

擁有心心理韌性 面對挫折不退卻



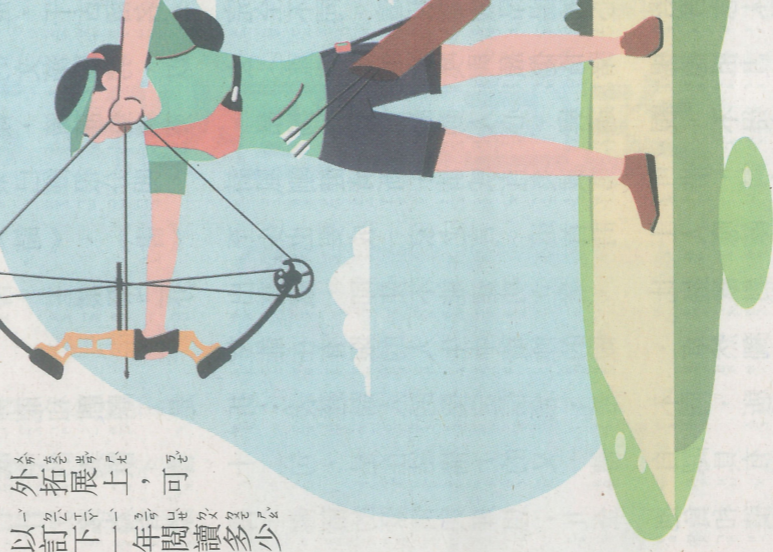
文 / 黃美鴻 (新竹市教育處聘用督學) 圖 / 達志影像

新竹市濱海的富禮國中，積極向各界爭取經費，打造全臺唯一的射箭學習場，選手每天射練三百隻箭，即使手長滿厚厚的繭，仍無畏颯風下雨，持續堅持苦練。皇天不負苦心人，終於榮獲世界奧運射箭「銀質獎」肯定。讓我深深體會「堅韌與成功」之間的關聯不容忽視。這種「堅韌力」正是我們的孩子必須培養的能力。

在瞬息萬變的社會中，「心理韌性」就是我們對抗逆境的能力，因此必須讓孩子了解自己的優勢、弱點，以及學習在壓力下如何反應。只有清楚確實的自我認知，才能在挑戰來臨時，做出智慧的選擇，有效的調節情緒，堅定而勇敢的向前邁進，逐步達成目標。

培養堅韌力的祕訣

爸媽可以引導孩子制定短期和久遠的目標，使孩子有努力的方向。在生活上，可以制定每天早睡早起，三餐營養均衡的飲食，調整生理時鐘，提高身體素質；在學習上，給每一個學科定下達標的學習成果和分數；在課



外拓展上，可以訂下一年閱讀多少書的目標。孩子依目標努力實踐時，中途會遇到困難，會想放棄，這時爸媽須引導孩子一定要堅持達標才可停止。

爸媽的一言一行對孩子的成长有潛移默化的影響。但要以身作則，還須給孩子鍛鍊機會。例如自己的房間自己收拾，洗乾淨的衣服自己摺好放櫃子，自己上下學等。

當去除溺愛孩子的心理，讓孩子知道只有靠自己才能得到想擁有的一切。這樣時間久了，經歷的事多了，就能磨鍊出遭遇挫折而不屈不撓的堅韌性格。

鼓勵與讚美力量大

爸媽要關注孩子在活動中的精采表現和進步，更要及時、適度給予肯定和表揚。

溫暖的微笑，親切的撫摸，熱烈的掌聲，對孩子都是鼓舞。當爸媽讚美表揚孩子，千萬不要和其他小朋友相提並論，盲目比較，特別忌諱用別人的優勢來比孩子的弱點，以免傷害他的自尊心。

只有不斷得到鼓勵和讚賞的孩子，才能在困境來臨時挑戰和改變受挫的意識，繼續嘗試下去，培養堅韌性格。

「堅韌力」是內在的力量，能夠幫助每個人面對挑戰和困難時不輕言放棄。這種特質不僅是對逆境的忍耐，更是持續追求目標的決心。它不是與生俱來的能力，而是可以培養的。生活中充滿不確定和挑戰，只有具備堅韌力的人，才能在逆境中找到出路，活出更豐盛，更快樂的人生。

徵文 爸媽來PK

孩子動不動就生氣

孩子一生氣，家裡的氣氛就緊繃起來。爸媽怎麼看待孩子「動不動就生氣」？是等孩子自己降溫，還是跟著發脾氣？請爸媽分享親子互動後的學習與改變。文長三百字，11月24日截稿。主旨請寫「孩子動不動就生氣」。



家裡免不了有各種文具，這些看似只能用來寫字、畫畫、做勞作的東西，也能在生活中發揮意想不到的功能。

橡皮擦就是很好用的生活小幫手。書桌如果有油性筆或鉛筆留下的痕跡，只要用橡皮擦輕輕擦拭，就能去陳筆痕，不須另使用清潔劑。

球鞋上的小髒汙也可以用橡皮擦處理，擦一擦就恢復乾淨。

橡皮擦還能用來去除殘膠。撕下行李箱上的條碼標籤貼或商品的價格貼紙後，常留下膠痕。這時，只要用橡皮擦反覆擦拭，殘膠就會被帶走。雖然須有一點耐心，但不用擔心化學除膠劑可能造成材質損壞

的問題。白膠也是不可不看的生活利器。白膠乾燥後會變透明，這個特性可以應用在不少地方。舉例來說，在孩子的拼貼作品或繪畫上薄薄塗一層白膠，乾了後會形成透明的保護膜，就能有防水與防汗效果。

此外，白膠還能拿來防蟻。如果家中出現螞蟻，可以用白膠塗在牠們出入的洞口，等乾後就能封住孔洞，有效防止螞蟻入侵，而且白膠乾了是透明的，不影響美觀。

這些文具雖然平凡，但只要聰明運用，就能變成生活裡的小幫手，在意想不到的地方派上用場呢！

文 / 陳映如