

家庭中的甜蜜負擔

《我的孩子變了！》讀後感

許麗玉 ◎文字工作者



我的孩子變了！：
青少年非常心事·2
黃心怡著/張老師/9606
201頁/21公分/250元/平裝
ISBN 9789576936937/544

◆ 駭人的統計資料

根據中央健保局資料統計，國內18歲以上的憂鬱症發生率，從民國87年到93年的短短6、7年間，就攀升了近3倍；盛行率更是成長近7倍。由此推估，全臺灣約有一百多萬人活在憂鬱的陰霾下。今年10月，董氏基金會曾公佈，大學生憂鬱情緒與求助行為調查。自認嚴重到需要求助的憂鬱情緒比率達到25.7%。以全國132萬大學生推估，恐有33萬大學生感到憂鬱。大學生如此憂鬱，而國高中生呢？根據臺北市政府衛生局在今年10月的校園心情溫度計普測活動中，分析96年學生困擾程度的百分比時發現，有29.2%學生有顯著心理困擾（當中有23.6%中度心理困擾，5.6%重度心理困擾），和93年度的24.46%相較，增加了4.8%。臺北市93年至96年

有中重度心理困擾的青少年人數增加2萬1千5百多人。易言之，每3位青少年就有1位可能需要心理減壓。

由這些駭人的數據對照筆者生活中親睹耳聞的例子之多，令人不得不相信，年輕人的心理健康問題確實是個十分令人憂心的社會現象。而更讓人擔心的是，家長和孩子對精神疾患的認知和求助的正確途徑並不清楚。「諱疾忌醫」是一般人的心態，非不得已，不會找精神科或專業諮商機構解圍。茲列舉數例如下。

◆ 幾則真人實事

故事①：有對恩愛夫妻，育有獨子。也許是老來得子，特別溺愛。兒子自小即受到父親無微不至的照顧，例如，幫兒子洗澡直到小學畢業。自小五開始給錢讓他外食。結果孩子成天沉迷打電動，誰也不理睬，加上不洗澡等怪異行徑，逐漸惡化。從唸五專開始直到畢業以後，都在外面租一大間公寓自己一人住。父母得省吃儉用按月按時送生活費給他花用。有一回因遲了一點送去，兒子大發雷霆，刺傷老



父，後來由牧師強迫帶去看精神科。然而住院不到幾天，每天說自己沒病，吵著要出院，老父不捨，依了他。至今已年過三十，仍是過著終日無所事事，由年邁雙親供養的日子。幾年前，筆者曾商請本書作者黃心怡老師和她的恩師鄭玉英教授幫忙。當時，身患癌症多年的母親願意配合接受心理諮商和家庭治療的晤談，無奈父親卻執意不肯。他認為信靠上帝，一切交給上帝，問題就不會惡化，甚至可能迎刃而解。老父一向認為，一旦就醫，送進療養院，他的兒子的一生就毀了，他怎捨得？！

故事②：有個原本幸福美滿的家庭，父親是收入頗豐的高級餐廳鋼琴師，母親是位年輕貌美的家庭主婦，育有兩子。也許是物質環境太優渥，兄弟倆自小不愛讀書，耽溺於享樂，常打架鬧事。父親因夜間上班，白天睡覺，無暇過問，而母親也許是太年輕又活潑好玩，對兩個兒子疏於管教，導致問題重重，愈來愈嚴重，終致不可收拾，引起丈夫和夫家不滿，以離婚收場。么兒因嚴重精神疾患被送到精神療養院，長期收容。

故事③：有位大學教授，是個善良而虔誠的基督徒，夫人是音樂老師，育有一子一女。兒子在大一升大二時，因志趣不合，休學在家。從此以後，既不重考也不就業，成天在家睡覺，至今已由英俊少年郎轉變成頭髮斑白的中年歐吉桑。雙親走

到那裡都得帶著他。不明內情的局外人很羨慕這對和藹的老夫婦，說他們好福氣，一直有兒子相陪伴；而知悉個中原委的人見他們數十年如一日，白髮人「顧」黑髮人的情景，則有不勝唏噓之慨。

類似情形也發生在一位某私立大學電機系畢業的年輕人身上。他原本擔任某機構研究助理。專案結束後，找工作四處碰壁。失業在家，整天睡覺，夜深起來打電動，家人幾乎見不到他的面。曾介紹他去某圖書館當工讀生，他卻爽約。親人朋友都不知道該如何幫助他。

故事④：有位旅美名醫的女兒，大學期間因憂鬱症休學，接受治療。情況穩定後，對她一直寄予厚望的父親又逼她復學，逼她深造。勉強上了研究所，病況卻時好時壞，行徑日益怪誕，終因誤食大量藥物而香消玉殞，令人扼腕。她的母親每次提起她，就感到很自責。

故事⑤：有一位醫師的夫人，看似圓滿的家庭——有高薪的老公，有子有女。自己是旅美碩士，不必外出上班，在家當家庭主婦。然而，這位夫人卻並不快樂。她羨慕別人上班，同學都很有成就。自己頂著高學歷光環卻一事無成，常受到有意無意的揶揄。縱使享盡榮華富貴，心靈卻是一片空白，終致憂鬱上身。

以上這些故事，只是筆者所知的一部分而已。眼見這些令人心疼的苦難心靈，縱有相助的熱忱，卻一點也使不上

力。最近看完黃心怡的新作《我的孩子變了！》，於掩卷嘆息之餘，似乎見到一道「有救」的希望曙光。

◆ 書中特色

該書共收錄 10 篇心理諮商歷程故事。主角大多數是十來歲的國中生或高中生，4 位女生，6 位男生。主訴問題多是因課業或升學壓力而導致的憂鬱或叛逆等棘手行爲。作者將親身經歷過的部分案例以小說文體呈現成書。作者遵守專業倫理，案例中的人物均用化名，以確保當事人的隱私權。國內外這類型的著作並不乏見，例如；大家熟知的經典《熱鍋上的家庭》，以及精神科名醫陸汝斌、徐獨立，和名作家游乾桂等都會寫過這類著作。由精神科醫師寫的案例，大多會在篇末附上具體用藥治療方式和成效評估。黃心怡並非醫師，書中見不到這些東西。然而，她是歷練豐富，專業素養和學識俱優的心理諮商師，文筆又不輸專業作家，既流暢生動，且脈絡清楚，每篇故事既有文學又有專業可看性，彷彿是精彩的情報員或偵探小說。在每篇故事中，你會看到她如何以宗教家悲憫的情懷，遊走在案家成員及其剪不斷、理還亂，盤根錯節的關係之中，冷靜而不失感性，隨時因應情勢改變或調整其策略。以嫻熟技巧，和案家展開心理攻防戰。當然，並非每戰必勝。作者必須靠智慧把獲取的「情報」加以整理，拼成一幅幅心靈地圖。以敏銳而正確的判讀，引

導案家自發性的審視內在世界，從而自行脫卸自己所套的枷鎖，化解燃眉危難。從書中字裡行間，實務工作者能汲取滋養成份和寶貴的叮嚀；外行人能找到自我警惕的借鏡；家中有類似狀況的人也能胸有成竹，不再迷惘。一般人感到心理諮商是很神秘而抽象的東西，也許有人視其類似算命或通靈的人所做的工作。透過此書，讀者對於「諮商室」是啥，其內部擺設、對話歷程、可能的情緒反應，和諮商師應有的職責和分寸等，將有比較具體而清晰的概念。對於「心理諮商」望之卻步但又有此需要的人是很切實際的入門指引。

◆ 書中隱含的問題

「家家有本難唸的經」、「清官難斷家務事」是自古以來的名言，蘊含極深的人生哲理和真理實相。表面看似很圓滿幸福的家庭，光鮮傲人的表象，一旦被掀開，都多少有些不足爲外人道的晦暗面，兼摻雜些化不開、解不了的衝突和矛盾死結。各階層的家庭有各自不同類型的問題。以前老一輩的人一般教育水準低，經濟力薄弱，子女少則 3、5 個，多則成打，沒有能力和時間管教子女。尤其是課業方面，都採放牛吃草方式。會唸書的讓他繼續唸，即使需要四處張羅學費；不愛讀書的也不勉強，早早安排他當學徒，學習一技之長。子女很少因壓力造成精神疾病或偏差行爲。現代父母一般教育水準高了，經濟情況較好，尤其中產階級以上的父



母，自視高，生育少，自然有能力嚴密看管孩子的課業。有形無形地施壓，就是要孩子比自己優秀。這樣自己不但有面子，也不必擔心將來孩子競爭不過他人。極度緊張焦慮的父母，自然難以養出健全樂活的子女。若能像〈叛逆無罪？〉篇中的主角——8年級的于綸所希望的——大人真該「上些課，培養幽默感，不要老是小題大作。」青少年和親師之間的關係也許不致於劍拔弩張，每下愈況。

當孩子出問題時，父母可能的對策不外是「不服氣」，硬是以長者權威，施以高壓手段，企圖令不聽話的子女就範。要不就是「認了」。他們相信佛家所言「子女、父母、手足等等，一家人之所以成爲一家人，出於四種因果關係：報恩、報怨、討債、還債。」於認命之餘，四處求助。找師父或通靈者，求神問卜。不得已才想去醫院精神科求診。一般精神科雖有健保，但掛號等候時間長，醫生能給的卻只有5分、10分鐘短短的問診時間而已，有的醫生甚至只是開藥打發了事。病人大多自以爲自我調適即可，不必就醫，甚或根本不認爲自己有病，且和家屬同樣擔心服藥有副作用或習慣性，亦不耐長期按時看醫生和吃藥的煎熬。因此，有的一開始即抗拒用藥；有的半途自行停藥，造成惡性循環。經濟能力好的，透過引介或打聽，可能試試專業心理諮商師。由於一次上千元的費用，有的孩子不忍父母花錢，而且父母也

因看不到短期內能治癒的保證，大多不願長期且定期赴約。就如〈精算師和女兒算不準的青春〉一篇中的父親一樣，會精打細算，「評估」值不值得付費諮商。殊不知，精神疾患和身體疾病不同，是微妙抽象的，可能需要和醫生或諮商師充份配合，作長期抗戰，有時父母還得接受震撼教育。成效更是無法具體預知的。這些經濟和心理上的負荷恐非一般家庭能輕易挑起。

此外，由書中幾個案例，令人深刻感受到學校的功利和輕率。把調皮的孩子動輒貼上「過動兒」的標籤，未經專家評估或建議，即斷然加以打壓，甚至驅趕。在教育界，此種現象時有所聞。有概念的家長會據理力爭，爲孩子爭取受教權，而知識水準較弱的家庭則只能含悲任人宰割。令人不禁懷疑，是學校的諮商輔導專業不足，還是「愛的教育」已經式微了。

◆ 結語與期盼

筆者和作者黃心怡老師相識多年並且曾共事過。印象中，她是位長相甜美，溫婉有禮，十分進取，專業素養和學識歷練俱豐碩的助人工作者。猶記得常有家長帶著她所愛的百合花來感謝她。優秀心理諮商師是可遇不可求的。在養成過程中，除了學習專業學識知能，還要有豐富歷練，最重要的是人格特質。筆者一向十分欽佩從事助人工作者的能耐。他們得不斷接收案家排山倒海而來的心靈垃圾和層出

不窮的複雜狀況。自己不但挺得住，能排除干擾，猶能以慈悲心念陪伴案家走辛苦的漫漫長路，能不斷以智慧抽絲剝繭，為紛亂理頭緒，正確引導案家走出陰霾，迎向陽光。

青少年問題不外乎學業、兩性、外貌、疾病、人際、和親師關係等。每個問題的主角，應該是不局限於青少年本身。父母師長的人格特質、人生價值和態度，其教養方式，甚至父母和家人的互動模式等，都扮演著要角。黃老師這10篇令人動容的故事，大多出於中產階級以上的家庭。父親是臺商、教授、或高級幹部，母親則大多為孩子甘心放棄職業生涯，專心照顧家庭。引發的問題大多以課業和憂鬱症為主。若能擴大格局，涵蓋更多種問題類型，引入一些中斷諮商或必須轉介給醫院精神科的案例，以及用藥常識和對心理諮商與治療應有的正確觀念，也許對於心慌意亂，不知所措的家長或一般民眾，想必助益更大，書中案例大多是成功的，而造成改變的機轉到底是什麼，也是書中較欠缺細緻著墨的。若能強化，無疑可予家

長一劑強心針。

黃老師有個美滿家庭，十分孝敬公婆，夫君亦從事助人工作，兩年前升格為人父母。百忙中猶能提筆，難能可貴。衷心感謝她，也期勉她於照顧自身健康和家庭之餘，筆耕不輟，陪伴天下辛苦而難為的父母扛起責無旁貸的「甜蜜負擔」。讓他們邊走邊學著理解困境背後的種種前因後果，從而學習「放手」，以智慧對出門的孩子加以祝福，而不是事事擔憂。畢竟家庭才是孩子最安全的基礎堡壘。

紀錄片「浮萍」中的主角吳宇，他是位年輕時隻身赴深圳打拼致富的商人，至今已屆中年。奮鬥過程中，鮮少返成都老家探視雙親，他在片中說了一段令人印象深刻的話。他說在生意場中挫敗的時候，就會想回到成都老家雙親的身邊，在成功發達的時候，就忘記他們的存在。佛家有句話「有事莫懼，無事莫尋」，然而人世間的你我，有不不斷的煩惱，不都是出於遇事超擔心，沒事找事煩的心態嗎？「慈悲待人，智慧做事」，謹以這句話和天下幸與不幸的人共勉。 ISBN