



培育孩子只能成功，不能失敗嗎？

可以，但有代價。

如果我叫大家分享一下你的「童年」時，你第一時間會聯想什麼？在輔導過程中，我總會了解受導者的童年回憶，因為根據很多心理學的研究顯示，一個人在童年時的經歷，足以影響一個人未來的價值觀建立、擇偶的選擇、人際關係的好壞，以致命運。



作為父母，我們總希望孩子青出於藍勝於藍，所以我們會不自覺地對孩子有期望，這是必然發生的事，但是家長對孩子的期望會否過高或過低，何謂「合理」，我們如何評估或設定合理期望，就足以影響孩子如何建立自信心和自我效能感。

能數出自己的優點嗎？

記得有一次與青少年溝通的過程中，我問了他們一個問題，「誰能在 1 分鐘內分享 10 個自身優點？」有一名青少年回應我，「他說我們沒有缺點已經很好，又何來那麼多優點！」這句話令我有深深的震驚，因為這群是我們所謂名校生，他們擁有別人所認為的高學歷，但他們居然對自己毫無自信，令我意識到力求完美的背後，是可以讓一個人的自我價值徹底被擊敗。

在 1989 年至 2016 年間的心理學家 Thomas Curran 和 Andrew Hill 曾經對完美主義進行綜合分析和研究，發現有完美主義傾向者大幅增加，在兒童和青少年中五人中竟有二人是完美主義者。而根據研究發現，擁有完美主義傾向的人，並不意味着他們會更加成功，相反他們會比一般人變得更加脆弱和焦慮，因為他們是通過最終的自我挫敗方式來應對世界，他們往往最不能接受就是自己犯錯，但在現實生活中，犯錯是人們必經階段，也是我們成長學習和學會為人處世不可或缺的部份，而根據澳洲科廷大學的研究發現，完美主義能引發各種心理疾病，完美主義程度越高，遭受的心理障礙就會越大，所以當家長並不了解孩子能承受的程度，並要求他事事力求完美和成功時，所付出的代價就是抑鬱病，焦慮症，自我傷害等心理疾病，更害怕的就是我們最近幾年越來越多的學童自殺。

完美主義可能不完美

當然，有一些學者提出了一些看法，認為完美主義是健康和可取的，例如完美主義者通常是努力工作，忠於職守，勤勉等優點，但實際是完美主義和高標準是不一樣，完美主義是一種思考自己的方式，並不是行為。



以下是完美主義的行為特徵：

1. 情緒大起大落，他們對壓力很敏感；
2. 不能接受失敗，也不容易接受建議；
3. 容易把意見變成恥辱和憤怒；
4. 對沒有成功把握的東西選擇逃避或抗拒；
5. 擅長自我批評，也因自我批評導致抑鬱症狀。

看到這裏，不知道各位讀者對完美主義有什麼看法，但如果你希望我們的下一代是懂得欣賞自己，欣然面對失敗與成功，願意在過程中學習，我希望各位多以鼓勵他們所付出的努力，也因他們付出的努力感到自豪，而不是「以結果論英雄」。

筆者記得第一次看女星周迅時，是電影「如果愛」，她的演技毋庸置疑，但我同時還感受的是她的多愁善感和不快。第二個明星能給我這種感受的是哥哥張國榮。

但願家庭中父母們真的能讓孩子從小學習成功的同時，也能教曉他們如何面對失敗，從而掌握及學會「愛與被愛的能力」。

辰民爸爸