

6 個訣竅 養出心理素質強大的孩子

如何養出比別人更堅強的孩子？知名演講者、訓練師、領英學習（LinkedIn Learning）指導者昂孜（Scott Mautz）分享訣竅。

編譯

[樂羽嘉](#)

[天下 Web only](#)

發布時間：2024-10-09

昂孜研究心理素質 30 多年，著有《心理素質強大的領導者：打造有效調節情緒、想法與行為的習慣》（**The Mentally Strong Leader: Build the Habits to Productively Regulate Your Emotions, Thoughts, and Behaviors**）一書。他也是跨國消費日用品公司寶僑的前資深主管，營運寶僑數個規模超過十億美元的大型業務。

昂孜運用他的研究成果，幫助成年人培養強大的心理素質，也幫助家長養出堅強的孩子。

心理治療師阿曼（**Daniel Amen**）指出，所謂的心理素質強大代表自信、慷慨、負責、有韌性。心理素質強大的孩子可以應對每天的壓力與生命中的重大事件，不會壓力太大、焦慮不安，而是會冷靜、快樂地面對一切。

強大的心理素質也能幫助孩子把焦點放在生命中的重要事物上，在學校、感情關係和生涯達成目標，拒絕對自己不好的事物，為健康、快樂的生活做出好決定。

昂孜教導自己的女兒如何學著發揮韌性和自信心，面對中學與高中充滿挑戰的環境。他看著女兒一路成功地過渡到大學以及「真實世界」。

昂孜表示，你也可以教導孩子成為更自信、更有韌性、心態更正向的問題解決者。他建議用 6 種方法培養孩子的心理素質：

1. 小孩喜歡問「為什麼？」善用這份好奇心。

如果你有小孩，你可能已經經歷過十萬個「為什麼」的連環轟炸。「為什麼，媽咪？」、「為什麼我們一定要這樣做，爸爸？」、「可是為什麼？」

你可以善用孩子這種追根究底的精神。使用日本發明家和實業家、豐田汽車創辦人之父豐田佐吉的「5 個為什麼」分析方法，來教孩子成為優秀的問題解決者。

培養孩子一直問「為什麼」直到找出問題根源的動力。問題的根本原因，常常會在重覆問題第五次左右的時候浮現。

舉例來說，若孩子這個星期領不到零用錢，對他們會是一個問題。幫助他們按照以下的方法進行分析，你也可以用遊戲的方式進行：

- 為什麼你拿不到零用錢？因為你答應要洗碗，但沒做到。
- 為什麼你沒洗碗？因為你跑去打電動。
- 為什麼你知道那時候不應該打電動，還是跑去打了？因為你沒把電動收起來，就放在電視前面，隨時可以打。
- 為什麼我叫你把電動收起來時你沒有照做？因為你沒在聽。
- 為什麼你沒在聽？因為那是個你必須改掉的壞習慣。

重點在於，你要先深入瞭解問題為什麼發生，才能夠處理根本原因，解決問題。幫助孩子在分析任何問題的時候養成這個習慣，就能幫助他們培養強大的心理素質。

2. 幫助他們聚焦在本質，而不是外界的肯定。

小孩都會尋求父母的肯定，這是天性，但一直尋求外界的肯定並不健康，可能會因此遠離自己真實的模樣。

幫助孩子衡量他們的表現是否符合期待，而不是一直想要別人的肯定。

比起判斷孩子是否按照別人的標準而活，你應該鼓勵他們去思考，「我完成了自己的目標嗎？我比之前更好嗎？」

3. 幫助他們瞭解社群媒體的意義。

你可能已經知道限制孩子使用社群媒體的時間是聰明的做法，但這肯定不容易。

當你跟孩子討論社群媒體內容的時候，提醒他們不要把自己的缺點跟其他人的精彩片段做比較。幫助他們瞭解，網紅通常都仔細編修過自己給人的印象，那些內容並不反映真實生活，孩子不應該使用不可能的高標準來對待自己。

鼓勵孩子把社群媒體當成是一種娛樂，而不是一條量尺。這有助預防他們可能會有的匱乏感。

4. 幫助他們聚焦在過程而不是結果。

當孩子把太多重心放在結果，就可能造成完美主義的傾向。你應該教他們愛上過程。

當孩子努力卻遇到挫折時，問他們：

「你在過程中有學到東西嗎？」

「你開心嗎？」

「你成長、變強了嗎？」

若答案是肯定的，那就是真正的勝利。透過這些問題，你可以幫助他們正向地看待這趟旅程。

這當然不是說他們不應該努力爭取最好的結果，但過度在意結果可能侵蝕孩子的心態，因為有很多因素都可能影響結果。

5. 別讓他們陷入「這不公平」的想法。

教導孩子避免落入受害者心態很重要，受害者心態可能會讓他們感覺自己軟弱無力，難以行動。這種時候你可以問一個關鍵問題：「你只想要事情自己改變，還是你想改變它們？」

前者是消極的，可能讓孩子陷入「這不公平」的心態無法動彈。後者則是主動積極的，可以幫助孩子成為努力改變世界的領導者，強化心理素質。

6. 幫助他們聚焦在可以控制的事情上

孩子很大的焦慮來源，是擔心他們無法改變的事物。

你可以跟他們一起檢視可控因素。請孩子寫下所有擔心的事情，請他們圈出可以控制的部分，跟孩子討論他們可以做些什麼。

（資料來源：CNBC、Psychology Today）