「在生活中遇到難題時，會怎麼做？」
教孩子學習求助，長大會更獨立

by 黃敦晴（親子天下）

父母多半希望孩子長大後能夠獨立，為自己負責。但研究發現，真正獨立、成熟的人，其實是從小就願意找人幫忙、懂得依賴人的孩子。每個孩子的個性都不同，要教孩子如何正確求助、在何時、找什麼人幫忙，就從一個簡單的問題開始……

做個小實驗，問問孩子：「當你在生活中遇到難題時，會怎麼做？」選擇有：1. 想辦法自己處理；2. 找父母；3. 找最好的朋友。如果孩子開始交男女朋友了，可以增加第4個選項：找正在交往的對象幫忙。

雖然情境題不一定有標準答案，但是研究發現，會找人幫助的孩子，在成年後會更獨立，而且在不同年齡找誰幫忙，結果也大不同。

健康的依賴關係，培養孩子更勇於探索的信心

美國詹姆斯麥迪遜大學（James Madison University）的心理學家史威德（David Szwed）跟同事找了184個青少年，追蹤12年，分別在他們13歲、18歲、21歲時問他們這個問題，看看他們在25歲左右的成熟、各方面能夠獨立的狀況。

結果發現，願意求助的青少年，其實比較有能力在未來獨立生活，或做獨立、成熟的判斷，並且懂得運用資源，協助遇到的問題，比較能夠做負責任的決定。換句話說，懂得求救、依賴人幫忙的孩子，長大後反而比較成熟獨立。而且實例驗證，他們在財務上比較能夠自我負責與成功，就業比較順利，完成高等教育的比例也比較高。

至於他們最願意求助的對象，13歲時是父母，18歲時是最好的朋友，21歲時是正在交往的對象。

史威德進一步用心理學分析原因，其中也藏著教孩子獨立、懂得求救與依賴、問對人的密碼。

孩子遇到問題，最重要的是願意求助。史威德引用「依附理論」（attachment theory）指出，能夠與信任的人，建立健康的依賴關係，會幫助人在更大的世界中有勇氣與信心探索獨立生活。

而這種意願，必須從孩子年紀小的時候就開始培養。例如，從小就要常常告訴孩子，遇到問題、困難時，要願意說出來，不要以為求助是弱者的表現，因為每個人都有需要幫忙的時候。師長在遇到孩子求救時，也要表達願意協助，會支持他們的立場，一起探索原因跟解方，而不是指責孩子做錯什麼事。

教導孩子正確求助，父母可以這樣說

或許會有父母擔心，孩子動不動就求助，會不會傷害其挫折容忍力，或是讓人不耐煩。在紐澤西執業的臨床心理醫師暨作家甘迺迪摩爾（Eileen Kennedy-Moore）針對不同孩子的性格，建議父母教他們怎麼求助，而且容易得別人正面的回應：

- 容易被挫折打倒、動不動就把「放棄」、「太難」掛在嘴上的孩子，在嘗試、思考過後，可以說：「我試過……和……方法了，可是還是行不通，可以請你幫我嗎？」

- 容易否定自己，很快就判斷自己沒辦法解決問題的孩子，可以說：「我知道要……，可是我對……很困惑，可以請你幫我嗎？」
- 情緒容易崩潰、被人認為「動不動就抓狂」的孩子，可以說：「我覺得壓力、負荷太大了，我需要休息或是有人幫忙，再試一下，可以陪我一起……嗎？」
- 完美主義、覺得找人幫忙是弱者、沒面子、好強的孩子，要教他們說：「我想要這麼做……，可以給我一點建議嗎？」
- 求救時大聲嚷嚷、或是求助的方式很容易惹怒人的孩子，要教他們說：「不知道現在方便問你嗎？請問現在方便幫我一個忙嗎？」

孩子願意求助，更要找到正確的對象。史威德引用「焦點理論」(focal theory)指出，人若一時要同步維持多種關係，會耗盡心理資源，所以傾向在某一個階段，會比較依賴或聚焦在某種關係。也因此，在研究中，會看到 13 歲的孩子傾向找父母、18 歲的孩子傾向找朋友、21 歲的人則是最會求助於交往對象。

留意孩子的求助對象

但這也提醒我們，要教孩子找對人。尤其是青少年，往往怕麻煩、或被大人責備，甚至為了表現獨立，常常有事不會告訴父母，只會告訴朋友。但有時候，朋友其實沒有能力協助，甚至給的意見不成熟，也只會讓情況更糟。例如，如果未婚懷孕、或是遇到勒索、闖了禍需要賠償，朋友其實無法幫忙，或資訊不對、經驗不夠，反而幫了倒忙。史威德進一步提醒，在孩子 18 歲以前，最好的求助對象，還是父母。所以在青少年早期，父母還是要多關注孩子的生活。

此外，因為多數孩子從 18 歲前後開始，就比較不向家人求援了，所以父母更要關心他們交的朋友，孩子再長大一點，也要留意他們談戀愛的對象。因為這些都是孩子遇到難題時，第一個會想到求助的人，是孩子的第一個救生圈。

爸爸媽媽們，請不要看輕自己的人生

by 台大教授 - 葉丙成 (親子天下雜誌 108 期)

父母一談到孩子的教育，常會變得沒什麼自信，但父母對自己人生的自信，正是孩子成長最好的榜樣。

這些年來，我有幸結交許多好朋友。他們年少的時候，或因成長環境的資源限制、或因興趣不在讀書考試，後來念的學校不是排名高的學校。但是，他們認真、努力、腦筋很活，面對工作的挑戰都充滿毅力。在多年的努力後，他們在工作上都有成就，成為社會上許多人尊敬的對象。看著這些好友，我常覺得能有機會跟他們成為朋友，向他們學習，是我很珍貴的福分。

然而，我常發現即便是很厲害的好友，當聊到孩子教育時，就會變得沒什麼自信，言談之中常會流露對孩子考上名校的期望，也常會講到自己因為學歷不好很辛苦，不希望孩子這樣辛苦，很希望孩子能考上名校，讓人生比較順利等。

爸媽常覺得自己不夠好

在旁邊聽著的我，往往感到很訝異。這些好友的能力如此強大，讓我如此佩服，他們的成功，也都不是靠顯赫的學歷去卡位的。為什麼已經這麼厲害的他們，在面對孩子的人生時，還是缺了那麼點自信？為什麼他們還是認為考上名門大學對孩子未來人生的助益，會比他們一路奮鬥的經驗更有價值？

其實我發現，這種現象不是僅存在我的朋友間。事實上，社會中有許多爸媽都有類似的情況。他們經過二、三十年的奮鬥，給了孩子很好的生活、把孩子照顧得很好，但他們還是覺得自己的人生不夠好，總希望孩子不要跟他們一樣「辛苦」。他們要孩子考上排名頂尖的大學，諄諄教誨孩子：「這才是最好的登龍捷徑。」

在他們心中，彷彿只要孩子考上名門大學，孩子未來的人生就有了保障。但我不知道這種虛妄的信心，到底是怎麼來的？

你們已經是很棒的父母了

每次看到這樣的爸媽，我都很想告訴他們：「孩子的爸、孩子的媽，請不要看輕你自己的人生！」請回頭看看自己一路以來的奮鬥過程：你們是如此的努力，跟另一半攜手打造了一個溫暖的家；你們生下了可愛的孩子，而且很用心的把他拉拔長大；你們為他打造了一個能遮風避雨的避風港，讓他可以快樂長大；你們從沒讓他餓著，也從沒讓他冷到；你們很努力，讓他有機會去體驗許多美好的事物；你們看，他現在長得多好、多健康、多可愛！

一直以來，你們的努力，讓孩子能過著安穩、無憂、無慮的生活，你們給了孩子很多的愛。其實，你們已經是非常成功的爸媽！雖然你們覺得自己跟別人比起來，好像過得很累、很辛苦，別人的孩子好像都過著比你們更好的生活。但你錯了，家家都有本難唸的經。那些你覺得光鮮亮麗、活得閃閃發亮的人背後，也有許多述說不盡的心酸。他們只是不足為外人道，所以你不知道。

在這個世界上，不管財富多高、學歷多好，許多人也都苦。富二代也有富二代的沉重包袱，學霸也有學霸的艱辛競爭，很多人都是鎮日勞心傷神，過著每天連一絲笑容都擠不出來的生活，其實一點都不值得羨慕。

每一個孩子，都是看著爸媽的身影長大的。一個對自己的人生有自信的爸媽，才會養育出一個對未來有自信的孩子。

你就是孩子的最好榜樣

孩子的未來不見得要走跟你一樣的路，但你這輩子的努力過程，正是孩子最直接、也是最好的案例教學。你可以跟他分享人生過去的種種抉擇、挫折、磨難、懊悔、努力、成果與體悟。這一切都是讓你孩子成長的最棒養分，會讓他面對現實人生更有自信。教出自信的孩子，讓他有勇氣選擇自己的人生道路。最好的爸媽也不過是這樣了，不是嗎？

毋須再以別的人生為範本，更毋須以別人的學歷為標準，去要求你的孩子。其實，你的努力、你為家人的付出，都足以讓你跟孩子感到驕傲的！台灣的爸媽們，請你們打起腰桿，讓孩子看到一個對自己的人生很有自信的老爸與老媽。

你的自信身影，正是孩子成長的前方標竿！