

第一期 親子加油站

養出心智強大孩子 別做這 13 件事

強大的心理素質可以讓孩子從挫折中反彈，即便對自我還有些懷疑，他還是可以獲得持續前進的力量。強大的心智可以讓孩子發揮潛能，活出最好的人生。想撫養出心理強大的孩子，父母必須避免一些不健康、但非常容易犯的教養方式。《心智強父母，不做的 13 件事》列舉了如果想養出心智強大孩子，父母該避免哪些事：

1、容忍受害者心態

在班上的期末表演中沒被選中當主角，或是考試成績輸給了隔壁鄰居……，被拒絕、失敗，甚至是遭遇不公平對待，都是人生的一部分。當孩子遭遇上述不順遂的結果，不要跟他一起抱怨、自艾自憐。教導他們，不論情況多麼不如己意，他們還是可以做出正面行動。

2、屈服於罪惡感

太容易屈服於罪惡感是不健康的，如果孩子認為罪惡感是可怕的魔鬼，那麼他將容易受到「情緒勒索」。因為他會發現，他無法拒絕「是朋友就讓我抄你的考卷」、「如果你真的在乎，就幫我做這件事」這類要求。教導孩子，人有時的確會感到罪惡，但不該讓這種不舒服的情緒，阻撓你做出明智的抉擇。

3、把孩子當宇宙的中心

如果你一直以孩子為中心打轉，他們成長後，很可能以為每個人都應該以他為中心。想想職場內是不是也有那種總是「以自我為中心」、「只想享受權利、覺得大家都欠他」這種個性的人，這種性格很可能就是父母慣出來的。教導孩子專注於他們可以為社會、為世界帶來什麼，而不是只想等好處、福利降臨在自己頭上。

4、讓恐懼決定他們的選擇

讓孩子生活在保護罩裡，能省去的，只有你的焦慮。相反地，你應該教導孩子如何戰勝恐懼，當孩子願意踏出舒適圈時，給予獎勵。

5、什麼都讓孩子作主

讓孩子決定全家人晚餐要吃什麼，旅遊地點也是孩子說了算，而非由思想成熟的大人做決定。從表面上看來，這好像是讓他們學習做決策，但其實，這反而會干擾他們的心智發展。心理治療師莫琳（Amy Morin）說，其實，父母更應該循序漸進地讓孩子做決定，同時要讓他們學習聆聽不悅耳的話。事事無法盡如己意，告訴他們，如果最終結果不是自己的首選，該如何學著接納，並配合。成人世界存在階層，父母應該讓孩子在家裡就學會「長幼」這件事。

6、期待完美

每個父母都希望孩子表現好，但期待孩子事事完美則會適得其反。教導孩子，「失敗是OK的」、「你不用在每一件事上都是最厲害的」。讓孩子成為「最好的自己」，而不是「什麼都是最好的」。

7、讓孩子卸責

給孩子無憂無慮的童年，不代表應該要讓他們逃避自己的責任，如收拾玩具、寫回家作業。讓孩子承受該年齡該承受的責任，如此心智才能隨著年歲茁壯。

8、不讓孩子嚐到任何痛苦

痛苦、悲傷、焦慮是人生一部分。讓孩子經歷這些痛苦，是給他們機會去練習忍受「不舒服」。循循善誘並支持孩子面對痛苦，在未來人生的路上，他們才有信心跨過無可避免的逆境。

9、認為孩子的情緒都跟自己有關

孩子一難過或一沮喪，你就使出渾身解數安慰他、讓他開心，某種程度上這代表，你覺得他們的情緒是你的責任。但孩子需要培養情緒能力(emotional competence)，學習管理自己的感受。教導孩子應對自己的情緒，別讓他們仰賴別人來讓自己心情好。

10、避免孩子發生任何錯誤

幫孩子檢查作業，反覆檢查他有沒有帶老師交待的東西去上學，你真的需要這麼做嗎？其實，「後果」有時候是人生最偉大的老師。有時候，讓孩子為自己的粗心或失誤負責，才能讓他們成長，也變得更茁壯。

11、讓孩子搞不清楚規範和懲罰

懲罰意味讓孩子為自己的錯誤承受後果，規範則是教導他們如何在未來有更好的表現。把懲罰和規範搞混了，將讓孩子以躲避受罰為出發點做決定，而非真正發展出自律的穩定性格。

12、抄捷徑、求舒適

孩子在「扭計」的時候，直接把他想要的東西給他；要他自己收拾玩具，實在太耗費精神，父母還不如自己收拾比較快。上述的作法和想法，只是讓教養變得簡單，但這種抄捷徑的方式，並無助於孩子培養好習慣。父母應該向孩子示範，如何延遲享樂，而且在面對誘人的偷吃步捷徑時，你可以不為所動。

13、忽略價值

許多父母忙於日常瑣事，忘了教導孩子正確的價值觀。確保你的優先事項精確地對齊你人生中最珍視的價值，給孩子力量，活出有意義的人生。