

# 給家長的一封信

在您孩子成長過程中，選擇成為那溫暖又沉穩的後盾

親愛的家長，您好：

我們是嶺東科技大學的諮商與潛能發展中心(簡稱諮商中心)，我們坐落於校園內亞萍館一樓裡，默默關懷著嶺東孩子的心理需求及健康，任何時刻如果有需要我們的時候，我們都非常樂意成為您孩子家庭以外最溫暖的陪伴，讓孩子生命中的挫折及瓶頸能在有我們的陪伴，讓孩子有著安全的空間跟足夠的時間，慢慢讓自己再度站起來。

貴子弟在嶺東大家庭已經三年的時間，在這段時間裡，孩子必定感受到接觸新事務的愉快感與滿足感，但也可能在求學過程當中遇到了人際、課業或是生活上的挫折，孩子因努力不斷的嘗試，獲得了成長路上那寶貴的經驗與勇氣，學會了更加獨立自主的解決問題的能力，而同儕之間們的互相鼓勵與扶持也為您的孩子帶來溫暖及力量。

在這條教育的路上，希望能提供給爸爸、媽媽除了關愛、扶養以外，一些有效靠近孩子的方式，孩子在出社會前最重要的這一年當中，究竟該如何透過堅毅持續不斷朝夢想邁進，同時又能保持心理健康以準備因應社會環境呢？是我們今天想共同跟爸爸、媽媽一起來思考的主題。

要探討孩子面對挫折時的能力，首先要先幫助爸爸、媽媽回憶甚麼是「心理素質」，心理素質指的是孩子心理的穩定度，當碰到令人沮喪、煩躁等較偏向負面情緒，或不斷對自我、他人及世界產生消極悲觀的想法時，孩子可否運用認知轉換或者是情緒調適的方式，將負向的情緒順利調頻成相對穩定的心理強度，通常心理素質高的孩

子會有以下特徵，面對壓力時就能持續穩定相信自己的實力，不受情境及他人影響，而能定定目標，持續前往，以下提供幾個簡單的方式，協助爸爸、媽媽幫助孩子建立起的強韌心理素質的方法：

1. **心理素質強度較高者，較不會歸因環境或他人，而是選擇面對自身不足之處，穩定培養能力，勇於面對挑戰：**爸爸、媽媽可與孩子一同探討、分析挫折情境中，問題究竟在哪裡，是雙方溝通的誤會、時間安排的不明確、亦或是突發事件，爸爸、媽媽必須以身作則以不批判的方式找出事件的關鍵因素，並盡量以中立的方式看待挫折及障礙本身，安撫孩子遇到挫折的正常性，鼓勵孩子以不怪罪他人、自己的方式因應挫折，在這樣的情境當中訓練孩子思考「他還可以做些甚麼？」來改變這個情況，以符合自身期待。**鼓勵在這時特別重要，爸爸、媽媽不要吝嗇給予正向肯定唷！**
2. **幫助孩子了解自己才是自己的主人，主動創造改變：**孩子常常在重覆的挫折當中養成了「無力、無法改變」的認知思維及憂鬱情緒，以至於會有種我怎麼嘗試都沒有用的錯覺，此時父母要主動回饋孩子在挫折中那小小的正向改變，讓孩子也練習觀察自己微小的改變，以培養正向積極的眼光，親自示範能讓教育以溫和的方式滲透入孩子的心中，適時賦能給孩子，鼓勵在卡這的情境裡，嘗試與過去不同的行動方式，創造新情境。**提醒爸爸、媽媽，小改變能累積大改變唷！**
3. **不能控制的事情，用廣大的胸襟接受：**孩子在成長的過程當中，常會以較極端、想像的方式看待世界，認為世界非黑即白，也常常因為這樣的思考方式為自己帶來許多的限制及困擾，父母可以觀察孩子看待世界的方式，是否過於僵化或是兩極化，

教會孩子分辨「可以改變的事情」及「無法改變的事情」，並用勇氣接受無法改變的事情，並用毅力努力改變可以改變的事情。孩子有時可以透過堅持努力達成目標，但過度的堅持確也容易打擊信心，真實的認識世界的好與壞往往是最佳的方法唷！

4. **存在不是為了討好所有的人：**要討好每個人是大部分的孩子心底一個非理性的信念，孩子也會在這個年紀，努力透過各種方式鞏固好同儕關係，常常讓家長擔心又困惑，但往往因為期望每個人都能喜歡自己，反而在人際關係上形成討好他人的模式，但這樣不真實的期待，很常會與世界碰撞，而易因敏感性感受到他人的敵意或是受傷，爸爸、媽媽應協助孩子建立正確的人際觀，試著幫助孩子接受「一定有人不能接納我某些地方」及「不一定每個人都喜歡我」正確觀念，讓自己更能溫柔的承接可能受傷的可能性，幫助孩子學習珍惜身邊真正在乎及愛的人。偶爾了解孩子的交友習慣及信念，方能提供有效的意見，發揮影響力唷！不妨有空找個時間與孩子喝杯茶，來場心靈交流！
5. **風險無法避免，但能在模糊的情境裡，練習加滿勇氣：**成長及學習的過程中，孩子會擔心犯錯，而擔心犯錯的恐懼心態，常期望能完全避免所有可能的風險，也常出現拖延、不行動的後續影響，缺乏評估風險所需的知識，著實也讓孩子想像中的恐懼感增加，因此受限於舒適圈內，害怕面對新嘗試及事物。父母親可訓練孩子接受現實情境中模糊不清的情境，練習延宕滿足及承擔不明的結果的心理強度與耐心，方能在變化莫測的世界裡保持行動力。這時，爸爸、媽媽可以與孩子討論目標還未

達成的焦慮感，鼓勵孩子接觸自己的負向情緒，練習與煩躁共處，自然能培養情緒的忍受力。

6. **獨處並非孤獨，而是與自己對話的好時機**：在成為一個獨當一面的成熟的人之前，獨處是個非常重要的能力，在大學期間，重視同儕的意見通常比父母親的一件來得重，維繫人際關係固然重要，但長期依賴人際的回饋才能感受到自己的存在，則會失去自我，漸漸因為聽不到自己內心的聲音而感覺迷惘，可能因此無法順立整合自我認同的重要過程，這時建議鼓勵孩子練習獨處，並時常詢問「你真正想要的是甚麼」或「你心底應該有個聲音，那聲音在說甚麼呢？」透過進一步探問，讓孩子有機會表達自己內心的聲音，以耐心等待孩子用語言描述、表達自己的存在價值及渴望，孩子聽見自己的聲音時，會越來越清楚自己要得是甚麼。

上述6種方式簡單提供給爸爸、媽媽，教育路上孩子其實很能跟您們心靈相通，父母的用心，孩子是非常容易感受到的，這時投注對他們的接納與關心，一定能與青少年的他們建立良好的信任關係。其實，心理素質強的孩子同樣會感到厭煩及挫折，但是並不會因此被負面情緒主宰，反而允許自己有低落的時後，靜靜透過自己可接受的方式調適自己的負面情緒，像是聆聽音樂、打球、看電影、閱讀等，讓自己的心可以恢復平靜，準備好再重新出發。真正的關鍵在於孩子的心理能力足不足夠來處理這樣的負向情緒，而上述的方法持續練習，每個人都可以藉由行動的改變、認知的調整或者做一些調適活動讓負面情緒減緩，然後情緒就可以離開，絕對要相信孩子的心理素質都是可以一步一步慢慢強化的。

爸爸、媽媽一直是孩子心中的天與地，期望可以接納包容他們自己的缺點，但也可以像避風港般的，在遭遇挫折時，能有個溫暖的地方永遠等待自己回去，希望爸爸、媽媽能在辛苦工作之餘，也照顧好自己的情緒，偶爾也向孩子坦露自己的脆弱之處，如此更能夠建立與孩子們間的良好信任關係，在您孩子成長過程中，選擇成為那溫暖又沉穩的後盾。

最後，謹祝您事事順心。

歡迎您隨時賜教。 肅此 順頌

鈞 安

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心 敬啟

電話：(04)2389-2088 # 1742、1743

地址：台中市南屯區嶺東路一號 亞萍館一樓