

自尊感

對孩子心理健康的影響

文：
黃敏



前言

每位家長都希望孩子健康快樂地成長。研究顯示，個人的自尊感與孩子快樂與否有密切的關係，並影響孩子對自己的感覺（Furnham & Cheng, 2000）。自尊感偏高的孩子會有信心與人交往，建立關係，相信自己能解決問題。自尊感偏低的孩子會對自己的判斷缺乏信心，否定自己的做事能力（Leary & McDonald, 2003）。

自尊感的結構

要提升孩子的自尊感，家長需要了解何謂自尊感和它的結構。自尊感是每個人對自己正面或負面的主觀評價，人們會根據內化的社會準則來評價自己的行為和能力（Harter, 2006）。自尊感的結構包括以下三個主要元素：

- （一）個人在群體中的價值（Worth）：
個人對自我價值的評價及被重視和被愛的感覺。
- （二）自我效能感（Competence）：
個人對自己能否處理及應付挑戰、解決問題的評價。
- （三）個人目標的掌握（Control）：
個人對自己能否掌握生命意義和完成目標的評價。



■ 自尊感偏高的孩子的表現 ■

自尊感偏高的孩子相信他能掌握生命的意義和目標，懂得訂定目標、作決定、解決問題並承擔後果。Harter（2006）的研究指出，自尊感偏高的孩子能夠：

- （一）保持樂觀的心情，樂於給予和接受愛；
- （二）對自己的判斷充滿信心；
- （三）面對別人的反對意見時，能夠表達和捍衛個人的信念；
- （四）常回顧過往的快樂經驗，以支持自己渡過困難時期；
- （五）客觀評估自己的能力和局限；
- （六）專注於運用個人的優點來積極解決問題，並在困境中對自己保持積極的評價。

■ 降低孩子自尊感的因素 ■

不過，有些的經歷會增加孩子的無助感，否定自己能掌握生命意義和完成目標的能力，例如：

- （一）孩子經常被否定，經歷恐懼或挫折；
- （二）成人只談及他們的缺點和過失；
- （三）孩子從不能影響他人的行為或決定。

如果家長經常否定孩子的決策能力或想法，孩子會失去表達想法的信心。如果孩子沒有機會去計劃自己的生活，他們會依賴父母去解決問題，漸漸孩子便會缺乏獨立性。如果父母只會談及孩子的缺點和過失，他們可能會孤立自己，不想接近父母或拒絕參與社交活動。有些孩子會因為經常被否定而拒絕和父母合作（Baumeister et al., 2003）。因此，家長應給孩子提供安全的生活環境，適當的鼓勵、讚賞和參與決策的機會。

提升孩子的自尊感

（一）給孩子表達意見和作決策的機會

父母需要接納、重視和欣賞孩子的意見，以加強孩子被重視和被愛的感覺。父母可能會認為幼稚園和小學階段的孩子的能力有限，認為孩子缺乏分析問題或提出有用意見的能力。不過很多研究顯示，幼稚園階段的孩子已能主動表達意見，分析問題和嘗試不同的解決方法（Wong，2010）。在家庭中，父母可多讓孩子表達意見和參與討論一些家庭事務（如周末的活動、家務的分工，作息時間等）。這樣可促進家庭成員間的聯繫感，讓孩子感受家人間的互助互愛精神。孩子也可透過參與討論家庭事務，學會促進人際關係的技巧，互相聆聽，互相尊重。

父母需要作好良好模範，需要給予每位孩子表達意見的機會。父母需要向孩子說明討論的目的，強調提出的方案需要經已照顧不同成員的權利和需要。當孩子間有不同意見時，衝突可能會發生。父母需要冷靜的處理孩子間的衝突，鼓勵孩子各自說出感受。如果孩子未能控制自己的怒氣，或未能正面的處理紛爭，父母可暫時停止討論，要求孩子先冷靜下來才繼續討論解決紛爭的方法，這樣可避免孩子間互相批評或指責。父母應強調正面解決問題和建立關係的重要性。當孩子提出建設性的提議時，父母應表示讚賞和接納他們的意見（Murray & Fortinberry，2006）。

（二）幫助孩子認識自己獨特之處

父母需要幫助孩子認識自己的獨特之處（如外表、喜好、角色、長處等），也要多欣賞和接納每位孩子的獨特之處。每位孩子都有天生的獨特外貌，父母應接納子女不同的外形特徵，切勿評價外觀的好壞。家長讚賞子女時應多讚賞他們的良好行為（如細心照顧妹妹，主動收拾玩具等）和付出的努力，而非外觀的特徵。





（三）提升自我效能感

父母需要發掘孩子的長處，孩子能獨自處理的問題，家長應給予他們獨立處理及應付挑戰的機會。這樣將有助他們自我效能感的提升，培養積極樂觀的處事態度，相信自己只要積極尋找解決方法，總能解決所有或部分問題（Seligman，2006）。當孩子遇上不能解決的問題時，父母要教導孩子舒緩壓力的方法。

（四）掌握生命的意義和目標

父母應從小給予孩子自行訂定目標和實施決策的機會，而孩子可計劃自己在家中的作息時間、功課和遊戲的時間安排以及每週參與的家務等。父母可因應孩子的計劃提出一些意見，如果孩子的計劃不會產生嚴重的後果，父母應先讓孩子試行計劃中的方案，這樣可加強孩子作決策和計劃個人生活的信心。

待計劃推行一段日子，父母可和孩子一起分析計劃的優點和改善的空間，在提出意見前，父母應先讚賞孩子計劃中的長處。此外，父母和孩子可以在計劃推行前定下協議，說明父母會給予孩子表達想法和計劃的機會，讓孩子享受自定的自由時間，做一些自己喜歡的事情，但孩子需要依照訂定好的計劃完成責任（如功課、家務等）。計劃推行時如果遇上困難，要鼓勵孩子主動和父母商量解決方法。研究顯示，父母給予孩子實施決策的機會後，孩子會變得更獨立、能有目標和有計劃地處理日常事務（Murray & Fortinberry，2006）。



 結語

不同學者的研究，確定了自尊感對孩子的人際關係發展的重要性。正面的自尊感能夠增強孩子對生活的滿意度，促進他們的心理健康。因此，父母應多鼓勵和欣賞孩子不同的能力表現，多給予孩子獨立做事和自行訂定計劃的機會，從而幫助孩子建立正面的自尊感。

(作者：香港教育學院幼兒教育學系助理教授)

參考資料：

1. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
2. Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
3. Harter, S. (2006). The self. In N. Eisenberg, W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (pp. 505-570). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
4. Kostelnik, M. J., Gregory, K. M., Soderman, A. K., & Whiren, A. P. (2012). *Guiding children's social development and learning* (7th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
5. Leary, M. R., & McDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). New York: The Guilford Press.
6. Murray, B., & Fortinberry, A. (2006). *Raising an optimistic child: A proven plan for depression-proofing young children for life*. New York: McGraw-Hill.
7. Seligman, M. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
8. Wong, M. (2010). Care-based and justice-based morality in kindergarten. *The International Journal of Learning*