

Trust me, you can make it

—為孩子的自信加分吧！

◆ 陸洛

多年前一句家喻戶曉的瘦身廣告，至今聽來仍令人莞爾，特別是廣告女主角燦爛又充滿自信的笑容，銘刻人心。「自信乃成功之本」已經是現代社會中顛撲不破的真理，自信可以超越自我的侷限，跨過人際的鴻溝，成為自我提昇的動力，也深深地感召周遭人的心靈。

對個人而言，自信是一股旺盛的鬥志，扼住命運的咽喉，認清目標，鍥而不捨的追求，不管逆境重重，挫折連連，始終如一地相信自己、肯定自己、激勵自己；對人際互動和團體運作而言，自信是一劑強效的情緒感召，擄獲別人的信賴，也激發團體的鬥志，不管險惡，內憂外患，靠自信凝結而成的團體默契和眾志成城的士氣，總能突破險峻，迎向光明。二十一世紀瞬息萬變的 E 時代中，詭譎險惡無處不在，與其教孩子各種才藝技能，徒然追趕一瀉千里的時代洪流，不如給孩子一份自信，讓他〔她〕能穩穩地用自我來定錨人生之舟，任風浪險惡，潮來潮往，都能順逆泰然，成為時代最炫的弄潮兒。

「自信」從何而來呢？如果「自信」可以培養，父母又如何幫孩子加分呢？

如果說「自信」是一種風格的話，那麼我們在年幼兒童的身上便會觀察到相當大的個別差異。有的孩子天生活潑好動，精力充沛，不怕生，不膽怯，總是睜大了好奇的眼睛觀察週遭，一但會抓、會甩、會爬、會玩、會走，便急不可耐地要去探索、去冒險，舉凡人、事、物都在他們的探險地圖之中，心中蠢蠢欲動著渴望，要了解、掌控、甚至操縱週遭的環境；跌倒了，哭一哭，爬起來繼續玩，那副淚珠未乾，又急著衝向下一個目標的可愛樣子總讓人忍竣不禁；犯了錯，被大人責備了，委屈難過一陣子，馬上又重振旗鼓，向下一個引發他們好奇的目標探索，那副執著又頑固

的勁兒，讓人莫可奈何地輕輕搖頭。這樣的孩子表面看來玩興重，愛冒險，甚至有些難管教，實則他們對環境強烈的好奇心，對目標堅持的強韌度，對挫折困難的抗壓性，正是他們得自遺傳基因的自信優勢。聰明的父母懂得利用孩子的天性，順勢而為，用溫柔的引導避免孩子過度的暴露在危險之中，用堅定的管教讓桀敖不馴的孩子學習規矩和尺度，用獎勵和鼓勵強化孩子的自信和自尊，用溫暖但不放縱的親情給得天獨厚的自信幼苗更好的沃土，長成自信但不驕縱的人才。

但是，也有些孩子從小的表現便大相逕庭。他們好像天生害羞又膽小，週遭稍有風吹草動，便會驚嚇到他們；大人的一個眼神、一句話語、一個手勢、甚至些微的音調變化、表情改變，他們都十分敏感；遇到狀況不明或陌生的環境，他們會戒慎恐懼地牢牢粘在大人身邊，不敢輕舉妄動；跌倒了；不小心被玩具弄傷了；做錯事被大人斥責了；對他們而言，都是重大的「創傷」，會深深烙印在幼小心靈，這些「懲罰」的經驗會重挫他們原本脆弱的自信，使他們對不確定的週遭世界更添恐懼，而顯得裹足不前。這樣的孩子有時看來乖巧懂事，實則這樣的脆弱和過度敏感，並非生存上的優勢，更可能是自信的隱型殺手。面對這樣的孩子，父母更要以加倍的耐心和愛心待之，先提供他們一個溫暖安全的避風港，隨時張開雙臂歡迎他們來休息和補給愛，但也不要過度保護憐惜，適時地推一下，讓他們獨立去探索，記得在每一次努力時給予掌聲和鼓勵，在每一個成功時給予肯定和讚賞，也在每一次挫敗後給予安慰和支持，醜小鴨也有蛻變成白天鵝的一天哦！

那麼，父母要如何幫助孩子培養自信呢？最重要的是培養孩子百折不撓的毅力和堅定不移的自我肯定。有位父親眼見兒子一天天長高長壯，卻越來越憂心兒子的軟弱無能，一遇到挫折便像縮頭烏龜般躲回自己安全的小天地。終於父親決定將兒子送去學習空手道，以培養兒子應有的男子漢氣概。

拜師學藝那天，空手道大師要父親一個月後來帶兒子回家。難捱的 30 天終於過去，父親滿懷希望地來驗收兒子的成果。空手道大師讓兒子在父親面前出戰師兄，以展示他這一個月來學習與修行的成果，結果第一位師兄三兩下便將兒子打倒

在地，兒子忍痛爬起來，再一次被第二位師兄打倒在地。如此進行了三個回合，父親實在看不下去，衝上前去指責大師：「你是怎麼教我兒子的？你說一個月後給我一個男子漢，為什麼他還是個不堪一擊的小肉腳？」大師不急不徐的說：「你沒看仔細啊！你兒子每次被打倒，馬上又跳起來，迎接下一波挑戰，鬥志始終高昂，這難道不是真正的男子漢嗎？」

正是！「自信」的定義可說是面對挫折和挑戰的勇氣，足夠的自信才能面對逆境不退縮，面對失敗不氣餒。而父母親能為孩子自信加分的方法，正是在日常生活的每一天，以機會教育培養他們勝不驕，敗不餒的抗壓性，尤其是在孩子跌倒時扶他站起來，而不是從此將他藏在羽翼之下。父母一「扶」一「推」的拿捏，正可讓孩子在成長的跌撞中自然地學習自信。

自信要在安全、確定的環境中才能得到足夠的滋養，而童年的成功經驗，包括父母親無條件的愛和支持，都是自信最好的養分。一個和諧、溫暖、充滿愛和包容，容許犯錯，鼓勵成長的家庭環境是為孩子的自信加分的最好起點，而這要從建立親子同心的良好互動關係做起。

首先，親子之間相互尊重，一定要避免「雙重標準」。身教遠勝過言教，這是眾人皆知的道理，實踐起來卻很難。要求孩子幫助家務，父親最好自己也參與，以身體力行來帶動。

第二，全家人共享快樂時光，甚至不妨保留親子「專有時間」。例如，每兩週選定一個星期天的半天陪孩子一起度過，聊聊天，聽聽音樂，上上網，活動的內容其實並不重要，重要的是讓孩子覺得你有一段時間是專屬於他的，而他在你的生活中佔有重要的一席之地，如此營造出親子連心的生命共同體感覺，培養互信的良性關係。

第三，對孩子最好用鼓勵，不要只用讚美。(1)鼓勵是注重孩子有效地處理生活事務的能力，「我相信你能夠負起責任，相信你自已能做到的」，從中孩子得到接



納不完美的勇氣，學到嘗試的勇氣，不會懼怕失敗，同時也充滿自信，願意為自己的行為負責。(2)鼓勵注重內在評量，「你自己的感受與你自己的努力才是最重要的」，孩子不再是父母的附屬品，不因父母的愛憎喜惡而生活，也因此孩子學會評量自己的進步情況，並且能夠自己做決定。(3)鼓勵是指出孩子的努力和進步，「你不必做到盡善盡美，努力和進步才是最重要的」。孩子會因此學會接納自己與別人的努力，沒有追求完美的要求，也減少許多不必要的挫折感，孩子反而較能培養起興趣和做事的恆心。(4)鼓勵是重視天賦的能力，貢獻與感恩，小小的感激和鼓勵讓孩子學會運用自己的天賦和能力，學會貢獻一己之力，與人合作而分享成功的喜悅。

建立正向家庭關係的第四個要素是傳達愛的感受，華人的孩子總覺得父母難以親近，疏離又神秘，進而對所有的人際關係都存有某種既愛又恨的矛盾，難以表達內心真實的感受。不過表達是一種能力，是可以學習、再學習的，只要真心，一個輕輕的接觸，拍一拍肩，一個溫暖的眼神，一句感激的話語，十分鐘親密的時間，均能收到相當好的效果。在親子互動中多用心，多用腦，多用愛，不要做法官，而學習做啦啦隊，為孩子加油打氣，陪著孩子一起成長，用耐心去等待，用真心去理解，用愛心去包容，畢竟每一個人都曾年輕無知，畢竟成長賦予了每個人學習和錯誤的權利。重要的不是一帆風順，而是親子能風雨同舟，「在一起」的感覺才是最真實最安全的。陪孩子成長也是一種自我成長！

(本文為國立中央大學人力資源管理研究所教授)