

# 預留失敗的空間，為孩子準備面對新學期的心理防護網

文 | 教育工作者 雙寶媽

轉載自親子天下 2026-09-01

(<https://www.parenting.com.tw/article/6002577>)

每個新學習階段，對孩子來說都是挑戰，面對自尊心強的孩子，相較於要他「趕快準備好」，或許家長能先告訴他「就算跌倒，也沒關係」，為孩子鋪設失敗時能接住他的安全網。本文也分享和青少年談內心感受的方式。

暑假某天晚上，兒子從補習班回家，進門就跟我要一筆錢。細問才知道，他向數學老師透露了對即將到來的高二物理、化學的焦慮。同為理科出身的老師很懂這種壓力，熱心地先借錢給他，建議他趁暑假尾聲去專賣店買參考書預習。

下課後，他騎著電動車直接把書買了回來。看著他將厚重的講義擺上書桌，立刻翻開準備預習的背影，我既欣慰又心疼。他因為太在意，把對未來的擔憂化作了具體的行動力。

## 自尊心強的孩子擅長隱藏焦慮

看著眼前未雨綢繆的男孩，我想起他整個高一期間，為了要不要補習、高二該不該選理科，掙扎了將近一年。他高一的生涯探索其實傾向社會組，和文科相比之下，理科對他來說充滿挑戰。看他被艱澀的章節卡住，我們曾主動詢問是否需要補習。出乎意料，他居然考慮了快一年。後來我們才懂，他猶豫是怕增加家裡的經濟負擔，他心底一直有個挑戰理工科的念頭，深怕一開口求援，就顯得自己不是讀理工科的料。

回想起來，那些「沒事」的反應，繞過理科話題、簡單回「還好」就轉移注意力，其實都是他不知如何開口的保護色。

我們後來的做法，是從「你需要什麼」改為「我看到了什麼」，把「你是不是有困難」換成「我們看到你最近花比較多時間在理工科」，使孩子不用承認自己的脆弱，反而更容易接話，讓我們能更了解他的想法。

到了高一下學期尾聲，面臨正式選組時，他在現實與優勢間迷惘許久，最終還是自己拍板，勇敢填了第二類組。

## 面對可能的挫折，提前做好心理準備

我很清楚，高二理科是一道巨大的分水嶺，難度與高一完全不在同一個級別。許多高一成績不錯的孩子，會在高二第一次段考遭遇挫折，甚至成績斷崖式滑落。

我怕他太想證明自己、太想對得起家裡出的錢，一旦遇到了困難挑戰，會承受不住自我懷疑的重量。

某天外出用餐，我和爸爸不經意提起這件事。他點點頭，坦言老師已經警告過高二的難度，所以他才想趕快先做準備。

為了讓青少年願意接住這類談內心感受的話題，我們在互動時會特別留意以下三件事：

### 1. 留白停頓，不急著接話

孩子透露出擔憂時，先讓對話停頓幾秒。回太快他會覺得敷衍，回太認真他又會覺得壓力大。

### 2. 確認孩子準備好了，父母再給予回應

那天聽他說完老師的警告，我們沒有急著給建議，而是給予他一點消化的時間。雖然他沒有明說害怕，但從他急著預習的舉動裡我知道，他當下需要的是「就算不行，也有人接住我」的底氣。

### 3. 用「約定」取代「提醒」

與其說「你要小心考不好」，不如說「我們來約定一件事，考砸了也沒關係」，讓對話從上對下的叮嚀，變成彼此的共同默契。

## 做孩子墜落時的安全網

「我們支持你選理科、幫你出錢，是為了讓你有裝備去面對困難。」我放慢語速，確保他聽進去。「如果成績掉下來，我們再一起找原因。答應我，絕對不要把考不好，跟『浪費爸媽的錢』畫上等號，知道嗎？」

看著他如釋重負地點點頭，我和爸爸也鬆了一口氣。



孩子覺得既然未來的路是自己選的，咬著牙也得自己走完。直到我們把話攤開，讓他確信家裡有能力也樂意支持他的選擇，他才終於安下心接受資源。現在的他，確實把「為自己的選擇負責」牢牢扛在肩上。

青少年自尊心高又細膩，外表像大人，內心終究還是孩子，身為父母必須先幫他們把「成績」與「對家庭的愧疚感」徹底區分開來。帶著愧疚感讀書，力氣早已消耗掉了；確信父母的支持無條件，才能把心力精準投注在解題上。

我們總習慣在開學前叮嚀孩子「準備收心了」、「趕快讀書」，卻忘了說「考砸了也沒關係」，孩子在課業上可能會遇到許多挑戰與挫折，身為家長，能做的是預先鋪好「允許失敗」的防護網。

讓他知道，就算噙了幾口水，家裡永遠有雙手會穩穩拉他一把。這份安心感，才是支撐青少年的最大動力。