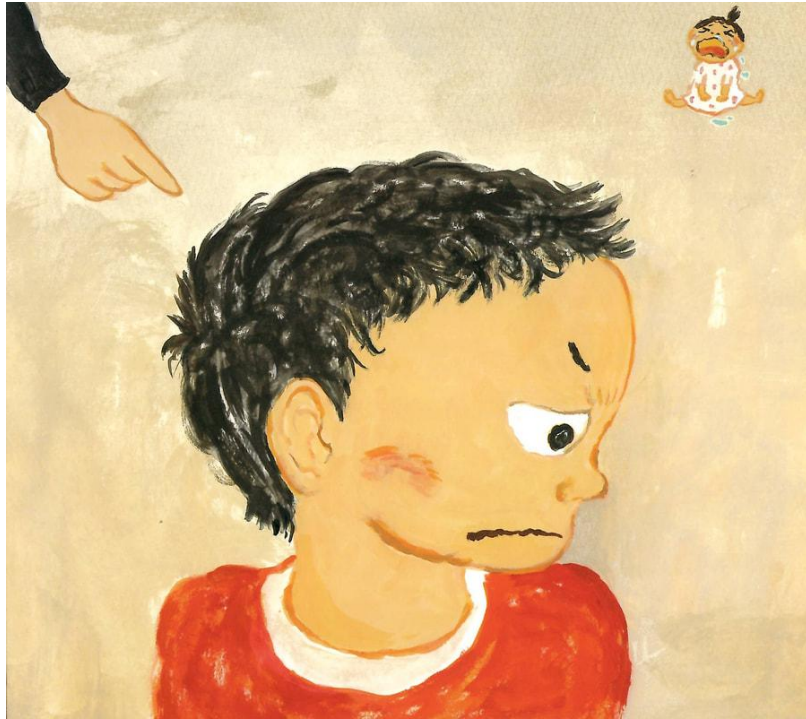


「鬧吓啫，又唔會少咗忽肉。」是真還是假？

18/11/2024



圖取自繪本《我的願望：天天不挨罵》

數年前宜家家居^[1]響應世界反霸凌日，在一所學校進行了一項植物實驗，喚起大眾意識言語欺凌的影響。在實驗中他們預先請學生錄製良善的說話（例如「我喜歡你這個樣子」、「你使這個世界有所不同」）及咒罵的說話（例如「你看起來很差」、「你還活著嗎？」），分別無間斷地播放給兩棵培育條件相同的植物聽。一個月後，接受善言的植物仍然茁壯成長，遭受惡言相向的植物則開始枯萎。說話在植物上造成意想不到的影響，發生在人類身上又會出現甚麼情況？



哈佛大學曾對遭受體罰、辱罵等家庭暴力的倖存者進行一項追蹤研究^[2]，發現長期遭受精神暴力的孩子大腦無法有效地應對壓力，損害了孩子的身心健康。其後相關的研究進一步證明遭受精神暴力的孩子大腦發育受到影響，他們負責連結左右腦的胼胝體比一般人小 25%-35%，而負責維持情緒平衡的小腦蚓部發育不全。原來「鬧吓啫」即使沒有表面傷痕，肉眼看不見的腦組織卻「少咗忽肉」。

孩子們可能亦會很困惑，父母口口聲聲教導他們做人要有同理心並禮貌待人，即使生氣時也不可以傷害別人，可是父母卻在感壓力時辱罵他們，還將脾氣歸咎他們身上，傷及他們的心和身。其實教育孩子不用「唇槍舌劍」，只要家長坦承自己在教養上的困難，誠實面對自己的不足，覺察自己在面對壓力下慣常無意識的反應式管教，就有空間學習不打不罵，優雅靜心地教育孩子。

參考資料：

[1] Bully A Plant: Say No To Bullying - <https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY>

[2] Teicher, M., Samson, J., Anderson, C. *et al.* The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nat Rev Neurosci* **17**, 652–666 (2016). <https://doi.org/10.1038/nrn.2016.111>