

完美主義的育成

我們的文化很多時不自覺地推崇完美主義。當孩子一絲不苟地做作業、寫字，總有人會說：「嘩，這個未來就是成功人士！」等類似說話。當孩子很執着成績「不夠好」，甚為失望時，家長往往以抱怨的語氣來表達寬慰的心情，面露笑容地說：「唉，我都叫他不要太緊張呀！」

我在個案身上其中一個最大的學習，就是完美主義的家庭模式。如果父或母其中一方，把「效率」、「成就」、「結果」放在很高位置，家裏的對話重點，就會經常圍繞這些話題，孩子習慣在被批判和比較的環境之中，家裏平日氣氛也會較着重「時間」。因為「效率」很重要，所以這個家庭經常較趕

忙，家長亦可能讓孩子自小已經學琴棋書畫，把時間表排得密密麻麻；孩子從小就很習慣忙碌的生活模式。

由於「成就」和「結果」很重要，有時家長會不惜犧牲很多和孩子親近的時間來訓練他們。玩樂和閒暇的價值被嚴重忽視。一個重視效率的家長和孩子去迪士尼玩，重點通常並非「這個遊戲多好玩啊！」而是有沒有在最短時間內玩最多遊戲！父母可能沒好好和孩子一起享受，看清楚他們的笑臉，而是趕着負責拿包包、送水送食物，好讓孩子能爭分奪秒地玩。

有時家長自己很焦慮孩子不夠「出色」，過分把關注放在其「成就」上，而漠視了他們的情感須要。家長沒說：「你的感受不重要。」但他們眼光放在哪裏，孩子自然感受到，會想「如果要讓父母開心，或讓他們更喜歡自己，我該怎樣做」。如犯錯會被嚴加責罰和侮辱，那麼孩子就會害怕而不敢嘗試新事物，以免出錯。

家長有時只是在「做自己」，盡了最大努力去當父母，沒注意到或許生活還有不同的面向和選擇，有時會覺得「明明家姐也是這樣長大的」，忽略了每個孩子有自己特質，就像不同植物有不一的種植方法，孩子亦要家長專屬的照料。在面臨另一個孩子抱怨不公平的情況下，父母會面對很多取捨和挑戰。

作者為註冊臨床心理學家
www.mindfully.hk



▲ 家長有時會忽略每個孩子有自己特質，須要有其專屬的照料。

[信·健康]捍衛健康非難事，精神健康要留意！【更多健康資訊：health.hkej.com】