

筆下心澄：子晴的故事：從抑鬱到康復的溝通之路

子晴從小是個懂事體貼的女兒。她深知母親生活艱辛，既要照顧患病的外婆，又要辛苦工作償還父親的賭債，因此她總是盡量不給母親增添負擔，表現出善解人意的一面。

但好景不長。子晴升讀中學後，因英語教學而難以跟上學習進度，隨後更遭到同學排擠，男友也因此與她分手。接踵而來的壓力讓子晴的情緒逐漸惡化，她開始食慾不振、夜不能寐。上課時，她感到極度疲憊，記憶力下降，學業成績一落千丈。更嚴重的是，她的身體開始出現異常，經常頭痛、腹痛，導致她屢次請病假在家休息。

由於子晴從小不願為他人添麻煩，她在情緒低落時從未主動向身邊人傾訴。母親見她頻繁請假，誤以為她「詐病」，並責怪她不夠努力。面對母親的誤解，子晴感到十分委屈。然而，她不擅表達情緒，無法清楚傳達自己的感受，而母親的先入為主更讓母女間的誤會日益加深。

大約一個月後，子晴因情緒低落而出現自我傷害行為。幸運的是，她被及時發現並送往醫院。經過專業評估，她被診斷患有嚴重抑鬱症。雖然醫生為她處方了抗抑鬱藥物，但她的病情仍未顯著好轉。後來，醫生在與子晴的交流中發現她與母親之間的誤會尚未化解。

於是，醫生參考「青少年人際心理治療」（*Interpersonal Psychotherapy for Adolescents*）的「青少年溝通小貼士」（Teen Tips），教授她以下溝通技巧：

1. 選擇合適的時機表達意見：在平靜的環境中與對方交談，避免情緒激動時溝通。
2. 主動開啟對話，使用「我」語句：例如，「當你這樣說時，我感到很委屈」，以清楚表達自己的感受。
3. 換位思考：理解母親的誤解可能源於不了解子晴的困境，從而增進同理心。
4. 直接表達需求：避免使用隱晦、暗示或嘲諷的語言，坦誠說出自己的需要。
5. 耐心改善關係：人際關係的修復需要時間，堅持不懈是關鍵。

經過多次練習，子晴逐漸學會如何表達内心感受，並能冷靜、坦誠地與母親溝通。母親也開始理解子晴的內心世界，母女關係逐步改善。隨着誤會的消除，子晴的情緒顯著好轉，最終成功康復出院。

這些溝通技巧雖為青少年設計，但其原則對所有人皆適用。無論您正面臨何種人際關係挑戰，不妨嘗試運用這些技巧，逐步建立更健康、坦誠的溝通模式。

撰文：青山醫院精神健康學院彭子珈醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2025-11-18)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60295134>