

# 孩子易放棄？挫折忍受力就該這麼培養！

親子天下文章

作者：引用自《誰讓孩子變成失控小惡魔？》 | 王意中 (寶瓶文化)

**當我們期待孩子能夠贏，可以獲勝，這是人之常情，很自然。但如果孩子真的輸了呢？請記得關注孩子努力的過程，而非強調結果**

## 當孩子容易放棄.....

音樂比賽結果公布了，小茵與小惟兩個人都沒有獲得晉級。

雖然兩個人的琴藝早已被身旁的老師與同學認同，苦練許久，就等待這一天的到來，但結果卻不如自己的想像，小茵與小惟兩個小女孩在現場都哭了，難過及挫敗很快地向她們兩個人襲來。

小茵哭喪著臉，激動地向爸媽訴苦再也不要練琴了，並不時雙手緊握拳頭，捶打著爸爸微凸的小腹，一時無法自己。「怎麼會這樣？怎麼會這樣？哎呀，練琴都練得這麼勤了，只差那一點點分數，怎麼就.....」小茵媽百般不解地自言自語著。

對於小茵這麼激動的反應，其實小茵爸還滿擔心的，去年也是因為無法晉級，讓小茵整整停止練琴快半年。在那段時間，夫妻倆不斷苦口婆心地屢屢相勸，費了大把勁，最後還是透過學校音樂老師數次家訪，才說服了小茵繼續練琴。但這次未如預期的結果，令小茵爸開始煩惱：「這孩子不會又要放棄半年吧？」

小惟當然也感到難過，畢竟這段時間的衝刺苦練，為的就是在等待這一次的晉級。但是事與願違，挫敗感也讓自己流下了眼淚。雖然心中曾浮起一股算了算了不要再練了的念頭，但這想法在爸媽貼心的安慰下，很快地消逝了。

小惟在心情稍微冷靜後，重新思考回想起自己接觸音樂的初衷。「嗯，其實讓自己的手指在琴鍵上自由自在地游移彈奏，當美妙的樂聲流瀉出來時，才是自己最感到快樂的一刻。」

「我愛彈琴！」這一點小惟自己是很肯定的。當然她也知道，自己需要一些時間來調適這樣的挫敗心情。「沒有人喜歡挫敗的感覺，但面對失敗感到挫折也是很自然的一件事。」小惟對自己說著。同時，她心裡也很篤定：「我會很快再回到鋼琴前面，再次彈奏那首貝多芬〈第五號命運交響曲〉。」

孩子容易放棄，在於孩子第一時間無法讓自己看到完成的那一道曙光。

## 設定挫折保存期限

努力卻沒有晉級，孩子感到挫敗是很自然的。只是這樣的心情到底會在孩子的內心裡盤旋多久，多少也影響到孩子這段時間的情緒及下一步的行動。例如小茵與小惟是否能夠在短時間內再回到鋼琴前，並再度彈奏動人的〈命運交響曲〉樂章，就視她們能在何時走出比賽失利的陰霾。

保存期限的概念，主要是要讓孩子知道，挫折感很自然，但是可以給自己的挫折感押個期限。這個到期日，主要是提醒自己適時地從這股挫折的氛圍中走出來。有時讓自己長期沉浸在挫折的水缸裡，放久了，泡久了，真的就很容易像是泡水後的木炭一樣，燃不起來了。

要不厭其煩地提醒孩子，挫折感是很自然的，特別是強調這些感受不會只發生在自己身上。身旁同樣有許多人在不同的時間、不同的情境下，遭遇不同的挫折。只是我們可以決定是否被挫折打倒而裹足不前，或消極逃避放棄。

### 不同解釋與看待

想想為什麼這兩個小女孩面對同樣的結果，卻有不同的反應。你可能會疑惑，為什麼有些孩子的挫折忍受力就是比較好呢？這裡有一個非常關鍵的元素，就是孩子「如何解釋及看待」他們眼前的事物。無論是具有挑戰的事，或是結局已經是失敗的事。

比賽有贏就有輸，這是非常普遍的道理；沒有人喜歡輸，也是可以理解的人之常情。但是如果真的輸了呢？特別是在努力過後，結果卻不如預期，該怎麼辦呢？

前面提到挫折忍受力關係到孩子的表現是否可以順利地從壓力中回復到自己該有的水準。怎麼看，怎麼想，都是關鍵。你知道自己的孩子如何看待挫折嗎？

### 預防二分法

有時孩子在想法上的二分傾向，容易形成不是贏就是輸的認定。在這種極端的思考中，總是讓孩子很容易陷入負向情緒的窠臼裡，難以跳脫出來。試著引導孩子多看看過程，會發現在輸與贏之間有許多的排列組合存在。

有些孩子望見輸了之後的結果，例如獎勵沒有了，責罵出現了；但有的孩子則傾向於看到下一次可能成功的機會，如何在這次輸的過程中，發現對自己下一步有利的地方，這也是失敗的價值。

眼前的一次次小失敗，造就了日後那一次的大成功。但無論是失敗或是成功，都是孩子所經驗的、實實在在的過程。因此，無論他的感受是正向或負向，都是自然與真實的。請試著體會他的這份心情。

### 套用各種情境

每個孩子對於挫折的感受不盡相同，或許你可以和孩子一起思索各種可能的情境。例如努力練了一年的琴，卻因遭遇強勁對手而從名單中被刷落；自認非常認真的準備考試，但結果卻差強人意，沒有真正表現出自己的實力；甚至於就連堆積木時老是疊不起來，都不免要生氣、惱怒進而放棄。

有時，挫折感來自於孩子自覺付出許多，但結果卻大相逕庭，無法接受為什麼會是這樣的結局；有時，挫折感則來自於對眼前事物難度的高估或放大，讓自己感到眼前的高牆是無法超越的；有時，持續蔓延的挫折感，到最後會衍生出更令人苦惱的學得無助感。

讓孩子思考自己的挫折感如何形成，是一種自我了解的成長過程。每一次的覺察與省思，對於孩子面對壓力與如何解釋自己的表現上，都會有著深刻的影響。你是否也讓孩子有機會面對自己的挫折呢？

### 思考行動雙箭頭

提升挫折忍受力主要在於兩個雙箭頭：想法與行動。如同足球場上的前鋒將決定孩子是否進行向前衝的動作，來個臨門一腳，將球踢進。當正向思考力與問題解決的行動力都具備了，孩子對於挫折的忍耐力與抗壓性也會跟著提升。

例如在比賽結果出爐後，未能入選，是讓小惟心情低落了幾天；但轉個念頭想想：「其實，我應該覺得非常榮幸，有機會和來自各地的鋼琴演奏好手同台分享。這回，我從入選演奏者的表現中看出，原來真正讓聽眾產生共鳴的，是讓自己投入所演奏的樂曲裡。但是我一直都把注意力擺在要記得彈對音符，其實並沒有真正的融入。」

轉個念頭，讓小惟似乎有了重大的發現，了解到原來自己在演奏的技巧上，還有這麼大的突破空間，想著想著自己就笑了。當然，也迫不及待地想要趕快再進行樂曲的演奏練習。

### 輸到底會怎樣？

「輸到底會怎樣？」「對於失敗，我們到底在意的是什麼？」關於這一點，我們與孩子是否曾經思考過？例如有多少挫折是來自於我們對於別人眼光的畏懼？

「輸到底會怎樣？」「輸了，讓我覺得我的努力不夠，我的實力不夠，我的運氣不好。」「輸了，讓我覺得未來沒有方向，自己的腳好像踩空了，整個人的生活失去了重心。」

聽聽孩子對於輸的想法，你將有機會發現孩子如何解釋周遭生活經驗與事物。請記得接納孩子任何可能的聲音，無論合理或不合理，正向或負向。不要先入為主地反駁孩子的想法，例如：「拜託，你怎麼會努力不夠呢？我想，你真的是想太多了，你的實力可是有目共睹的。」

或許，你在話中有部分也肯定著孩子，但這當中缺乏了對於孩子面對輸的想法與感受的同理。一句「你真的想太多了」，很容易就阻隔了彼此之間的溝通契機，讓孩子很難感受到我們對他的了解。因此，要繼續談下去就會比較困難。

每個孩子都想贏，或許你的孩子也常常贏。但一直處在贏的情況下，如果有一回竟然把勝利拱手讓人呢？孩子是否可以承受得了這樣的結局？

挫折忍受力似乎和失敗或輸有著很緊密的連結。說真的，一路都順遂的孩子，在挫折忍受力這件事情上，很難有累積與加乘的功力。提升挫折忍受力似乎也暗示了要有「必要的輸」的心理準備，因為失敗能淬鍊出孩子的挫折忍受力。

當我們期待孩子能夠贏，可以獲勝，這是人之常情，很自然。但如果孩子真的輸了呢？請記得關注孩子努力的過程，而非強調結果。讓孩子看見過程，仔細研究與討論每個細節在未來可以再調整的地方，這樣對於未來面對壓力和挑戰是比較有助益的。如果只是強調二分的結果，不是贏，就是輸，當然孩子也就容易陷入失敗的情緒困境，而跳脫不出來。