



誰是孩子毅力 養成的搭建者

毅力也稱意志力或堅持力，是成功必須具備的重要素質。如家中的孩子，做事不能自始至終，缺乏堅持力，當面對困難就依賴成人幫助，不願付出努力，家長需反思如何造成這種情況的原因，與家長的教育觀念或方法有關嗎？

別埋下不安埋種子

在工作上，筆者常會跟一些家長討論教養孩子的方法，每當我問家長對孩子成長有何期望時，有很多家長均表示，孩子最重要是開心快樂。但值得家長考量的是，我們越是強調孩子必須快樂，越是讓孩子在生活上不受挫折、委屈時，會否為他們成年後的焦慮及不安埋下種子？

在日常生活中，家長都希望孩子成功，為了讓孩子把事情做到，經常盡力幫助孩子減少或消除他們的失望，我們的舉動會否在潛移默化中影響孩子處理情緒、管理情感和面對困難的能力呢？成人也不能避免在生活中遇上挫折，如在孩童時期，家長允許孩子體驗困難或不順心，相信更能幫助他們建立堅韌的意志力。以下幾點建議跟大家分享。

① 訂下合宜及可行的目標

孩子的學習動機，往往是受成人的導向。以孩子想學彈鋼琴為例，若成人告知孩子學彈鋼琴是為了自我學習、增進藝術情操及能力，並不是使自己不輸給別人，或是為了達成家長的期望。當孩子有清晰目標後，家長指導和幫助孩子制定短暫和長遠的目標，例如訂下學琴及練琴時間，何時考鋼琴檢定試等，鼓勵他們為實現目標而去努力，並要求孩子堅決執行，直到實現為止，不可遷就，更不能半途而廢，在可行的目標下，能鍛煉孩子堅持力。

② 給予自我完成任務的機會

在幼稚園裡，教師會為孩子訂下很多任務，例如自行進食、收拾玩具、完成功課等。幼兒在進行這些活動時，需按教師指定的時間內獨立完成，孩子在克服這些困難過程中，使意



志得到鍛煉。在家中，也可讓孩子自行完成任務，不必急忙去幫助，按孩子的氣質及動作能力給予時間完成。當孩子完成任務，達成目標，便會獲得滿足感，孩子克服困難的勇氣和信心也就隨之增強。

③ 給予機會克服障礙

在困難的環境中越能鍛鍊人的意志力。家長可為孩子提供克服困難的機會，使他們在生活的道路上也遇到些障礙，例如與孩子外出逛街時，面前有一大水窪，家長不用急於抱起幼兒跨過，可看看孩子的反應，討論如何跨過水窪，如孩子想自行繞過水窪，就讓他們試試吧！

④ 提供自我鼓勵及控制機會

當孩子遇到困難時，家長可教他們給予自己一些暗示或指令，例如當孩子不敢與親友、鄰里打招呼，可教他自己先數三聲，或給自己鼓勵說出「不要怕」、「我做得到的」，這都能幫到孩子跨過心理障礙。在幼稚園裡，老師也常給孩子以鼓勵及暗示方式幫助他們面向同學發言及表演，從而建立自信及克服公開表演的恐懼。在教師及家長的耐心引導下，孩子都能慢慢走出生活的無數第一步。

成為毅力養成的搭建者

家長是培養孩子毅力的重要人物，能幫助孩子在困難中磨練，讓他們成長並從錯誤中學習，逐步搭建自信和自尊心。能成功應對生活中的不同挑戰，是一個人通往快樂的最可靠途徑，這也是父母給予孩子的最佳人生禮物。☑