



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 02 月

氣質不同，教養互動有差異

作者：柯華葳 教授

小孩有個性，而且每個小孩都不同，有的頑固、有的挫折忍受力強。有些父母發現老大神經大條、老二則常常擔心「天會掉下來」，而這些個性特質從小就顯現出來，長大後似乎不會有太多改變。

父母當然也各自有個性。因此，想像一下，一個神經大條的母親，碰到一個天天擔心有事會發生的小孩，會怎麼樣呢？由於親子的個性不一而造成謀合與適應不易，常使父母懷疑自己養育孩子的能力。

關於「個性」，心理學有個描述心理特質的名稱「氣質」，它指的是一個人生下來對內／外刺激反應的程度。我們常以「性情中人」、「性情急躁或溫柔」來形容一個人的反應。其實，氣質就是類似「性情」，它的發展相當穩定，雖然會隨著年齡及社會化而有些改變，但溫和的小孩到老還是比較溫和。

從生活事件學習觀察氣質

研究者將氣質分成九個向度，以下用生活事例作說明。

類別	定義	表現事例
規律性	生活作息規律的程度。	起床時間、吃什麼、上廁所的規律。
害羞程度	第一次面對陌生的人、事、物的態度。	害羞的孩子在陌生場合或是遇見陌生人會常常躲在媽媽後面。
適應性	接受融入陌生人、事、物的程度。	適應性較弱的孩子，只要換保母、換食物、或生活作息一改變，就適應不良。

情緒本質	快樂、友善等正向情感，與不快樂、不友善等負向情感的比列。	有些孩子經常笑嘻嘻，有些沒什麼情緒反應，而有的是常常有不滿意的表情。
堅持度	對事物投入的程度。	玩一下就不想玩、書翻一下就放下。
敏感度	對刺激察覺度的強弱。	換了不同口味的食物馬上知道、對環境中的氣味很敏銳、很快感覺到媽媽的表情或心情的改變。
反應強度	對刺激回應的強弱。	對不喜歡的東西，如不喜歡的食物、衣物或味道會強烈拒絕。
活動量	指活動量的高低。	高活動量的孩子隨時動來動去；穿衣服或吃飯時（不是不喜歡吃），無法安靜一刻；洗澡時，總把水噴濕全浴室。

【註】其中一項「專注」未放在表上，是基於幼童專注力短，且堅持度可包含專注力，因此爸媽觀察「堅持度」即可。

互相觀察，彼此容忍與接納

以上觀察表中的描述，爸媽不但可以用來觀察兒女，也可以看看自己和另一半各屬於那種氣質。例如，爸爸洗過澡，浴室一定全濕（高活動量）；媽媽則是一聞到不尋常味道就頭暈（高敏感度）；兒子是什麼都可以吃，聞不出食物味道對不對（低敏感度）；妹妹一看到浴室濕答答的，就不願意踏入一步（反應强度高）。全家透過觀察與討論，可以一起學習了解自己和他人，認識與接納彼此的不同。

基本上，這些特質沒有好與壞，只有**當特質走向極端時，才會對生活或是人際往來造成不便**，例如：對陌生人太缺乏戒心會有安全的顧慮，而太拒人千里之外則會影響人際關係。再以「規律」為例，生活很規律看似優點，但規律到沒有彈性，就不容易應變了。

依照孩子的特性提供學習刺激

如果孩子小於3歲，爸媽要依孩子的特性來設計生活環境、提供適當的學習刺激，例如：規律性低的孩子，家裡的作息需要更規律；

敏感的、適應性低的孩子，要帶他多看新事物，依著孩子的反應一步步接觸，但不必急著要他親自嘗試操作；反應強的孩子，必須以漸進式的原則引導，不要給予太強烈的聲音、飲食和語言等刺激。

當孩子日漸長大上學後，雖然他的特質不會完全改變，但在社會化的過程中，孩子會學到如何調整自己，與團體友伴一起生活。

運用生活小遊戲，增進家人間的瞭解

生活中藉著一些小活動，可以增進家人相互瞭解，讓彼此相處起來更輕鬆愉悅。

爸媽可以先請家人依據每個人的特徵找出「誰是家中○○○」，也許每個人擁有不只一種特徵，例如：最準時起床與睡覺的人（規律性）、能接受任何新食物的人（適應性）、最誇張的人（反應強度）、最堅持到底不放棄的人（堅持度）、最害羞的人（害羞程度）、感官最靈敏的人（敏感度）、活動量大的人（活動量）、隨時隨地都很快樂的人（情緒本質）。

當大家都指認完後，說一說理由，分享一下自己喜歡或不喜歡的事。年紀小的孩子可用扮演的的方式，或是由爸媽幫忙引導說出來。說完之後可以嘗試配對，看看誰和誰是最佳拍檔。

★作者：柯華葳 教授

國立中央大學學習與教學研究所教授

★本文章轉載自信誼基金會_好好育兒網：

<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/1086>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！