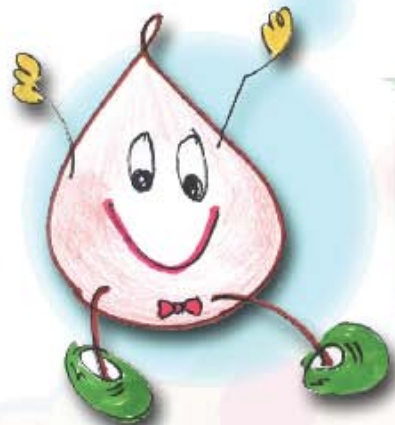




讓孩子一生都有 “正能量”

文：何尚仁



“正能量”是甚麼？

就是積極的人生觀和生活態度，堅強的意志力，還有自己的興趣！有快樂的人生！

在生活的過程中，我們要有許多能量才能解決生活上各種各樣的難題。

正能量、負能量是甚麼？

正能量，是人在日常生活中表現出來的一些特徵，例如有較強的正面思想，經常精神飽滿，注意力易集中，正面思考較多，樂觀不怕挫敗，同時具有較強的耐壓性，因而易於心想事成，生活比較快樂。

“負面能”的特徵是一個人的思想和生活態度較消極，精神不易集中，終日昏昏沉沉，心緒不寧，過於憂慮，情緒易低落，時怒時喜，因而耐壓性降低，煩惱也多，睡不好、食不好，因而做事提不起精神，畏難懶散，人也易於失敗，經常不開心。

正能量是快樂孩子的特質

有人說，孩子的性格是天生的；也有人說，後天可以培養的。心理學的研究結果表明，人的氣質是天生的，不易改變；而性格則是可以培養的，不同的家庭環境和教養方式往往給孩子造就不同的性格。

“正能量”部分與氣質有關，但大多數取決於個人的性格以致生活的觀念，所以可在生活中培養。我們常常見到一些孩子天生笑口常開，性格開朗，不愛撒嬌，跌倒爬起不怕痛，哭鬧後很快便停；講道理不任性，做錯事容易接受教導；獨立性較強，不會過分依附大人；喜歡自己走路，自己吃飯、飲奶，食得快睡得好，好玩好動，一身充滿“正能量”。

這些孩子入學讀書時，適應能力強，喜歡上學，不會哭哭啼啼；不怕辛苦，用心讀書；活潑好動，天真無邪，愛與小朋友玩，愉快地過著學習生活。即使他們淘氣一點，也得到很多成人的喜愛。

不是每一個孩子都有正能量

然而，不是每個孩子都有正能量的，有些是天生比較害羞和怯懦，有些則是受家人不適當的教導所影響。

我們常常見到一些孩子自小任性、嬌橫，愛哭愛鬧，沒有禮貌，且不聽教導，家人根本無法管教；有些孩子需要周圍的人都關心自己，否則做甚麼也提不起勁，經常感到很失落；有些孩子做甚麼也害怕，要家人很多鼓勵才敢試、敢做。這些孩子的正能量不穩定，而常帶著負能量，影響身心的健康成長，也影響日後的學校學習生活。



培養正能量 家長有責任

俗語雲：“一生不如意事常十有八九”。一個孩子在成長的過程中如正能量只靠他人順自己的心意給予的滿足而產生，那是很危險的。若遇到不如意的事、挫折和困難時，脆弱的心靈就被擊倒，負能量則隨之而生，那麼孩子的一生便可能在不愉快中度過。

因此，儘管現在不少家庭都有工人，但家長也不能假手於人，有責任培養自己的孩子，讓他們從小就具備正能量和各樣能力，以應對未來充滿挑戰的社會。而在此過程中，需要運用“行為形成技術”，更要借助一些“增強物”，讓孩子依靠自我產生正能量，用愉悅的心情面對和克服種種困難，以積極的態度面種種的挑戰。

正能量的“增強物”

“增強物”就是既對孩子有吸引力，又有助於孩子形成“正能量”的對象或者事物。“增強物”不是固定不變的，要視乎孩子當時所喜愛的人或物。例如，現在流行“憤怒鳥”，家長可以買一些憤怒鳥貼紙，或變成另一種鳥，如用“能量鳥”（POWERBIRD），在孩子的書桌前或牀前掛上一張能量鳥的掛牌（如圖）。由於孩子總喜歡比賽，就可讓小朋友要和能量鳥比一比，具體方法如下：

- 當孩子不想早睡，家長可以給能量鳥一個能量枕頭，能量鳥早睡，孩子也要早睡；

- 孩子不想食早餐，家長給能量鳥吃一個雞蛋，孩子也要跟著吃；

- 孩子有時不想這樣或那樣，那麼讓能量鳥吃一棵能量大力菜，鼓勵孩子像能量鳥一樣充滿力量去做；

- 家長可以給孩子多幾個能量老友鳥，讓老友鳥和孩子比賽，提高孩子的積極性。

當孩子漸漸長大，對生活有積極的態度、能自我產生正能量的時候，便無需這些“增強物”了！

家長們，不妨試一試，有甚麼心得可以和其他家長分享啊！



（作者：資深教育工作者）