

培養孩子的挫折容忍

「不要...不要」、「你幫我啦，這我不會」、「都是老師不好，題目出太難」、「我就是做不到」，這些對白是否也常出現在您跟孩子的日常，常讓家長傷透了腦筋？家長擔心挫敗經驗造成孩子心中的陰影，失去學習的熱忱，想直接出手幫忙孩子，卻又怕剝奪了孩子成長的機會，家長又是安慰，又是鼓勵，又是說理，卻發現孩子還是信心缺缺，還是退縮或鬧著情緒不肯嘗試，家長苦惱著，孩子為何如此無法忍受，無法面對挫折。

但難道遇到挫折就有情緒，就一定是挫折容忍度不足嗎？

家長們莫不希望有個「高挫折容忍的孩子」--希望孩子遇到挫折，可以總是信心滿滿，微笑面對每一次的困境與失敗，但這可能只是家長對於挫折容忍的迷思與想像，以下就幾種常見挫折容忍迷思做討論：

迷思一 挫折容忍=遇到挫折沒有情緒

許多家長會誤以為，擁有高挫折容忍的孩子，遇到挫折不會有傷心、懊惱與生氣等種種挫敗情緒，但哈佛大學博士羅伯特·布魯克斯（Robert Brooks）認為，挫折容忍是指「能從失望、困境及創傷中復元，發展出明確且切合實際的目標，解決問題」，其定義未否定挫折情緒，重點在於，個體在遭遇挫折時，能夠調節自己的情緒，不至於被挫敗的情緒給淹沒，不論是很快地平復情緒，或者是能與挫敗的情緒共處與並存，並且能持續努力達成目標。

上述定義強調了「挫折情緒處理」在挫折容忍中，扮演了不可或缺的角色。挫折情緒處理能力固然受到孩子先天氣質影響，同時也受到後天學習影響。家長陪伴與處理孩子每一次的挫折情緒，也正是教導他們如何處理挫折情緒，進而影響他們未來面對自己的挫折經驗。有些家長傾向於忽略或否定孩子的挫折情緒，像是會告訴孩子，「這又沒有甚麼大不了」、「沒甚麼好傷心」，或是不理會孩子的情緒，只教導問題解決方法，然而這些挫折情緒並不會憑空消失，或許家長是一片好意要安慰孩子或淡化問題，但也可能讓孩子感覺到，出現這些負向情緒是不好的，或不應該出現的，久而久之，孩子可能只願選擇性地報告好消息，或當挫折來臨時，用沉默或更退縮的方式回應。有些家長可能用責怪或數落的方式面對孩子的挫折情緒，像是「我早就告訴你...」、「這樣就哭了，怎麼這麼沒用」，孩子可能感受到挫折經驗與情緒是可恥的，未來孩子遇到困難時，會更加無法忍受挫折，或者僅為了小小的挫敗而自我否定。

在挫折當下，家長可以試著協助孩子情緒表達，並適度予以同理，讓孩子感受到情緒被接納。同理的內容

包含：

1. 反映孩子當下的需求（如，我知道你想要現在就看電視...）
2. 反映孩子當下的行為（如，你因為很傷心，所以只好跟老師說不公平...）
3. 描述與命名孩子的情緒，並推測這些情緒從何而來（如，你說你不想做了，是因為你很想要表現好，但你又沒有信心可以做到....）

但在反映與描述當下，家長宜維持不批判、不評價的態度。有的家長可能會擔心，如果協助孩子表達情緒，是不是就代表聽任這些洩氣的話自我打擊？如果同理孩子的情緒，是不是就代表認同或允許孩子直接放棄或迴避挫折？然而，孩子的挫敗情緒並不會因為不表達而消失，這些無法表達出的情緒，可能反而困住這些孩子，阻礙了他們的前進；相反地，透過家長的同理，孩子感受到被瞭解、被支持，當他們的情緒被承接住，反而能協助他們消化情緒，再繼續面對挫折與挑戰。

迷思二 已經安慰跟鼓勵孩子了 孩子怎麼還是無法面對挫折

挫折情緒的處理與調節，可以幫助孩子平復情緒，但家長卻不能只停留在情緒安慰的層次，更重要的是要協助孩子持續面對挫折經驗。有的家長可能有這樣的經驗，每當孩子有挫折，莫不是用力鼓舞孩子「加油、你沒問題的、試試看」，家長發現從一開始的耐著性子，卻發現孩子還是拒絕面對挑戰，到後來雙方可能僵持不下，家長只能用硬性要求或半強迫地要求孩子完成任務。

在孩子退縮或拒絕的當下，家長先別急著質疑自己鼓勵得不夠，或者懷疑鼓勵的效用，應該先停下來想想孩子是否具備解決當下問題的能力？正如孩子生病時，我們告訴他「要勇敢」，並不能讓孩子不藥而癒，同樣地，孩子遇到的困難，並不會在得到家長的鼓勵與情緒支持後就解決，因為他們依舊缺乏實質的問題解決技巧。但家長仍不宜直接代勞或給予正確解答，而應衡量孩子當下的能力，協助其分析失敗的原因，給予最小協助，並引導其問題解決。

持續引導孩子思索與嘗試問題解決方式，除了增進孩子實質的問題解決能力，也增進孩子對於當下困難的控制感，減少面對困難時，因不知如何是好而慌張失措的狀況，同時也讓孩子慢慢體會到，每一次挫折都是學習與成長的機會。家長不妨也分享過去相關的挫折經驗，以及當時跨越挫折經驗的歷程或方法，相信家長誠實而坦然的分享，現身說法，更能夠鼓舞孩子。過程中不妨讓孩子也瞭解到，「錯誤可被接受，也在意料之中」，避免孩子過於在意結果而不願放手嘗試，頓失成長的機會。

迷思三 已經很常讚美孩子了，怎麼還是沒有信心面對挫折

家長們多半可以觀察到，挫折容忍不足的孩子，多半缺乏信心，於是不管孩子大小成就，家長都大大地給予讚許，成天把「你最棒了」掛在嘴邊，卻發現有時奏效，有時沒效，家長不禁苦惱，難道是給予的肯定與鼓勵不夠嗎？

讚許與肯定是必須的，但家長給予讚許的方式也很重要，當家長僅只是讚許成功經驗，那孩子感受到的，可能是家長只在意結果，或者認為，唯有成功或表現好才會被愛，自然每次面對挑戰，都患得患失，無法抱持平常心，會過於在意結果而害怕挑戰，也容易為了單一失敗經驗而全盤自我否定。因此，要培養孩子的挫折容忍，失敗與成功的經驗一樣重要，即成功與失敗皆是寶貴的經驗，都值得被讚許，家長除了讚許成果之外，還可以用以下的方式肯定孩子：

1. 肯定孩子持續努力的意圖（如，雖然這次還沒有得到第一，但我看到你這次真的很努力，願意持之以恆地，這麼有恆心跟耐力，真的很不容易）。家長肯定孩子持續努力的意圖，可避免過於強調結果，同時避免讚許過度空泛，讓孩子可以從中瞭解到，相較於最後的結果，可持之以恆，維持毅力與耐力，也同樣具有價值。
2. 明確指出孩子這段過程中進步所在並加以肯定（如，雖然這次還沒有得到第一，但我看到你一直都有在進步，你上次只能跑 3 圈操場，但你這次已經可以全程跑完了）。明確指出孩子努力的方式與內容，讓孩子瞭解進步的來源，協助孩子為進步或成功做正確歸因，增進孩子的控制感，同時也讓他瞭解未來持續努力的方向。
3. 明確指出並肯定孩子的努力內容（如，你願意每天花 30 分鐘晨跑練習）家長明確指出進步所在，可減少孩子以二分法看待結果，一旦贏了就得意洋洋，輸了就全面否定一切。這也為了讓孩子瞭解到，每一次的努力都有價值，一次又一次的努力，是為了更接近目標。
4. 家長鼓勵孩子自我肯定，自我讚許。不光是家長給予孩子讚許，家長也可以鼓勵孩子說出對自己的讚許，相較於他人給予的讚許，自我讚許對個人而言更為深刻，並內化到孩子的自我概念，未來孩子不管面對到甚麼樣的困難，都還是可以從每次的經驗中，找到自我肯定與持續努力的動機。

除了讚許之外，家長也可以指出孩子在嘗試與活動歷程中所感受到的喜悅，像是：當你專注在畫畫時，你看起來總是很開心，讓孩子理解到，不光是結果值得被重視，歷程也同樣重要，而學習歷程中所感受到的喜悅，就是最大的收穫。

最後，給父母的話：

挫折容忍並非一蹴可幾，無論對於家長或孩子而言，挫折容忍力都是由日復一日的練習而來，孩子的狀況可能進退起伏不定，家長在引導過程中，可能也不免感到挫折，在這個時候，家長別忘了，這些挫折情緒也是可以被接納的，且當家長可以自我接納，並持續陪著孩子一同努力，也就是挫折容忍的最佳身教。

臨床心理中心臨床心理師 賴寬穎

NTUHF