

怕生：陌生者焦慮



撰文：香港註冊心理學家程衛強

談到情感（Attachment）建立，我們不難發現，孩子早在嬰兒期（約初生至兩歲），已經會出現焦慮感（Anxiety），當中包括有陌生者焦慮（Stranger Anxiety）及分離焦慮（Separation Anxiety），這兩種焦慮，多半會在孩子六個月至一歲期間開始出現。這次我們將集中談談陌生者焦慮。

簡單的說，陌生者焦慮即父母常說的怕生，而衍生出的行為就是我們常說的「認人」了。「怕生」的情度有深有淺，淺的可能只是顯出不願意讓陌生人抱、避開陌生人的視線等等，嚴重的可能連陌生人看一眼，也會感到非常不安，甚至嚎哭一頓。



首先，我得說明，在一般情況下，怕生應被視為一個正面的發展訊號，這代表著孩子有能力分辨出照顧者與其他人。父母們不應過分憂慮。

其次，嬰兒對陌生者的反應，往往會因為外間環境不同而改變，包括當時的客觀環境、陌生者對嬰兒的行動、嬰兒與親密照顧者的距離、親密照顧者對陌生者的反應等等 (Keltenbach, Weinraub, & Fullard, 1980)。例如，親密照顧者以正面的說話及語氣與陌生者交往，孩子的反應也會較正面 (Feinman & Lewis, 1983)。

所以，父母們如果想孩子在面對陌生人的時候，減少不安的行為出現，可以先從自己的行為方面著手，在面對他人時，增加笑容、提升主動性、改善語氣及身體語言，別忘記父母是孩子一生的老師呢！當然，父母也不需要急於在一時三刻改變嬰幼兒的行為，當他們能夠發展出自我約制 (Self Control) 的能力時，他們在處理焦慮方面的表現，可能會有大大的進步！

怕生這個情緒，其實一生都會跟著我們的，你能夠揮灑自如地在陌生人面前演說嗎？在面試時，你會感到焦慮嗎？所以，一點點的焦慮，是正常的，最重要是，我們如何可以提升焦慮時的表現？