

找回孩子面對學習挫折的勇氣



圖片 / Pexels

學習的成果是孩子檢視自己、建立學習態度與行為的具體參考，是需要時間逐步訓練及滾動修正方法的過程，也是培養孩子自我價值與肯定的過程。青少年需持續地在被愛與鼓勵的互動關係中得到滋養，才能學會獨自面對挑戰，有勇氣面對挫折。

撰文 / 林上能

當我不再優秀時，我是？

小凱從國小到國中課業表現一直相當穩定，但幾個月前的會考結果有些失常。雖然爸媽沒多談這件事，但小凱看得出來他們眼神中的失望。爸媽希望小凱既然沒能如願考進前幾志願，就應該要繼續拼在校成績將來靠繁星推薦上頂大，爸媽也幫他報名了暑期先修班。

開學幾周下來，小凱明顯感覺到高中課業需要花不少時間準備小考或作業，而且準備了也不一定考得好，作業、講義也不見得都能及時完成，社團活動雖有趣但學長姐交待要練習、驗收的任務也不少。慢慢地，小凱的課業有些跟不上，但看著有些同學沒有完成作業和講義好像也不會怎麼樣，心裡面就開始有小小的聲音告訴自己——偶爾得過且過也無妨。但到了段考前，積欠的進度根本消化不了，中間兩次期中考小凱表現不佳，隨之而來的是爸媽愈來愈多的叮嚀和提醒，這漸漸讓小凱覺得有點煩；但小凱只要想到自己再怎麼努力也不一定有成果，越被督促反而越沒力。

小凱很多時候甚至會想：我大概就是能力不足，才考不上第一志願吧！我就是個失敗者！

表面上小凱都有坐在書桌前努力讀書，但是心思其實都不在書本上，有時發呆想著同學們有人課業表現好、有人社團人際吃得開、有人很會彈吉他唱歌、有人談戀愛……那自己有什麼突出或過人之處呢？想著想著便心煩意亂，也開始趁爸媽不注意時拿出手機來漫無目的地滑。即便心裡不安，但面對現實卻更感到無助啊！

期末成績出爐，小凱有三科不及格，儘管知道自己沒有盡力，但這種挫敗感還是讓他不知所

措了。爸媽更是氣壞了，覺得小凱辜負了他們的期待和信任，不准他參加暑期的社團活動，還安排了暑期補強跟超前進度的補習課程，這更讓小凱委屈、難過。

到了高一下學期，仍不見小凱振作起來，親子間更是衝突不斷，爸媽覺得小凱變了，情緒變得敏感又暴躁，說話也變得口無遮攔，也開始出現晚歸或訊息已讀不回的狀況。爸媽在無奈又無助的境況下，帶著小凱一起來尋求心理諮商。

才甫一坐定感謝家人們一起撥時間來談話，小凱就對著爸媽怒吼：「反正你們也從來沒有要聽我說！那就都不用再問我了，不用裝得很尊重我的樣子！」此話一出嚇壞了爸媽，接著媽媽忍不住掩面哭泣起來。爸爸一邊安慰著媽媽，一邊喝斥著小凱，小凱則是不耐煩地翻了個白眼，轉身面向諮商室的角落，嘴裡唸唸有詞……

或許我們可以這樣理解孩子

高中階段的課業加深變廣，加上新課綱的制度變革，學生們需要更專注在學習、生涯的思考和安排上，其實和我們過去所經歷的高中生活和所面對的壓力已有很大的不同。在現代社會中，雖然資訊與科技發達，但孩子們的生活經驗未必是豐富多元的，對世界的有限瞭解也是循網路演算法堆砌出來的，自我認同與價值的定位更是受網路、媒體乃至社會環境的影響。在臺灣仍然多會用「能力」來定義個人價值，因此有不少孩子像小凱一樣，在會考不如預期時，頭一次遭遇生命中相對重大的挫折，往往需要好些時日來平復負面自我價值的低氣壓，歸根結底，迎來的是如何找尋自我價值與認定的根本問題。

阿德勒心理學談的「自卑感」指的是上述負向的自我評價，然而值得我們思考的是：為什麼有的孩子會愈挫愈勇、順利走向接續的人生道路，有的孩子卻在此被困住了呢？又為什麼會有這樣的差別呢？

每個孩子在早年的家庭、學校環境等互動經驗中，逐漸學習到一套看待、解讀自己、他人和環境的視角，它會影響孩子如何感知與回應，阿德勒認為這即是每個孩子獨特的「生命風格」。因此，如果我們希望引導孩子更有勇氣地去面對生命的挑戰，不至於被自卑感打倒、過度地氣餒甚至選擇逃避，我們首先要做的是還原孩子的主觀視角，靠近他的生命風格，瞭解他如何看待這些挫折經驗。

我們的反應影響孩子如何看待「失敗」

花了些時間安頓好親子雙方的情緒後，我試著引導他們針對會考失利這件事好好地談談彼此的感受。

爸媽先說道：其實他們知道小凱沒考好自己也是難過，便不多提此事，只是難免還是會擔心他一蹶不振影響未來的學習和生涯，才會跟小凱說「反正考不好已是事實，學著接受和向前看才是正途」。一瞬間，這句話引來小凱認為爸媽「只在乎成績表現」的反彈，爸媽也覺得很冤枉。

其實從這段對話中可以看到小凱在和爸媽的互動中，觀察、理解到的是「失敗是不能談的事情」、「失敗是會讓爸媽失望的」、「失敗了也只能向前看」，所以小凱的心情只能自己消化，也不能再讓他們失望，應該要往前走並順著爸媽的安排去面對失敗的結果。而更值得爸媽一同思

考的是：小凱是在過去的什麼時候逐漸形成了這樣的信念呢？

爸媽若有所思，沉默了一會兒，媽媽說：「我們家確實不太會談這種心裡話，從小學習各種才藝、心珠算的過程，或未來人生中都免不了會遇到挫折啊！我是覺得要給孩子比較積極正向的人生觀啦……」

確實上述價值觀本身不是問題，如何傳達以及孩子如何接收、理解才是關鍵。阿德勒提出個體要超越自卑與困境，需要具備「鼓勵性」的關係與互動，這能催化出我們的勇氣。例如：爸媽在教養過程中看見並肯定小凱已經做的努力，一起談談這些失敗帶來的情緒，允許停留在這些情緒中，一起想想過程發生了什麼狀況是本來沒想到的，我們還有什麼可以再調整的空間……

若此，或許小凱學到的就不再是對於失敗的種種確信，而是在爸媽陪著他一同反省檢視的歷程中，懂得怎麼安頓情緒，學到許多面對失敗的方式，意識到失敗也沒有這麼可怕。

孩子如何達到想要的目標呢？

我邀請小凱談談自己對會考失利的感受。小凱談到自己其實很自責、覺得讓爸媽失望了，但更害怕自己再也沒辦法表現得像國中時一樣好，是不是會讓爸媽一直失望下去？「進高中時已經失敗過一次了，絕對不可以再失敗了」，反而是這樣的想法困住了自己，對自己也愈來愈沒信心，也不喜歡這樣的自己。我進一步詮釋所謂的「不自律」其實是孩子面對挫敗的一種方式，這是目前他在面對失敗的貧乏經驗中，首先能想到的因應自卑感的方式。也許我們能陪伴他找找其他方

法，或我們怎麼制定適切的目標，並一步一步地前進？

小凱點點頭，若有所思。而一旁的爸媽聽著眼眶也紅了，沒想到孩子課業挫折的背後有這些複雜、糾結的心情。

「我知道你是很有上進心的……」爸爸說。

「希望你像以前一樣喜歡學習……不是這麼痛苦的……」媽媽說。

「當你聽到爸爸媽媽對你的心情表示理解時，你有什麼想法呢？」我接著問道。

小凱的眼神變得柔和了些，反而帶有一些不好意思，他說他很想重新調整一下學習方法和時間安排，但實在沒辦法承諾爸媽自己的成績表現能有突飛猛進的進步。爸爸也很同意媽媽所說的，希望小凱能找回對學習的熱情就好。

「我看到你們都很願意為彼此做出一些調整，小凱你自己有想到可以怎麼開始嗎？」我再進一步詢問他。

「我想我會先試看看把小考、作業講義的進度跟上，至少平時分數可以先拿一些起來。」小凱說著，爸爸好像想再追問什麼，但也被媽媽阻止了，三個人都被這個動作逗笑了。

練習，準備，給予鼓勵

阿德勒心理學常用「練習」的角度來看待我們面對生命任務的準備度。學習的成果，其實是孩子檢視自己、建立學習態度與行為的具體參考，這是一個需要時間逐步訓練以及滾動修正方法的過程，更是培養孩子自我價值與肯定的過程。我們可以在教養與陪伴孩子時，以言教、身教的方式示範，但這並不是我們定義個人價值的判定依據，更不會是對孩子關愛與否的關鍵動因。即便青少年心智已逐漸邁向成熟，仍然需要持續地在被愛與鼓勵的互動關係中得到滋養，才能期待他在未來生命歷程中，獨自面對挑戰，也能有勇氣面對挫折。😊



林上能

諮商心理師，曾任高中輔教師，現執業於點亮心燈心理諮商所，專注於阿德勒取向心理諮商、學校輔導與督導、生涯諮商與諮詢以及心理健康政策倡議。



阿德勒官網



阿德勒 FB 粉專



阿德勒興趣小組二群