

# 教養孩子要像放風箏

（輔委會）

洪蘭

台灣的學生很不快樂，曾有位高中的輔導老師把塞利格曼（M.Seligman）的憂鬱量表給全校學生做，結果發現有百分之七十的學生在憂鬱症邊緣。其實憂鬱症比起其他的精神疾病算是較有希望治療的。美國心理學家／哲學家 William James 說：「人可以因為心態的轉變而使生命轉變，改變心態就改變了生命」。很多人因為聽了某場演講、看了某本書而豁然開朗，從此人生不一樣，就是這個意思。

心態的轉變並不難，但需要智慧、引導與啟發。英國的格林爵士說：「學校教育的目的不是在學到什麼有用的東西，而是培養人格和情操，教導正確的價值觀和讓學生交到好朋友」。現代知識的進步太快了，昨天的定理今天會被推翻，反而是基本的核心價值：忠誠、正直、公平、正義是恆久不變的做人道理。

《金銀島》的作者史蒂文遜（R. L. Stevenson）說：「朋友是你給你自己最好的禮物」，人只要有一個知心的朋友就不會去自殺。人生路很長，沒有朋友相伴，這人生是寂寞的。好朋友就像天上的星星，有時看不見，但是你知道他在那裡。很多父母反對孩子參加社團，認為浪費時間，其實社團是交到志趣相投朋友最好的地方，在校園中若有朋友相互支持，較不易被霸凌。

憂鬱症的特徵之一是沮喪，對困境無能為力時，自信心會崩潰。「有夢最美」固然很好，但是要誠實檢視自己的能力，當目標定得太高時，美夢變成噩夢，會賠上自己性命。

很多父母以「恨鐵不成鋼」來為自己打罵孩子作藉口，那是錯的。他如果是塊鐵，硬要他成鋼，不是逼死孩子嗎？我曾有同學拿他父母照片給我們看，問我們親子像不像，因為他懷疑他不是父母親生的，他說沒有人會打親生兒打得這麼凶。打罵是短期見效，長期來說是反作用，你不尊重他，他怎麼會尊重自己呢？

「我是為你好」大概是年輕人最不愛聽的話了，有時讓孩子去碰壁吃苦是必要的。瑞典的孩子在零下三十度之內都在外面玩，瑞典人說：「只有不合適的衣服，沒有不合適的天氣」。成就感不是禮物，沒有人可以給，孩子必須從克服挫折中去贏到它。

球類運動是訓練孩子忍受挫折很好的方法。打球有贏有輸，勝敗是兵家常事，孩子習慣了今天輸，明天又贏之後，他對輸贏成敗不會看得那麼重，反正永遠有明天，有明天就有希望，就有機會翻盤。小學時的體育課很重要，這種「可以失敗、不可以被打敗」的人生觀要從小要建立，因為它儲存在神經連接的突觸上，是內隱的學習，跟隨著孩子一生。

教養孩子要像放風箏，線要放得長，風來時才飛得起來，線太短，風箏只能跟在你身邊，但是手一定要捏得緊，因為一鬆手，飛去的風箏永遠找不回來。所有的成功都不是一步登天，美夢要成真，除了有能力，還要有毅力，要能挺得住挫折，百分之七十的學生不快樂是個警訊，不能再有孩子跳樓了。（作者為中央大學認知神經科學研究所所長） 【摘自 2011-01-19/聯合報/A4 版/名人堂】