

青春檔案



我們家境中產，有一獨女十四五歲，我們都將最好的給她。但她近日在家動輒發脾氣，惡言相向，甚至用粗鄙說話罵我們。有次更對我說：「我知妳好憎我，因為妳覺得我蠢！」我感到非常痛心及委屈。希望有人指點迷津，教我如何應付她的情緒。

煩惱的媽媽：

一、你有情緒，我有情緒

曾經有一段時間，傳媒常以「暴風少年」來描述青少年行為。由於語帶偏見，此詞現已甚少使用。然而，以個人經驗來說，「暴風」或許可以表達部分青少年經歷身體改變、身分改變、外界要求等情況的心理反應。青少年被賜予這如暴風一般有力的情緒後，需要學習駕馭這股力量。

二、以情緒還情緒，大忌也

對父母來說，面對子女的情緒，最大的挑戰是保持自己的情緒穩定，最大的危險是「以情緒還情緒」。耳鼻喉科專科醫生黃漢威笑說，沒有人會猜到，因為失聲向他求診的病人中，很多是母親，而且是子女聲沙的同時，她們也一齊聲沙。家庭主婦遇到子女失控狂叫狂哭時，會用更大的聲量叫他們停止哭叫，結果連自己的聲帶也受損。」(《明報》，2006年12月11日)其實，子女失控地鬧情緒，我們除了以情緒還情緒，還可以有另類的選擇。

三、你有你的情緒，我有我的情緒

為什麼還有選擇呢？因為她的情緒是她的，你的情緒是你的，雖然是母女，情緒卻不必然、也不應該被捆綁在一起。讓子女情緒的獨立，也選自己情緒的獨立。不錯，這是很困難的，特別是現代的父母傾向過分保護子女。「在二百多名受訪父母中，七成過分保護子女。父母過分保護子女的形式包括：與子女形影不離、幼稚化看待孩子、不當地控制及入侵孩子的空間、鼓勵孩子依賴……這些兒童一般有自我形象低落的問題，成功感和能力感都很低，且性格軟弱或好勝心強，甚至有情緒問題。」(《明報》，2006年12月11日)冰封三尺，非一日之寒，解鈴還須繫鈴人。

四、避免對號入座，宜深情溝通

當子女發脾氣的時候，不要和他們一般見識，也要刻意避免感到他們針對自己，否則只會自動還擊，戰火連天。其實，子女也會因與你的關係欠佳而煩惱：

「我媽媽成日對我講埋啲負面批評嘅說話(如無鬼用，似足晒你老豆嘅臭脾氣等)，又曾經表示好後悔生咗我，令我好唔開心。有時我好唔鍾意聽到佢講嘢，就好唔耐煩咁講咗句『妳好煩呀』、『收聲呀』……我知道咁講都會令佢唔開心，但我係覺得佢嘅說話有時都好過分，有咩方法可以令我同媽媽的關係變好？」

情緒的激發或化解，有時是關係互動的結果，而關係互動，最少要兩人合作，獨腳做不成戲。

五、有情緒，不等於無規矩

情緒不是「大晒」，發脾氣不等於什麼也可以做。父母應該接納子女如自己一樣有鬧情緒的時候，但同時，也要令子女知道對錯及界限、承擔行為的後果。父母千萬不要委曲求全；否則，如何挨過以後漫長的日子？

在這裡，我們只能提綱挈領地討論。請妳多與其他父母分享，以及參加相關講座，定必有更豐富的收穫。

水叔叔 上
(作者為本會傳道)



為老人處於人生檢討的階段，除了思想過去的成敗、失敗，總結生命的意義；心理學家提議老人也要學習計劃未來的生命歷程，圓滿如意地完成人生任務。因此，老年人的心理健康是不可忽視的。進入老年期會遇到各種轉變和挑戰，包括適應不確定的感覺、身體的衰退和面對死亡。如果有良好的心理健康和周全準備，就能坦然舒適地面對剩餘的人生。以下幾點將有助於面對這些挑戰：

1. 認識生活轉變的必然性

長者進入新的階段，適應上出現矛盾，以致情緒不穩；若在心理上未能作適當的準備，甚至持否定和逃避的心態，反而無法適應年老階段的來臨。正確的態度是要承認轉變是人生的必然的，不管昔日如何，長者都要欣然接受。更不要老是想當年，把

歡度夕陽紅

● 葉秀薇



2. 自我肯定

無論過去的成就是高是低，經歷是好是壞，都是值得肯定的，所謂「天生我才必有用」，儘管以往有些地方表現不很出色，但畢竟也從艱辛裡走了過來，要不是自己的毅力與堅持，提起勇氣勇往直前，哪能活到今天？因此無論景況如何，長者都要給自己正面的肯定和鼓勵。此外，長者也必須不斷認識自己，肯定自己的長處，不要老是貶低和批評自己大不如前，保持一個健康的「自我價值觀」，增強心理健康。

3. 熱情投入生活

進入老年階段後，並不表示要把自己孤立

自己的思想停留在往日，尤其是一些不如意的事情上，產生自責、自怨自艾的情緒，應要順應退休後的轉變，放開懷抱輕鬆地面對未來。

起來，以為自己毫無長處，雖然研究顯示記憶力、行動反應都會隨著年齡的增長有所減退；但一般而言，若不是心情受到打擊或身體受到疾病影響，長者仍能保持良好的思考能力，因此沒有理由以為自己什麼都不行，消極抑鬱地度過餘生，須知退休後，還有漫長時間，長者必須充滿熱忱參與能力及所及的活動，這樣不但有益社會，又能充實自己的精神活動，幫助身心。

最後長者也需要作好心理準備，接受和適應逐漸衰老的事實，例如身體機能退化，自己或配偶患病、離世，及作好準備應付隨時可能遇到的困難等。

七八十歲的老年人口從來沒有比現在多，作為現代的老年人，是須要學習如何活到老。而擁有一個正確的態度十分重要；長者們，讓我們預備好一個健康的心態，歡度夕陽紅。

(作者為建道神學院客席講師)

靈程點滴

周文志 編
保捷 繪

