不想做好父母，而是因為他們不快樂，心中有困擾，甚或是精神及心理健康出了問題。有些人心想自己不快樂並不重要，只要想盡辦法令子女快樂便可以。其實這是難以實現的，因為一個不快樂的人，很難令別人快樂。不少父母希望子女快樂成長，人生不要有遺憾，但自己心中卻有很多遺憾。他們的人生很沉重，很難有力量令子女快樂成長。

總之，我們必須是心理健康的人，才可以成為心理健康的父母，才能夠與子女建立良好的關係，樹立良好的榜樣。所以成功的父母要從自己的心開始，經常自我反思這樣的問題：“我活得快樂嗎？我有沒有情緒困擾？我的身心健康嗎？我有沒有不良習慣？”而不斷改進自己。

### 竅門：對子女無條件的愛

今天不少父母和老師埋怨孩子沒有推動力，於是批評孩子沒有用、不長進，對孩子擺出拒絕甚至厭惡的態度，以為這樣做會對孩子產生激勵的作用，這些都是不正確的觀念。發展心理學給了我們重要啟示，就是人需要感情滿足，才會有生命力，正如人需要食物才會有體力。成功的父母最重要的秘訣就是無條件地愛子女，子女感受到父母無窮的愛，自然會激發強大的生命力和鬥志。

我想分享我三女兒的例子：

我的三女兒自幼讀書成績差，她在海外讀中學，中五年級的聖誕節回家度假時，帶回學校給家長的通訊和回條。其中校長建議她中五會考的幾個數理科目參加一個水準較低的考試，在這個考試中，即使得到最好成績也只不過是標準考試的合格級而已！我看過回條，便與她討論，她直截了當地一口拒絕，說：“我才不考這個特別的試，我要考標準的那一個。”我見她意志堅決，於是對她說：“爸媽一定支持你！”不到五分鐘事情便決定下來了。最後她考了標準考試。

暑假期間，她回到香港，在公佈成績的前一晚，我心中盤算着明天怎樣安慰她才好！派發成績當天，完全意想不到的事情竟然發生了，所有的主科她都考取了優等的成績！這仿佛是一個奇跡。

其實這個“奇跡”一點也不難理解，首先，我夫妻倆人對她的愛是無條件的愛，我們對她的接納也是無條件的，因此親子關係非常好。她從不會因為成績欠佳而擔心父母不愛她，也毫無自卑感，是一個充滿推動力和鬥志的孩子。第二個因素是孩子成長速度的差異，她的智慧發展較慢，到了16歲才追趕上去。第三是她的教師們珍惜和盡心盡意教導每一個學生。

我這個小女兒對動物很有愛心，她現在正在澳洲攻讀獸醫。

### 自我反思：子女心中有我嗎？

在我三十多年兒童及青少年精神科顧問醫生的臨床工作中，我深入體會到不快樂和有心理困擾的兒童和青少年大概可以分為三種情況：







第一種情況是孩子來自破碎家庭，根本就沒有父母。這些孩子不快樂和有心理困擾是不難理解的。

第二種情況是孩子有父母卻沒有親子關係。他們的父母很多是真心愛子女，但未能與子女建立良好的親子關係。原因是甚麼？就是因為這些父母掉進了“父母之道”最常見和最重要的陷阱：“主觀的愛”。“主觀的愛”令父母有錯誤的安全感，自信自己非常愛孩子，所以不再追問子女心裏的真正感受，其實子女並不一定能夠感受到父母的愛。“主觀的愛”會成為父母一切行為的解釋，例如：“我嚴厲對他，諸多挑剔，其實都是因為愛他。”“主觀的愛”甚至成為父母對子女的指責，例如：“我這樣辛苦工作，還不是為了供書教學，他竟然不聽我的話，真是忤逆。”“主觀的愛”是一個悲劇，因為父母不是不愛子女，而是因為愛的方法錯了，結果無法建立良好的親子關係，自己不快樂，子女也不快樂。

第三種情況是孩子有父母，但父母卻嚴重疏忽了自己作為父母的天職。這些父母可能是心理有比較嚴重的困擾，所以沒有能力愛子女，又或者是父母整天為口奔波，或只顧追求自己的事業與成就，忽略了子女。使這些孩子變成了“有父母的孤兒”。

## 總結

在臨床工作和無數的“父母之道”講座上，不少父母曾經問我一個問題：“為甚麼做好父母這麼困難？”我的答案通常有兩方面：

第一，要做成功的父母就必須付出代價，包括時間和精神。因為我們必須實實在在地與子女相處，才能夠發揮父母的效能，影響他們。因此不願意或不能夠對子女付出代價的父母，是沒有可能成為好父母的。

第二，要做成功的父母其實並不困難，只要我們能夠與子女建立良好的親子關係。在良好親子關係之下，父母愛子女，子女也會愛父母，因此不只子女快樂成長，父母心中也有無盡的快樂。子女在我們的心中，我們也永遠活在子女的心中。這就是為人父母的最大快樂和祝福！



（作者：澳門全人教育促進會監事長；  
前香港中文大學精神科學系教授兼系主任）

