

**亲子教室：情绪失控的儿子—康志敏**

播音：星星

15岁的独生子阿轩个子高大，身材略胖，平时说话不多。父亲在深圳工作，假日回港与家人相聚，平时因不常在母子俩身边，常挂念他们。母亲曾患产后抑郁症，易出现情绪波动。

母亲在菜市卖菜，工作时间长，每天阿轩独自一人留在家中。母亲珍惜与儿子相处，在假日父亲会多与儿子一起，以弥补平时聚少离多的情况。如果经济容许，父母会尽力满足儿子的物质需要。有时阿轩像小孩子一样无理取闹，跟母亲耍脾气，不肯出房门，母亲就自动把饭菜送入房，哄他吃，生怕他饿坏。

阿轩念高一，成绩中上，为人欠主动，在班中结识不到知心朋友，与同学关系差。曾数次在课堂中大声尖叫，情绪不稳定，瞬间处于大上大落的状态。当他醒觉自己做错时，就会尽快平复过来。事后，老师尝试了解事情，他总是投诉有两位同学在堂上经常取笑他肥胖，让他出丑。老师曾经透过他的文章得知，原来他孤单寂寞，埋怨找不到朋友，且在意别人对他的批评。

阿轩希望专心念书，所以较少参与课外活动，喜欢自己留在家温习。他在校内与老师偶尔谈话，但只限于询问与课堂有关的问题。目前，父母最忧虑阿轩少朋友，情绪易冲动，忧心他将来的社交发展。然而，他从未接受辅导。

### 母与子—纠缠不清的“依附关系”

家庭应是一个让孩子感到安全、学习与人沟通的地方。若他在大人眼中永远被认定是一个未长大的孩子，行为及心态便很难正常成长。因父母无暇在家，欠缺亲子时间，阿轩未能有正确管道与父母沟通。而且，他是父母唯一的儿子，父母不知不觉长期把他当“小孩”般疼爱，只满足物质需要，造成他自我中心，也不懂与朋辈相处。

父亲在深圳工作，心里挂念母子俩。同样，阿轩理应挂念父亲，可能碍于少说话，不会表达自己。母亲要兼任父职教养阿轩，他跟母亲关系比父亲密切。母亲情绪反复无常，阿轩不会处理母亲的情绪，只有将情绪压抑，加上缺乏朋友倾诉，对母亲又爱又恨，与母亲有纠缠不清的“依附关系”。

### 缺乏手足系统的家庭

阿轩是独生子，因缺乏兄弟姐妹的互动关系，父母较易成为阿轩模仿的对象。虽然他知道母亲情绪起伏不定是不理想，无意中又学习母亲对于负面情绪的宣泄方式。平常在家愤怒的情绪通过压抑收藏起来，在校内被同学欺负时，就将积压的情绪爆发出来。况且，父母未能与阿轩建立良好的亲子关系，他在校也未懂得与朋辈建立平等关系，更遑论可以结交到知己。

### 重新订立父母与儿子界限

阿轩深得家人疼爱，却因父母角色失衡而缺少正面影响。父母首先应多欣赏并称赞阿轩勤奋向上，只是未掌握有效方法表达爱护身边的人。

鼓励加强父亲与儿子关系，让父亲多寻找亲子时间。在结构家庭治疗中，若要改善纠缠不清的母子关系，先要纠正母亲视儿子为一个没长大“小孩”的情怀。让父母明白他俩是家庭的“上

层”架构，父亲与母亲连结一起，同心协力引导儿子走出困局。以免孩子以为可与母亲平起平坐，不分尊卑地与母亲互相指骂及发泄。**提议母亲主动与父亲建立一种可互相依靠，又合拍的夫妇关系。**尝试让母亲主动约会父子，一家在假日出外郊游，多倾听儿子的心声。

### 重建父子关系

15 岁的阿轩正值青春期，开始探索自我形象，对自己生理及身体发育成长有疑问时，便想找父亲询问。可惜父亲未能经常陪伴，也没有鼓励互相多沟通，阿轩便只好将疑难收藏；加上朋友少，缺乏倾诉对象，以致未能成功建立自我认同感。

**提议父亲用网上平台，与儿子互相联系，可分享自己青少年时的经验，给予适当指导，提升儿子的身分认同感，并促进父子结连。**父亲与儿子建立关系，是母亲不能代替的。

### 情绪管理

平日孩子常盯着母亲，母亲情绪因情绪病而起跌，儿子在意母亲的情绪变化，引致儿子也变成暴躁。母亲的情绪失控，儿子的反应更变本加厉至失控，造成恶性循环。建议让母子反思，情绪失控及语言暴戾是无助于改善关系的。应用情绪管理，**首先学习认识并接纳自己的情绪，寻找有效的舒缓途径；心平气和地处理冲突，提醒母亲要尽早寻求专业人士协助，或许要用药物去配合心理辅导。**

### 建立良好朋辈关系

在家阿轩感到孤单及无力，学不到同朋辈建立适当的关系，导致他在校被欺凌。**老师可适当地提醒那两位同学，不应取笑他，**可以请阿轩担任副班长，透过多与同学互动，慢慢融入当中。

可幸的是阿轩成绩达到中上水准，在老师面前较多发挥自己，能争取老师及同学的认同及肯定，来填补自己心灵和社交的无力感。**鼓励阿轩参与课外活动，例如：话剧、读书会、写作比赛及球队，扩大社交圈子，多结交些朋友，从成功经验中强化自信，达至双赢。**

### 作者简介

康志敏，家庭治疗师，注册辅导心理学家，辅导心理学硕士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。