



適度壓力 有助培養孩子獨立和韌性

作者：曾多聞 2016-05 親子天下

許多專家，例如加拿大教育專欄作家、《孩子如何成功》作者保羅·塔夫 (Paul Tough)，認為韌性是決定一個人會否成功最重要的特質。如何培養孩子的韌性，讓他們成為百折不撓的大人？

韌性對孩子的學習成就和終身成就都有直接的幫助，有韌性的孩子不會因為一次考試的失敗而氣餒，也不會因為一時的逆境而灰心喪志。近年來，教育應當培養孩子的韌性已成共識，但缺乏有效的策略。保羅·塔夫近日在《大西洋月刊》撰文指出，「韌性」無法用傳統的教學來塑造，師長應該為孩子創造一個可以培養韌性的環境。

創造一個培養韌性的環境，要給孩子適度的壓力和健康的激勵。

適度的壓力建立在合理的要求上。要求孩子每天完成固定的工作，例如完成功課和幫忙做一點家事，就是合理的要求。在貫徹合理的要求上，家長對孩子的態度要有一致性。哈佛大學研究顯示，不一致的態度是孩子不健康壓力的主要來源。例如孩子功課沒寫完，父母有時後隨便罵個兩句就算了，有時候卻嚴厲打罵處罰，這就給孩子不健康的壓力，讓孩子無所適從、沒有安全感，不但不能培養孩子的韌性，反而造成心理傷害。相對的，每次孩子功課沒寫完，父母都用嚴厲但不失控的態度加以糾正，並輔以適當的處分，這樣孩子會從中感受到適當的壓力，有助培養韌性。

培養責任感 避免使用物質獎勵

健康的激勵奠基於責任感的培養。專家指出，應該培養孩子的責任感，來激勵他們學習或做事，不要用物質獎勵。物質獎勵制度在短期內也許有效，但無法持久。哈佛大學明星教授小羅蘭·菲爾 (Roland Fryer Jr.) 曾以 5 年時間，對休士頓、紐約、芝加哥等三個城市的 2 萬 7000 名公立小學學生進行實驗，以金錢獎勵鼓勵學業成就低落的學生學習，共發出 940 萬獎金，結果成績稍微進步的孩子們拿到錢以後，成績很快又下滑，顯示只有利誘、沒有責任感的學習，不能讓孩子們持之以恆。

塔夫認為，物質獎勵無法使孩子感受到父母對他們的期望和支持。父母應該在心理上支持孩子，讓孩子知道：「你是安全的，你是被愛的，不論你失敗或成功，爸爸媽媽都支持你。」另一方面也讓孩子知道：「學習是你自己的責任，生活是你自己的責任，爸爸媽媽不能幫你承擔責任，所以要督促你、要求你。」

如何培養孩子在學習上的責任感？芝加哥大學教授卡米爾·法林頓 (Camille Farrington) 建議，持續灌輸孩子這四個觀念：

1. 我屬於這個班級，跟大家一樣在學習。
2. 我的能力會隨著我的努力而增加。
3. 努力就能成功。
4. 學習對我有益。

塔夫說，能承受壓力、有責任感的孩子，才會長成有韌性的大人。

