

父母都希望孩子可以快樂，但其實，有韌性比快樂更重要！
擁有面對困難的能力，能讓孩子在長大後有力量支持自己

你是孩子心理韌性的建築師，這是你能給予他們的最棒禮物。畢竟，成功應對生活中的許多挑戰是一個人通往快樂的最可靠途徑。



- 文/ 貝琪·甘迺迪 2024-01-26 (更新：2025-04-05)

快樂與韌性有何不同？

一位母親問我這個問題：「貝琪博士，難道你不希望你的孩子快樂（長大）嗎？」我的答案是：**快樂並不是我對孩子的終極目標**。當然，我也不希望她們不快樂，但教養有一個深刻的諷刺，那就是我們越是強調孩子的快樂和追求「感覺更好」，就越是為他們成年後的焦慮不安埋下伏筆。**以快樂為目標，驅使我們代替孩子解決問題，而不是幫助他們掌握解決問題的能力**。我們生活在一個目標導向的社會，為了讓孩子快樂並鼓勵他們「成功」，經常盡量減少或消除他們的失望，以提供即時的勝利。我們把他們從挫折中解救出來，帶他們進入勝利之中，把他們從不舒服的感覺中拉出來，讓他們進入更愉快的感覺中。

這是一種可以理解的衝動，但卻是短視的。正如我們在第 4 章中所學到的，我們今天與孩子的互動不僅會影響當下，還會影響他們未來好幾十年，因為我們正在建立他們處理情緒、管理情感和在面對困難情況下的心理迴路。

當我們告訴自己，只想讓孩子快樂，我們不由自主地變成了快樂糾察隊，熱切地幫助孩子避免困境，而不是教他們如何應對困境。這為孩子建立了一個思維迴路：「不舒服是不好的、錯誤的，需要立即得到緩解。我需要尋找那種『舒適』的感覺，因為我從來沒有學會忍受痛苦。」這與培養韌性所建立的思維迴路非常不同：「困境必然發生，是我學習的地方。我不害怕不舒服，因為我在童年時期就經歷過，我的爸媽容許我感受不舒服。」

當我們對孩子說，「我只希望你快樂」時，其實是在傳達一個訊息：他們需要走出困境，進入舒適圈。當女兒說「其他孩子都跑得比我快」時，我們提醒她，她在數學方面表現出色；當兒子因為沒有被邀請參加朋友的生日聚會而感到沮喪時，我們說服他，聚會有人數限制而且朋友其實很喜歡他。我們認為是在幫助孩子，但他們聽到的是：「我不應該感到失落。當我感到不舒服時，我有義務盡快讓自己進入舒適的狀態。」

這些相同的觀念也適用於生活中的重大壓力：家人去世、離婚、搬家、新冠疫情。當我們告訴孩子「你會沒事的」或「你年紀還小，不需要擔心這個」時，孩子會學習到他們不應該有自己的感受。許多父母告訴我，他們想要「保護」孩子免受困難的情感折磨，這種善意的介入往往適得其反，因為大多數的「保護」，實際上會讓孩子獨自面對他們已經有的情感，這比情感本身更令人害怕。

父母不需要保護孩子免受困難情感，而是需要讓孩子準備好去面對這些情感。而讓孩子做好準備的最佳方式，是坦誠和充滿愛的陪伴。這意味著與其告訴孩子「奶奶只是離開了，她現在在一個更好的地方」，不如說：「我想告訴你一件可能會讓你感到很難過的事情。奶奶昨天去世了，意思是她的身體停止運作了。」然後在你孩子身旁坐下來，等待接下來發生的事。也許稍後你可以補充說「真的很傷心也沒關係」或「你

問了一些好問題，我很高興我們正在談論這個」。我們讓孩子體悟到苦惱與困難是生活的一部分，當不愉快的事情發生時，可以與我們愛的人談論，並且一起度過難關。
(相關閱讀：[人生面向多元，不是只有輸贏二分法！幫助孩子在日常建立「我能感」，有能力面對未來的挑戰](#))

這個體悟不僅在童年時期重要，對成年人也同樣如此，沒有人能成功地避免煩惱。我不曾聽任何一位成年人說：「哇，我的父母讓我擺脫了所有的不舒服感受！他們說服我不再有失望、挫折和嫉妒這些感覺，成功地讓我分散了注意力，現在的我從不感覺到這些負面情感。我隨時都很快樂！」然而，我確實認識許多成年人一旦遇到「無法消除的」失望、挫敗或嫉妒，他們內心就會警鈴大作。那些童年時期主要專注在快樂感的成年人，不僅在面對困難時毫無準備，而且在這些困難時刻會感受到更多的不適感，因為在內心深處，他們認為如果無法「找到快樂」，把自己帶到一個「更舒適的地方」，一定是自己做錯了什麼。關於韌性，對成年人來說重要的是能夠管理不適的感覺，因為在童年時期，有人肯定了我們的不適，並允許我們體驗它。如果我們學會只有在生活順心、快樂時才能和自己相處，那麼我們將會受到沉重的打擊。

想像一下，如果今天的父母成為為孩子重塑夢想的一代，把健康的情感發展放在首位，那麼會是多麼美好的一件事。如果教養孩子是以這樣一個目標為動力：「我希望我的孩子能夠應對世界上的任何挑戰。面對困難，我希望他在年幼時感受到我們的支持，以便他在長大後能夠支持自己。」

你是孩子心理韌性的建築師，這是你能給予他們的最棒禮物。畢竟，成功應對生活中的許多挑戰是一個人通往快樂的最可靠途徑。

摘自 貝琪·甘迺迪 [《Good Inside 教養逆思維：看見孩子脫序行為中的內在需求》](#) / 究竟

Photo：PhotoAC , CC Licensed.

數位編輯：陳妍羽