

# 连老师全脑 训练系列10 学习乐观、 乐观学习



文：连黛玉

**为**什么孩子需要乐观？因为我们希望孩子对未来充满信心，对远景勇于探险；我们要孩子在面对成长所带来的挫折与失败时，不屈不挠。如果孩子能免除悲观的侵袭，那么便能以更积极的态度面对自己的人生。

## 什么是乐观呢？

每次当我演讲这个题目时，都有人跟我说：给我一百万，我就一定乐观。其实乐观是一种心里的状态。你是乐观或是悲观的关键，在于你对事件的解释方式。所以即使你得了一百万，从你的解释方式来判断，仍能知道你是乐观还是悲观。

一般而言，乐观就是看到半杯水时认为它是“半满”的。所以乐观的基础不在于正向词句或是胜利的景象，而在于我们对原因的看法。

## 解释形态的三种重要面向

解释形态一旦从儿时发展出来后，如果未经介入改变，就会持续一辈子。有三种重要的面向是孩子用来解释为何某一件好或坏事会发生在他身上，那就是永久性（permanence）、普遍性（pervasiveness）和个别性（personalization）。

### 1. 永久性：偶尔VS 总是

最容易得到忧郁症的孩子认为：坏事件发生在他身上的原因是会永久存在的，既然原因永久存在，坏事件就会不停的发生。相反的，从挫折中爬起的孩子则相信导致坏事情发生的原因是暂时存在的。

所以如果你的孩子将他的失败、受拒绝、及挑战称为“永远”或是“从不”，则他是属于悲观型的。反之，如果他原因限制为“有时候”、“最近”，那么他就是属于乐观型的。

### 2. 普遍性：特定的VS 一般的

有些孩子可以把困难锁入盒子里，在某一重要部分崩溃时，仍然可以继续他的生活；有些孩子则会把困难灾难化，当他生活中的一条线断掉后，整个布就散了。

所以对失败持一般性解释的孩子，当他只在一方面失败后，就会完全放弃；而相信特定性解释的孩子，只会在他失败的方面呈现无助的现象，但是仍能坚定的走完全程。

### 3. 个别性：内在 VS 外在

个别化就是决定是谁的错。孩子可能会怪自己（内在化），也可能怪罪旁人或是环境（外在化）。当坏事件发生时，怪罪旁人或环境的孩子，对本身评价较高。但是我并不是要父母教孩子在事情不顺时埋怨他人，因为这就好像教孩子撒谎。我们的目标是教导孩子如何正确的看自己，所以当错在他们时，他们可以负起责任并修正其行为；但当问题与他们无关时，仍觉得自己有价值。

## 如何培养孩子学习乐观呢？

- 养成正确批评孩子的方法：**孩子的解释形态有一部分是从父母、老师及教练那里学来的。她们听成人如何批评，他们也会从我们这里吸收批评的方式。如果今天批评孩子的是他懒惰，而不是他不够努力，那么孩子不仅会相信他是懒惰的，也会相信他的失败是永久性的及不可逆转的。所以如果我们悲观者，我们的孩子会直接从我们身上学到悲观。
- 改变孩子自动的悲观：**帮助孩子注意他对自己所说的话，然后才一起来评估这些对话的正确性。当然这不是一蹴而就的，因此建议父母参加一些课程，或是寻求专业的帮助。
- 改变孩子的解释形态：**一旦看出孩子的想法及感觉之间的关联后，就可以把注意力放在孩子的解释形态上，所以我们可以透过问卷来了解孩子的乐观或悲观的程度。

\*对于问卷及此议题有兴趣或有需要的家长,可致电 6737 2588 询问。P