

你是「真堅強」的父母嗎？



在我的心理諮商生涯中，我發現很多人都對「堅強」有著錯誤的迷思！

眾多的父母還擁有「不但總有些孩子，要面對不僅僅是表現落後，而是被狠狠從這個高速賽道中被甩向半空。這些才剛開始人生，就摔得遍體鱗傷的孩子……。」

- 有的徹底將自己封閉起來，讓自己儘量跟這個世界保持距離
- 有的習慣用攻擊來掩蓋傷痛，用怒火燒盡一切的方式來流淚
- 有的讓自己徹底麻木，然後再用反覆自殘的痛楚來喚回存在的感受

上述這些受傷的孩子，極少會出現在心理師的診間；即使好不容易出現了，坦白說也真的很難有什麼立竿見影的會談效果，或是更精準的說，療效很少能夠快到，讓他們身後那個追求效率與競爭的父母感到滿意。

但是光只是在會談室中幫孩子療傷，如果沒有改變父母對於「堅強」的認知、讓他們放下對於「鷹爸」、「虎媽」風格的執著，終究也是徒勞無功。

根據世界頂尖長跑教練 Steve Magness 在其「真堅強」一書提到，許多父母相信用高壓管控與權威的管教方式，有助於培養孩子的抗壓性，讓孩子更有紀律、更能堅持！

但很多的科學實證研究，都對上述觀點提出了反證，在一項父母教養風格對孩子心理影響的研究中，發現專制式教養會降低孩子的獨立性！行為更有攻擊性！升高濫用藥物與危險行為的可能性！高壓控制不只無助於孩子獨立自主，反而會增加孩子反抗行為。

在一項體育界的研究中，嚴格要求服從指令的專制式訓練，也被認定無助於運動成績表現，反而跟運動員意志力低落、情緒浩劫、身心倦怠、害怕失敗等反應有關。

既然嚴格高壓管教的目的，通常強調孩子的紀律與服從，那麼接受這類管教的孩子，長大後若是加入軍隊從軍，是否會表現得比其他同袍適應的更好呢？結果可能讓「鷹爸」跟「虎媽」們感到失望，在一份在以色列進行的研究指出，童年成長於專制高壓家庭環境的士兵，適應與因應軍旅生活各項挑戰的能力，遠不及那些成長於寬鬆呵護家庭的同袍。



Steve 在其書中鼓勵我們父母分辨「真」、「假」兩種堅強模式：

「假堅強的特徵包括不堪一擊、出於害怕而反應，壓抑感受，以及不管面對什麼情況或命令，只有受到鞭策或施壓才前進」

「真堅強鼓勵我們配合而非對抗自己的身心。真堅強會面對現實，思考自己如何因應，把回饋當作指引我們的訊息，接受浮出的各種情緒和思緒，想出一系列靈活的方式因應挑戰。堅強是給自己空見，在逆境與做出選擇。」

真堅強	假堅強
自動自發	一個口令一個動作
內在實力	虛有其表
隨機應變的靈活	嚴厲鞭策
內在動力	因恐懼而不得不做
安靜的自信	不安全感

雖然 Steve 在其書中(*註)非常反對鐵血式鍛鍊，但他也強調父母對孩子的「高要求」「高期待」並非壞事，只是要記得搭配對於孩子的「溫暖」與「理解」！在良好的親子關係的基礎上，逐步指導孩子解決問題的能力，幫助孩子更多元認識自己，引導孩子覺察並接納自己的脆弱，才能養出真堅強的孩子。

「堅強與韌性並非盲目的使力對抗困境，或是誤以為懲罰自己、吃苦受苦才有收穫！」、「真正的堅強是消化不適或挫折，勇敢向前、保持專注力、以及先靜觀其變，謀而後動！」、「真正的堅強是保持清晰的頭腦，並且做出明智的決定！」。

提供以上內容與您分享，相信天下父母也感受到需要不斷的調整及學習。

撰文 黃柏嘉 諮商心理師

註：書名：真堅強：運用內在力量培養韌性，打造屬於自己版本的成功

作者：史蒂夫·麥格尼斯 Steve Magness

創予 EAP 專線(02)2356-7262 週一至週五：AM9:00~PM9:00 週六：AM:9:00~PM5:00

Email : eap@cngconsults.com