

# 培養孩子的挫折忍耐力

## —如何提昇孩子的抗壓性？

龍林學苑 林秀蘭

作者簡介：

1. 中央大學 中文系畢業。哈佛大學碩士，專攻文化、教育、文學研究。在台曾任高中、大專國文教師。
2. 曾獲中央日報海外華文創作獎首獎。曾為台灣新生報撰寫〔美國現象〕專欄，為美國華府郵報撰寫〔教養專欄〕。
3. 現任〔華府詩友社〕社長，〔龍林學苑〕校長。

### 前言

五月十日〔適性的教養策略〕座談會會上，我先向家長介紹了有助於深入發掘孩子天賦的〔多元智慧論〕(Multiple Intelligence Theory)，以及可提升孩子平衡感、專注力、柔軟度、反應力及各方面學習能力的〔協調性訓練〕(Coordination Exercise)，接著，我拋出幾個問題請家長思考：

- 1) 為什麼「癩痢頭兒子是自己的好」？
- 2) 如果孩子告訴你：「我將來要當吳季剛（或 Jeremy Lin）！」你如何回應？
- 3) 如果孩子的學業表現超越同齡孩子太多，以至於成為課堂上的“Troublemaker”，不受老師和同學歡迎，你怎麼辦？
- 4) 現在的孩子誇不得，又罵不得，如何是好？
- 5) 如何提昇孩子的自信心？.....

在討論的過程中，一位家長提及：她覺得她家老二的抗壓性不足，稍遇挫折便十分受傷，她特別想知道如何提昇孩子的「抗壓性」？

所謂「抗壓性」，就是一般教育工作者常說的「逆境智商」或「挫折忍耐力」(AQ, adversity quotient)，一般而言，AQ 高的人會具有下列特徵：

- 能以彈性面對各種挫敗和逆境。
- 願意接受挑戰，不逃避現實。
- 處事積極樂觀，能以正面情緒處理問題。
- 願意接受困難和複雜的任務。
- 即使一再受挫，仍能不屈不撓，向前奮進。
- 能以創新角度不斷地學習、成長並自我改善。

人生不如意事十常八九，「挫折忍耐力」是人類在所有應該具備的能力中極為重要的一項，更是領導

培訓過程中不可或缺的訓練！然而，在少子化且功利主義盛行的今日，許多家長在不知不覺中忽略了「挫折忍耐力」的重要性，造就了無數的「草莓族」，前車之鑑，不可不慎。

我想起數年前自己在〔教養專欄〕中所寫的一篇文章，因而略加修改，以供家長參考。

## 一、輸不起的孩子

四年級的小明，英文、數學成績都是班上第一，其他學科的表現也非常優異，唯有體育方面表現較差，但是爸爸、媽媽倒不擔心這問題，他們認為考試成績比什麼都重要。

為了讓小明保持這樣傑出的學業成績，小明的爸爸、媽媽花了不少錢幫他請家教、送他去各式各樣的補習班，目的就是幫忙「盯」住小明的功課；此外，每天不論小明到那兒，他們都讓他帶著英文作業或是數學參考書，要他隨時抽空複習。他們生怕一不小心，小明考試輸給第二名的同學，那麼第一名的寶座就得拱手讓給別人了。

小明被送來參加我們夏令營的第一個星期，細心的導師就發現他的問題了：「輸不起」。

小明和小朋友玩遊戲時，往往只能贏、不能輸，一旦輸了就沮喪萬分，甚至難過得流下淚來。

「這樣的孩子將來進入社會，怎麼克服困難、解決工作上的種種問題呢？」導師擔心地對我說。

「輸不起」的心態的確是人格上的一大缺憾，更會是學習和工作的絆腳石；因為，漫漫的人生旅途中，任何人都難免遇到挫折，摔上幾跤，然而，有些人可以拍拍身上的灰塵，抬頭挺胸繼續前行；有些人卻因此一蹶不振，情緒低落、意志消沉，甚至走上了自戕或犯罪殺人的絕路。這是為什麼呢？

顯而易見，「輸得起」的人，處理危機的能力較強，在群體活動中應該較易與人相處；「輸不起」的人則得失心重，缺乏自知之明，處事偏激無彈性，不是孤芳自賞就是唯我獨尊。

爭強好勝本是人之常情，但一個人若對輸贏經常耿耿於懷，無法坦然面對，又不能自我反思，反而採取逃避問題或責怪他人的態度，那就明白顯示出此人「心智不夠成熟」，缺乏自我調適的能力。

所謂「心智不夠成熟」，指的是什麼呢？即是缺乏一種自我反思、自我調適的智慧，亦即缺乏哈佛心理學教授迦納 (Howard Gardner) 所說的內省智慧 (Intrapersonal Intelligence)。缺乏內省智慧的孩子一般缺乏責任感，無法面對自己，無法正視問題，遇到挫折失敗往往輸不起，不是逃避現實，便是索性放棄，甚至有「玉石俱焚」的偏激心態。這樣的孩子得失心特別重，比賽贏了便得意洋洋，沾沾自喜，輸了便怪罪他人，哭鬧不休，藉以逃避自己該負的責任。

小華忘記帶作業去學校，老師檢查作業時，她不說自己忘了帶，反而表示：「我媽媽忘了讓我帶作業來。」好像一切都是媽媽的錯。

大明喜歡下象棋，可是只許贏不許輸，輸了便大哭大鬧，藉以發洩心中的不快。

面對以上這些情形，家長如果老是以「孩子還小，不懂事，長大以後慢慢會改善」，一味姑息縱容，便是在培養一個「輸不起的孩子」。「愛之適足以害之」，家長一定要考慮其後果，趁著孩子年齡尚幼，可塑性大，循循加以導正；反之，若捨不得糾正孩子的錯誤，一旦習性養成，就不容易扭轉回來，而許多後遺症往往於焉產生。

與其耗費龐大的心神與財力作事後的補救，不如積極地從教育著手，自小培養孩子自我反思的能力，學會自我控制，自我肯定，當自己的心與腦的主人，並建立起一種「輸得起」的開朗心態，如此才是根本解決之道，也才能「防患病情於未然」。

那麼為人父母師長該如何培養孩子的「挫折忍耐力」呢？

## 二、增強孩子的自信，教導孩子正確的價值觀

一般而言，容易產生挫折感的孩子往往對自己缺乏信心，因此，任何橫逆來到眼前，便先懷有幾分恐懼，甚至抱持逃避的心理。此種心態之下，成功的機率大為降低，挫敗受傷的陰影旋即降臨；更糟的是，失敗的經驗累積多了，久而久之習以為常，孩子便不再對成功抱以期盼，甚至消極悲觀，自甘墮落。

因此，父母應設法增強孩子的自信心，讓孩子肯定自我存在的價值。至於如何才能增強孩子的自信心呢？在此，不能不重提迦納 (Dr. Howard Gardner) 的「多元智慧論」。

「多元智慧論」主張讓孩子適性發展，換言之，每個人或多或少都具有語文、邏輯/數學、視覺/空間、肢體/動覺、音樂/節奏、人際、內省等各種智慧，父母與教師若能依據每個孩子不同的智慧予以適當的引導，孩子的學習將變得較為自動自發，同時也才能對自己產生自信。

我曾在課堂上問一群青少年：「有誰認為自己是聰明的？」

將近半數的孩子毫不猶豫地舉起手來，我心裡暗暗為這些充滿自信的孩子喝采。但當我再問這些孩子「為什麼認為自己聰明」時，所得的答案多半是：「我是全 A (Straight A) 生。」或「我的數學 (或科學) 很強。」

問及那些沒有舉手的孩子：「為什麼認為自己不聰明」時，一位在我心目中藝術天份高得可以當小老師的六年級女孩，低著頭小聲地說：「我的數學不好。」

這令人心疼的答案使我想起：女孩的母親幾次對我強調，弟弟的數學比姐姐還好，弟弟比姐姐聰明多了。

另一個例子是：一位父親要兩個兒子在眾目睽睽之下表演九九乘法，當一年級的小兒子正確無誤地說出所有答案時，這「神童」爸爸得意洋洋地對眾人說：「你們看，這孩子是不是好聰明？」他完全忘了旁邊那二年級的兒子正絞盡腦汁，汗流浹背，羞慚得幾乎無地自容。

ABC 電視台曾經播出的一個影片 “The Book of Ruth”，刻劃的也正是才貌俱不出眾的女孩露絲，自小在母親的鄙夷和出色的兄長陰影下成長，因而一向缺乏自信，即使有一天母親突然發覺女兒竟然是打保齡球的天才，也不願肯定女兒的優點。母親的偏愛與成見，使得露絲的人生充滿了無盡的挫敗與灰黯。

孩子的挫折傷痛以及所有偏差的價值觀，往往是最親近的父母親人在無意之中造成的。其實，家長應瞭解：每一個人的智慧各不相同，在這多元開放的社會，行行都可以出狀元；因此，藝術天份高或肢體運動強，其實和數學成績優秀一樣，都是上天賜予人類的難能可貴的智慧。父母若能平等地看待各種不同的天賦，依據孩子的優勢智慧加以引導，進而補強其弱勢智慧，才有可能為孩子建立自信心，並培養出正確的價值觀。

### 三、讓孩子親自面對困難與挫敗

有些家長擔心兒女遭受挫折，儘量避免讓孩子參加各種競賽，甚至作假好讓孩子取勝，這種作法完全是鴛鴦心態。其實，挫折忍耐力本須在挫折之中培養，當家長自以為愛護孩子，把所有面對挫折的機會都一肩挑起時，正剝奪了孩子培養挫折忍耐力的機會。

有些家長在孩子遭受挫折時，一味厲聲責罵或冷言冷語，給予孩子極其負面的刺激。此類父母或許把孩子的挫折當成自己的失敗，一時之間無法坦然以對，因而忍不住口出惡言。這樣痛快的發洩也許紓解了自己心中的不快，但對孩子而言，失敗的苦果已經令人難以忍受，偏偏父母還火上澆油，那種心靈上的創傷實難彌補，而在此情形下，孩子也無法學會正面看待失敗，並在失敗之中汲取經驗與教訓。個性偏激或叛逆性強的青少年，甚至有可能在強大的壓力之下走上極端或絕路。

然而，當孩子面對挫折時，父母究竟應採取怎樣的態度，才能有效地幫孩子培養挫折忍耐力呢？

記得有一回，兩歲半的兒子在湖邊泥地上摔了一跤，正待大哭，我忽然福至心靈，唱起教他唱過的一首台語兒歌：「白鷺鷥，車畚箕，車到溪仔邊，跛一倒，撿到一仙錢。」（意即：白鷺鷥，推著畚箕，推到

溪邊去，跌一跤，撿到一分錢。)

然後問他：「有沒有撿到一分錢呀？」兒子不禁破涕為笑，一時忘記了哭泣。

我的目的是轉移孩子對創痛的注意力，對孩子而言，跌一跤已變成不是什麼大不了的事情了，說不定還真有撿到一分錢的機會哩。

轉移注意力，是克服一切焦躁不安情緒的好方法。這一招對於思想偏激、不可理喻的狂飆期青少年相當管用，對於尚不解事的稚齡孩子，家長尤須先轉移他的注意力，讓孩子暫時忘卻眼前的創痛，然後再慢慢加以開導。

#### 四、以「同理心」對待成長中的青少年子女

對於成長中的青少年，一般父母往往要求較高，因此，不論考試不理想或比賽未得好成績，均會讓父母感覺失望。其實當青少年遭受挫敗時，家長應以「同理心」看待事情並面對孩子，換言之，家長務須先壓下自己滿腔的失望、不滿或憤怒，對孩子表達真誠的同情與關心，以撫慰孩子受傷的心靈，同時拉近彼此之間的距離。等孩子的情緒漸漸平復了，再以積極進取的觀念，或是自己從前受挫的經驗來開導孩子，鼓勵孩子「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。」

黃太太在兒子拿了不好的成績回家時，心中當然不是滋味，尤其想到自己平日小心翼翼地督導孩子功課，全付心力都投在寶貝兒子身上了，不料這孩子竟如此不爭氣。轉頭一看，兒子一臉的沮喪，想他心裡一定也不好受，不如先讓他平靜下來，待會兒再作檢討吧！

王媽媽不知花了多少心血幫女兒準備演講稿，而且一次又一次地在家幫孩子練習，沒想到女兒一上台，演出完全走了樣，真叫她失望透頂。不過想到女兒心裡一定也不好受，還是先安慰安慰她吧！

這些家長都能以「同理心」看待事情並面對孩子，對孩子心靈的創傷實有相當的撫慰作用，若能在事後再為孩子作精確的分析，讓孩子坦然面對自己的缺點，所謂「失敗為成功之母」，一切的競爭與挫敗都成了鍛鍊孩子心志的砥石，正足以培養孩子的「挫折忍耐力」以及積極向上的心態。

#### 五、讓孩子學習獨處

我在一篇談「專注力」的文章中，曾一再提及讓孩子學習獨處的重要性，此際談到培養孩子的挫折忍耐力，仍不能不強調：讓孩子學習獨處，正是讓孩子學會如何面對自己，觀照自我，省察自己內心言行的缺失，進而學會截長補短、肯定自我。而這一連串的心智活動，正是培養挫折忍耐力的有效方法。

當孩子獨自一人進行活動時，其實正處於一種「單獨面對自己」的狀態之中。人唯有誠實地面對自己，虛心反省，才能察覺自己的優缺點；相反的，一個孩子若完全無法獨處，時時刻刻必須黏緊了父母或任何親人，必定是依賴性太重，缺乏獨立自主的能力。一個缺乏獨立性的孩子，我們怎能期待他坦然面對橫逆，並安然渡過重重難關呢？

因此，當孩子獨自一人進行活動或安靜思考時，家長應儘量不要去干擾孩子，讓孩子習於獨處，並學會全神貫注於眼前於的工作、活動或思考之中，使孩子在自我省思的過程中增進自我的成長。

對於沒有獨處習慣的孩子，不妨讓他先參與「團體」的獨處活動，例如：參加團體靜坐課程，一方面孩子在團體活動中，較不易產生孤獨感；另一方面，靜坐本身是培養獨處能力和內省智慧的良方。當孩子習慣了團體的獨處活動時，再循序漸進讓孩子逐漸體會獨處的樂趣，比較容易達到效果。

作家 Jane Taylor 曾過說一段發人深省的話：「雖然人類一向自封為“思考的動物”，然而唯有少數人值得被冠上此一封號，大多數人事實上從來不思考，但卻以為自己在思考。」

一個缺乏思考能力的人，當然沒有辦法自我反省，觀察自己的言行和心理，瞭解自己的長處和弱點，

並以堅強的信心和毅力克服逆境。因此，容我再一次強調：自我反思是挫折忍耐力的基礎，而培養自我反思的能力，正須從學習獨處開始。

## 六、培養孩子另類思維模式

培養孩子另類思維模式的目的，主要是讓孩子在千思萬想解不開心中鬱結時，不必走上極端，而可以「柳暗花明又一村」，找到另外一些解決的辦法。

現代的教育帶給孩子的，往往是一些浮面的知識，而未能讓孩子深入理解世界上的許多問題；其實，孩子更需要的，往往是一種向錯誤挑戰、向傳統質疑的另類思維方式，這種思維方式可以激發孩子的創意，引發出無數的問題與觀點，並使孩子在鑽入牛角尖或無法突破困境時，用自己已有的知識結合創新的思維來解決問題。

那麼，如何培養孩子另類的思維方式呢？家長可以利用說故事、唱歌、看電影，或與孩子一同討論文學作品時，幫孩子超越對該作品的表層理解，讓孩子深入瞭解其中的寓意 (moral)，並進一步作另類的思考。例如：在為孩子講述龜兔賽跑的故事時，家長除了讓孩子學習以恆心毅力克服困難之外，不妨引導孩子體會失敗者 (兔子) 的心境以及勝利者在成功背後所流的血汗，甚至讓孩子說說如果他是烏龜，在勝利之後將如何面對失敗的兔子和觀眾？或者如果他是兔子，應如何在失敗之後調整自己的腳步？

讓孩子閱讀偉人傳記或殘障人物的奮鬥經歷，亦是培養孩子另類思維的好方法，因為那些人物克服逆境、邁向成功的經驗，正是孩子培養挫折忍耐力的一面鏡子，而其中許多天才的另類思維模式，尤其可供陷於困境中的人參考。例如：讀到數學家彭加勒 (Henri Poincare) 在一反自己平日勞神苦思的習慣後，坐下來喝一杯咖啡，許多想法油然而湧現，一個困擾他許久的數學問題竟於隔日迎刃而解的故事後，孩子或許能體會出：「休息是為了走更長遠的路」；讀了達爾文運用樹的意象幫助自己發展出進化論，孩子可能學會：遇到困難時，讓自己先沉靜下來，並從大自然中尋找解答。

此外，「幽默感」亦是一種另類思維模式。

幽默感是治病的良藥、保健的妙方，甚至可以提高免疫系統以抵抗感染，可促進血液循環以避免憂鬱，進而促使肌肉放鬆，排除種種無形的壓力。

有人在自己七零八落的破車上貼著："What the hell, it runs!" (雖是破銅爛鐵，但它還能跑啊！)

與其自怨自艾，抱怨自己窮得買不起好車，這樣的自我解嘲、敝帚自珍，不也是相當正面的另類思維模式？相反的，缺乏幽默感的人，特別容易為心情沮喪所苦，甚至鑽入牛角尖，無論如何無法突破困境。

一切突破窠臼，不按牌理出牌的另類思維模式，往往是困境中的明燈，是黑暗中的一線光明。一個人在挫折感鋪天蓋地襲來時，若能以另類的方式來思考事情，甚至以一點小小的幽默來面對逆境，那麼無論什麼疑難雜症，都無非是哈哈鏡裡的扭曲圖像，聳肩一笑，輕輕躍過，許多跳樓、沉江、舉槍的不幸便不至於發生，而生活中的許多壓力自然可以迎刃而解。

## 七、日常生活中培養孩子挫折忍耐力的方法

人類的內省智慧往往從身份的認同開始發展，而所謂「身份認同」，簡而言之便是清清楚楚地明白「我是誰」。

要讓幼齡孩子認識自己，最簡單的方法是讓孩子照鏡子，認識鏡中自己的外在特徵與細節；但要讓成長中的青少年認識自己的優缺點，甚至於自己的身份認同，就不是容易的事了。然而，生活之中自有家長可以著力的地方，例如：

- \* 讓孩子學會欣賞別人的長處，並肯定自己的優點。
- \* 讓孩子和自己的過去做比較，使之瞭解自己各方面的進展。
- \* 讓孩子在音樂或繪畫中沉靜下來，並利用音樂、繪畫來開啟自己解決問題的能力。
- \* 讓孩子運用自己的體能與運動的天賦（例如跳舞、打球、溜冰、體操……等）發洩積壓的情緒，然後再以冷靜的心情、理性的態度去解決問題。
- \* 讓孩子養成寫日記或筆記的習慣，用日記或筆記記下自己的活動與想法。（日記的形式須有彈性，可以是文字或圖案，甚至是隨手塗鴉或素描。）
- \* 陪孩子下棋是極好的培養挫折忍耐力的活動，但家長千萬不要經常故意輸給孩子，務須讓孩子在挫折中培養挫折忍耐力。
- \* 和孩子玩一些輸了也有獎勵的遊戲，讓孩子瞭解：任何遊戲或比賽，盡力而為最重要。
- \* 利用錄音機、錄影機、照相機等機器，留下孩子的生活記錄與活動經歷，並讓孩子仔細觀察比較自己的各種表現，最好還能與孩子討論改進之道。
- \* 看完電影、讀完書、看完畫展，或聽完音樂會以後，讓孩子談談讀後感或觀後感，並俟機釐清一些不正確的觀念。
- \* 讓孩子多參與團體活動。在團體活動中孩子難免會遭遇一些挫折，這些團隊挫敗的經驗比起獨自承擔失敗的痛苦應較容易紓解，同時這些經驗，正可以讓孩子學會認識自己並欣賞別人；而另一方面，在與同一團隊的伙伴互相討論時，正可以學會更多解決問題、克服困難的方法。
- \* 與孩子談心，有如對待知己朋友一般地深入傾談，讓孩子把各種經驗和感受與家人分享，同時把心中的困擾說出來，家長則可以藉機瞭解孩子的內心世界。（我喜歡在接送孩子參加活動的過程中或夜深人靜之際，與孩子傾心交談並互相提供解決的秘方，因為在那零干擾的情境中，人心往往不設防，是傾談的最佳時機。）

最重要的，要讓孩子深切體會家人的關愛，讓他們知道：無論發生了什麼事情，最終他仍會擁有家人的親情與支持。

## 結語——下次我要贏你！

永遠記得那一回學校裡的「小棋王」選拔賽。

多少孩子在棋賽失敗後總是一肚子不開心，有的哭紅了雙眼，有的躲到教室角落獨自傷心，有的拼命找對方的毛病，有的甚至發誓再也不參加象棋比賽了。

三年級的 Wesley 在與對手大戰數回合後不幸落敗，只見他笑瞇瞇地向對方說：沒關係，下一次我要贏你！

那次比賽的小棋王是誰，我已不記得了，唯有 Wesley 那笑瞇瞇的神情永遠銘刻我心，因為，我知道，能以如此正面而積極的態度面對一切挫折，Wesley 的未來永遠充滿希望！

• 更多教養文章請上龍林學苑網站：[www.dragonworldschool.com](http://www.dragonworldschool.com)，詢問請電：240-460-4594。