

世上最好的繼母

早前有報導指邢嘉倩大讚林青霞是「世界上最好的繼母」，講述青霞從小對她十分疼錫，視她如己出。這則新聞，不禁令筆者想起英國心理分析大師溫尼卡 (D.W. Winnicott) 所提出的理論「夠好的母親」(Good Enough Mother)。

邢嘉倩憶述她的迭事：「一次小時候忽然在家中尖叫，青霞即飛撲上前，一望便知道自己因為月事來潮受驚嚇，可見青霞對自己一直十分留意。」林青霞除了是筆者心目中的「東方不敗」，用心理分析來解讀，她也是一位典型的「夠好的母親」。所謂「夠好的母親」，就是指這位母親能夠及時覺察孩子的需求及孩子當前所面對的挑戰，給予適當的接納與引導，幫助孩子邁向成長之路。這樣孩子就會對母親產生十足的信心，令他們可以安全地面對所出現的每一個人生體驗。

有好多家長詢問筆者以下的問題：「什麼方式才能教導出心靈健全的孩子？」根據心理學的研究，在合理的範圍內，不管父母的教導緊一點或鬆一些，只要孩子感受得到父母的愛，最後都會有不錯的結果。讓孩子感受到被關愛，對於他們未來的人際關係與成就，有著正面的影響。

想孩子健全發展，心靈富足，將來成為社會中的棟樑，以上種種都是很多父母的心願。只要父母能給予源源不絕的愛，使孩子心靈不虞匱乏，同時又能給予充分的自由度，這樣孩子便可告別依賴，長大後就能獨立自主，實現自己的抱負。對孩子而言，不管是親生母親還是繼母，最重要的是要有一位「夠好的父母」伴隨成長！對父母而言，要學習怎樣成為一位「夠好的父母」，放膽讓孩子在成長中的旅程闖一闖！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>