

心藏筆露：好孩子的痛苦

勤仔自殺不遂，被送入精神科病房。老師和父母都很震驚，因為他是品學兼優的「乖仔」。他告訴醫生，要求自己成為父母和老師眼中最好的孩子，但無論再努力也做不到，他更情緒激動地問醫生知不知道好孩子有甚麼痛苦。

第一，好孩子永遠能解決自己的所有問題，並會替別人解決問題，壞孩子可以依賴別人，還不用幫助別人。第二，好孩子只要做一件壞事，就會受到指摘，即使之前做過一千次好事，因為已被視為理所當然，也不會受稱讚，但壞孩子只要做一件不是太壞的事，就已經有人讚賞，獲「最佳進步獎」。勤仔很妒忌頑皮、成績差的同學，但他提醒自己，好孩子不應該妒忌別人。

第三，好孩子平時不容易得到別人注視，除非能夠再次打破個人紀錄，做一件比以前更好的事，但壞孩子卻每天都受人注意。這份注視，正是每個小孩都渴望得到，但勤仔時刻都告誡自己，好孩子是「沒有最好，只有更好」、「不斷進步，自強不息」。第四，好孩子被責罵和懲罰的次數，遠遠比壞孩子多，因為好孩子每天都不斷責罵、懲罰自己，而自殺就是勤仔對自己的懲罰。相反百厭的小朋友，永不會自責，即使受別人懲罰，最多都只是留堂，沒有甚麼大不了。勤仔覺得非常不公平，但他不容許自己告發同學的違規行為，因為好孩子應該要寬宏大量。

執着於一份非黑即白的妄念，永不放手，不單終身痛苦，更可置人於死地。孩子就是孩子，每個孩子都有一份源自生命的美好，這是毋庸置疑的，好壞之分，只在於所做的事，逐件事計算，而且對事不對人。委屈和傷害自己或別人，就是壞事，不傷害自己也不傷害別人，即使與父母、師長和社會主流期望不符，亦不是壞事。善待自己，同時不傷害別人，就是極好的事。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-07-18)



好孩子的痛苦

勤仔自殺不遂，被送入精神科病房。老師和父母都很震驚，因為他是品學兼優的「乖仔」。他告訴醫生，要求自己成為父母和老師眼中最好的孩子，但無論再努力也做不到，他更情緒激動地問醫生知不知道好孩子有甚麼痛苦。

第一，好孩子永遠能解決自己的所有問題，並會替別人解決問題，壞孩子可以依賴別人，還不用幫助別人。第二，好孩子只要做一件壞事，就會受到指摘，即使之前做過一千次好事，因為已被視為理所當然，也不會受稱讚，但壞孩子只要做一件不是太壞的事，就已經有人讚賞，獲「最佳進步獎」。勤仔很妒忌頑皮、成績差的同學，但他提醒自己，好孩子不應該妒忌別人。

第三，好孩子平時不容易得到別人注視，除非能夠再次打破個人紀錄，做一件比以前更好的事，但壞孩子卻每天都受人注意。這份注視，正是每個小孩都渴望得到，但勤仔時刻都告誡自己，好孩子是「沒有最好，只有更好」、「不斷進步，自強不息」。第四，好孩子被責罵和懲罰的次數，遠遠比壞孩子多，因為好孩子每天都不斷責罵、懲罰自己，而自殺就是勤仔對自己的懲罰。相反百厭的小朋友，永不會自責，即使受別人懲罰，最多都只是留堂，沒有甚麼大不了。勤仔覺得非常不公平，但他不容許自己告發同學的違規行為，因為好孩子應該要寬宏大量。

執著於一份非黑即白的妄念，永不放手，不單終身痛苦，更可置人於死地。孩子就是孩子，每個孩子都有一份源自生命的美好，這是毋庸置疑的，好壞之分，只在於所做的事，這件事計算，而且對事不對人。委屈和傷害自己或別人，就是壞事，不傷害自己也不傷害別人，即使與父母、師長和社會主流期望不符，亦不是壞事。善待自己，同時不傷害別人，就是極好的事。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生張永榮