



### 了解比加油還管用

本文摘自／聯合報／黃心怡（青少年諮商專家）

小真從小名列前茅，升上高中後，課業一落千丈，她自責自己不夠認真。媽媽安慰她：「沒關係，下次一定會更好！」爸爸鼓勵她：「妳以前都前幾名，現在一定也可以，再加油點！」

於是，小真夜以繼日地努力念，唯恐自己努力還不夠，深怕自己再讓父母失望。然而，她的成績仍舊沒有起色，慢慢，她愈來愈消沈，常常一個人悶在房裡看書。父母以為她還在努力，也不斷地對她賦予期望。

只有小真自己知道，情況愈來愈糟了，看書時候有三分之二的時間其實是無法專注的，而且經常有莫名其妙的頭疼，使她情緒更壞。

國、高中生的課業壓力眾所皆知，有些孩子逃避，有些孩子應付，也有些孩子像小真一樣認真的聽課，用功的溫習與複習。她經常對自己說：「我不能錯過任何的學習，我不能怠惰，要更認真些！」同樣的，每個孩子承擔壓力的能力不同，有些人明天段考，今天仍能看漫畫打電動；有些孩子則深夜苦讀，深怕自己念得不夠熟。

在輔導工作中，其實遇到不少類似小真的例子，從課業優秀，在青春期突然一落千丈，孩子仍執著於求好，父母也心切地企盼。這樣的孩子，不太允許自己怠惰，自我要求也很高，父母很難理解——他怎麼退步了！面對這樣的孩子，父母需要先幫自己的忙，別亂了陣腳，避免不斷問孩子：「你怎麼了？」「怎麼會這樣？」因這類的孩子已太擅長自責了，若再加上父母的責難，他往往更加力不從心。

父母價值觀應有彈性，例如：第一名很棒，前五名很不錯，前十名也很不簡單。若父母過分嚴重的規定「一定得考上大學，人生才有價值」，孩子往往不敢把自己的困難向父母提出。例如：小真的頭疼，往往到事態嚴重；才會讓父母知道，有時延誤就醫，所付的代價更是驚人。

父母能了解孩子的壓力和承擔能力，以及面對壓力和方式，會比不斷口頭說「你要再加油！你可以的！」來得重要。當孩子陷入力不從心的情境時，不妨先了解孩子的真實狀況，免得愈幫愈忙，孩子反而悶出病了。

