

《掌握 3 階段，培養孩子的心理韌性》 心理學家陳永儀：人生不會一帆風順，父母要捨得放孩子去經歷失敗與挫折

父母總怕孩子吃苦，總希望為孩子排除萬難、趨吉避凶，曾在美國西點軍校任職、教軍校生面對壓力的心理學教授陳永儀直言，人生本就有起有落，父母要捨得讓孩子自然而然的去經歷各種失敗與挫折，孩子的心理韌性才會愈練愈強，未來碰到逆境時，也才更有能力去處理。



- 文/ 黃啟菱(未來 Family 記者) 2022-11-07 (更新：2022-11-14)

天下父母心，希望孩子平順長大，是所有父母的心願，但人生路途難免起起伏伏，若希望孩子養成足夠的心理韌性好面對考驗，專家建議，最有效的方法就是放孩子去經歷，別怕孩子跌跤，更別再事事都為孩子打點好。

心理學家陳永儀曾任美國紐約大學心理系教授、西點軍校領導力及行為科學系教授，也是美國執業心理醫生，研究壓力、情緒與健康等主題多年，現於中央大學任教。

她表示，每個人在生命當中，都會碰到一些「壓力事件」，例如親人過世、結婚、生病等等，或者是期中考、上台報告、升學大考等等。

壓力事件有大有小，事件是客觀的，感受是主觀的

壓力事件可大可小，因為，事件是客觀的，可以客觀的陳述成「幾月、幾號、幾點，在哪裡發生了什麼事」，壓力卻是主觀的，同樣的事情對不同人來說，都會引發不同的感受；以「男女朋友分手」為例，分手是個客觀事實，但每個人的感受、情緒都不一樣。

陳永儀說明，在物理學中，「壓力」就是「力」除以「受力面積」，「力」則如同「事件」，即便「力」是一樣的，「受力面積」不同，「壓力」也會不同。

比方說，十公斤的物品放在迷你小桌上，桌子可能會凹陷或垮掉，但放在大桌子上，就穩穩的被撐住；不但受力面積有影響，桌子的材質是草編的、木頭做、還是水泥做的，也有差；力是怎麼放上去的，是從十樓丟下來、或是輕輕擺上去等等，也都不一樣。

父母能做的，不是過度保護，避免孩子碰到壓力事件，而是該陪伴孩子「增加受力面積」，陳永儀分享以下原則與方法：

一、要相信心理韌性是能練習的，但別跟他人比較

如果想要增加心中的「受力面積」，陳永儀說，可以靠練習來達成的，一定有空間可以進步；但鍛鍊的目標不要看別人，不要跟別人比，而是要把目光焦點擺在自身，自己跟自己比。

她以「定點理論」（Set Point Theory）來說明這一點。「定點理論」原本用來探討人的體重，理論主張，人在成年之後的體重，其實受到先天基因影響，但就算某人的基因中已寫著他成年體重約 60 公斤，實際上的體重，還是會受到飲食、活動力等後天生活習慣影響。

即便真實體重會受到後天因素影響，但體重先天定點在 60 公斤的人，要變得比先天定點在 90 公斤的人還重，也不大容易，因為先天的差距就擺在那裡。

陳永儀說，心中的「受力面積」也一樣，有天生的定點，我們後天的作為可以讓面積由定點往上去拓展，也可能往下去縮小，「父母千萬要記得，每個人的

定點不一樣，我們的眼睛要注視著我們的基準點，自己跟自己比就好了，別去跟賈伯斯或馬斯克比。」

二、要讓孩子有足夠的安全感，確保親子間的溝通頻道暢通

影響心理韌性的因素，除了基因與性格之外，生命早期經驗與依附性的建立也至為關鍵，其他後天因素則包含社會聯結、多樣性、彈性與知覺等等。

父母最應該著力的地方，就是給孩子足夠的安全感，確保建立安全的依附關係，針對不同年齡層的孩子，陳永儀分別給予建議：

1、**嬰幼兒階段**：研究顯示，人的依附性在 0 到 1 歲之間是關鍵期，所以父母在這階段最重要的任務，就是觀察孩子的需求，盡快給予回應，而且不只喝奶、換尿布等生理需求，孩子的心理需求也得多費心。

但，隨著孩子的成長，父母也不一定要事事有求必應，而是可以開始試著讓孩子練習自己玩、練生活自理等等，陳永儀坦言，這其中的平衡點並不好抓，而且每個孩子的個性都不一樣，這階段的父母確實比較辛苦。

2、**兒童階段**：隨著孩子開始進入學校生活，會開始碰到許多事件，這時的重點，在於親子間的溝通管道要暢通，孩子在意什麼、困擾什麼，父母心中都要有譜。

陳永儀舉例，當讀小學的孩子跟好朋友吵架時，回家會不會跟父母說？或父母自己有沒有觀察到？如果父母完全不知道，那就出問題了，「**孩子認為嚴重的事情、會困擾到的事情，父母的雷達至少要能偵測到。**」

父母知道，是第一步，但知道了也不見得就要說什麼或做什麼，而是可以在旁邊看孩子怎麼處理，或是問孩子問題、激發或引導孩子的想法等等；讓孩子去處理，即便最後失敗了，也是種經歷和養分。當然，倘若孩子年齡還小，父母也得適時出手，大前提是避免孩子受到不可逆的傷害。

3、**青少年以上**：青春期的孩子常很彀扭，不見得事事會跟父母分享，但這一階段的孩子，也更大、更獨立了，父母其實不必想著要幫孩子趨吉避凶，也不用事事都探問清楚。

陳永儀建議，這階段的父母，**重點是讓孩子明白：「你不說也沒關係，你需要幫助時，爸爸媽媽就在這裡，不會責備你。」**讓孩子知道，即便跌跤了，父母也會當他的後盾。

想要達到這種境界，得靠從小到大長時間的愛與陪伴來積累，每個家庭的氛圍都不一樣，每對親子的互動模式也不同，很難有通用的方法，陳永儀說，大原則是「父母的愛，一定要轉換成孩子能感受到的方式」。

三、讓孩子自然的經歷失敗與挫折，別幫孩子排除萬難

在西點軍校任教時，陳永儀專門訓練軍校生面對戰鬥壓力，她透露，當時的方法，是給軍校生們永遠都做不完的事情，並且設定很高標準的要求，「因為能進西點軍校的孩子，在高中時都是第一名，他們要習慣事事都如自己的意，需要特意讓他們經歷挫折。」

當時課堂的設計，刻意讓軍校生們很忙亂，當事情太多時，就會逼得自己把優先順序排出來，釐清重要的核心價值。

陳永儀說，軍校中刻意讓孩子經歷失敗的那一套，一般家庭也不用做到這地步，原因很簡單，因為**生活中本來就有順境、有逆境，只要父母順其自然，不過度幫孩子承擔，孩子自然而然就會面臨挑戰、碰到挫折**，「人生怎麼可能會順順的呢？除非你幫孩子變得順順的，把一切事情都搞定，要孩子只專心讀書。」

父母的角色，要像「牧羊人」一般，在確保了孩子身心的安全後，就不過度干預，重點在於理解孩子、觀察孩子，捨得讓孩子去經歷真實生活，萬一有需要的時候，再給一些引導，指引出大方向。

陳永儀坦言，少子化時代，要父母「捨得」並不容易，現在父母花很多資源投在孩子身上，「但當你定睛的看一個東西時，愈看，眼睛會愈花，不如自然一

點，要記得，讓孩子去經歷他的人生，因為他是獨一無二的，你當然會想傳承你的經驗給他，但別忘了，他跟你不一樣。」

圖片來源：shutterstock