

兒童在求學時期遇到的困難，大抵離不開測驗不合格、與同學爭執、與家人發生衝突等。然而，隨着兒童生命的成長，他們往後所遇到的困難可能比這些更大，教師及家長可以怎樣提高他們的抗逆能力，裝備他們迎向人生中出現的各種不同困難？

事實上，現代兒童的抗逆能力很少得到刻意的栽培。隨着社會經濟發展，家長盡力為子女創造舒適的生活環境，盡力滿足他們的各種欲望。可是，在欲望又易又快得到滿足的環境下成長，兒童會傾向發展出「這是我應得的」的態度，不懂在「我想獲得但得不到」的處境下自處，更難發展出健康的「忍耐力」來面對困難、解決困難。

有研究者指出，兒童本身具有天賦的「忍耐力」，只是成人經常妨礙他們這種能力的發展；如：成人會即時滿足兒童的需要，沒有鼓勵他們學習等候、忍耐。¹ 因此，成人可藉日常生活經驗，讓兒童明白，他們想立即要的東西，不是一定會立即按他們的意願而得到。就以天氣為例，不是他們渴望晴天，晴天就會即時出現；未付款前，他們必須學習忍耐，不能即時進食超級市場的零食。「不是今天」、「等幾分鐘」或「遲一會兒」，是幫助兒童發展「忍耐力」的重要日常練習，有助他們日後易於在困難中自處及克服困難。

此外，成人亦要以身作則，為兒童樹立良好的「忍耐力」榜樣；如：兒童正在收拾書包，或穿鞋準備上街時，可溫柔地對他們說：「我能等候你。我是有忍耐力的。」² 這不單對兒童表示尊重，更可以讓兒童明白「忍耐力」的具體表現。

兒童的「忍耐力」愈大，自我控制力就愈強，解決困難的能力亦愈高。當他們感受過從解決困難而來的滿足感時，自信就會增加，自我形象亦得以提昇。

周惠賢博士

香港中文大學崇基學院神學院名譽副研究員

1. Elissa Sonnenberg, "Teaching Children Patience in an Impatient World."

見相關網頁：<http://www.somersetmedicalcenter.com/1924.cfm>

2. Dorothy Law Nolte and Rachel Harris, *Children Learn What They Live: Parenting to Inspire Values* (New York: Workman, 1998).