

# 當挫折來臨的時候

周祝瑛

當挫折來臨的時候

近年來，全球性的產業結構變化，許多年輕人選擇自願性失業，成為“尼特族”或“歸巢族”等啃老族群。這些年輕人長大後仍住在家裡的原因固然很多，但與家長習慣以物質或3C產品來滿足孩子需求、缺少親子相處機會有關。導致養成孩子遇事不與父母溝通，缺乏“自律”、“同理心”、“利他精神”等特質。

其中，許多教師會感嘆，當前學生最大的問題是普遍缺乏“挫折容忍力”，加上少子化，許多父母出現過度保護、遇事代勞等現象，平日過分強調子女課業學習，忽略家事參與和擔任班級幹部等，可以訓練子女待人處世與獨立自主。

其實中外的研究都發現，當前許多企業顧主都期望年輕員工能擁有以下的成就特質，例如：堅毅的意志力、自信與進取心、謹慎與自我克制、好勝心，以及與人合作相處的能力。這些特質其實都和個人的“挫折容忍力”有關，這是一種讓人不畏懼衝突與失敗，可以有再接再厲、勇往前進的勇氣。

至於要如何幫助孩子自小培養挫折容忍力？例如：要盡量提供孩子獨立處理問題的條件和環境；當孩子遇到困難時，大人盡量不要代勞，讓孩子親身體驗這些困難，動動腦筋設法解決問題；甚至可以事先虛擬一些狀況，設置障礙，讓孩子去體會挫折，練習處理與解決。如果孩子在生活中真實遇到失敗或挫折時，不妨先同理他的情緒，不必急着打氣鼓勵或想辦法幫他／她解決。先陪伴子女慢慢釐清情緒與問題，再試着讓孩子獨立去歸納錯誤經驗，並事後給予鼓勵，不要輕言放棄。

記得幾年前，有一對年輕父母開車經過速食店，三歲的孩子看到後吵着要吃薯條，且因無法立即吃到薯條而哭鬧不已。這對夫婦卻直接開車回家，一路上孩子哭喊着：“我要吃麥當勞……”一路上父母忍住脾氣，讓孩子發洩，直到一小時後，孩子哭累了，也學會哭鬧對父母不管用。最後在親子互相擁抱後，隔日媽媽上超市，買薯條回家，孩子高興享用，親子也上了一堂如何“延後孩子滿足”的課程。

上述故事是體現出訓練孩子挫折容忍力的最佳案例之一，透過“延後滿足”(postpone gratification)策略，自小訓練孩子養成“凡事必須耐心等待，不能想要就馬上可以得到”這種習慣，如從嬰兒喝奶時可開始訓練，不必孩子一哭就立刻餵奶，讓他稍微等候一下，培養孩子等待的耐心，能夠接受延後滿足口腹之慾等要求，逐漸延伸到兒童的玩具、喜愛等項目。延緩孩子的慾望滿足，慢慢增加其耐性培養與理性思考，當挫折來臨時，可以有效面對與處理。

周祝瑛