

## 心藏筆露：贏在起跑線？

成功是一位剛升上中六的少年，他於中五下學期變得鬱鬱寡歡，終日提不起勁。面對排山倒海的功課、測驗及校內評核，常感無力及難以集中精神。追不上學習進度，壓力越來越大，他覺得承受不來乾脆曠課。

一直以來，成功尚算生性，成績中規中矩，媽媽認為他只要努力就可以考上大學，成為家中唯一的大學生，為自己挽回面子。眼見這些願望快要落空，媽媽感到非常失望和無助。

其實成功比任何人更明白媽媽的心意，從小就知道取這個名字的意思，但人越大就越發覺無論怎樣努力也不會考進大學，但又不想媽媽失望，該怎麼辦？

很多家長認為考取佳績和入名校，人生就會一帆風順，所以投放大量心力及金錢催谷子女，堅信能達成目標，因此playgroup、補習班、面試練習班等興趣班應運而生。但事與願違怎麼辦呢？EQ較好的父母會好言相向，不斷說教，或找來「專家」協助；性急的父母則打、罵、威逼利誘；悲觀焦慮的父母則終日以淚洗面。無論表現如何，這對孩子表達了傷害極大的訊息：「我不夠好，達不到父母期望」或「成績差或失敗，後果很嚴重」。當孩子遇到挫折時，潛藏的負面訊息便會浮現，並逐漸演變成焦慮、抑鬱、逃避上學，嚴重甚至有自殘、自殺傾向。

要協助子女迎接這個越來越複雜的世界，並不是要大灑金錢讓他們贏在起跑線，而是要準備他們的心智去應付不能避免的壓力、難關與人生的高低起伏。

父母應多發掘子女的優點並接受其缺點，非改善不可的就一起想辦法，凡事盡力而為已足夠，畢竟人不是要完美才能活得美滿。反而讓孩子學會如何積極面對困難，接受自己不完美的地方，建立對生活正確及健康價值觀，比盲目追求贏在起跑線重要。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生陳君訥

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-7-12)

**心藏筆露**

### 贏在起跑線？

成功是一位剛升上中六的少年，他於中五下學期變得鬱鬱寡歡，終日提不起勁。面對排山倒海的功課、測驗及校內評核，常感無力及難以集中精神。追不上學習進度，壓力越來越大，他覺得承受不來乾脆曠課。

一直以來，成功尚算生性，成績中規中矩，媽媽認為他只要努力就可以考上大學，成為家中唯一的大學生，為自己挽回面子。眼見這些願望快要落空，媽媽感到非常失望和無助。

其實成功比任何人更明白媽媽的心意，從小就知道取這個名字的意思，但人越大就越發覺無論怎樣努力也不會考進大學，但又不想媽媽失望，該怎麼辦？

很多家長認為考取佳績和入名校，人生就會一帆風順，所以投放大量心力及金錢催谷子女，堅信能達成目標，因此playgroup、補習班、面試練習班等興趣班應運而生。但事與願違怎麼辦呢？EQ較好的父母會好言相向，不斷說教，或找來「專家」協助；性急的父母則打、罵、威逼利誘；悲觀焦慮的父母則終日以淚洗面。無論表現如何，這對孩子表達了傷害極大的訊息：「我不夠好，達不到父母期望」或「成績差或失敗，後果很嚴重」。當孩子遇到挫折時，潛藏的負面訊息便會浮現，並逐漸演變成焦慮、抑鬱、逃避上學，嚴重甚至有自殘、自殺傾向。

要協助子女迎接這個越來越複雜的世界，並不是要大灑金錢讓他們贏在起跑線，而是要準備他們的心智去應付不能避免的壓力、難關與人生的高低起伏。

父母應多發掘子女的優點並接受其缺點，非改善不可的就一起想辦法，凡事盡力而為已足夠，畢竟人不是要完美才能活得美滿。反而讓孩子學會如何積極面對困難，接受自己不完美的地方，建立對生活正確及健康價值觀，比盲目追求贏在起跑線重要。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生陳君訥