



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 03 月

別灌「心靈毒雞湯」！ 帶孩子換個方法正面思考

作者：黃敦晴 作家

「事情本來有可能會更糟的」、「看看事情的光明面啊」、「至少你還有……」、「我們會一起面對」……這些都是很棒、很正面、志在鼓勵與安慰人的話。但是，接下來呢？父母、老師們要怎麼才能讓孩子打起精神，帶著信心繼續努力？

耶魯大學情商中心 (Yale University Center for Emotional Intelligences) 的主任布萊克特 (Marc Brackett) 指出，對於情緒低迷的人，單單說些「看看你還有的這些優點、這麼多好的事情」這類話，有時反而會壓抑、甚至否定他們焦慮、憂鬱、失望的感受，並不會幫助他們鍛鍊復原力，或把事做得更好。他提醒，父母和老師們在**使用這些正面思考的話語時**，還要**搭配的話術與行動**，否則上述的鼓勵和安慰將成為「有毒的積極」(toxic positivity)。

首先，在這些情境下，不只是要讓孩子心裡覺得舒坦而已，還要正視導致需要正面思考的來源，不要忽視事情的嚴重性。例如，孩子考不好、犯了錯、或不小心跌倒了，**安慰他們後**，還要**面對現實**，才能**找出問題**，**對症下藥**，或是**預防再度發生**。而老師當然就是希望學生能夠真的改善，不是盲目地正面思考、變成自我感覺良好，這樣就失去了鼓勵與安慰的意義。

需要進一步疏導、同理孩子的情緒

有時，孩子還有需要被進一步疏導的情緒。例如，當人們不知道該怎樣回應時，常常脫口說「事情總會過去的」、「會沒事的」、「不要難過了」，而忽視了孩子心裡的傷口。布萊克特提醒，如果老師總是這樣說，就太不切實際了，因為有些事情是很難過去，或是孩子無能為力處理的。老師應該親身示範、或是**教孩子，人有情緒是正常的，並且讓孩子嘗試經歷、體驗所有的情緒。**

他也從心理學的角度解釋，「還好你（我）還有……」、「至少你（我）能…」這種看起來是慶幸的話，在內心深處，其實還是負面的，也仍無法激勵自己或對方。因為聽得出來，這只是在找理由讓自己好過，卻沒有對不開心的事情釋懷，結果就會變成內在負債，遺憾時不時冒出來，在別的地方造成負面影響，例如憂鬱、飲食失調、退化行為，或是傷害身體健康。所以，我們還應該教孩子**給自己一段時間，慢慢解開心裡的結。**但如果這種心情持續太久，就應該尋求專業協助。

急著用這些話安慰人，有時也反而會出現反效果。路易斯安那州立大學的領導力發展研究所執行主任布蘭查（Leslie Blanchard）曾是中學老師，現在投入中小學的諮商顧問與訓練。她就發現「看看你還有這麼多好的事情」這種話甚至會讓難過的人覺得「你根本沒有在聽我說」，或是讓他們再加上罪惡感，因為竟然沒有先正面思考。

佛羅里達灣景（Bayview）小學的老師可汗（Adrienne Khan）也親身體驗，在這種時候，如果能聽到一句「我知道這真的很難，事情真的糟透了！」她就會感到舒緩，很有幫助，「即使無法改變事實，也會讓我覺得有被認同。」

這些專家都在美國網路專業媒體《教育周刊》（Education Week）建議，一味要求對方得正面思考的話語，過猶不及，得求平衡。因為「事情有可能會更糟」，並不代表現在的情況有多好。除

了**正面思考**，**承認情況的難處**，**陪他們走過**情緒陰霾、或風暴，**找到問題的根源**，才能真正地復原，點燃再加油的信心與動力。

★作者：黃敦晴 作家：

曾任《天下雜誌》記者、主編，現為文字工作者，譯有《我到我們的世代》。

★本文章轉載自親子天下網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5088477>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！