

# 家長專制 子女易「壓出病」

## 研究揭父母焦慮可致孩子學習社交自律「三低」

香港文匯報訊（記者 姜嘉軒）父母作為子女的楷模，家長一旦有情緒問題，會為孩子帶來不良影響。一項研究顯示，家長情緒越焦慮，孩子越容易出現學習、社交、自律「三低」問題，家長採高壓管教方式，也會觸發孩子的情緒問題。

現年20多歲的阿詩，在2010年考公開試前夕確診患有輕度抑鬱。她憶述，自己出身尋常家庭，父母常會因小事爭拗，管教相當嚴格，使她從6歲開始就活在壓力之中，「母親非常緊張成績，一直認為上大學是理所當然。」阿詩默書98分，母親卻怪責為何大意失掉2分，「父親雖然從未直接打我，但他會突然『火山爆發』，例如執起椅子掉到牆上」，阿詩被嚇得哭了一整晚，母親看見卻道「爸爸（這樣做）只是為你好」，讓她覺得父母不明白自己，心事只能獨自承受。讀書溫習彷彿成為阿詩學生時代的一切，她憶述家中廁所門上裝置了一塊摺桌，成為了自己分秒必爭溫書的學習工具，「為免通宵讀書騷擾父母，我常要在廁所裡面溫習，過去亦試過上廁所期間被母親要求在桌上默書。」日積月累的壓力最終在公開試前夕爆發，「考試前半半年嚴重睡眠不足，一日要飲3杯咖啡提神，然而愈緊張卻愈讀不進腦子，只能打書包發洩」，結果阿詩經學校社工建議向醫生求助，考試前3個月確診患有抑鬱，最終亦未能升讀大學。

### 女受壓抑鬱 父母不知「病源」

阿詩坦言，當時已知道自己無心向學，但為滿足父母期望仍嘗試報讀護士課程，卻因情緒問題無法繼續，輾轉在過去5年間換過6份工作，「過往曾有晉升機會，卻因害怕自己應付不來，甚至擔心得失眠，壓力



■有本地研究顯示，當家長焦慮情況愈高，孩子愈會出現學習、社交、自律「三低」問題。

姜嘉軒 攝

太大只好辭職轉工」。直至今時今日，阿詩父母仍以為其抑鬱問題源自公開試壓力，她亦無信心能與父母好好溝通，「開心見誠」對阿詩而言仍是有待衝破的心理關口。

阿詩在2014年開始接受浸信會愛羣社會服務處協助，該處最近與香港教育大學合辦一項研究，訪問130對、共260位曾因情緒困擾而向該處求助的家長及其一名18歲以下子女，了解家長情緒問題如何影響子

女。結果發現，家長焦慮較高的孩子當中，約五成人出現自律問題、五成半人有較多學習問題、超過六成成人出現社交問題。

調查亦發現，焦慮情況較高的家長當中，高達六成人常用專制、體罰及責罵等高壓手段來管教子女，而較常受到高壓方式管教的孩子當中，出現較多自律、情緒問題者達五成半至七成人，反映家長的焦慮徵狀及其高壓管教，與孩子發展問題關係密切。

### 施壓不只打罵 瞪目無視皆難頂



家長情緒問題與高壓管教對孩子發展不良影響明顯，專家表示所謂「高壓」並不限於打罵，刻意不理不睬或怒目而視也易對子女構成壓力。而就今日小一自行分配學位放榜，專家提醒家長宜先處理好自己的情緒和想法，如此更能回應孩子的問題與需要，共同以正面態度面對成長的挑戰。

浸信會愛羣社會服務處服務協調主任盤鳳愛建議家長可謹記「3B4A」幫助處理負面情緒，「如發覺放榜成績未如理想，不妨先作3次深呼吸（3 Breath）」，提醒自己放鬆，而在失望時家長亦應察覺（Aware）及接納（Accept）負面情緒，並冷靜分析（Analysis）目前情況。她提醒家長現今社會「條條大路通羅馬」，不妨正面思考及行動（Action），與孩子一起搜集資料或參觀其他學校發掘優點。

■記者 姜嘉軒

## 辯賽反思人性



以前，筆者準備某場辯論比賽的時候，想到一個邏輯完整的論點，興高采烈地告訴教練，最後卻沒被採用。我和教練爭論，教練只是淡淡地告訴我：你太年輕，缺乏閱歷，人們不會接受你這種講法的。

那時候筆者覺得教練不講道理，人們怎麼想你怎麼知道？再說，辯論不就應該討論所有的可能性嗎？後來看的比賽多了，自己打的比賽多了，才發現辯論這回事，其實就是一場對人性的追問和反思。

之前為一場中學生辯論賽當評判，很有意思。辯題是

「忘記/銘記歷史衝突更有利於和平」。正方強調，銘記歷史衝突只能讓仇恨滋長，不利於國與國間的和平。反方則表示，銘記歷史記住的是衝突帶來的傷痛，人們才會以此警覺建立反戰機制，所以更有利於和平。雙方關於「銘記歷史衝突」的定義爭持不下，讓所有評委在投票的時候都撓破了腦袋。

這場比賽，雙方最後的分歧其實落在了「人性」上。正方認為，人有劣根性，所以我們在衝突之後記住的是仇恨，記住仇恨當然不好，所以我們要忘掉。反方則認為，人很善良，不願意傷痛再次降臨人間，所以銘記歷史衝突是為了讓我們警醒，避免重蹈覆轍。這兩種說法

都有道理，而勝負就是哪一方對人性的詮釋和解讀更能讓人信服。

還有一場比賽，辯題是「若生命能夠永恒，是人生之幸/悲」。講人生之幸的一方，說永恒的生命能讓人有無數次機會彌補遺憾，讓人有漫長的人生去領略不同的風景，遺憾不復存在，未來豐富多彩，如何不是人生之大幸？至於堅持生命永恒是人生之悲的一方，則認為因為稀缺，所以珍惜；因為遺憾，所以用心。人生有限，所以每處風景都會細細咀嚼，長久回味；人生有憾，所以每個抉擇都須再三思量，方能無悔。

### 辯題五花八門 論人喜憂欲懼

正方認為，有無數機會、無數精彩的人生，是人們所追求的人生。反方認為，讓人用心過好每一分每一秒的人生，是人們所追求的人生。所以最後，雙方的分歧成

為了「什麼樣的人生是人們所追求的」。落腳點，還是在「人」。

一些辯題如「門當戶對是不是過時的婚戀觀」、「戀愛中橫刀奪愛有沒有錯」、「青春更應該仰望星空/腳踏實地」，看似討論的問題五花八門，但其實最後都是在講人。講人之欲、人之懼、人之憂、人之喜。爭的是人性中的哪一部分值得肯定，哪一部分應該摒棄。

日常生活中，我們在討論一些問題的時候，大家往往各陳利弊之後，未了還會補上一句：這個看人，其實不一定。辯論場上的很多辯題，其實也就是看人。理解了人性，也就參透了辯論。（標題與小題為編輯所加）

■林森 中華思辯學會 中華思辯學會

# 第六屆 全港中國國情 知識大賽

個人賽現已接受報名，即時報名即時比賽！

截止日期：2016年11月23日

## 個人賽獎項

- ◇冠軍——價值\$5,000獎金/禮券及獎盃、獎狀
- ◇亞軍——價值\$3,000獎金/禮券及獎盃、獎狀
- ◇季軍——價值\$2,000獎金/禮券及獎盃、獎狀
- ◇每組優異金獎50名——獎金\$500及獎狀

大會網址：cnc.wenweipo.com

大賽網頁 QR code

大會網址：cnc.wenweipo.com

### 主辦機構



香港 大公文匯傳媒集團  
Hong Kong Ta Kung Wen Wei Media Group



### 支持機構



中華人民共和國教育部  
港澳台事務辦公室



中央人民政府駐香港特別行政區  
聯絡辦公室教科部



中華人民共和國外交部  
駐香港特別行政區特派員公署

### 協辦機構

香港教育工作者聯會、新界校長會、九龍地域校長聯會、香港副校長會、香港私立學校聯會、香港公開大學、香港樹仁大學、恒生管理學院、香港能仁專上學院、珠海學院、東華學院、教育評議會、一國兩制研究中心、素質教育發展中心、香港教師會、北區家長教師會聯會、大埔區家長教師會聯會、屯門區中學校長會、離島區家長教師會聯會、荃灣區小學校長會、元朗區家長教師會聯會、中國國情研習促進會(香港)、國民教育學會、香港通識教育協會、香港歷史學會、香港通識教育會、香港歷史及文化教育協會、香港中華廠商聯合會、香港青英會、香港中華文化(博)會、香港中華總商會青年委員會、香港各界婦女聯合促進會、九龍社團聯會、香港職工商業聯合會、香港青年協會、青年新世界、香港青年大專學生協會、新界青年聯會、香港高齡教育工作者聯誼會、青少年發展企業聯盟、香港升學教育中心、大中華工商企業聯合會（以上排名不分先後）

### 贊助機構



### 協辦媒體

文匯報、大公報、點新聞、時間香港、橙新聞、新城廣播有限公司、香港商報、新華社亞太總分社、中國日報亞太分社、人民網（香港）、鳳凰衛視、香港衛視、點心衛視、澳亞衛視、紫荊雜誌社、知識雜誌、路訊通、中國廣播電視香港記者站、鏡報、海外華文傳媒合作組織（以上排名不分先後）

## 查詢

電話：2831 0565（陳先生）

傳真：2565 9591

電郵：tkppr@takungpao.com.hk