教孩子一生受用的5個價值觀

專注當下而非在意未來

本文摘自「親子天下雜誌」  作者：田育瑄

***家長說的話往往都會對孩子造成潛移默化的影響，但家長又該如何傳遞正確的價值觀，讓孩子一生受用，而非追求短視近利的成功？美國《今日心理》雜誌點出5個人們習以為常的迷思。***

望子成龍、望女成鳳，身為家長的我們無不千方百計的避免下一代犯下和自己同樣的錯誤；為了達成目標，家長們常會竭盡所能的從旁主導孩子的一切，但若矯枉過正，有時不但結局落空，過程中的思維更會帶給孩子適得其反的效果，這些對於成功既有的迷思，到底該如何破解？

**1.我們以為：專注未來；我們應該：專注當下**

經研究顯示，人們清醒時，幾乎有一半的時間都在為了還沒發生的事情打算，而一旦思考轉變成煩惱，除了容易亂發脾氣外，後悔、失落等負面情緒更會接踵而來，對於成長階段的孩子來說，像是未來要如何進入長春藤盟校以及獲取優異的學科成績等，這些問題都會引發無比的焦慮和恐懼，長期下來更影響身體健康，並產生像是注意力不集中、記憶力變差等狀況；因此，過度關注未來的發展，反而會影響現階段的表現。

其實，當人們感到愉悅時，不但可以提升學習的效率，同時也能引爆創意，對於棘手的問題，更能輕鬆搞定；研究進一步指出，相較之下，開心的工作比起不開心來說，產值整整高出12%，積極的情緒不但可以提高毅力，也會讓人更加勇於面對困難和挫折的挑戰；因此，若孩子懂得專注當下，學習的成效自然就能大大提升。

**2.我們以為：壓力無可避免；我們應該：學習放鬆方法**

經統計，許多孩子特別容易因為課業成績的表現而倍感焦慮，其中最教人擔心的是來自父母成就高的家庭，因為生活環境所賦予的期許和壓力，因而造成許多孩子在達不到眾人的期望下，便貿然選擇結束自己的生命。從小，許多家長都會灌輸孩子一個觀念，那就是：沒有壓力哪來的成就？因此長大後，不論攝取多少咖啡因，行程表有多滿，我們都難以「說不」，於是最後就衍生出如酗酒、失眠、藥物依賴等危害身心靈的問題。

壓力的確在所難免，但我們必須學會如何釋放；同時，父母更應該以身作則，一同學習與教導孩子如何以正確的方式來紓壓；當我們無法承受職場或學校所帶來的情緒重擔時，我們可以透過冥想、瑜珈、深呼吸等方式來排解無形的壓力，這些方法都有助於我們放鬆休息，讓體內的代謝恢復正常，保持身心靈的平衡與健康。

**3.我們以為：要保持忙碌；我們應該：要尋找喜悅**

好不容易熬到學校假期，很多家長反而迫不及待又將孩子的行程塞得滿滿的，像是參加夏令營、課外活動、學習才藝、家庭出遊等，一整天下來搞得孩子幾乎沒有喘息的空間；其實，幫助孩子嘗試與體驗並沒有錯，但務必騰出空間，讓孩子在放學或周末保有自己的時間；畢竟，每個人都需要透過全然的放鬆，才能把期間的所見所聞，好好的消化和吸收。

研究指出，唯有當大腦獲得充分的休息，才能引發我們的創造力，因此，與其把行程塞滿，不如讓孩子循著好奇心盡情的探索，不論孩子在家裡還是學校，都能找到不同的樂趣，像是在書房裡看本自己喜歡的書、帶寵物外出散步等，這些活動都能讓情緒恢復平靜、激發創意，更重要的是，懂得放鬆才能吸收。

**4.我們以為：只要發揮強項；我們應該：從失敗中學習**

家長常會以孩子的長處或喜歡的活動來認定孩子的強項，但根據史丹佛大學卡羅德威克（Carol Dweck）教授的研究指出，如果家長兀自將孩子框限在某種人格特質當中，那麼，孩子將會失去探索與嘗試不同事物的動機和勇氣。

舉例來說，當孩子常被稱讚運動表現很好，他們就會懶得離開舒適圈，除了不願意嘗試靜態的活動，主要是害怕自己在過程中會遭遇失敗，帶來負面的評價；其實，我們的大腦本身是喜歡學習新事物，也樂於從錯誤中學習的；因此，我們要讓孩子知道的是：只要你願意嘗試，什麼事情都可以學得會，一開始做不好都是正常的，這只是因為你還沒學會而已；透過這樣的觀念灌輸，未來孩子就不會因為一點點的瑕疵而感到萬分沮喪。

**5.我們以為：認清你的弱點，不要示弱；我們應該：對自己好一點，溫柔一點**

雖然批評能讓人成長，然而，比批評更重要的是自我察覺的能力，家長常告訴孩子要檢討自己，卻沒有教導他們愛惜自己，若孩子老是將焦點放在缺點上，未來將只會擔心自己表現的好壞與否，而嚴重忽略自我，導致喪失自信；其實，家長要做的，是鼓勵孩子無論遭遇失敗或痛苦，都要好好的善待自己，而非自我打擊。

舉例來說，一位生性害羞的孩子，如果擁有善待自己的能力，他就會告訴自己：雖然我不是那麼外向，但我還是可以設定追求的目標；只要能踏出這一步，這股信念將會讓人鼓起勇氣，面對全新的挑戰；透過參與人群，更有機會磨練社交技巧，並從錯誤中學習。

如何幫助害羞內向的孩子適應新老師與新同學？

2020.09.01

by 曾多聞 (親子天下)

開學了！這是非同尋常的一學期，受到疫情影響，不但孩子要繼續帶著口罩上學，更有許多旅外家庭為了避疫，把孩子送回國一學期。如何幫助孩子、尤其是害羞內向的孩子，適應新環境、新老師、新同學？

「社交就像一條肌肉，」《安靜的力量》一書作者蘇珊·坎恩說：「就像我們其他的肌肉一樣，固定運動是很重要的，對內向害羞的孩子來說更是如此。」

坎恩接受《華盛頓郵報》採訪指出，支持害羞的孩子，最好的方法就是固定將他暴露在一個「只有一點點陌生、孩子可以應付」的社交環境裡。但是，經過一個沒有跟同儕一起玩的漫長暑假，害羞的孩子可能更害羞了。

新學期開始，我們要如何支持孩子繼續發展社交能力、尤其是內向的孩子克服社交困難？專家們有幾個建議。

了解行為背後的「為什麼」。家長需要考慮自己的孩子只是內向，還是有社交焦慮？內向的孩子是具有偏好獨處、或者一次只與一小群人相處的特質，社交焦慮的孩子則是雖然希望跟大家一起玩，卻因為擔憂而卻步。

留心自己的偏見。師長的語言可能影響到孩子對一件事的經驗，如果我們用負面的用字或口氣來談「內向」這種特質，可能會使孩子原本中性甚至正面的想法發生改變。用傾聽而非論斷的態度來面對孩子的內向。

提供適合孩子發展程度的選項。讓孩子覺得自己有控制權，可以減輕他們的社交焦慮。例如4歲的孩子第一次上幼兒園，可以讓他自己選擇當天要穿的衣服，即使兩隻腳穿著不成雙的襪子也沒關係。

創造安全的空間。例如美國布魯克林實驗特許小學在每間教室裡都設有一個裝有防護罩的「安靜角」，讓有需要拿下口罩喘口氣的孩子，可以自己一個人坐在角落裡，深呼吸、休息一下。

持續提供一對一鼓勵。美國有些學校設有「教練」機制，固定一對一與孩子面談。一個外向的孩子可能逢人就傾訴：「我爸心情不好因為他老闆是個混蛋」，但內向的孩子只有在一對一的場合下才會說出心事。

允許孩子在不確定的情況下尋求庇護。即使是大人，在生活充滿不確定性的時候，都會有想暫時逃避的衝動。新學期帶來很多不確定性：孩子可能會見到許久不見的好友，也可能遇到不投緣的鄰桌。對於內向的孩子，爸爸媽媽無條件地提供不間斷的支持，才能讓他們更有勇氣去面對充滿未知的世界。