

筆下心澄：「聽」的啟示

「你聽下我講得唔得呀？」這是小方對母親的一聲吶喊。

小方現在十歲，在一間「名牌」小學讀書。每天除了排山倒海的功課外，他還要參加很多課外活動，溜冰、小提琴、學科補習班等等，時間表已被塞得密密麻麻。小方因此而感受到沉重壓力，在學校開始變得退縮怕事，成績也大不如前，甚至開始出現反抗行為。

這天，又是要上補習班的日子，小方覺得很累想多休息一會，但是因為考試將至，母親甚為緊張，依舊催促他換衫出門，終於令小方的情緒爆發！母親不懂回應小方這來自心底的吶喊，相對無言……

「聽」這個字或許能給我們一點啟示：聽有「耳」有「目」，都是我們能夠發放身體語言的器官，代表除了用耳朵去聆聽，還需要懇切的眼神接觸，把全副精神集中在對方身上；「聽」也有「一」有「心」，代表與對方溝通要一心一意，應放下手機並斷絕其他外界的干擾，不被紛擾事情影響而分神；「聽」還有「王」，代表要尊敬對方，多切身處地從對方的角度思考，不應因為彼此身份地位的差異而忽略或無視對方的說話。

經過學校社工的轉介，母親開始接受輔導，學習聆聽小方的需要，並且付諸實行，刪減時間表上過多的操練，增加小方休息和玩樂的時間，減少功利計較的心態，並根據小方的喜好選擇興趣班。自此，小方重拾開朗的個性，成績表現也逐漸進步。

母親節當日，小方對母親說的不再是情緒發洩式的吶喊，而是：「媽媽我愛你！」

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-02-21)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/868688>