



## 如何幫助孩子增強自信心?(下)

楊俐容 親職教育專家

2013-10 天下雜誌 親子教育出版

### 愈挫愈勇「豆芽菜哲學」

以自信面對挫折的能力是 EQ 的重要內涵之一，也是家長和老師非常關心的課題。

多數的人相信愈挫愈勇的「豆芽菜」哲學，認為市場上的豆芽粗粗壯壯、水分多、賣相好，主要是因為農夫會在成長中的豆芽蓋上一塊布，讓豆芽因為壓力與危機而拚命成長。然而，如果豆芽上蓋的是一塊厚重的木板壓力超過它所能承受的極限，恐怕只會導致豆芽早夭。

零壓力造成零成長，過度的壓力則導致一蹶不振，唯有適度的壓力才是成長的最佳刺激。在自信的基礎上去經驗挫敗，在肯定的支持中去享受歷程，是培養不怕失敗的孩子的不二法門。

### ★拿捏壓力的鬆緊原則

什麼是適度的壓力？鬆緊之間又該如何拿捏？以下有幾個簡單的原則：

- 1. 充足的成功經驗：**提供機會讓孩子發揮能力，並肯定他的投入與努力。讓他體驗成功，並經由反覆練習奠定更紮實的基礎。
- 2. 適當的挫折體驗：**當孩子擁有自信之後，父母應避免過度保護，而要鼓勵他接受難度稍高的挑戰。經由克服困難的經驗，累積「我可以做到」的能力感。即使失敗了，只要父母能肯定孩子的努力與進步，陪伴孩子探討失敗的原因，就能夠幫助孩子記取教訓，累積成功的資本。
- 3. 恰如其分的期待：**一個無法達到父母設定的標準的孩子，不管他實際上表現如何，內在都會感到自卑與無力，也因此容易陷入逃避或被挫折擊敗的困境。真心接納孩子的能力與特質，才能推動孩子向前邁進。

(本文摘自《[情緒教養，從家庭開始](#)》楊俐容著／親子天下出版)

