

「人生不如意事，十常八九」是大部分人的經驗。無論我們是否願意，也須經歷各種挫敗；能否遇逆境而不倒，卻因人而異。心理學家稱積極面對逆境的能力為「抗逆力」(resilience)，也就是懂得如何從逆境中恢復過來，不被負面經驗窒礙自己的發展。那麼，我們怎樣才可增強兒童的抗逆力？

有一些因素能保護兒童不被挫敗擊倒。<sup>1</sup>這些因素可分為外在環境和個人內在質素兩方面。外在環境的保護因素指的是兒童得到家庭和學習環境的支援。抗逆力強的兒童通常都從父母那裏獲得重要的支持。即或不然，也起碼得到其他關心他們和可信任的成年人的鼓勵。即使在破碎家庭中成長的兒童，如果能在充滿支援的學校中學習，他們也可在學術、藝術或體育方面獲得成就，扭轉不幸。

個人內在質素方面，抗逆力強的兒童除了有較強的解決問題能力外，往往還擁有良好的性格，特別是有較高的自尊和自信、較強的情緒管理能力和人際交往能力及樂觀的性格。可見無論外在、還是內在的保護因素，重點都在我們有否肯定兒童的個人價值。

因此，要教導兒童積極面對失敗，責備固然無補於事，期望他們永不遇到失敗，也不切實際。堅毅的性格是日積月累的結果：我們平時要多肯定兒童的長處，讓他們建立自信心，同時教導他們每個人在成長中都會經歷挫敗，而且在挫敗中感到沮喪亦是人之常情。在遇到失敗時，要堅信自己的能力，把挫敗看作是暫時和有限的，任何困難必有解決的方法。在自己無法處理問題時，要主動尋求別人的幫助。我們不妨多與兒童閱讀和分析一些克服困難的故事，透過事例，學習積極面對挫敗。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

---

1. 參Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *A Child's World: Infancy Through Adolescence* (Boston: McGraw-Hill, 1999), 497-499。