

Raising Resilient Children

智品書業 品智教
人文社科 家庭教育

Mc
Graw
Hill Education

(美) 罗伯特·布鲁克斯 萨姆·戈尔兹坦 著 马克芸 陈世钦 译

挫折教育

让孩子受益一生

倾情推介

权威亲子教育专家 洪兰

专家发现：

当智商和情商相同时，逆境商数对个人成功具有决定性作用！

越早告诉孩子越好：

没有一帆风顺的人生，学会逆境行舟才能成功！



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANLIAN PUBLISHING COMPANY

著作权合同登记号: 06-2010 年第 102 号

© 布鲁克斯 戈尔兹坦 2010

图书在版编目(CIP)数据

挫折教育让孩子受益一生 / (美) 布鲁克斯, (美)

戈尔兹坦著; 冯克芸, 陈世钦译. — 沈阳: 万卷出版公司, 2010.5

(品智家教)

ISBN 978-7-5470-0897-3

I. ①挫… II. ①布… ②戈… ③冯… ④陈… III.

①挫折(心理学) — 儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 073922 号

Robert Brooks, Sam Goldstein

Raising resilient children: fostering strength, hope, and optimism in your child

Copyright © 2001 by Robert Brooks and Sam Goldstein

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia), VPC and ZHIPIN BOOKS (Beijing) Co., Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc., VPC and ZHIPIN BOOKS (Beijing) Co., Ltd.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和万卷出版公司、智品书业(北京)有限公司合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权 © 2010 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与万卷出版公司、智品书业(北京)有限公司所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

* 本作品译文由天下杂志授权使用

出 版 者 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码 110003)

联 系 电 话 024-23284090

邮购电话 024-23284627 23284050

电子信箱 vpc_tougao@163.com

印 刷 北京市通州富达印刷厂

经 销 各地新华书店发行

成品尺寸 150mm × 225mm **印张** 15.5

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑 高爽 **字数** 205 千字

书 号 ISBN 978-7-5470-0897-3

定 价 26.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



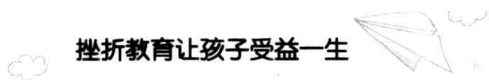
家长的梦想

家长对孩子最大的期望是什么？是快乐、成绩好、生活满意，还是友谊稳固？家长在检视自己的教养目标时应该会发现，实现这些目标真的必须仰赖孩子具备内在力量，妥善处理日常各种挑战。这种适应，并自觉足以克服挑战的能力，我们称为“挫折忍受力”。

挫折忍受力包含了几种能力：有效处理紧张及压力，适应日常挑战，从失望、困境及创伤中复原，发展出明确且切合实际的目标，解决问题，与他人自在相处，尊重自己及他人。针对遭遇逆境的儿童所做的许多科学研究都显示，挫折忍受力是种强大的力量，足以解释为什么有些孩子可以克服艰巨障碍，即使一路跌跌撞撞，也能顺利迈入成年期，而有些孩子却终其一生沦为早年经验及环境挑战的受害者。

无论在人种、文化、宗教或科学信念上有何差异，各个社会都必须努力培养越挫越勇的年轻人。许多人越来越觉得这个世界不适合生养孩子，为了隔绝似乎有毒的文化影响，在家庭四周搭建高墙、加固门锁。这并不切实际，更无助于平息我们对孩子未来可能面临巨大困境的忧虑。

多数家长都认同孩子必须具备挫折忍受力，但不确定从何着手。从《今日美国报》、CNN与盖洛普（Gallup）市调中心最近



的调查结果发现，多数家长同意，“把孩子养成‘好人’，远比二十年前困难”；三位家长中，就有两人自认在教养孩子成为“好人”上做得很“差劲”；75%的家长说，他们试图用不同的教育方式，但不确定到底要做什么，或目前做的是否能立竿见影。许多人坚持改变周遭的世界，以为外在世界就是解答，但又觉得这无异于冲撞瞬息万变的社会，实在太过沉重。

没有不受环境影响的孩子。在节奏快速、充满压力的世界中，遭遇逆境的儿童，以及儿童面临的挫折几率都急速增加。即使是幸免于灾厄、创伤，或不曾紧张、焦虑的孩子，也都经验过周遭压力，以及加诸在他们身上的许多期望。

因此，如果要培养越挫越勇的孩子，就不该花费所有精力改变周遭世界，而应从改变和孩子相处的方式着手。请勿再陷入这个迷思：孩子不可能碰到重大压力或困境，他们终将“平凡长大”。

从我们在临床上及工作室中和数以千计家长的接触中证实，挫折忍受力必须成为治疗的中心概念。我们发现，许多立意良善又深爱孩子的家长，如果不是不了解如何培养孩子的挫折忍受力，就是没把方法运用出来。我们从和家长再三的讨论中也发现，身为家长的压力、个人过去的“额外包袱”，以及缺乏对有关儿童发展相关新研究的认识，成了家长在培养孩子挫折忍受力时的障碍。

多数家长都知道，当孩子面对挑战时，如果适时协助，会让他更有自信。但是，有些家长却不是这样做。

12岁的麦可因尝试组装收音机失败，掉头而去，父亲柏顿愤怒说道：“我就说你办不到，你根本就没耐心，连说明书都没仔细看一遍。”柏顿其实知道儿子当时需要的是鼓励、协助，不是批评，但是他自己也很挫折，不但没帮忙解决问题，还影响了麦可将来面对挑战时的决心。

同样地，9岁的珍哭着回家，向妈妈哭诉学校午餐时发生的事

情：朋友拒绝跟她坐在一起，而且还叫她不要死缠不休。珍觉得很苦恼，问妈妈该怎么办。琼斯太太虽然知道在孩子发展过程中，自行解决问题的能力很重要，但是焦虑的她并没有和女儿讨论各种可能的解决方式，反而说：“你应该告诉那些朋友，如果他们不跟你玩，你也不想跟他们玩。”

像她这类建议——迅速告诉孩子该做什么反应，或许恰当，但却剥夺了孩子增强解决能力的机会。

挫折忍受力是整个教养历程的核心，有了这个信念，就能找出一套与孩子互动的指导原则，强化他们淬励奋发的能力，以细心、信心、决心和同理心迎接生命诸多挑战。

挫折忍受力是教养每个孩子过程中的关键要素，并不是踏入社会前才需学习的课业。一旦了解什么叫做挫折忍受力，就能进一步教导孩子何谓友谊、宗教、竞赛、面对错误，以及如何学习与人分享及善尽义务。

和孩子的每一次互动，都是协助他们培养挫折忍受力的教育机会。因为在处理每件事或问题的过程中，他们学到更多启示，克服困难的种子从中萌发、茁壮。

许多家长因为并不赏识孩子与生俱来的特质，因而在承担子女成败的责任时，批评多过鼓励。我们认为，正因为每个人的内在和生活环境都存在各种差异，所以家长在培育及塑造子女的行为态度上，扮演了极为重要的角色。这可以从过去五十多年来针对亲子（包括猿猴等其他动物）的研究结果获得证明。

在探讨家长必须具备哪些教养的思维，才有能力发展且强化孩子挫折忍受力之前，必须先了解孩子的想法。孩子的挫折忍受力来自哪些重要的特质、技巧和能力？孩子乐观自信面对未来的态度从何而来？只要能掌握他们的思维，就拥有宝贵的信息来源，作为教养子女忍受挫折的准则。本章先简短描述具备挫折忍受力儿童的想

法，以及培养子女挫折忍受力的家长的想法。这些信息将协助读者了解如何在教养过程中培养子女。

愈挫愈勇的孩子

具备挫折忍受力的孩子，拥有某些特质及观察自身和世界的方法，这些特质及方法在其他无法成功处理挑战的人身上并不明显。愈挫愈勇的孩子能把上述观点转化为有效行动，他们充满希望，并具有高度的自我价值。什么条件造就出这种乐观自重？

挫折忍受力高的年轻人自觉特殊，且深受赏识；他们会为自己设定切合实际的目标及期待；他们发展出解决问题及做决定的能力，因此他们更可能把错误、困境和障碍视为必须勇敢对抗的挑战，而不是要逃避的压力来源；他们依赖积极的适应策略，促进成长，而非弄巧成拙；他们知道自己的弱点，也知道自己的长处和天赋：他们的自我概念中都是优点及能力强的形象。这类孩子发展出与同辈和成人相处的人际关系技巧，能以适当自在的态度向可提供支持的成年人求助。最后，他们有能力理清自己所能控制的生活方面，并将气力和注意力集中在这些部分，不浪费精神在无能为力的方面上。

我们希望所有孩子都能发展出这种思维。能够愈挫愈勇的孩子，情绪健康，具有成功面对挑战及跌倒再站起来的能力。就某种意义而言，上文描述的孩子是一种“产品”，是我们希望子女能达成的面貌，一种我们希望子女观察自己和他人的方式。家长如何善用每一次与孩子互动的机会，强化这种特质？如何发展出一套方法，持续不断强化孩子的挫折忍受力？

家长的思维

一般来说，致力培养子女坚韧精神的家长多半了解到，他们可以做一些事协助培养子女的这项特质，这种了解有时只是一种直

觉。这些家长对挫折忍受力的要素知之甚详，且极为认同，在与子女互动时，都依据一份涵盖重要原则、概念及行动的计划。但确切掌握这个复杂计划是一个持续不断的过程，其中充满挑战、挫折、逆转和成功。就像有位家长说的：“如果孩子依照自己的手册或地图，或许比较容易达到终点。”

这是每位家长在不同时机都会抱持的想法。当我们为孩子筹划未来时，如果认定世上存在一套操作原则、一条可遵循的快捷方式，会觉得比较心安。有些人甚至希望有一条通往未来的黄金道路，但它其实并不存在。然而，所幸我们拥有某些协助家长探索且赏识每个子女独特道路的指标。不同的因素，塑造不同的成长道路，这些因素包括孩子的天生气质、家庭风格及价值、教育经验，以及置身的社会与文化。这些指标提供许多可以应用在各种道路上的原则及概念，指点我们如何培养愈挫愈勇的孩子。

在快速变迁的21世纪，每个孩子都需具备与挫折忍受力有关的视野及技能。以下十个指标可以协助增强挫折忍受力。这些指标看似平常，但家长仍需不断思考及反省，以免对真正重要的教养行为视而不见。

1. 有同理心。
2. 有效沟通并积极聆听。
3. 改变“负面脚本”。
4. 以协助孩子自觉特殊，且深受赏识的方式爱子女。
5. 接受孩子的本性，协助他们设定切合实际的期望和目标。
6. 找出并强化孩子的“特长”，帮助孩子体验成功。
7. 协助孩子了解“错误”是一种可以从中学习的经验。
8. 提供机会让孩子贡献所能，展现责任感、同情心及社会良知。
9. 教导孩子做决定及解决问题。
10. 以提升自律和自制力的方式管教。



接下来让我们熟悉上述每个教养指标，以及力行的原则和行动。

1. 有同理心

同理心是任何人际关系的基础。在亲子关系中，同理心可简单定义为家长有能力设身处地为孩子着想，并透过孩子的眼光看世界。同理心并不意味着家长同意孩子做的每件事，而是代表努力欣赏并接纳孩子的观点。

许多家长自认具有同理心，但经验显示，当子女遵照家长的要求、各种活动表现成功、态度亲切并乐意应答时，家长比较容易有同理心。如果对孩子失望，感到挫折、愤怒、厌烦时，就很难对子女有同理心了。这种负面感受出现时，即使是一向谆谆教诲的家长，都会出现无法培养子女挫折忍受力的言行。

以下两个例子，说明了失望或失败心理会减损家长感同身受的能力。

肯恩夫妇实在搞不懂，为什么要七年级的儿子约翰做完作业会这么难。约翰是体育优等生，但长期以来都有阅读困难。肯恩夫妇看到儿子对课业兴趣缺乏，深信他只要“有心”，就能把作业做完，所以常劝他要“更努力一点”。约翰受责备时的感受，就像是高中生被自己中意的大学拒绝一样恶劣。

为了鼓励约翰，肯恩夫妇告诉他，如果有一科拿到B以下的成绩，就不准参加任何课外体育活动，而体育活动正是约翰的拿手项目。肯恩夫妇叫约翰“再努力”的出发点或许是好的，但他们未曾考虑约翰对那些字眼的感受。许多一再听到大人告诫“更努力”的年轻人，都觉得这三个字具有批判或指责意味，这只会增加他们对学业的既有挫折，而非渴望成功的动机。

八年级的莎莉很害羞，她父母卡特夫妇总在碰到亲友时，要求莎

莉打招呼。但莎莉从小就很容易紧张、害怕，无法轻松应付新环境。在公共场合或有陌生人到家中拜访时，她都会躲到妈妈背后。卡特夫妇不明白为何莎莉会这样，特别是他们自认都很爱孩子。他们告诉莎莉，如果她不学着打招呼，别人就不想跟她来往。莎莉费了好大劲才会抬头看着他人，并轻轻地说声“嗨”。

莎莉的父母希望女儿更外向，忽略莎莉生性就是害羞的。时常提醒害羞的孩子打招呼，只会增加孩子的焦虑，强化他们用退却逃避不自在的倾向。

具有同理心的家长会考虑到，如果别人用我们对待子女的方式对待我，我会有什么感受？如果我们已经竭尽所能，仍对某个活动感到难受，那么别人劝我“再努力一点”时，我会觉得有帮助吗？有多少害羞的成年人会乐于接受“走出去交朋友”这种建议？如果孩子害羞，感同身受的说明再加上鼓励，更可能造就孩子的成功、自我价值及挫折忍受力。

举例来说，父亲可以告诉害羞的女儿，每个孩子都觉得打招呼很难，爸爸愿意尽量帮她，让她以后觉得比较容易问候别人。这种非批判性的说辞，承认孩子经历的感受是正常的，并提供改变的希望，创造出能够滋长挫折忍受力的环境。

同理心这种能力可以培养吗？可以。家长可以借由某些问题的引导，促进同理心，例如：“我希望子女怎么描述我？”“我的孩子实际上如何描述我？跟我的希望距离多远？”“当我跟孩子谈话或合作时，我的举止让他们非常乐意与我应答吗？”“我希望别人用我对孩子说话的方式跟我说话吗？”能够克服挫折焦虑，并提出这些问题的家长，就是在发挥同理心。

2. 有效沟通并积极聆听

同理心使我们和孩子的沟通生色许多。沟通不只是如何与他人

交谈而已。与孩子的有效沟通包括积极聆听，了解并接纳他们说的话，并避免造成权力冲突的对话，例如不打断孩子的话，不训诫孩子他们该有什么感受，不把孩子压到无话可说，不用“总是”、“从来不”这些损伤孩子人格的绝对字眼（例如，“你从来都不帮忙”、“你总是目中无人”）。

挫折忍受力高的孩子，会在家长的协助下发展有效沟通的能力。像前文所述，柏顿先生指责儿子麦可说，他根本别想修好收音机，因为他耐心不够，没办法仔细阅读说明书，就是打击孩子受挫力的例证。在和挫折忍受力有关的许多行为中，沟通的艺术都扮演着重要角色，例如人际关系技巧、同理心、问题解决，以及做决定的能力等。

3. 改变“负面脚本”

我们都知道，绝大多数立意良善的家长，把已证明为不成功的方法用在子女身上。例如，有些家长唠叨子女不整理房间，但子女从没听进去。就我们和许多家庭讨论的经验证明，家长继续实行这种无效行为的主要原因之一，是他们认为子女才是需要改变的一方，而不是家长。但在这种僵持对峙中，孩子比家长坚持得更久。

具有挫折忍受力的家长会承认，如果之前的方式都不奏效，就必须改变教养的“脚本”。我们必须具备洞察力及勇气，思考不同的行事作风，避免卷入无谓的权力冲突中。

家长的负面脚本通常是根据许多迷思，或自幼承担的过度包袱而来。有个例子就发生在7岁的比利家中。

比利这个星期已经三次将牛奶洒出来，弄得厨房台面和地板到处都是。

虽然莫瑞夫妇极有耐心，但也被这件事搞烦了。爸爸说：“你的动作不能灵活点吗？你好像都不会想想自己在做什么。”

比利深觉受伤且难堪。他不是故意的，而是不小心就发生了。他向父母保证会更小心，绝不再犯了。但是第二天比利又把果汁洒了满地。

莫瑞太太拿走那杯果汁，并说：“我希望这能帮你记得，要把杯子拿好。”

如果比利的父母知道每个孩子各有不同，或许不会把比利一直泼洒饮料当做心不在焉、故意或唱反调，并以惩罚来回应。心念一转，将使莫瑞夫妇看重那些阻碍比利拿好杯子的特质，也或许将改变他们的做法，包括给比利一个有杯盖的杯子。

当家长改变脚本时，并不表示他们“放弃”或“宠坏孩子”，而是让子女知道解决问题还有许多其他的办法。最低限度，它帮助孩子了解：处理困难状况时要更负责任，并且更有义务将情况向他人说明清楚。

4. 以协助孩子自觉特殊，且深受赏识的方式爱子女

打造子女挫折忍受力的一个基本指标就是：至少要有一个人（当然越多越好）相信孩子自我价值的成年人。已故心理学家席格尔（Julius Segal）称这个人为“魅力成人”，也就是必须有一位让孩子从他那里“累积精神力量”的大人。不要低估“魅力成人”的威力，他会把孩子重新导向更丰富、更成功且更令人满意的人生。作为家长，必须找到各种方法协助孩子自觉特殊与深受赏识，但又不至于宠坏孩子。

可能的方法就是跟每个孩子订出“特别时段”，在这段时间内全为关注孩子，并利用机会表达父母对他充满信心。但此事通常知易行难，就像8岁的史蒂芬妮的例子。

格兰特夫妇每天晚上都会腾出时间陪孩子读书或玩游戏，史蒂芬妮非常喜欢这段时光。但每当电话铃响，亲子时间就被打断，格兰特

夫妇则解释说这些都是重要电话，一定得接。史蒂芬妮很快就选择看电视，而不要一次又一次的失望。

在协助孩子自觉特殊，且深受赏识时，父母必须付出无条件的爱。这并不是意味放任不管或让孩子不负责任，而是表示即使他们逾越规矩，父母依然爱他们，并接纳他们。

5. 接受孩子的本性，协助他们设定切合实际的期望和目标

家长最难跨越的藩篱之一，就是接受孩子独特的品质。如果能全心接纳，就能成功设定与小孩品质相符的期待和目标。每个孩子从出生的那一刹那起，就是独一无二的，有些人带着随和的气质来到世界，有些人带着“难缠”的气质，还有人禀性害羞或小心谨慎。当家长不了解孩子的先天气质时，他们或许会说或做一些妨碍良好亲子关系的事，并期待孩子做到他们明明无法实现的事。以下是卡尔的例子。

10岁的卡尔在校几乎不曾表现良好。每天早上他都看似在闲晃，经常错过校车，所以托马斯夫妇觉得有义务开车送卡尔上学。邻居建议托马斯夫妇别开车，就让卡尔因此迟到旷课，才能学到宝贵的一课。托马斯夫妇听从建议，但令他们惊愕的是，隔天卡尔并没有提早起床准备上学。他们很困惑，不知该怎么办，也对卡尔这种看似不负责任的行为越来越生气。情急之下，他们决定限制卡尔参加喜欢的活动。

托马斯夫妇不知道，卡尔迟到并不是因为不负责任，而是很容易分心，且动作缓慢，在这点上他跟许多孩子都很像。与其对他大吼或处罚，更有效的办法是接纳卡尔的风格，并与他讨论该怎么做才会有帮助；或是跟学校密切合作，每天一早派给他一件能够让他动起来的差事。例如，我们协助过的一位孩子就被学校派去当“迟到纠察队”，任务是必须早到，并查核迟到的学生。他爱极了这份任务，每天尽忠职守准时到校。

接受孩子的本性，并赏识他们，并不表示家长要为不当及令人无法接受的行为找借口，而是要了解这种行为，以不损孩子自尊心的方式协助他们改变。

6. 找出并强化孩子的“特长”，帮助孩子体验成功

具有挫折忍受力的孩子不会否认面临的问题，也能认清并专注于自己的长处。很遗憾地，许多觉得自己很糟糕或能力很差的年轻人，体验到的是希望渺茫，这一点经常导致他们极不重视，甚至看不到自己的优点。家长有时会说，孩子都把父母的称赞当做“耳边风”，让他们越来越丧气，因而减少正面回馈。

家长必须了解，当孩子的自我价值感低落时，较不易接受父母的赞美与鼓励。我们必须持续不断给予正面回馈，但最重要的是，必须了解真正的自我价值、希望及挫折忍受力，是建立在某些生活领域的成功经验上，这些领域同时也是孩子认为很重要的领域。这就需要家长找出并强化孩子的“优势能力”了。每个孩子都具备这种优势领域，家长必须凸显这些能力，不能过度强调孩子的弱点。

15岁的罗莉很难和同伴和睦相处，但年纪较小的孩子却常被她吸引。就像她父母所说，在小区里，罗莉就像是童话中那个“魔笛手”，笛音一响，附近的孩子就会跟着走。由于这个长处，罗莉开始帮别人照顾小婴儿。随着自信与日俱增，她更愿意反省并改变与同伴相处的方式，这一点后来使得她越来越受接纳。

我们还认识一个有阅读障碍的男孩，他发现自己的艺术工作上“极具天分”，特别擅长画动画。男孩的父母和师长都把他的动画贴在家里和学校展示，这增强了他的自尊心，同时是肯定他长处的好方法。

当孩子发现自己的长处时，会更愿意在其他非专长领域迎接挑战。

7. 协助孩子了解“错误”是一种可以从中学到的经验

挫折忍受力高的孩子和挫折忍受力低的孩子，有一点很不一样：双方对“错误”的看法。能够愈挫愈勇的孩子，多半视错误为学习的机会，而非失败的表征。挫折忍受力低的孩子很可能避开挑战、自觉无法适应，并责怪他人造成自己的问题。因此，必须协助孩子从小对于错误抱持健康的观点。

前文所提柏顿先生指责麦可没有能力组装收音机，以及莫瑞太太处罚比利把牛奶泼出来，都（可能不知不觉中）传达了“犯错很糟糕，且该受罚”的信息。相反地，为了让孩子积极改正错误，家长应该思考孩子会如何响应下列问题：“当父母犯错时，他们会怎么办？”“当你犯错时，或有什么事不顺利时，父母会对你说或做些什么？”

许多家长在失望之余，会以损害孩子自信的方式响应子女的过错。如果家长想增强子女的受挫力，在言行上就必须传达出“我们可以从错误中学习”的信念。恐惧犯错，是学习的最大障碍之一，也和愈挫愈勇的精神相互矛盾。

8. 提供机会让孩子贡献所能，展现责任感、同情心及社会良知

挫折忍受力高的孩子具有责任感。如何加强孩子的责任感？孩子最早接受的责任通常是“家事”，但许多孩子（还有大人）对做家务都不感兴趣，虽然几乎每个孩子从小就很愿意帮助别人。许多研究认为，助人这一本能的需求是存在的：这类研究要求受测的成年人回想求学经历，并写下最美好的片刻，结果最普遍的答案都是有人要求他协助（像是教导年纪更小的孩子、画墙报或使用投影机等）。

具备挫折忍受力的家长承认，当孩子有机会表现出众并体验成功时，就会提高挫折忍受力和自我价值，特别当他们对世界积极贡

献时。类似让孩子参加“为饥饿而走”等其他援助活动的家长都知道，这类慈善工作对于增进孩子的自尊和社会良知极为重要。

9. 教导孩子做决定及解决问题

具有高度自尊，且挫折忍受力高的乐观孩子，会认为他们是自己命运的主宰。他们相信命运掌握在自己手中。愈挫愈勇的孩子有能力理清问题、考虑不同的解决方案、尝试自己判断的最适当的解决方法，并从结果中学习。

想要强化子女解决问题的态度，就要避免告诉孩子该怎么做，让孩子自行思考可能的解决方案。如果家长订下每周或隔周一次的“家庭会议时间”，在会议中讨论问题，且清楚说明解决方案，对发展孩子的问题解决能力大有帮助。

请回想珍的案例，同学拒绝与她同坐共进午餐，她哭着回家问妈妈怎么办。妈妈的回答虽出于善意，但她还没叫女儿自己想想怎么办，就先给了个答案，这是剥夺女儿培养解决问题能力的机会。以下是类似案例。

巴利和哥哥蓝思总是为芝麻小事争吵，几乎无事不战，包括出门时谁坐前座、看哪一台电视节目等。父母经常提醒蓝思要让弟弟，还警告他，如果不让就要受罚，于是两兄弟间的互动变成“敬而远之”。其实，这种情形下，要求兄弟两人共同找出解决冲突的办法，可能还比较有效。

孩子有能力想出实际有效的办法处理问题时，常让我们印象深刻。当孩子根据家长指导而发展自己的行动计划时，他们的自主能力、自我掌控及受挫力，都会因而增长。

10. 以提升自律和自制力的方式管教

在我们的临床工作及讨论中，家长经常问到纪律管教问题。要培养孩子的挫折忍受力，家长必须了解自己最重要的角色之一，就

是做一个真正执行纪律的人。“纪律”这个字跟拉丁文的“学习”有关，是教育的过程。我们必须深切了解，管教子女的各种方法会强化或削弱孩子的自尊、自制力及受挫力。

纪律管教的最主要目的，就是创造安全、有利的环境，并培养孩子的自我控制及自律，包含个人行为的自主权。很难想象自尊心强的孩子会缺乏自律；如果能在家庭会议中，在合理范围内制订家庭规则及罚则，如此一来，孩子比较不会觉得各种规范是负担。

孩子，我们的未来

每个孩子都带着独特的气质来到世界，但家长及其他照顾者的深刻影响是否能帮助孩子培养出挫折忍受力的思维和特性，还是让孩子深受自我价值感低落、自我怀疑和前途茫茫之感的拖累。发展出愈挫愈勇的坚韧态度并非遥不可及，它是光明未来的基本要素。

以下各章将深入探讨具备挫折忍受力思维的孩子，以及父母培养并强化子女挫折忍受力的十个指标。第十二章则是检视家长与老师密切合作的重要性，使孩子在学校也能增强这种败不馁的精神。



穿上孩子的鞋走路

同理心的通俗定义，是与他人的感受、思想、态度等融为一体或产生共鸣的能力。因此，家长在对子女展现同理心时，必须“穿着他们的鞋子走路”。花时间了解并体验子女的观点，已证实对教养很重要，但是知易行难。为什么？我们从临床经验中发现，许多家长在明确陈述他们对子女问题的定义及意见时，忽略了孩子本身的观点。

每当家长来咨询时，我们通常会提一些问题，以便知道问题的严重性、本质及过程。传统上，我们的重点往往在于家长的想法：

“你尝试过哪一种干预或制止的方法？这些方法有效吗？”而从未受过询问家长有关他们认为孩子有何感受的训练。经过多年的临床工作，我们逐渐了解到传统方法的局限。

如今我们除了搜集家长观点的背景经过外，还会问一系列问题，以评估并促进家长发展同理心。例如：“假设你是子女，请以孩子的眼光描述他一天的生活。他早上起床、搭校车、上学、考试考得很烂、与同学互动，以及坐下来写作业时的感觉如何？子女会用什么字眼描述为人父母的你？”许多家长都告诉我们，他们发现这些问题能刺激他们思考，阐明他们先前未曾考虑的观点。

这些问题反映了我们对同理心的重视。家长的同理心，亦即发挥感同身受的能力，以及假设子女观点的能力，会奠定培养挫折忍