

讓孩子擁有健康心理素質的秘訣

文：劉偉俊



在二十一世紀的今天，不論打開電視機、收音機還是一些宣傳單張，我們都可能接觸到“心理素質”這四個字。“心理素質”到底是指什麼？對孩子的成長有什麼意義？如何讓孩子擁有健康的心理素質呢？

要從孩童時培養

“心理素質”是指人在心理過程、個性心理等方面所表現出來的比較穩定的特徵、品質和能力。如果具備良好的心理素質，例如穩定而快樂的情緒、高尚的情感、堅強的意志、良好的性格以及和諧的人際關係等，人就能較好地適應環境，表現出生命的活力，並能充分發揮其身心的潛能。

孩童時期是培養健康心理的重要時期，各種習慣和行為模式，都在這時奠定基礎。如果在孩童時已有一個良好的培育環境，人的心理素質就能與品德、智力等方面一起，得到足夠的關注和發展。

身教重於說教

心理素質的培養不是一朝一夕就能完成的，家長在培養孩子的過程中，有沒有想過自己的心理素質如何呢？

很多時候，家長說很疼愛他們的孩子，如給他們穿漂亮的衣服，吃高品質的奶粉，買好的玩具，入讀名校等等；對孩子生活中的行為及品格亦有嚴厲的要求，如要孩子禮貌待人、上學時守規矩、不說謊、不講粗言穢語、考試要取得好成績、不可以亂發脾氣、要主動結交朋友等。以上都是家長希望孩子可以做到及遵守的事，試想想，家長在要求或希望孩子能做到上述事項時，自己平日的言行舉止又是如何呢？是否對著孩子說一套、背著孩子做另一套呢？

家長以身作則對孩子形成良好的心理素質是十分重要性的。談到以身作則，當然要從平日的做起，把對孩子的要求在自己的日常行為及習慣中表現出來，這樣孩子就可從家長的行為中學習。如果家長的行為是負面的，孩子就可能學到負面的表達方式，如家長在街上常亂丟垃圾，孩子怎會把垃圾放進垃圾箱呢！家長常教導孩子要做一個誠實、有禮的好孩子，但背地裏對著朋友卻常說謊，待人沒有禮貌；教導孩子早睡、早起精神好，自己卻遲遲不睡早上不醒。

常常聽到家長指責孩子做得不好、很難教、不聽話等等，作為家長，我們有否認真思考過自己平日的言行舉止？如果只是不斷給孩子說教，卻忽略了父母在孩子成長中所樹立的良好榜樣的重要性，孩子的成長，包括他們的心理素質，就很難受到正面的

影響。人的心理素質雖然以每個人的遺傳素質為基礎，但畢竟是通過自身的努力，以及在外界環境和教育的作用下形成的。

從自己的言行舉止做起

筆者認為，孩子擁有健康的心理素質前，家長必須先擁有或學習建立良好的心理素質。所以，為人父母必須在日常生活裡從自己的言行舉止做起，以下幾方面可供家長參考：

- 1、在日常生活裡，管理好個人情緒，避免把個人不愉快的情緒發洩在孩子身上；



2、與孩子的相處應該平等及互相尊重，家長做錯事，亦要主動向當事人道歉；

3、家長在教導孩子不浪費食物時，自己也要做得到；

4、主動結識朋友及友善待人，成年人往往忽略這兩點對自己的重要性，不好的影響往往就投射在孩子的身上，要記住主動交友及友善待人是分年齡的；

5、意志力堅強，不怕困難和挫折，從不半途而廢；

6、喜歡觀察事物，求知欲強，這樣才有助於引導孩子探索新事物。

➤ 紓緩和調節心情 ➤

家長平日裡既要忙於工作又要照顧孩子，有時不免會感到辛苦、吃力，甚至覺得無助和生氣，筆者建議家長們透過以下一些方法紓緩和調節自己的心情：

1、分散自己對事情的負面想法，如做運動、逛街、看電視及做一些自己喜歡的事；

2、練習鬆弛法，例如深呼吸、洗面、飲些水等；

3、對不愉快的事，不要鑽牛角尖，多從正面的角度思考問題，如把“我經常被人批評”轉為“他們關心我，才經常提點我”；

4、正面去面對問題，不要逃避問題；

5、夫妻間互相傾訴和支持；

6、可以找信任的人尋求協助。

家長若能妥善處理個人的情緒及行為，必有助自己平日的言行舉止，孩子亦會在家長身上學習到這些正面的行為，所以幫助孩子建立健康的心理素質的秘訣，就是家長自己亦擁有同樣健康的心理素質。



（作者：教育局教育心理輔導暨特殊教育中心一等高級技術員）

