

文：韓衛

# 如何培養子女正向思維能力

若孩子問：“爸爸，我要怎樣才能快樂？”作為父母，你會如何回答？

最為常見的回答可能是：“你只要好好唸書，考試高分，以後找份賺錢的工作，你就會快樂。”

大家細心想一想，好好唸書就會快樂起來嗎？如果真的這麼簡單，社會上就不會有這麼多的人受到情緒困擾。是否高學問的人和有錢的人就不會有情緒問題或特別快樂呢？答案並非如此。

現代的都市生活，物質雖然富裕，但社會並沒有變得更和諧，市民沒有變得更快樂。更有研究指出，國家富裕並不能直接創造快樂，西方發達國家的快樂指數甚至比一些發展中國家為低。物質富裕並不一定給人們帶來快樂，相反還因生活緊張、競爭激烈、著重業績與功利等現實，讓人們無所適從。在迎接經濟發展帶來富裕的同時，我們亦要準備應付發達背後的孤寂、疏離和失落，要盡快把正面的生活元素、快樂的方法、

正面的價值觀注入生活之中，讓我們的下一代具備快樂與自信的條件。

我們如何確保自己的小孩未來過着幸福快樂的生活？

重點就在於我們有沒有創造適合的環境，讓他們獲得快樂、自信、樂觀、滿足及和平的能力。

有不少專家指出，“成就感”被視為快樂和自信心的原動力。有成就感的人容易得到快樂。但是什麼人才會有成就感呢？這才是關鍵。一個家庭如何定義成就感，也會直接影響到子女的快樂感，成就的定義越狹窄，快樂的指數就越低。因此家庭環境中應該對成就作一個較為廣泛的定義，不應集中在狹窄的“中英數”成績。只有讓家庭成員從多方面獲得尊重和成就，才能建構快樂和諧的家庭和人生。

正面思考第一式：設法讓自己有成就感。所謂“言教不如身教”，自己如果都無法進行正面思考，又如何去協助子女作正面思考呢？



正面思考第二式：設法讓家人感到有成就感。發現和欣賞小孩和家人(包括自己的配偶)的優點，並表達你的讚美。

事實上，要做到上述兩點並不容易。我看見很多家長把所有精神花在工作與子女管教上，生活被拉得緊緊的，家庭關係常處於緊張狀態，與我們所說的和諧家庭環境相違。這些家長都很努力，但是用力方向錯了，受害的是自己的家庭。觀察這些家庭，發現都有相同的一個問題：家長多年來都沒有娛樂自己的時間，全心全意地“關注”子女，問題就開始產生了。

我經常建議家長：改善家庭關係，從自己做起。設法讓自己生活輕鬆一點，要有自己的娛樂時間，要有讓自己感到有成就的時間，才能看見家庭的美好，這樣才能做到第二點，欣賞自己的小孩。家庭就像一面鏡子，小孩必須透過鏡子才能看到自己。請牢記：經常受到家人欣賞的小孩，日後比較容易欣賞自己和欣賞別人。

回到第一個問題，其實較為適當的答案可以是：“當你能感到別人欣賞你，同時又學會欣賞別人的時候，你就會快樂。”

最重要的是家庭要有相宜的環境，孩子們才能學會這些本領。而創造這樣的環境，正是家長的責任。



(作者：澳門心理學會會員大會主席)

