



3 文／翔 圖／Susan

我好，你也好！

談自信心的培養

每個人所擁有的，其實都是來自天父的賞賜，不需要跟別人比，只需要問自己將神所給的發揮、運用了多少。

前言

青春期，由於身體快速的發育與成長，加上對於異性開始產生好奇……，種種身心成長的課題紛來沓至，使得身處這個時期的孩子處於一個極度混亂的階段，他們特別在意自己，也急欲尋找一個自我的定位與認同。

心理學家艾力克森（Erikson, Erik Homburger）提出青春期這個階段的發展所面臨的危機將影響個體趨向「認同整合」或「認同混淆」，是全人發展中最重要的一個階段，不僅整合兒時的心理發展課題，也將延續影響往後人生的心理發展能否順利。所以，針對青少年的培育，實在不容我們忽視！

在青春期這個階段，孩子會面對的一個重要課題就是「自信心」，也就是如何看待自己的眼光。究竟要如何培育、教養出一個具有自信的個體，筆者試著整理出自信與自傲的區分，以及自信心的培養兩個部分作為您的參考。

自信與自傲

首先，在談如何培養自信心之前，我們需要先弄清楚什麼樣的表現才叫作有自信，它跟它的遠房親戚——自傲又有著怎樣的差異？

在《張氏心理學辭典》中對於「自信」有著如下的註解：「指個人信任自己，對自己所知者與所能者具有的信心，對自己所做的事或所下的判斷不存有懷疑。」此書對於「自傲」沒有明確的定義，筆者試著從其它工具找到註解：「自以為有本事而驕傲。」（電腦辭典軟體——Dr. eye）。看完這兩個定義，或許您還是覺得像霧裡看花，不是很清楚「自信」跟「自傲」的差別在哪裡，老實說，它們簡直就像雙胞胎，真的讓人很難分辨。不過，就筆者的觀察，它們還是有著特徵上的差異，有時很隱微，有時卻顯而易見。

在諮商輔導這個領域中，有十來個較常被應用的學派與取向。其中有個學派稱為「交流分析學派 Transactional Analysis」，此學派提出了許多的假設，及對人內在心理的看法，其中有個論述是運用你、我、好、不好四個指標，將人區分出四種心理狀態：「我不好，你也不好」、「我不好，你好」、「我好，你不好」、「我好，你也好」。筆者認為該學派此論述的其中兩種心理狀態，正好可以很清楚地闡明「自信」與「自傲」的差異。「自信」的人，看待自己及他人的眼光會是「我好，你也好」；而「自傲」的人，則是「我好，你不好」。

換言之，一個有自信的人，他信任自己的想法及意見具有價值，也相信自己的所知與能力，且知道自己的不足之處，因此，儘管他對自己充滿信心，但他不會因為這樣而去否定別人的想法及意見，反倒更能謙虛地接納別人的意見及想法，並且能取他人的意見與自己的想法融合、截長補短，這樣的人是一直不斷在學習及成長的；而一個自信的人，看待別人，也同樣認為對方是有價值、是好的！反之，一個自傲的人，對於自己的意見及想法深信其有相當的價值，也非常相信自己的所知與能力，但他很可能看不見或不願意承認自己的短處；而一個自傲的人對於別人及其意見或想法，經常抱持著懷疑，或甚至不屑一顧！

若要再探究更深的心理層面，其實一個表現出自傲的人，內在有著很深的自卑，或許只有藉著表現出比他人強，或者打壓他人的作風，才能不讓自己的弱點表現出來，才能不讓自己居於下風。

自信心的培養

那麼，到底要如何才能培養出一個具有自信而非自傲的孩子呢？筆者提出四點淺見，供您參考：

1. 用肯定讚美代替否定挑剔

或許在東方人的文化中比較強調「互相挑剔求進步」的哲學；但，其實就人類的心理發展而言，光是只有挑毛病，很容易使一個人的自信心喪失，而產生自卑的心理。自卑，極有可能帶來一種能量的內耗。自卑的人，往往很難展現出其應有的實力與水準表現，甚至，可能影響一個人的人際關係、心理健康；當然，也有心理學家提出：「自卑」也有可能促使一個人更朝向卓越的表現而努力。但那往往需要更多的探索、調適，才有可能將「自卑」轉換成正向的力量。

要讓自己的孩子省略這些極耗費心力的過程，您可以具體的讚美他的能力和表現，讓他知道自己擁有哪些能力。根據佛洛伊德（Freud, Sigmund）及艾力克森（Erikson, Erik Hom-burger）所提出的人類心理發展理論中，皆認為



2~3 歲的幼兒正在發展對自己能力的信任或懷疑。因此，若一個人從幼兒時期就有嚐試自己動手的機會，並且得到正向的回饋，對於其自信心的培養有著舉足輕重的影響。例如：一個 1~3 歲的幼兒，正在學習凡事自己來，那麼，您可以給他一些展現自己能力的機會，例如：自己使用餐具用餐。當他可以將食物餵進口中時，告訴他：「你可以自己拿湯匙，餵自己吃東西，你長大了。」一開始，他一定沒有辦法做得很好，反而會把食物弄得到處都是，你只要告訴他：「沒關係，我們待會再一起收拾就好。」不需要責罵或威嚇他，或乾脆把他的餐具搶過來，直接餵食，這些舉動（不論有沒有直接的言語表示），都在告訴他：「你沒有辦法做好任何事」、「你怎麼這麼笨，連這一點小事都不會」，這會在他幼小的心靈烙下一個深深的印象：「我不夠好」、「我是一個什麼事都辦不好的人」，而這樣的印象，也將伴隨著他一生。所以我們會看到有些小孩長到很大了，但還是很依賴大人幫他做事，因為他很擔心會犯錯，他的內在可能是這麼想的：「多做多錯、少做少錯、不做不錯」。所以，「看見」他的能力，並且告訴他，是培養他具有自信心的第一步。

如果您錯過了孩子的幼兒期，青春是另一個黃金時期，所有兒時來不及好好發展的生命議題，都會在這個時期再度回到個體的生命中重新學習，這是一個您重新調整孩子看待自己眼光的大好時機！如果您的孩子已經不再是幼兒或青春期的孩子，那麼從現在開始用正向的眼光看待您的孩子所展現的能力，也為時不晚，只是那將會需要付出更多的心力及精神，協助他將過去烙在心上的標記拿掉。

2. 教他看自己看得合乎中道

但，要培養出一個有自信的孩子，並不是一味地告訴他：「你很棒！」乃是要讓他有「看自己看得合乎中道」的智慧眼光。每個孩子都有與生俱來的「天生氣質」，所以即使是在同一個環境下長大的同卵雙胞胎，也都會在個性上呈現出或多或少或少的差異性。每一種特質（例如：活潑、文靜、敏捷、謹慎……等），都無法清楚地區辨「好」、「壞」或「對」、「錯」，它就是一種「特質」。作家長的，要協助孩子認識自己的特質，但不需要替這些特質貼上「好」、「壞」或者「對」、「錯」的標籤，這樣，孩子會清楚認識自己的優勢在哪兒，又有哪些還可以再開發以及成長的地方，卻不會因為自己的特質而討厭自己。

3. 帶領他欣賞別人

除了引導孩子認識自己獨特的特質之外，再來，他也需要培養欣賞他人的眼光。現今的社會，太講求「比較」，每個人似乎都一定要跟別

人比出高下，才足以證明自己的存在價值。或許有人認為適度的比較，可以激發個人的潛能。但，身為基督徒應當有超越的眼光：每個人所擁有的，其實都是來自天父的賞賜，不需要跟別人比，只需要問自己將神所給的發揮、運用了多少；而看待別人，也是看別人擁有神賜予的美好就足夠；因為，神所造的，各按其時成為美好（傳三 11）。

4. 多看看外面的世界

俗話說：「半瓶水，響叮噠！」這句話是說，當一個人所知所見只有一些時，往往急於展現自己所知、所能，但有時往往只能表現出一知半解的狀態。但一個謙謙君子，卻總是不好發言、不好展現，因為他們所學所聞多了，更明白「人外有人、天外有天」，以及「行遠必自邇、登高必自卑（此處的「自卑」，意謂從低處開始）」這樣的道理。因此筆者認為要能培養出一個有自信的孩子，除了讓他可以知己、知彼之外，還有一個部分是不可或缺的，那就是多帶他與這個世界、大自然接軌，讓他可以體認到，原來世界是這麼的大，充斥著形形色色的人、各式各樣的技能，自己所知只是很有限的有限，那麼，他或許可以有更開闊的眼光，看待自己及周遭的人事物。

結語

願全智的神，親自賜予您我智慧，能以教養出看自己看得合乎中道、深具自信、虔敬、蒙神悅納的孩子。



天使與魔鬼

在諸多的異象中，不乏天使與魔鬼顯現的例子，請您與大家分享在異象中看見魔鬼與天使時的情境、心情與想法。

字數：2500

截稿日期

11/5