

正能量

管教孩子篇——樂觀與悲觀的心態

M·SELIGMAN在《學習樂觀、樂觀學習》一書中，提及一項了解一百個兒童及他們父母如何解釋事物的問卷中，發現孩子很留意及聆聽主要照顧者談論事情的因果關係及談話的形式，這對孩子以後解釋事物的觀念有極大的影響。例如在他們失敗或迷惘傷心時，聽到以下其中一項：

- 1) 「你成日都係咁唔合格，他日都係一事無成了，無用囉！」（長遠睇死激將法）
- 2) 「你點解總係讀得咁慢，正一係飯桶！睇吓人哋幾快呀！」（本身蠢鈍標籤法）
- 3) 「為乜我條命生成你咁蠢，生舊又燒都好過生你！」（命中註定法）
- 4) 「我睇死你科科（樣樣）都唔掂呀！你都無乜好嘞！」（統殺無放過警惕法）

這些說話其實很有份量，背負著破釜沉舟的期望，父母只不過希望盡最後一口氣來警惕心愛的孩子要再做好改好自己，但父母往往在過於焦急中，將當下的一件事，連同舊帳，說成孩子永久地失敗，孩子整個人都是「飯桶」，他做所有事都不妥當，都只好怨命苦了，於是，孩子只會輕看自己，學懂束手無策，怨天尤人；於是，若果孩子不斷在這樣沒有方法，沒有方向指引的「薰陶」下，悲觀思想將會慢慢地植根在他們的心中！長大後，這些心態就不自覺地成為他們自我判斷事情，衡量自己的指標，當要面對人生重大轉變時，長大的孩子會較容易自怨自艾，認定命運作弄人，更甚認為自己是不祥人（「舵衰家」），不中用，一事無成！周遭的事總是事與願違，一切永遠都無法變好！最後，人只會更感到彷徨無助，了無希望，於是落入惡性循環的負面思想，痛苦難奈！

樂觀的心卻叫人就算環境不如人，卻仍然有勇氣地跨越障礙，創出生機！教導小朋友亦然，樂觀的家長才會容易培養樂觀的下一代。看出他們不是的地方固然重要，但更重要的是讓他們欣賞已經擁有的優點，然後認識及接納自己的不足，依著指引一步步地作出改善。學習為今次的失敗或不好的行為負上應有的後果，卻不必與舊帳拉上關係，或與其他不好的表現混為一談。這樣，讓他們體會自己是可以改變的，有目標地讓自己努力尋求自我進步，慢慢地用不同方法嘗試再嘗試，學習承受失敗的不快但不須要放棄。以下的幾個情景可以作為參考：

- 1) 可以考慮調較對資質稍遜的孩子的心態：「雖然我的孩子不能有天才的資質，但亦可以協助他提昇自我能力，如幫助他更集中地做功課，更耐性地記下數個生字 / 複習等」；
- 2) 對遇失敗的孩子說：「縱然以前及今次的成績不大好，還有下次的機會，天無絕人之路，我與你一起看看失準的原因，以前的方法不好，就可嘗試另一個方法，或向別人請教更好的途徑再努力了，只要再試，總會有突破的機會」；
- 3) 對仍未找出自我興趣的子女可以說：「世上沒有一個人能把所有事情都做得一樣好，所謂「天生我才必有用」，堅持努力再試、再改，你總會發掘到自己的長處，叫自己稱心滿意的。」