「我怕孩子受傷、失敗，怎麼可能不管他！」  
父母焦慮下，年輕世代的無聊症候群

本文摘自「親子天下雜誌」  作者： 陳志恆

***「我的孩子上國中後，變得懶散、消極、被動，不僅無心課業，還對未來沒目標，對生活沒想法。他唯一的嗜好，就是整天玩手機、打手遊。不給他玩，就說好無聊，但又不去找點正經事來做，每天無精打采，真令人看不下去！」***

**有效肯定的三十種變化，讓讚美轉化成正向成長動力**

每隔一陣子，就會有家長來找我，抱怨他的孩子有上述「症頭」，並且總會問：「我們家庭健全，夫妻相處和諧，經濟狀況也算不錯，從小提供他很好的學習條件，為什麼他會變成這樣？」

一個孩子會變成這樣，原因有很多，需要細究才能曉得。然而，這幾年來我確實發現，有愈來愈多如此消極被動的孩子，他們的眼神中，完全找不到年輕孩子該有的青春光采，只有一副厭世的嘴臉。這是我常說的，青少年世代的「無聊症候群」。

什麼是「無聊症候群」呢？最大的特徵是：對現在沒想法、對未來沒方向，大人要他做什麼就做什麼；雖然不反抗，但也只求應付過去就好，對任何事情都呈現「無動機」的狀態。

為什麼會出現「無聊症候群」呢？就我的觀察，這些孩子，從小生活就缺乏「可支配感」，也就是他們很少（或無法）感受到，自己能掌控自己生活中的大小事。到最後他們也放棄爭取，只要配合大人的安排就好。

當大人過度熱心，幫孩子規劃好每日生活的一切，小從穿什麼衣服，大到交什麼朋友、時間如何運用、假日如何安排、學習什麼才藝……甚至研讀課業的計畫，都是由父母一手決定。那麼，孩子當然感受不到，自己對生活有任何可支配感。

**問題在於，為什麼父母要幫孩子主導一切？**

這反映出父母本身的焦慮：在孩子小的時候，是擔心他受傷；等孩子大了，則是擔心他的人生失敗。所以身為父母，總要一手掌握孩子的一切，才會感到安心。然而，你的苦心卻向孩子傳遞一個訊息：「我不信任你擁有做決定的能力，因為你『能力不夠』或『做不到』。」

長久下來，孩子吸納這些來自大人的信念，便會發展出自我否定的心理傾向，也不相信自己有能力做得到；久而久之，即使依然渴望能主導自己的人生，卻連積極爭取的動力都沒有了─這就是典型的「定型心態」：不相信可以透過自己的努力，改變現況或未來。

「可是，我們都有讓他自己決定呀！」有不少父母會這樣回應。問題是，我們讓孩子決定後，真的有尊重他的決定嗎？

大人常犯的一個錯誤，就是請孩子自己做選擇，但當孩子決定之後，又推翻他的決定，否定他的選擇。如此，孩子就學會一件事：「反正我怎麼決定都是錯的，乾脆不要決定算了！」

一個時常被否定的孩子，也會感覺對自己的生活缺乏可支配感。小從放棄打理生活中的瑣事，大到放棄自己的人生；當然會對什麼事都興趣缺缺，只是消極配合。而在手遊世界裡，孩子能找回些許的人生主導權。於是，手遊就成了他現階段人生中，唯一的心靈寄託。

試想，如果你在職場上能發揮的空間有限，都只能聽命行事；得不到肯定就算了，多做還多錯時，相信你也會選擇閉上嘴，聽話照辦就好。而每天去上班，當然也會是一副厭世的嘴臉！

**避免「定型心態」，發展出「成長心態」的路徑**

你可以試著揣摩，關注在不同的焦點，可能帶來的不同影響。以下從脈絡、層次、佐證三方面詳細說明。

1.脈絡：聚焦在表現的「過程」，多於聚焦在表現的「結果」。

當孩子面對生活挑戰或任務時，我們若能時常將肯定的焦點，放在執行過程中，孩子展現出來的努力、堅持、彈性、態度或良善動機，孩子也會跟著注意到這些，而不會只在意成績表現或結果如何。因為，結果不如預期，孩子便會提早放棄；結果符合預期，孩子也容易患得患失。

2.層次：聚焦在「可改變」之處，而非「難以改變」的固定特徵。

要盡量去肯定那些對孩子而言，有可能改變的能力或特質，像是努力的程度或投入的時間，或者是誠實、善良、體貼、正直等美德─孩子可以選擇是否要這麼做（或做到什麼程度）。因為改變是可能的，當正向聚焦在這些層面上時，孩子也願意繼續做更多、做更好。

相對的，身高、體重、天資、外貌或出生背景等，這些看似天生、固定或難以改變的特質、條件，要盡量避免提及；否則，孩子很容易相信，一個人的成功是天注定，是專屬於那些幸運兒的，自己再怎麼努力，也不可能擁有。

3.佐證：大量運用「自我比較」，見證自己的進步。

最後，盡可能引導孩子自己與自己比較。因為，向外比較，永遠有比他還要強的人；標準比較，永遠找得到更高的標準，常令人感到挫折。若是自己與自己比較，引導孩子看見進步的軌跡，並與孩子進一步討論：「你是如何幫助自己，愈來愈進步的呢？」為孩子在心中拉起努力與進步之間的關聯，孩子會因此相信：「透過努力，我有可能愈來愈進步。」並相信改變是有可能的。

＊本文摘錄自親子天下出版《正向聚焦》。