



媒體報導

日期： 2013年8月16日(星期五)

資料來源： Classroom Magazine Online World - 教子有方 - 親子關係

標題： 苦頭? 甜頭?

參考網址： [請按此](#)

本會註冊臨床心理學家許子穎女士撰文



主頁 > 教子有方 > 親子關係

苦頭? 甜頭?

註冊臨床心理學家 許子穎小姐



最近在互聯網上流傳了一篇內地影帝姜文的育兒心得，當中講及他看不過眼兩個兒子被家人溺愛，於是把他們帶到新疆隱居，並進行猶如軍訓一樣的鍛煉。經過半年的特訓，兩個兒子從嬌生慣養變成堅毅獨立，令眾親友刮目相看。文章的標題清楚地總結了姜文的教子理念：給兒子最好的營養品是苦頭。

或許你會認為姜文的做法過激，懷疑這樣「自找苦吃」是否有必要。不過除非你真的能夠保證孩子人生中只有甜點（即順境、快樂、安逸、成功等等）而沒有苦頭（如逆境、失望、艱難、挫折等），否則讓孩子「先苦後甜」確實比「先甜後苦」來得有智慧。不少研究指出，在過度保護中成長的孩子，他們的自信心、情緒管理能力、解決問題的能力及人際關係都比較遜色。當父母努力安排最好的給孩子，過力為他們移走成長路途上的沙石時，孩子們的抗逆力正好也悄悄地被送走了。對孩子服侍周到的父母可能是在告訴孩子「你無能力照顧自己」或「你無須為此負責」；為保障孩子不受傷害而阻止孩子參與各種活動，又或者在參與前要做許多安全措施的父母，可能正告訴孩子「這個世界危機四伏」；讓孩子凡事稱心如意、有求必應的父母可能正告訴孩子「你是世界的中心」；凡事要求孩子順從，保護孩子在其預設的方式中行事和成長的父母，可能在告訴孩子「你無法自主自決」。以上這些潛台詞，真的是父母想告訴孩子的嗎？經常「聽到」這些評語的孩子，要如何建立出自信、自立、勇敢而有肯承擔的品格呢？事實上，我們發現許多在過份保護和操控中成長的孩子，長大後容易各走極端：或是傾向退縮和自卑，或是變得反叛和魯莽。

當然，我們亦不希望孩子只在挫敗中成長，因為我們知道過多的負面經驗亦無助孩子健康成長。那麼「甜頭」和「苦頭」應如何平衡？近年正向心理學的研究有一項有趣的發現可供大家參考。研究發現一個「神奇比例」，當正面經驗與負面經驗的比例達3:1或以上時，人們對生活的滿足感和抗逆力會從走下坡轉為向上提升。而研究員亦發現，假若神奇比例過高，達到11:1時，人們的快樂感和抗逆力又會反過來下跌，由此可見負面經驗確有其存在價值。

以上的神奇比例是一個有趣的發現，不過筆者並沒有意思要家長「規劃」着孩子的正負面經驗，這樣可能只會是另類操控。事實上，父母也沒可能完美地「製造」正負面經驗給孩子。筆者只希望提醒各位父母，假若你發現自己「忍不得」孩子不開心、失望或遇上各種負面經歷，那就請你嘗試放手吧！讓孩子在一點點「苦頭」中學會堅毅吧！相反，假若你發現孩子經常哭鬧、傷心或迴避挑戰的話，那就請你多給點鼓勵和給予正面經驗的機會，讓孩子在「甜頭」中建立積極和衝勁吧！



資料來源：基督教家庭服務中心 綜合家庭醫療健康中心

沉迷上網學生變身網絡大使 [下一頁](#)





最近在互聯網上流傳了一篇內地影帝姜文的育兒心得，當中講及他看不過眼兩個兒子被家人溺愛，於是把他們帶到新疆隱居，並進行猶如軍訓一樣的鍛練。經過半年的特訓，兩個兒子從嬌生慣養變成堅毅獨立，令眾親友刮目相看。文章的標題清楚地總結了姜文的教子理念：給兒子最好的營養品是苦頭。

或許你會認為姜文的做法過激，懷疑這樣「自找苦吃」是否有必要。不過除非你真的能夠保證孩子人生中只有甜點（即順境、快樂、安逸、成功等等）而沒有苦頭（如逆境、失望、艱難、挫折等），否則讓孩子「先苦後甜」確實比「先甜後苦」來得有智慧。不少研究指出，在過度保護中成長的孩子，他們的自信心、情緒管理能力、解決問題的能力及人際關係都比較遜色。當父母努力安排最好的給孩子，竭力為他們移走成長路途上的沙石時，孩子們的抗逆力正好也悄悄地被送走了。對孩子服侍周到的父母可能是在告訴孩子「你無能力照顧自己」或「你無須為此負責」；為保障孩子不受傷害而阻止孩子參與各種活動，又或者在參與前要做許多安全措施的父母，可能正告訴孩子「這個世界危機四伏」；讓孩子凡事稱心如意、有求必應的父母可能正告訴孩子「你是世界的中心」；凡事要求孩子順從，保證孩子在其預設的方式中行事和成長的父母，可能在告訴孩子「你無法自主自決」。以上這些潛台詞，真的是父母想告訴孩子的嗎？經常「聽到」這些評語的孩子，要如何建立出自信、自立、勇敢而有肯承擔的品格呢？事實上，我們發現許多在過份保護和操控中成長的孩子，長大後容易各走極端：或是傾向退縮和自卑，或是變得反叛和魯莽。

當然，我們亦不希望孩子只在挫敗中成長，因為我們知道過多的負面經驗亦無助孩子健康成長。那麼「甜頭」和「苦頭」應如何平衡？近年正向心理學的研究有一項有趣的發現可供大家參考。研究發現一個「神奇比例」，當正面經驗與負面經驗的比例達3：1或以上時，人們對生活的滿足感和抗逆力會從走下坡轉為向上提升。而研究員亦發現，假若神奇比例過高，達到11：1時，人們的快樂感和抗逆力又會反過來下跌，由此可見負面經驗確有其存在價值。

以上的神奇比例是一個有趣的發現，不過筆者並沒有意思要家長「規劃」着孩子的正負面經驗，這樣可能只會是另類操控。事實上，父母也沒可能完美地「製造」正負經驗給孩子。筆者只希望提醒各位父母，假若你發現自己「忍不得」孩子不開心、失望或遇上各種負面經歷，那就請你嘗試放手吧！讓孩子在一點點「苦頭」中學會堅毅吧！相反，假若你發現孩子經常哭鬧、傷心或迴避挑戰的話，那就請你多給點鼓勵和給予正面經驗的機會，讓孩子在「甜頭」中建立積極和衝勁吧！

- 完 -

