

小分享大意義

*** 怎樣讓孩子面對挫折 ***



世界在變，生活在變，就是父母對子女的管教模式都在變化，可是這些變化正似走上了兩個極端。或許，我們先想想以下的問題：

「當你的小孩子遇上困難或挫折的時候，你會怎樣做？」

在很多現代家庭中，對挫折教育都是存在誤解的，而這種的誤解有可能讓父母和孩子都受到困擾。「忙碌型」的父母會為免花時間而選擇直接為孩子解難；「疼愛型」的父母或視孩子為「心頭肉」的父母，則會充當「保護傘」，結果讓子女越來越經不起失敗，也越來越像溫室裡的花朵一樣嬌生慣養，依賴性越來越強，在挫折和困難面前顯得手足無措。

如何面對挫折，是每個人都要面對的人生課題，而這也恰巧是對孩子進行挫折教育的一個原因。對孩子進行挫折教育，可以給孩子「製造」一些困難，讓他對挫折有一個形象具體的認識，但當然要考慮孩子的承受能力。因此，如果沒有堅強的性格，就很難有與困難、挫折做鬥爭的勇氣。挫折教育的關鍵，就是要培養孩子克服困難的意志。故從小教導孩子勇於面對困難和挫折，是生命教育的重要元素。最簡單的做法是不要刻意把孩子在生活中遇到的困難移除，而是要鼓勵他們想方法去面對和克服。然而，由於年齡階段、性格或環境的不同，每個孩子對挫折的承受能力亦各異，父母不應將子女與別人作比較，而是要慢慢讓他們體會到：「這個世界不會為你鋪好要走的路，事情也不會因你而變得平坦寬闊。」

記得曾閱覽一位著名心理學家——托爾曼的書，當中有一段讓我印象深刻的說話：「當我們的孩子或我們自己，面對人類世界——上帝恩賜的『大迷宮』的時候，我們必須使自己和孩子處於能激發適度動機，而沒有多餘挫敗感的最理想狀態中。」挫敗是可以用正面的想法去面對，就正如我們常常掛在嘴邊的「壓力」，若我們能視之為一種推動力，我相信這世界一切的事情都會來得正面呢！

陳卓蓮校長

爸媽加油站



做父母確是一門艱深功課，沒有天生就懂這回事，不管你是新手還是老手，讓我們虛心學習，做孩子一生的良師益友。

「恩威型」家長的40特質（上）

有看過上一期「正言心耕」的家長表示希望對「恩威型」家長有多些認識，故我嘗試把「恩威型」家長的一些特質與大家分享。然而，這些特質並非絕對的標準，更不表示要擁有全部的特質才是成功的父母。由於篇幅所限，我會分兩期與大家分享。

1. 能認真並很有耐性地回答孩子所提出的問題。
2. 慎重地從孩子所提的疑問中找尋問題所在。
3. 提供機會給孩子展示他的工作（學習、興趣或技能）成果。
4. 假如孩子有些未完成的創作，例如油畫、水彩、雕塑等，要能容忍他那種雜亂的工作空間。
5. 提供子女一個屬於他的空間（房間）供他使用，並由他負責執拾整理。
6. 讓孩子知道，是因為「他自己」而不是因為「他的成就」而愛他的。
7. 讓孩子對其行為負責。
8. 協助孩子去擬定自己的學習/活動計劃。
9. 與孩子一起到郊外活動或旅行。
10. 教孩子如何去改進他所做的工作。
11. 鼓勵孩子與來自不同背景和環境的兒童和睦相處。
12. 訂立孩子合理的行為規範，並監督孩子是否確實遵守。
13. 從不將孩子與別的孩子比較。
14. 從不以辱罵方式去懲罰孩子。
15. 與孩子分享他或你喜歡的事物（興趣）。
16. 鼓勵孩子客觀地思考，不加太多教訓或批評（縱使他們的想法很幼稚）。
17. 按時地讀書給孩子聽（特別在年幼的時候）。
18. 及早培養孩子的閱讀習慣（這是終身學習的要訣）。
19. 鼓勵孩子去編故事及幻想，千萬不要取笑他。
20. 仔細地考慮每個孩子的個別需要、才能和興趣。

輔導資源

機 構	電 話	地 址
熱線：		
明愛向晴熱線（家庭危機輔導）	18288	
小耳朵兒童輔導服務	31610000	
關心一線通（兒童及家長輔導）	27778899	
兒童身心發展（家長專線）	28666388	
戒賭熱線	1834633	
明愛男人熱線	26491100	
明愛曉暉計劃－性侵犯綜合輔導服務	26499100	
生命熱線	23820000	
香港撒瑪利亞防止自殺會	23892222	
家庭服務中心：		
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	21586593	沙田上禾輦路一號沙田政府合署 8 樓
社會福利署北沙田綜合家庭服務中心	31682904	沙田禾輦邨厚和樓 405-416 室
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	26492977	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室

編輯：賴孝本輔導主任
顧問：陳卓蓮校長
胡一鳴副校長

「正言」❤️ 耕

編者的話

我經常聽到家長慨歎現今的孩子雖比我們作小孩的時期幸福很多，但卻總是長不大、不知足、不聽話似的。我通常的回應是家長的看法對了一半：現今的孩子無疑地在物質、知識和技能方面都較我們兒時優勝！不說其他，就課外活動而言，現今的孩子無論學甚麼，他們都有專人指導，反觀我們兒時卻只能靠自學或觀摩別人，故現在的孩子在基本的知識或技能上或許會比我們優勝！然而，由於缺乏資源，昔日我們那種對學習的渴求和動力，又是這一代所欠缺的。由於我們兒時沒太多的機會，故會很「想學」，可是現今的一代卻有太多「要學」的東西。「想學」和「要學」的分別在於前者是主動的，由自己推動去學習；後者卻是被動的，由別人安排去學習。

人的滿足感來自知道自己擁有些甚麼！這些擁有往往不是擁有多少的物質或知識，而是擁有多少能力，亦即「效能感」！因此，解釋到上述家長的疑問「為何現今的孩子物質豐富了，卻仍不知足、不快樂？」……因為他們缺少了「效能感」！就好像我們見到很多社會上很富有，甚至看似很成功的人，但他們仍不知足，不快樂！又好像我們在報章不時也會見到一些成績很好的年青人或大學生，他們是別人眼中的高材生，前途無可限量，但他們也不見得知足、快樂！

「效能感」包括人際技巧、解決問題能力、情緒管理及目標訂定等能力，這些都不是單靠物質生活或知識的累積可產生的，而是透過生活實踐中建構出來的智慧和能力。多年前看過一本由美國哈佛大學的教授（Harry R. Lewis）寫的一本《書沒有靈魂的卓越》（Excellence without a Soul, 2006），書中提到現今一些頂尖大學只教授學生「知識」，而非培養他們更具「智慧」。學生可在學業及課外活動上取得卓越，但他們的整體教育經驗並不完整；學生缺乏遠見視野，未能包容不同見解及未能成為能悲天憫人的世界公民。不要說大學，就是中、小學也教學生「追求卓越」！然而，甚麼是卓越呢？怎樣才算卓越？可能最客觀又容易量度的就是「數字」，無怪乎很多人都會認為：分數高就代表卓越；有多少學生在公開試中考到好成績便是擁有優質教育的學校；取得較多研究經費的大學就是高等學府！我同意數字（分數）是反映卓越的部份指標，但不是全部。最近香港中文大學香港教育研究所發表了新一期「學生能力國際評估計劃（PISA）」的研究結果，顯示香港中學生的數學、閱讀及科學得分在全球六十五個國家及地區中均位列三甲，這是很值得驕傲的！然而，研究發現香港學生尖子數量較全球前列地區少，且學習焦慮感高於全球平均值。負責研究的學者認為原因是香港教育偏向考試主導，文憑試、系統性評估都用於比較學校的優劣，學生只顧「跑贏考試」，只為成績好，而非多方面發展。此外，研究對學生及家長進行的問卷調查亦發現，家長「望子成龍」的心態，令學生學習焦慮大增，學習動機大減，家長為子女找尋教材及督促做家課等行為，與學生成績呈相反關係，學者建議家長應多與子女溝通，勿只着眼功課督導，否則效果或適得其反。

學校這三年推行生命教育，最終的目的是希望學生將來能活出「積極的人生」。積極的人生是一種生活（生存）的態度，代表一個人能了解自己的長處和限制，以不斷求進的精神過活，能照顧自己的同時，又能與人分享合作；為自己的理想打拼的同時，又能關顧別人，甚至有改進社會幸福的道德責任。

賴孝本輔導主任