

# 「玻璃心」 可致心理障礙

## 須助孩子增強抗壓能力

不少小朋友遇到挫折會發脾氣、摔東西、崩潰大哭，甚至傷害自己。其實，人生並非一帆風順，孩子在成長過程中總會遇到困難，如果他們的抗壓能力低，就容易變得「玻璃心」，不利於其未來的發展。作為家長，應該如何幫助孩子提高抗壓能力？本期兒童健康訪問了香港兒童發展及腦神經專科中心的臨床心理學家江慕儀博士，為家長介紹如何增強孩子的抗壓能力，避免「玻璃心」。

教育佳記者 唐雪婷（文）麥潤田（圖）

不同孩子面對無法順利完成作業、遭遇到挫折時，會呈現出兩種情況。抗壓能力強的孩子會認為：「好丟臉喔，不過我最討厭的作文終於結束了，感覺輕鬆多了，下一節就是我最愛的體育課，太棒啦！」與此相對，抗壓能力低的孩子就會覺得：「好討厭，不知道老師和其他小朋友會怎麼看我，不想去學校……」

### 常憂失敗 不敢嘗試新事物

抗壓能力低會給孩子帶來許多壞處，他們會放大受到外界刺激的反應，容易封閉自己，對外界警惕和戒備，也容易失去自信，擔心失敗後被人嘲笑，逐漸變得不敢嘗試新事物，可能導致心理疾病和心理障礙。

抗壓能力差的孩子可能會表現出畏難、膽小、受不住批評等行為。在面對壓力和挑戰時，可能會感到無助和無望，導致學習動力的嚴重匱乏。由於父母過度保護，孩子沒有經歷過挫折，長大後面對社會生活時可能會無法適應，變得「玻璃心」，選擇逃避來解決問題。

抗壓能力低的孩子在心理、身體健康、社交和學習等方面都可能遇到挑戰，家長和教育者應當重視孩子的抗壓能力培養，幫助他們更



◀鼓勵孩子與同齡小朋友交流互動，有助提升他們的抗壓能力。

### 孩子情緒壓力大的表現

1. 表現悶悶不樂、緊張、哭泣及難過等
2. 生活習慣變化，例如失眠或睡不停、胃口變化、不願上學、經常困在房間等
3. 身體上的變化，例如肚瀉、肚痛
4. 出現自殘行為，包括打自己，或曾提及「唔想做人」等想法

好地面對生活中的困難和挑戰。

臨床心理學家江慕儀接受採訪表示，疫情過後，來診所尋求幫助的個案大幅度上升，主要是一些社交恐懼方面的個案，他們疫情結束重新回到學校與老師、同學面對面溝通、接觸，會因受到老師的批評而難受，甚至會出現因同學的批評而不能持續上學，「這些個案現在都有上升的趨勢」。

她表示，疫情期間的隔離措施影響了孩子的社交經驗和情緒調節能力。「我們的個案很多都是獨生子女，因疫情無法與同年齡的朋友接觸，而長輩比較遷就他們，所以和同年齡朋友相處就容易出現玻璃心等問題。」

### 鼓勵孩子思考解困方案

江慕儀強調，其實一部分家長做出的讚賞、鼓勵未夠到位，無法令小朋友在抗壓時有一個彈性。她建議家長需要適當地讓孩子累積生活經驗，並事後具體地表揚小朋友有嘗試勇敢去面對困難，幫助他們建立「成長心態」，也要教會孩子自我鼓勵，在關鍵時刻，能為自己加油打氣。

她建議家長可以安排時間讓小朋友多多和同年齡的朋友相處，比如「play days」，強調團體活動的重要性，鼓勵孩子與同齡人交流、互動，並在面對困難時鼓勵孩子自己思考解決方案，以提升孩子的抗壓能力和獨立性，「而不是立馬將答案告訴孩子。」



▲臨床心理學家江慕儀建議家長，讓孩子累積生活經驗，幫助他們建立「成長心態」。

同時，她強調需要根據小朋友的興趣安排團體活動。她表示，一些團體的運動，可以幫助小朋友鍛煉體育精神，例如可以一起去看奧運，或者觀看運動員艱苦的訓練視頻，或介紹運動員如何堅強面對挫折的書籍等，都可以鍛煉小朋友的心態，讓小朋友向運動員學習堅強、永不放棄的精神，同時，也可以學習到一些技巧，比如深呼吸的減壓方式。

她表示，學校的小組功課，團隊比賽等亦可以增加孩子們的交流和互動，從而讓孩子學會如何克服成敗。現在亦有許多學校會教導孩子面對壓力的技巧，探討如何去減壓。

據江慕儀和香港大學一起合作研究的一份報告指出，家長在情緒表達和處理方面亦存在困難，需要通過專門的課程學習如何管理好自身的焦慮與期待，才能夠成為孩子的情緒教練。她表示，現時坊間有一些家長工作坊、講座，讓家長了解幫助小朋友情緒表達的技巧。家長要以身作則，和小朋友分享自己的情感，告訴孩子自己是如何克服，以及是如何保持冷靜的，這樣小朋友慢慢就會明白，如何梳理負面情緒及積極面對挑戰。

她強調，情緒管理訓練對3至6歲兒童的發展非常重要，因為這個階段是兒童腦部情緒認知發展的黃金期，他們在社交和情緒調節方面學習效果更佳。通過訓練，可以幫助他們培養穩定的情緒，為日後獨立處理問題打下堅實的基礎。

### 江慕儀小檔案：

- 香港大學臨床心理學博士
- 澳洲新南威爾斯大學臨床心理學榮譽碩士及心理學榮譽學士
- 註冊臨床心理學家（香港心理學會註冊及衛生署認可香港心理學家）
- 註冊心理學家（澳洲心理學家註冊局）
- 澳洲臨床心理學家會員
- 香港心理學會副院士

