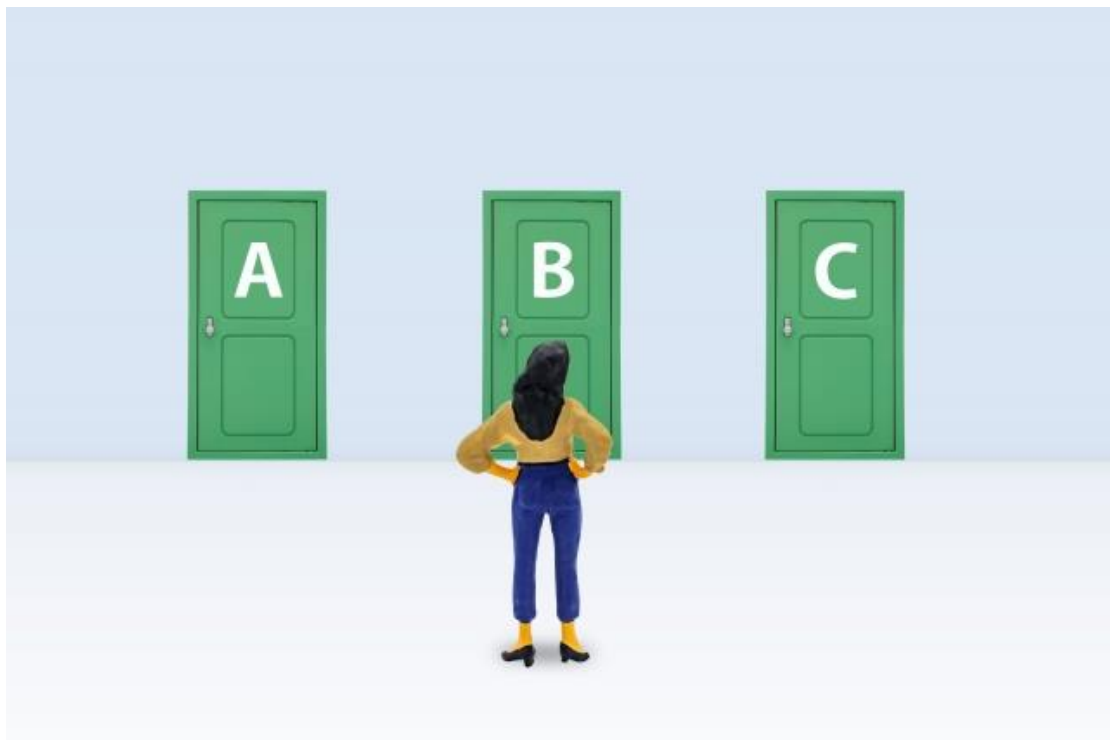




營造具歸屬感成長環境 正向教養助孩子提升判斷力

【#育兒辰話】剛過去的 8 號風球後感：打風並不可怕，可怕是我們不知如何應對！世界上有太多事情是不可控的，例如剛過去的 8 號颱風，或許當天你會抱怨和出現種種情緒感受，但重點是，我們下一步該如何面對？其實人活著的每一瞬間都在選擇，從極微小的選擇到可以扭轉人生的重大選擇，都是不停地湧現和發生。但問題是，如果你不能為自己合理地作出判斷和決定，生活必然感到艱難和吃力。



但為什麼很多人較難作出適當的判斷，原因有三：

1. 『太在意別人的想法和目光』，事實上当一個人從細到大都以「聽話」的模式生活，久而久之會形成一種以別人的價值觀來替代自身想法的生活方式，「常等待」和「聽從別人想法就對了」就變成他們的價值觀，這樣就更加沒什麼有建立判斷力的需要，而這種方式，根據研究顯示，對刺激認知發展會造成傷害和長遠影響；
2. 『不想負責任，更不想被批評』，做決定就必然連帶附上做決定的責任，但如果從細到大經常受到的是「被抱怨」、「被批評」和「受責備」，慢慢就會形成一種「我做什麼都是錯」、「不做或許更好」的價值觀；
3. 『注意力被過度消耗了』，根據美國聖地牙哥州立大學心理學教授 **Jean Twenge** 的研究顯示，意志力是有額度的，我們每做一個決定，便會耗損一點意志力。當一個人在日常學習和工作過度繁忙，這會導致身心俱疲而無法做出正確判斷，或乾脆放棄判斷，這個現象叫做「決策疲勞」。



而根據美國教育學家 **McTighe** 與 **Schollenberger** (1985) 的研究指出，人類在二十一世紀所需要的基本能力，不再只是讀、寫、算，而是包括溝通、問題解決、理解能力，和在各學習領域中解決問題和批判思考的能力。

而「判斷力」的定義是「作出準確判斷的能力」。這種能力牽涉到確切的知識、實用的智慧和對人情事理的了解。有良好判斷力的人才會懂得運用思考能力去作判斷、定取捨。

所以，如果你希望孩子具備良好，好好檢視平日裡引導孩子的育兒模式，讓孩子在一個具備自主感和歸屬感的環境成長，運用啟發式的溝通方式，我深信孩子判斷力將會隨之而提升。

祝願你和家人每天正向常在

辰民爸爸

正向家長學院