

# 橋 香港公教婚姻輔導會

第93期  
季刊  
非賣品

網址: www.cmac.org.hk  
電郵: os@cmac.org.hk

地址: 香港上環皇后大道中181號  
新紀元廣場低座101室(總部) 電話: 2810 1104  
傳真: 2526 3376  
香港上環干諾道西28號 電話: 2810 1105  
威勝商業大廈2樓202及204室 2336 6523  
傳真: 2336 9542  
香港堅道2號明愛大廈502室 電話: 2523 3128  
傳真: 2523 3121  
九龍觀塘翠屏(北)邨翠樟樓 電話: 2782 7560  
M2層101-109室 傳真: 2385 3858  
香港北角連華街30號聖猶達堂 電話: 2566 5019  
傳真: 2887 6340

第一頁

主題: 親子情濃

二零零五年十二月

## 編者的話

生命的成長是由一個完全依賴父母的環境走到一個能夠獨立自主的成熟狀態,在成長過程中,孩子需要成年人給予他們足夠的情緒支持,而最基本的情緒需要就是安全感,在具安全感下成長的孩子,會比較容易信任人和感到自信,

也會較容易投入一段親密關係當中,與伴侶相依相愛。除卻安全感外,父母也要嘗試明白孩子內心的真正需要,才懂得回應和分享,讓孩子感受到愛和接納,而父母也可從親子情感交流中,與孩子一同成長,並孕育自己內心的小孩。看罷「舐犢情深」和「一切從情感依附開始」這兩篇文章,希望讀者能對孩子的情感需要有更深的了解。

## 舐犢情深

潘蔡妍珊  
婚姻輔導員

問誰不想擁有一個健康、快樂的童年?又問誰不希望為自己的孩子孕育一段愉快的童年經驗?但不少人會懷疑,如果自己沒有一個快樂的童年,又怎能讓自己的孩子孩提時代享受歡愉,並培育他們的童心、童真呢?

淑玲自覺自己的童年是孤寂的,與母親的關係情感上是疏離的,這點令她一直不敢承擔做母親的責任,直至婚後的第十年,她才鼓起勇氣,誕下她的女兒。她體驗到承擔母親的責任反而是一種享受,也是一個終生學習的契機。她同時也學習到如何孕育自己內心的孩子,與自己的女兒一塊兒成長,並在不經意間治癒了她自己的童年創傷。究竟是什麼讓淑玲內心的孩子重新成長呢?

根據人本治療法(Person-Centered Therapy)的理念,孩子就如一粒種子、一棵幼苗,生而具有成長及成熟的本能,他們有能力去經驗內心深層的感受,包括一切喜怒哀懼。他們若能以包容無懼的態度去探索這內在的經驗,他們便可以更有創意和彈力去面對自己的世界,選取最適合自己的成長途徑。只要園丁提供適當的養份和條件,種子會萌芽、成長和茁壯的。

作為父母的我們(尤指母親),當懷着自己的嬰兒,與它心連心時,我們定然極希望可以給予最好的養份去孕育它,這包括真誠的了解、慈愛的體恤、以及無盡的包容和接納,就是這一份推動力,使我們在孕育孩子的同時也讓自己內在的孩子受到滋養和成長(re-parenting our inner child)。這種對自己及對孩子的態度讓親子間產生一份難以言喻的依戀和愛慕,一種互相激盪的互勉力量共同成長。這種情感親密的親子關係正是促進孩子成長的關鍵,而此特殊的關係是會循環不息地經歷以下不同的階段。

### 一. 活在當下、擁抱情緒(mindfulness & awareness)

作為父母,我們是否也能敏銳地留意自己當下每一刻的情緒變化,勇敢並誠實地面對自己的喜怒哀懼呢?若然可以,我們便潛移默化地讓孩子感受到情緒並不是可怕的東西,我們是可以包容和接納自己內心不同的感受,並且讓它們一一浮現。

留意自己當下的情緒,可讓我們意會到它們是瞬息萬變的,就如流水一樣是停不了,捉不住的。每個孩子固然是獨一無二的,而孩子每天在經驗不同的事情時所流露的感受也是千變萬化。故此,我們對情緒的反應也不能千篇一律,而需保有彈性的態度。

### 二. 同行同步、同聲同氣(emotional connection)

孩子極需要與父母分享及交流他們的情感經驗,作為父母,我們若然可以放下過往既定的觀念,騰空自己心靈的空間,創造一個非批判性、溫暖而接納的氣氛去聆聽他們,當下與孩子同步緊密地跟隨他們不停蠕動的感受(moment-to-moment tracking),便能與孩子的心靈產生回盪與共鳴,並會給予他們適當合宜的回應。與此同時,父母也會披露自己的內心情感世界,表達一種對自己情緒的認知,有尊嚴地分享自己的感受以及接納自己的內在經驗,包括重述及重組自己的童年經歷。能夠與一個自己信任的人,一個接納、尊重自己的人分享自己內心的情緒經驗是一種打破孤寂的良藥。這種情感上的互動可以讓彼此建立一份強烈的情感聯繫。

### 三. 讓情緒也可名正言順(naming & positioning)

當親子間情感聯繫的基礎已建立,我們便更容易體察孩子的經驗。當孩子接觸到一些抽象和不能觸摸的情緒時,我們需協助他們用適當的詞語來表達。能夠給予情緒一個合適的名稱,可讓孩子感到安全,不至於無所適從,並提昇孩子對自己情緒有初步的認識和了解。

四歲欣欣,在前往外地旅遊的前一晚,抱著她心愛的毛公仔在家中坐立不安,媽媽望著她說:「欣欣,這是你第一次坐飛機去旅遊,你感到很興奮啊!」欣欣頓時鬆了一口氣,原來這種感覺叫興奮,媽媽溫柔微笑的表情告訴她這種感覺是自然的。

### 四. 與孩子一同探險尋寶(exploration & discovery)

我們的情緒有如一個洋蔥,需要我們一層一層小心翼翼的撕開,從表層的感受探索到內心深處的情感,最後讓我們明白自己核心的內在需要。

八歲的大雄放學回家後,總是不願做家課,媽媽再三催促的時候,他便會大發脾氣。表面看來,大雄是一個既懶散又脾氣暴躁的孩子。其實,大雄內心充滿挫敗感,他沒有信心面對困難。明白了大雄的內心需要,媽媽便可給予他鼓勵,循循善誘地協助他在學業上重新踏上軌道。

### 五. 栽種情緒智慧(emotional wisdom)

孩子的情緒有如他們的導航天使,充滿智慧地帶領他們走上自己的路。讓孩子以一種開放、包容及誠實的态度與自己的情緒為友,而不是一種對抗或逃避的態度與之為敵,這是增長孩子情緒智慧的第一步。

★ 強化孩子正面的情緒經驗可讓他更能發揮自己內在的潛質。

十歲的偉仔看完「少年警訊」播放的模擬騙案後,怒不可遏地大罵騙徒作惡多端。爸爸看在眼裏,對他說:「你真有正義感,有除暴安良的精神啊!」偉仔頓時明白自己的憤怒背後,竟然有這麼一股正面的推動力。

★ 學習如何安撫及調節負面的情緒經驗可提升孩子面對逆境的能力。

在非典型肺炎爆發期間,當時七歲的女兒不時都對我說:「我好驚。」我知道我並不能拿走她這份恐懼和無助的感覺。我對她說:「你的驚又來了,讓我們跟它打個招呼。給它一個舒適的位置安坐罷!」女兒輕撫自己的心口,嚐一嚐這邀請的滋味,再對我說:「它現在乖乖的坐着,我也覺得舒服很多了。」我們並不能逃避這感覺,只能夠與它相安無礙地相處,讓我們更能積極、踏實的生活。

★ 情感的分享與交流可讓孩子在透過語言或遊戲敘述自己的故事過程中,從新認識自己和整理自己的經驗。透過這個過程,孩子學會接納和相信自己,從而增加獨立自決的能力。

九歲的小芬借了一本故事書給同學,但同學遲遲沒有還書,聽聞是遺失了,後來還故意疏遠小芬。起初,小芬覺得同學有點不負責任,亦為失去友誼而傷心。小芬經過多次與媽媽分享和自己的反思,最後她認為友誼比一本書更重要,便決定告訴這位同學,她願意將那本書送給她,並與她重拾友誼,自己也因此而感到釋然。

### 總結

從來沒有人與生俱來就懂得做一個好父母,父母也不能單靠課本上所描述的技巧學會怎樣與自己的孩子相處。成為父母是一個過程,也是一段人生的歷程,我們可從孩子的情緒表達去體會他們的需要,從而摸索到需要成為一個怎樣的父母。

因此,一段情感親密的親子關係是互動的,而非單向的。孩子透過觀察,吸收了父母的思想、感受、價值觀、生活態度、對往事的回憶、以及處事動機……等等。而父母也透過同理心明白孩子,學習到孩子內心的真正需要和要成為一個怎樣的人的內在動向。透過情感經驗的交流,父母和孩子一同創造並譜出他們生命的樂章。

### 參考資料:

Greenberg L.S. (2002) *Emotion-focused Therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Chapter 12. Washington: American Psychological Association.  
Rogers C.R. (1980) *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.  
Siegel D.J. & Hartzell M. (2003) *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Tarcher/Penguin.