

「守护心理健康，由自己做起」 〈轻触·快拍〉 2026年6月



陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

家用「扣分制」：当孝亲变成一场交易，我们在关系中失去了什么？

作者：陈瑞冰心理治疗博士



在香港的网络讨论区，近年兴起了一个颇具争议的话题：「家用扣分制」。年轻一代开始讨论，如果父母表现欠佳（如不讲理、过度唠叨、不尊重隐私），就应相应扣减每月给予的「家用」。这种将孝亲费与行为表现挂钩的做法，从心理学角度看，不单是一场金钱的角力，更是现代家庭关系中「工具化」与「情感疏离」的警号。

在临床工作中，「家用」也是一个普遍探索的课题。本文透过心理学多重镜头，浅谈「家用」背后的深层意义。

(一)历史回溯：金钱奖励制度的起源与代价

要理解为何现代年轻人会将「亲情」标价，我们必须回溯到心理学中「行为主义」(Behaviorism) 的流行。

了解更多



1. 操作制约与代币酬赏 (Token Economy)

20 世纪中叶，心理学家 B.F. Skinner 提出了「操作制约」(Operant Conditioning) 理论，强调行为的后果会决定该行为未来发生的频率。到了 60 至 70 年代，这种理论被广泛应用于家庭教育中，演变为「行为奖励表」：孩子洗碗得 5 元，考试拿 A 得 100 元。这在当时被视为先进的科学育儿法，旨在透过正向强



「家」不是另一个充满计算与考核的职场！



化 (Positive Reinforcement) 建立孩子的好习惯。然而，这种「有回报才工作」的训练，无形中在孩子潜意识里埋下了一颗种子：「爱与责任，是可以被量化并用金钱购买的。」

2. 关系的交易化

当孩子从小被训练成「为了零用钱而表现良好」时，他们学到的不一定是责任感，而是「交易法则」。当这群孩子长大后，他们自然地将这套逻辑回馈给父母：「既然你当年教我『好行为才有回报』，那么现在当你表现不是一个『好父母』时，我扣减你的酬劳也理所当然。」

(二) 不安全依附的拉锯

从依附理论 (Attachment Theory) 来看，健康的关系建立在「安全依附」之上，金钱只是支持家庭运作的工具。然而，当成年子女提出「扣分制」的想法，他们与父母的关系是否带有「不安全依附」的特质。当他们感到受伤或被控制时，金钱成为了他们手中唯一的权力工具，用来对抗父母的权威，补偿内心的无力感。

(三) 忠诚度 (Fidelity) 与世代角色的错位

在传统中国文化中，家用象征着「代际忠诚」 (Intergenerational Fidelity)，是一种无条件的报恩。但在现代社会，这种忠诚度似乎在经历「市场化」的洗礼。当父母和子女关系是建基于「有条件」，以物质论功行赏，金钱便成了彼此衡量双方的价值。潜移默化下，父母把子女的成就表现来衡量自己的价值，子女也许在此成长互动环境下，用类同的角度衡量父母的表现，互相进行「绩效评估」。提出「扣分制」的想法，无疑亮起家庭和谐的红灯！当父母和子女感到互相「被物化」，便冲击内在价值，感到不被尊重，容易产生冲突和疏离。

「停一停，想一想」：从「扣分」回到「沟通」

当「外在动机」(如金钱) 介入「内在动机」(如爱、责任) 时，后者会逐渐萎缩。这在经济学中被称为「挤出效应」 (Crowding-out effect)。一旦双方习惯了以金钱来衡量对方的「表现」，家庭就不再是避风港，而是一个充满计算与考核的职场。在这种环境下，长者的精神健康极易受损，可能导致抑郁或焦虑；而年轻一代则在「理性计算」中感到孤独。当家用是工资，它变成了与家人权力斗争的筹码。当「家用」是对家庭的关爱、承担和感恩的情感，它便是「爱」的心意，父母收到的是一份被记挂的温暖。

当家庭成员在面临此类冲突时，尝试以下方法：
识别背后的情绪需求：当有扣减家用的想法，心中真正的需要是什么？是否想得到父母的尊重？或者是对童年创伤的补偿？
区分责任与奖惩：养育子女是父母的天职和责任；赡养父母也是子女责任。当彼此相处出现问题，尝试用言语表达心中的不满，理解彼此的想法、感受和困难，而非单纯用金钱惩罚。
重建边界 (Boundaries)：当子女长大成人，父母需要调整心态，学习尊重成年子女的自理能力和理财方法，不能过度干预和介入他们的生活。子女也需要学习以成熟的态度，打开心窗，而不是退回儿时「发脾气」的状态。

总结

如果发现家庭关系已经恶化到需要靠「奖赏或扣分制度」来维持心理平衡，这可能是一个强烈的信号，应正视和及早处理，勿让「家用」成为操控彼此的行为。健康的关系建立在「安全依附」之上，「家」不是另一个充满计算与考核的职场！

作者：陈瑞冰心理治疗博士
(英国爱丁堡大学心理治疗博士)
(香港中文大学精神健康理学硕士)
(英国卡迪夫大学精神医学理学硕士)