

讓孩子體驗挫折， 但不是刻意折磨孩子

文 | 陳志恆 諮商師心理師

轉載自Listen PSY (<https://listenpsy.com/>) 2023-03-03

前一陣子去演講，談到有些高敏感氣質的孩子，特別在意他人評價，也很容易因為一些挫敗而感到沮喪。這樣的孩子很需要大人予以溫暖支持，並提供他們更多成功的經驗。微小且正向經驗的累積，會提升一個人的效能感，更相信自己的做得到，而願意繼續投入艱難的挑戰中。

不經一番寒徹骨、焉得梅花撲鼻香？

有家長問到：「但是，都沒讓孩子經歷挫折，如何提升孩子的挫折容忍力？」他說：「一直給孩子成功經驗，就好像養在溫室裡的花朵，未來可能不堪一擊呀！」

另一位家長也問到：「對呀！像我的孩子，最近學騎腳踏車，拆掉輔助輪後，他一直學不會，嘗試幾次就想放棄了。我們鼓勵他再試試看，他便生氣大叫，弄得我也很火！」

「老師，他是不是挫折容忍力不夠呀？我是不是應該繼續逼他練習呢？」

我想起，我的女兒學習騎腳踏車，在有輔助輪的狀況下，很容易上手，騎得飛快。當把輔助輪拆掉，要她試著騎騎看時，她就做不到了。一開始，我也是很有耐心地扶著她，幫助她體驗平衡，但她仍無法上手，挫折之下便大發脾氣。我再有耐心也被快磨光，便說：「不想練習，就先別騎了！」

我知道，這是氣話——氣她對我發脾氣，也氣她這麼容易放棄。我也想著，哪個孩子不是一而再、再而三地跌倒，傷痕累累地學會騎腳踏車的呢？小時候，我也曾經跌進家裡附近的水溝，在水溝中大哭呀！

「孩子發脾氣，我就讓他別騎了，會不會是過度保護呢？」我心想。然而，我因為心情不平靜，孩子也還不開心，就先結束這一回合。

雖然做不到很生氣，但卻沒有放棄

過幾天，我陪女兒去公園去玩耍。女兒看到一些孩子在騎腳踏車，目不轉睛地盯著他們。

「那個姊姊讀國小了嗎？」女兒指著其中一位女孩，腳踏車騎得又穩又快。

「我不知道，有可能喔！」我說。

女兒注視那女孩許久，我說：「你想不想學會騎腳踏車呢？」

「嗯！」女兒點點頭。

「那我們再來嘗試好嗎？」女兒說好，我們便回家牽腳踏車來練習。這一次，她還是抓不著訣竅，一直騎不上去，又要我別放手，最後又生氣尖叫。

在我的耐心用完前，我告訴他：「沒關係，我們下次再練習吧！」

「不要！我想要騎！」我很訝異，女兒雖然生氣，卻沒有放棄。我連忙給予肯定：「我看到你一直騎不好，但又堅持要學會，雖然很生氣，但還是沒放棄，你很棒喔！」

我再多擠出一些耐心，繼續陪著她練習，雖然，還是沒成功，但我相信，有一天她終究會學會。因為，我看到她眼裡那份想要駕馭腳踏車的渴望。

然而，如果我不斷要求她反覆練習，逼她立刻就得學會，失敗了就責罵或嘲笑她，或者，當她生氣或洩氣時，根本不願意關注或安撫她。這看起來像是磨練，但卻很可能讓她對騎腳踏車這件事，與負向情感連結在一起。

未來，就算她學會了騎腳踏車，大概也不太喜歡騎；或者，對學習任何新的交通工具，都會心生畏懼。

對孩子的要求，需考量孩子的身心狀況

不少大人認為，在過度保護的環境下，孩子無法容忍挫折或面對失敗。因此，會刻意讓孩子經歷失敗，甚至，對孩子祭出嚴格的要求，以磨練孩子的心智，藉此提升挫折容忍力。

說真的，**大人要提供孩子多少程度的保護或磨練，必須視孩子的狀況而定。**我們需要提供孩子嘗試挑戰的機會，讓孩子有機會體驗成功，但也不輕易剝奪孩子面對挫敗的機會。

同時，**我們還須注意挑戰的難度，是否與孩子的發展階段及能力水準相吻合；以及，若有可能經歷挫敗，挫敗的後果是否是孩子能承受的？**如果超出孩子身心能負荷的範圍，讓孩子處在長久、艱困且難以跳脫的困難處境中，對孩子而言就是毒性壓力，可能就此打垮孩子。

我確實也認為孩子需要適度體驗挫折，但卻不需要刻意拿過度艱難的挑戰來折磨孩子。像是，**超齡的學習進度、過多的作業量、不符合比例原則的懲罰性抄寫、沒有任何協助就要求孩子承擔的任務等**，很容易讓孩子在一再挫敗之下，萌生放棄的念頭。

我挺過來了，但我也放棄了

剛上小學時，我看到班長站在台上威風凜凜地維持秩序，也很希望有一天能當上班長。小四時，我終於有機會被老師選派為班長。然而，當我站在台上，事情卻和我想得一點都不一樣：教室亂轟轟、同學不服管教，甚至，被本來玩在一起的好朋友討厭。

我才知道，當班長一點都不神氣。我回家向母親訴苦，母親心疼我，便打電話向導師反應，看看能不能讓我不要當班長了。

導師告訴我母親：「擔任班級幹部是一個磨練孩子心智的機會。」我母親也同意。第二天，導師找我談話，傾聽我的困難，並告訴我，可以怎麼做會更好。同時說：「遇到麻煩，就來告訴我，老師會挺你！」我的內心感到很溫暖。



上了國中，我又有機會被推選擔任班長，同樣的麻煩再度發生。除了要額外花心思處理班務外，事情沒做好，會被老師責罵，班上的秩序不佳，老師第一個責怪的對象也是我。

我感到既委屈又沮喪，便鼓起勇氣向老師訴說我的困境。沒想到，老師劈頭就是一陣怒罵：「讓你當班長，是給你機會磨練自己，結果你卻遇到一點困難就哭哭啼啼的，像話嗎？」

我知道，老師是為我好，想給我磨練的機會，但卻沒能給我任何支持與協助，只要我硬著頭皮接受挑戰。我確實將任期給做完了，但我也暗自發誓，以後這類工作能閃則閃。

有時候，大人以為的磨練，對孩子而言可能是折磨。如果又缺乏適當的關心、支持或陪伴，孩子不僅沒有發展出該有的韌性，反而就此逃避退縮。大人看到孩子脆弱不振，又反過來給孩子更多的要求與壓力，讓孩子永遠處在毫無成就感可言的痛苦之中。

挫折確實是一種磨練，但也別磨練過了頭。