



資優教育簡訊

資優生的挫折容忍力

第 29 期 2005/07/25
發行人：吳武雄
出版單位：臺北市資優教育資源中心
編輯：劉貞宜 顏靖芳 王曼娜
范成芳 呂芳慈



在生活中，難免會遇到許許多多困難與挑戰，如何因應這些困境，是生活中的一大哲學，有些人能夠在遇到逆境時更加淬煉成長，有些人則一蹶不振、灰心喪志。資優生在一般人眼中總是顯得相當出色，受到大家的稱羨與肯定，然而因為他們獨特的身心特質，如高度的自尊、完美主義等，致使他們面臨困境時，可能經歷比一般人更大的心理衝突。

資優生的挫敗與沮喪常常源自於完美主義，即使是一位相當優秀的資優生，他可能對自己的要求仍然很高，一定要把事情做到最完美才行；此外，資優生的挫敗感也可能源自於生氣的情緒，例如，當一個資優孩子對朋友與親人感到氣憤時，他可能不表現出來，反而藏在內心，造成一種挫敗感；另一種可能為，資優孩子對倫理、道德、正義、生命的意義等議題感到困惑，努力追尋這些問題的答案後，發現沒有正確的答案，他們就會感到失望沮喪；最後一個可能造成資優生挫折感的，就是壓力，壓力源可能來自於自己或家人過度的期望、感覺到自己的疏離感、沒有理由的罪惡感等。



挫折容忍力的特質

根據 Robert Brooks & Sam Goldstein 的綜合歸納，具有高挫折容忍力的人具有以下特質，這些特質促使他們更能掌握好自己的生活：

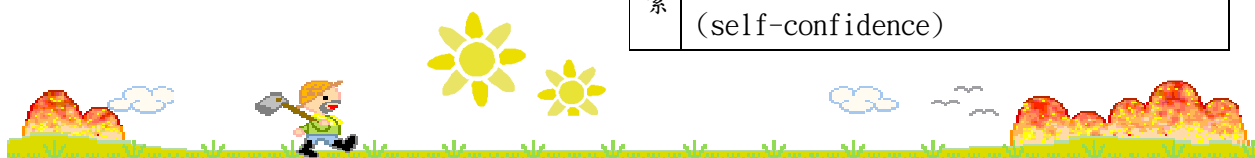
1. 知道如何加強自己的抗壓力
2. 有同理心
3. 有效溝通，展現人際互動能力
4. 具有紮實的解決問題及決策技巧
5. 設立切合實際的目標及期望
6. 由成敗中學習
7. 是社會中具有同情心及貢獻力的一份子
8. 有意義的價值觀腳踏實地生活
9. 能知道自己的特別之處

此外，Nan Henderson, M.S.W. 也提出十四個增進挫折容忍的特質，包含：

- | | |
|----------|---------|
| 1. 人際關係佳 | 8. 喜愛學習 |
| 2. 幽默感 | 9. 成就動機 |
| 3. 做決定 | 10. 競爭力 |
| 4. 感知力 | 11. 自信 |
| 5. 獨立 | 12. 信念 |
| 6. 樂觀態度 | 13. 堅毅 |
| 7. 彈性 | 14. 創意 |

而張德聰先生根據 Robert Brooks & Sam Goldstein 所著挫折復原力一書之內容，彙整出因應挫折的有利因子包含下列八個因素共二十五項因：

S 因 素	挫折復原力來自願意對自己生活的負責與掌控(self-control), 學習對壓力的良好因應(stress coping), 培養自信心(self-confidence)
-------------	---



U 因素	體會自己是獨特的(unique)個體，並尊重個別差異，有自知之明(understanding)，不妄自菲薄，能不斷學習，跟得上時代所需(update)，學習有用的(useful)因應挫折之道
C 因素	具備有效的人際溝通(communication)，能具有民胞物與的胸懷與社會貢獻心力者(contribution)，能把握時機(chance)，化危機為轉機，改變(change)負面生活腳本，願意迎接挑戰(challenge)，承擔責任
E 因素	具有同理心(empathy)，能將心比心，具備有效能的(efficiency)問題解決及做決定的能力，能由成敗經驗(experience)中正向學習，並具有持續的毅力(endurance)
H 因素	懷抱希望(hope)，心理健康的兩大要素即為希望與成長，自助助人(help)，面對挫折除了人助、天助外，自助為重要因素，進而由助人中更可學習成長
L 因素	具有愛心，愛己愛人，被愛(to love and be loved)，能夠由挫折中學習(learning)及反省能力
M 因素	追尋並探索發展自己的價值意義(meaning)，踏實生活
R 因素	善用資源(resource)，如親友社會心理諮商輔導機構，能發展合於現實的(realistic)目標及期望，學習做得對(right)，學習負責任(responsibility)



挫折容忍力檢核表

Nan Henderson, M. S. W. 編著挫折容忍力檢核表，以「是」或「否」回答以下的問題，愈多「是」的答案，代表愈可能從逆境中復原。

一、關懷與支持

1. ___ 在生活中有許多關愛我、願意聽我傾訴的



朋友，而且我知道這些朋友一直在那裡。
2. ___ 我在團體中受到關懷與重視。
3. ___ 我善待自己(例如均衡的飲食、充足的睡眠與運動)。

二、對成功的高度期待

1. ___ 生活中許多朋友相信我有能力成功。
2. ___ 在學校或生活中，我獲得「可以成功」的訊息。
3. ___ 即使我遇到困難，我仍相信自己將可以達成目標。

三、參與的機會

1. ___ 我的想法受到他人傾聽與珍視。
2. ___ 在學校或生活中，我的意見和想法受到尊重與重視。
3. ___ 我參與義工活動，提供服務。

四、正向的關係

1. ___ 我參與一個以上的課外活動。
2. ___ 我參與一個以上的團體(例如社團、信仰團體或運動團隊)。
3. ___ 在生活或學校上我感覺到自己親近他人。

五、清楚以及持續的界線

1. ___ 我和朋友與家庭成員之間有清楚的界線(包含相互尊重、獨立等)。
2. ___ 在生活或學校裡，我感受到清楚且持續的期許。
3. ___ 我的立場穩固，有必要時我會拒絕他人。

六、生活技巧

1. ___ 我具有良好的傾聽、溝通與衝突解決技巧。
2. ___ 我具有把學業或工作做好的技巧。
3. ___ 我知道如何設定目標以及採取步驟達成目標。



培養資優生挫折容忍力的方法

根據「培養小孩的挫折忍耐力」一書，摘要出十個增進孩子挫折容忍力的方法：

一、教導並傳達同理心

家長具有同理心可以協助孩子找出生命中

的優勢能力及成功之處，還可以發展責任心、同情心及社會良知，有助於讓孩子自在地從過錯中學習，並視過錯為機會而非挫敗，最重要的，同理心創造和諧的親子關係，讓孩子知道父母聽到他的聲音，相對促使他傾聽父母的聲音。

二、有效溝通並積極聆聽

瞭解孩子挫折容忍力的要素後，那麼，每一次與孩子的互動，就能以強化這種能力為目標，溝通是發展及強化下列特質的基礎，藉由溝通可增強他們的同理心、希望、樂觀、解決問題的能力、反省、適應力、在人際關係中安然自在、自我尊重、適當的冒險，以及對個人生命的自主權及掌控。

三、改變負面教養態度

許多家長發現，花了數週、數月或數年的時間對孩子耳提面命，但孩子的改變微乎其微，其實，如果想要讓孩子改變，父母必須先有自我改變的洞察力與勇氣，改變負面態度是培養孩子挫折容忍力的踏腳石，學習改變教養語言，將協助你增加瞭解子女及找出問題的能力，如此一來，當孩子碰到挑戰時，他們會反省、分析，並採取行動解決。

四、找出讓孩子感覺被愛及賞識的方法

自覺被愛、特殊及深受賞識，是孩子挫折容忍力的轉捩點，能夠愈挫愈勇的孩子，經常保持樂觀，並具有高度的自我價值，他們會為自己設定切合實際的目標，對身邊的人則抱持切合實際的期待，他們學會解決問題，並視錯誤為可從中學習的經驗，這種不屈不撓的孩子會積極地迎戰困境，他們不會否認自己的短處，但有能力善用自己的長處，他們學會與他人交往，對尋求協助頗感自在，最重要的是，他們學會把重點放在自己必須掌控的事情上。

五、接受孩子的本性，協助他們設定切合實際的期望與目標

要真正培養孩子的挫折容忍力，家長必須無條件愛孩子，要無條件愛孩子，就必須接受子女的本性，而這種本性未必符合家長希望孩子擁有的特質，本性可從他們的學習方式、從事的活動和交朋友的難易程度表露出來，甚至反省的能力、解決問題的能力和認定世界不公平的看法，都有一部份受天性影響。

知道有人接納我們的本性，會帶給我們無比的安全感及自在感，接納根植於無條件的愛，它提供一個強化挫折容忍力的環境，被接納的孩子覺得與人交往、尋求協助，以及學習如何解決問題都很安全，他們瞭解自己有哪些改變生活的能力，不會太過專注於自己無法控制的事物。

六、栽培孩子的特長，幫助孩子體驗成功

孩子在每個成長階段都會碰到挑戰和問題，這些都可以帶來成就感和驕傲，跌倒時，許多人會鍥而不捨，直到掌握駕馭技巧，這種成功的經驗，就是建構挫折容忍力的重要環節，能夠愈挫愈勇的孩子，會珍惜自己的成就，每一次的成功又會為未來的努力和成功加分，形成良性循環。

在孩子感受成功經驗的過程中，可能遇到無法感受成功的喜悅、貶低自己、將成功歸因於錯誤的理由、標準設定過高等狀況，我們應該為孩子提供成功的機會，並讓他們知道，他們的成就和自己的內在力量大有關係，具體原則為下：

- (一) 公開稱讚小孩的成就
- (二) 強調孩子在創造成功時的努力
- (三) 營造環境，藉此找出並強化孩子的特長
- (四) 給孩子培養特長的時間
- (五) 接受每個孩子獨特的長處與成就

七、犯錯是指導與學習的好時刻

培養孩子挫折容忍力的一大挑戰是，必須設法糾正他們負面的自我評價，以及曾經嘗過的希



望幻滅，父母必須讓孩子明白，錯誤與挫折其實是每個人發展過程中的必然現象，家長應給孩子

第四版 『我一定難免犯錯，也一定會經歷挫折的考驗，但我可以從錯誤中學習，成為更 useful 的人，而且更能面對未來的挑戰。』

理解錯誤與挫折，和如何採取反應方式，都是培養挫折容忍力的一環，家長有義務深入瞭解樂觀態度背後的各項因素，有了這層瞭解，就可幫助父母增強孩子『錯誤不但可以得到寬容，而且也在預料之中』的信念。

八、協助孩子培養責任感、同情心與社會良知

孩子天生就具有幫助他人的熱情，在實際幫助別人後，自己也會得到很大的滿足感，以此信念為基礎，我們可以得知培養孩子責任感的最佳方法之一，顯然是為他們製造幫助他人的機會，如此不但可以培養孩子的責任感，更可激發他們的同情心與社會良知。

九、指導並強調做決定及問題解決的能力

當孩子感受到有決定權，就比較不會與父母陷入權力衝突，並能預料自我抉擇可能面臨的障礙，並將挫折或錯誤視為學習的經驗。家長應該盡量利用日常生活中出現的問題和挑戰，對孩子機會教育，如果孩子可以自行理出問題癥結和性質，反省自己、主動解決問題或參與解決過程，甚至如果初步辦法未能收效，也懂得斟酌其他辦法，那他們實際上已經充分展現了挫折容忍力了，以下為指導原則：

- (一) 做孩子的表率
- (二) 讓孩子學會選擇
- (三) 遵守解決問題的順序
 1. 明確說明問題、並認同那是問題所在
 2. 斟酌兩三種可行的解決辦法，以及評估每個方法可能的結果
 3. 發展出親子間彼此適時提醒的習慣

十、以提升孩子自制力與自信心的方式管教

家長的管教角色扮演得好或壞，決定子女挫折容忍力的高低，管教是一種教育過程，我們都希望孩子透過管教學會自律和自制力，而不是隨便地埋怨及生氣，要達成這個目標，家長必須幫助孩子瞭解限制、規定的重要，藉此讓孩子參與管教過程，以下為指導原則：

- (一) 目標是教導孩子自律與加強自制力
- (二) 父母應密切配合
- (三) 前後一致，但不要僵化
- (四) 以身作則，表現出冷靜與理智
- (五) 自然而合理的罰則
- (六) 瞭解孩子的能力，勿因不切實際的期望而處罰
- (七) 正面回饋與鼓勵

參考書目



- 洪慧芳(譯)(2004)。R. Brooks & S. Goldstein 著。**挫折復原力** (The power of resilience)。臺北市：天下雜誌。
- 莊安琪(譯)(1997)。P.G. Stoltz 著。**逆境商數** (Adversity quotient: turning obstacles into opportunities)。臺北市：時報文化。
- 馮克芸、陳世欽(譯)(2003)。R. Brooks & S. Goldstein 著。**培養小孩的挫折忍受力：如何教出高 AQ 的小孩** (Raising resilient children: fostering strength, hope, and optimism in your child)。臺北市：天下雜誌。
- The resiliency quiz.* (2002). Retrieved September 25, 2005, from [http:// www.resiliency.com/html/resiliencyquiz.htm](http://www.resiliency.com/html/resiliencyquiz.htm)

中心最新訊息公告



中心將於本學期規劃系列高中資優班分科課程設計與教材教法講座，請密切注意中心網站 <http://trcgt.ck.tp.edu.tw> 公告，歡迎踴躍參加！

