



《青少年心理教育的探讨 - 立化事件的反思》

《佛友杂志》采访：定融法师

1

七月十九日。。。一个令人黯然神伤、令国人伤感沉痛的日子。。。立化中学校园惨案的发生震惊全国！突如其来的校园悲剧牵动人心，国人纷纷通过各种渠道向遇难者家属、立化中学师生及家人表示关怀和慰问，有心人默默在校园内外献上鲜花，表示哀悼和追思。有识之士提出，事件的发生说明人们应该重视学生的精神状况，特殊事件的发生，学校应密切关注师生及家长的心理适应问题。教育部长陈振声表示，教育部已在立化中学设立关怀站，为有需要的学生和老师提供心理扶持。

对于不幸遇难的13岁中一生，国人都给予最深切的哀悼，而其家人的悲恸大家莫不感同身受。与此同时，我们不禁要问：涉案的16岁中四男生，究竟背负了多么沉重的心理包袱，才会作出此等匪夷所思、骇人听闻的举动呢？他的心路历程和隐藏内心深处的声音，是否能够在不被批判下获得倾听和同理？其家人的感受又是否获得关注和抚慰，是震惊、困惑、难以置信、愧疚、悲痛，还是不舍？

立化中学的命案是一起突发事件，提醒我们关注青少年心理健康教育，尤其在世纪灾难的疫情之下，我们已经无法在习以为常的常态下生活、工作、学习，成年人尚且面对精神压力和心理挑战，更何况心智还在学习成长过程中的孩子。“佛法在世间，不离世间觉”，佛教界是否看到青少年心理健康问题，又如何以佛法智慧帮助我们的青少年在面对困难的情况下保持身心健康，安然度过生活考验？为此本刊专程拜访圆点心宁中心（Dot Connections Growth Centre）创办人兼导师定融法师，聆听法师的开示，希望为读者指点迷津，带来清凉法药，共克时艰。

定融法师表示，立化命案不仅震撼人心，也引人深思；青少年心理健康问题，是社会和教育界人士及家长们应该关注的重要课题。法师也透露，就在

命案发生的当天，正巧他还接到中心一位志工的电话，告知她的女儿在立化中学读书，并且与不幸遇难的小男生一样，都是中一学生。虽然学校老师电话通知家长们开家长会，帮助孩子进行心理辅导，以便共同度过这段艰难时期，即便如此，志工还是非常担心女儿的心理受到重大的创伤。

法师持有澳洲斯威本科技大学专业辅导硕士学位以及英国德比大学心理学荣誉学位。法师曾在澳洲居住数年，并且在中国香港、台湾、韩国、及澳洲等多个国家和地区从事教学、培训及心理辅导工作多年，积累了丰富的理论及实际辅导经验。法师指出，青少年时期是一个尴尬期，从少年走向成人的人生重要阶段。虽然身处科技时代，青少年可以轻易通过互联网等资讯平台截取许多成人都可能不知道的资讯，但是他们的人生历练不足，缺乏实际生活经验，面对生理和心理的发展以及社会的要求不时感到困扰和混乱，因此非常需要父母师长们的理解、认同、支持和善导。一般大人们青少年的情感世界和内在思维缺乏深入了解，也因此尤其需要对青少年施以更多的关注和关怀。

法师分析指出，一般青少年时期出现不良心理问题的原因主要可能来自三个方面。首先是家庭因素，是否与父母亲有良好关系与沟通，或是否在单亲、暴力家庭环境中长大，又是否得到足够的家庭关怀等，都是影响青少年心理健康的原因；毕竟在青少年成长期，孩子对家庭和父母的依赖非常明显，不良家庭环境对孩子的心理伤害也是最直接的。

原因之二可能来自学业。一般家长和老师们对于学生的要求就是要搞好学习；无论是什么源流的学校，都会对学生的学业成绩有不同程度的要求，名校的竞争压力会更加明显。从小处于充满攀比意识的社会环境，导致孩子对自我要求过高，同学之间竞争激烈，孩子的压力与日俱增。本地及国外新闻皆曾报道，当地某学校中、小学生，因为年中考试成绩不理想，无法接受自己的失败而选择自杀的惨烈悲剧案例。

第三个因素则可能因为情感问题。青少年可能会面对情感困扰，感情问题可能是同学之间的关系，也可能是情窦初开，又或者是不易被人察觉的校园暴力、校园霸凌事件等。这类情感问题，通常藏得比较深，他们很有可能因为完全没有倾诉的对象而陷入情感的孤立无援。

总之，造成青少年心理问题的原因是多方面的，也可能是错综复杂的连锁

反应，如果不能及时沟通交流，帮助孩子疏导情绪，由于青少年的不成熟心智，很容易导致忧郁、焦虑、烦躁等负面心理反应，严重时甚至可能导致极端行为。

依据2018年的统计资料显示，青少年自杀率近年来有上升趋势，自杀成为了新加坡青少年的主要死亡原因。根据7月初新加坡援人协会 Samaritans of Singapore (SOS) 发布的最新数据显示，2020年的自杀率为每10万人中有8.88起，每个年龄层的案例都有所提高，年龄介于10岁至29岁的青年，以及30岁至59岁的中年，整体自杀案例增加了7%。这不是新加坡所独有，也成为世界各地的普遍社会现象。此外，另一项调查显示，本地也有三分之一的年轻人曾自残现象，其中十分之一的人还经常这么做。

据定融法师观察，之前因为婚姻问题前来圆点心宁中心咨询的个案比较多，寻求辅导和帮助的多是年轻夫妇，他们面对情感问题和婚姻危机。但自从疫情发生以来，寻求协助的反而更多是因为父母与孩子的关系问题，一些青少年在父母亲的带领下，走进圆点心宁中心，他们的年龄介于13至20多岁，这是一个值得探讨的新现象。

法师分享他多年来所接触的辅导个案分析，认为一般青少年普遍存在的问题包括个人的价值观、缺乏自信和人生观、迷失自我和欠缺疏导情绪的能力。除了沟通、理解、关怀与善导等，站在佛教的立场，对于青少年的偏差行为，建立正确的观念胜于事情发生后的辅导，正所谓：“防患于未然”胜于“亡羊补牢”。佛法的核心教育如：确立四谛缘起、因果业报之知见、落实践行五戒十善和八正道等等，以戒为生活道德规范，以定调伏情绪起伏散乱，以慧为导并建立正确观念，都可塑造青少年良好的品行和道德人格，协助自我认知，建立正确人生观，学习调适和掌控情绪，以及建立良好的人际关系。法师强调，佛法教育的重要性就在于佛陀的教诲不折不扣即是“预防之道”。

法师认为，由于新时代的变迁、物欲横流，现今社会的年轻人常处于虚拟的生活中，恐怕无法真正了解生命的意义和存在的价值；凡事抱持“只要想做就去做”的心态，没有经过深思熟虑，不顾后果及别人的感受，这可能会带来不良影响。在功利主义社会中，青少年面对未来感到心灵空虚，甚至为了寻求刺激而麻醉自己，乃至自残也随之发生。要树立远大的理想和信念以及乐观进取的人生，青少年应该建立起正确的人生观，如：1) 正向思考的人生观，学习换个角度思考。佛教核心教育“无常缘起”，凡事可以变坏，也可

以变好，是非常积极正向的态度。悲观的人因为仅剩下半杯水而担忧叹气，

乐观的人则因为还剩下半杯水而庆幸感恩。所以，人生没有绝对的苦乐，全看我们用什么角度去看待它。2) 勇于担当的人生观。佛教教育重视“有善有恶、有因有果”的业力因果论，所谓：“自作自受”，就是教导我们做事勇于担当，敢于面对一切。若青少年时期便懂得为自己的行为负责，日后就能够为家庭、社会和国家尽责任。佛教推广的正念和禅修练习，可以加强青少年的觉察力和定力，培养敏锐的身心感受能力，以及时时观照自己的起心动念，这样的话，就可以很好的掌控自己的情绪，建立和谐的人际关系。

基于佛法教育的重要性，法师创立圆点心宁中心的宗旨就是希望推广“听得懂，做得到”，人人可以在日常生活中落实的佛法。除此之外，法师提到父母长辈以身作则，言行一致的必要性，学习了佛法就必须身体力行和贯彻落实，这样的话，孩子耳濡目染，等同天天亲近善知识，又何愁他们会因为缺乏善导而导致心行偏差呢？