

快樂教養五大法則

2007-06 天下雜誌出版 作者：鮑伯·墨瑞/艾利希亞·福廷貝瑞 摘自：培養樂觀的小孩

樂觀的觀念有五個關鍵重點，而且愈早學會愈好。這些「快樂」法則包括：接受現實的挑戰以促進自主和成就感、成功、堅持。如此得來的成功經驗，可培養面對挫敗時的復原力，以及對於萬事總有轉機的期待。希望讓孩子信守這些行為準則，你可以鼓勵孩子：

- ◎ 試了再說。
- ◎ 成功失敗都坦然接受。
- ◎ 練習。
- ◎ 為最佳結局做好準備。
- ◎ 說「好！」可讓樂觀以及高昂的自信心成為終生習慣。

鼓勵「試了再說」

澳洲人經常會說「試看看」，意思是冒個險、試一試。為了鼓勵孩子養成「試了再說」的習慣，一開始就要提供他適當的支持與挑戰。兒童是天生的冒險家，讓他們身處充滿顏色、動作、紋路還有各種表面的豐富環境中，有助孩子能夠展開熟悉這個世界的有趣感官與動作程序。父母提供安全感和鼓勵，讓孩子了解你對每一次新的探索都很高興，並在需要時幫他一把。

記得，父母的鼓勵、讚賞，要比孩子所追求的「目標」還受歡迎。

成敗都能接受

吉卜齡的詩《如果》有一段，描寫的正是均衡的樂觀態度：

如果你能接受

勝利與挫敗都以平常心看待。

雖然父母必須盡其所能去確保孩子擁有成功的經驗，以便對生活周遭有所掌控，但也要教他了解，沒人能夠永遠一帆風順。就算是超人也要怕他家鄉來的礦石！樂觀的真正意義是說，孩子能夠接受，即使在某一件事的表現並不理想，也不因此認為自己每次的努力都將成空。更重要的是，即使孩子失敗卻能保有自我意識，仍是個有價值的人。

一旦父母把自己的自尊和孩子的成就掛勾，往往就會發生問題。如果你發現自己對孩子的表現（或毫無表現）很不高興，不妨捫心自問，這情緒是否和你的自尊串連在一起，還有，是不是和童年時父母對你的反應有關。

父母如何為孩子「描述」某事件的結果，將會大幅決定他的反應，也教會他以後對此狀況應該怎麼解讀。讚賞孩子嘗試和做事方法而不僅是讚賞結果，有助於維持孩子的信心和堅持。例如，假設孩子游泳比賽輸了，當然要承認他的沮喪或挫折感，不過還要再加上一句像是：「我覺得你很棒。你並沒有放棄，而且手臂的動作和上游水課時一樣好。」

讓孩子有能力接受某次失敗只不過是生命過程的一部分而不是災難，不要把挫敗「視為慘劇」。塞利格曼說：「失敗……可暫時打壓自尊，不過孩子對失敗的解釋方法更有可能造成傷害。」

舉例來說，如果孩子讀一個句子遇到困難，就認為「我絕對學不會認字」，或者朋友沒找他一起玩就覺得「沒人喜歡我」，就會對自己對生命普遍都不滿意。你可以從旁協助，指出這些負面的結果並不長久也非全面，只是暫時和單獨的例子。然後以更為正面的觀點表述孩子的經驗，像是這麼說：「我曉得這很氣人，不過這一句真的很難，而且其他的句子你都會了！」或是：「這次他們沒有請你一起玩並不表示沒人喜歡你，也許他們沒看到你也在。」不管孩子的情緒感受如何，都要能夠以同理心看待；以你的觀點實話實說，或者不妨也提出父母的個人意見。

「總是」或「都沒有」之類的字詞，就是塞利格曼所謂「持續悲觀態度」的徵象。他說：「很快就放棄的人，相信他們所遇到的倒楣事都是持續的；壞運氣揮之不去，還會一直影響他的一生。不受無助感作用的人，則相信壞事的起因都是一時。」

往往，成年人都變得會被最終目標所迷，喪失可以樂在過程的能力。然而，生命中大半時間都是過程：念學位、運動以保持身材、往目的地旅行。事實上，研究顯示像是升職或搬新家之類的重大事件，並不像日常經驗那樣影響我們的總體情緒。幼童與生俱來可以完全專注於眼前，而不會為結果煩惱。雖說父母可能需要慢慢教導孩子一些現實感（稍後我們會談到延遲享樂），但還是應該著重在過程。若想將這種態度當做是孩子的典範，父母要盡可能在生活中安排那些能在過程中享受的事情為主，而不是那些你覺得「應該」做、或已知可以達成某個目標的活動。人生的旅途上幾乎都是過程，大部分的勝利與挫敗都不過是路上的標點符號。

練習並奮鬥不懈

鼓勵孩子磨練技巧並堅持到底，可更進一步強化支配感和勝任感，也能建立起心理學家布魯克斯（Robert Brooks）和戈爾茲坦（Sam Goldstein）所謂的「勝任區」。在兩人合著的《培養小孩的挫折忍耐力》（Raising Resilient children，中文版由天下雜誌出版）一書中，寫道：「勝任區是孩子表現很好、喜歡從事，並能得到正面關注的活動，更重要的是被認做個人的強項。」

即使很沒有信心的孩子，一開始似乎會忽略正面的意見，造成父母感到挫折而減少正面回饋，但重要的是必須持續讚賞而不氣餒。戈爾茲坦說：「真正的自我價值、希望和復原力，奠基於他能夠在大家都覺得重要的領域中體會到成功的經驗。這就要父母能夠認出孩子的勝任區並且予以強化……。一旦孩子發現他的能力，就更願意面對已知比較會遇到問題的領域。」

別忘記，孩子有自己的步調和做事方法。孩子所發展的「勝任區」最好以能夠激發熱情和好奇的活動為主，不一定要順著父母所願。小心別把自己的興趣和步調強加在孩子身上。我們不是要教養出父母的複本或是早熟的小孩，而是一位樂觀、有復原力並極為自主的人。

讓孩子觀察你在自己所喜歡的活動中練習並堅持不懈，可教他依此為榜樣。

盡力而為

研究顯示，小時候能夠接受延遲獎勵的孩子長大後在學業上、職場生涯和整個人生都有較好表現。這些孩子也更樂觀。

訓練孩子如何為將來打算，最好的辦法就是鼓勵他們把情況都仔細盤算、想過一遍，並示範給他們看，你是如何選擇可增添真實生命價值的未來獎勵，而不是追求即刻滿足。舉例來說，可以對孩子解釋說：「雖然酸奶油很香，可是你可以決定不要配著馬鈴薯一起吃，因為將來可能會對身體不好」。還有，「雖然你也想要有幢附大草坪的房子可以玩耍，但還是要等到銀行存款夠多，這樣以後才能買到好房子，所以也就用不著東想西想。」

如果父母自己不做計劃也不等待時機，只是大聲宣稱做計劃或等待的好處，根本沒有用。顯然，確保孩子覺得親子關係穩固也很重要，這還能鼓勵他們期待會有好結果。實際而樂觀指的是，明白你真正想要而且值得認真做計劃的事情通常都會發生（或者可以說是絕大部分都能完成）。重要的是，孩子參與計劃時表現的

樂觀態度應該加以鼓勵，不要把他當成麻煩。讓孩子一起來計劃好玩的事：像是到海邊、養小狗、去動物園，或拜訪親戚朋友。

為了協助孩子學習擬訂長期計劃的能力，試看看以下幾個方法：

- ◎ 讓孩子參與擬定計劃，或是讓他獨力完成或由引導計劃進行。
- ◎ 鼓勵與擬定策略和團隊合作有關的遊戲或活動，兄弟姊妹或全家一起來。
- ◎ 別揠苗助長。讓孩子有時間找出自己想要的是什麼，並自己計劃。別期待孩子的想法十足理性，也別因此取笑他。如果孩子的計劃不可行，跟他解釋原因，並且建議一些別的可行方案。
- ◎ 父母要能說到做到，或是在計劃改變時要讓孩子理解。孩子情緒的穩定，要靠他能了解，他視為模範的人足堪信任。

習慣說「好！」

最後，樂觀是一輩子的習慣，而且有很大一部分是和我們所說的「習慣說『好！』」有關。「好！我可以蓋一間積木房子」「好！我可以翻個筋斗。」「好！我可以讓媽咪笑。」這就是高昂的自信心，對自己做得到或做不到的事都實實在在予以讚賞，不因一次挫敗就畏縮不前，並且搏得你所在乎的人承認你的能力。

即使遭受挫折，就算有時是重大的失敗，也能由後續事件中生出生樂觀和復原力。哈維爾生下來就喪失視力還有右手，可是他愛上了打網球，可能是因為雙親都從事這項運動。他的父母還有教練都從旁鼓勵，從不說他不可能打網球。還沒上小學，他就能和雙親上場對打。

等哈維爾長大些參加比賽，輸了好多次才逐漸掌握訣竅，可是父母不停的鼓勵，他也不曾停止練習。他發展出僅用左手的詭異低手發球法，並開始形成獨特的「勝任區」，甚至可以擊敗四肢健全的人士。哈維爾沒有打入溫布頓大賽，可是在自己的堅持和旁人協助之下他的確學會說「好！」

配合上述的「快樂教養法則」，你就為孩子習慣說「好！」的終身觀念和經驗打下基礎。