

人文亚洲

方煜顺

我们是否对孩子管教太严？

新加坡的教育体系，因其培育了学业优秀又具备竞争力的学生而享誉国际。在2015年经济合作与发展组织（OECD）的一项针对76个国家的15岁青少年的调查中，新加坡学生在自然科学与数学成绩上名列首位。毫无疑问，新加坡普遍存在一种通过父母与老师的高标准高期望，来促使学生在学业上脱颖而出的氛围。因此，新加坡学生常常面临巨大的学业压力，甚至连小学生也不能避免。

对于我们是否让孩子置身于过度的学业压力这一问题，近期因为一个11岁男孩的自杀悲剧而广受公众注目。这个男孩因为考试发挥不佳，害怕告诉父母自己的成绩而选择轻生。这个自杀案例，发生在2015年新加坡儿童与青少年（10岁到19岁）自杀率急剧增加的大背景之下。虽然每个儿童或少年选择轻生的原因各不相同，许多案例似乎都指向了没能达到学业期望这类因素。

父母常常对孩子的学业抱有较高的期望，一些父母表现在敦促孩子的学习以取得好成绩，另一些则表现在对孩子的失误与低于期望的过度反应。家长这样的行为，会对孩子的自我意识产生潜在影响，特别是影响他们对于自己学业上是否必定要达到完美成绩的自我要求。毫无疑问，我们希望在孩子身上看到他们为自己设定高标准，且努力达到这些标准。然而，在追求成功的过程中，我们也希望能够避免一些负面影响，如过分关心自己所犯的过错，过分关注自己的表现是否满足了他人（如父母与老师）所设立的高标准。过分关注自己的错误与低于预期的表现，在心理学上被称为适应不良型完美主义。

研究表明，那些具备适应不良型完美主义倾向的个体，常常表现出焦虑、压抑，长期而言容易产生倦怠的情绪。这些人通常缺乏创造

力与创新性，倾向于保守的处事方式。更重要的是，目前在学术上还没能充分解释：孩子最初是如何形成适应不良型完美主义？

在一项为期五年的针对新加坡小学生的研究中，我们的研究团队发现，大部分的孩子都认为他人，如父母与老师，对自己有着要达到完美的高期望。此外，那些父母具有较强控制欲的孩子，倾向于对自己过分严格，且这一趋势还将与日俱增。控制欲较强的父母，常常剥夺孩子在没有威胁性的环境中的学习机会（甚至是从错误中学习的机会）。当父母介入孩子的生活时，它向孩子传递出“孩子不够优秀”的信号，因此父母不得不介入他们生活的各个方面。孩子可能因此而变得对一切都小心翼翼，不让自己犯下任何的错误。久而久之形成了适应不良型完美主义观念，并表现出日益明显的压抑与焦虑症状。

一项在美国与德国展开的研究显示，父母对孩子学业的期望，可以成为一种积极的推动力，提升孩子在学习上的表现。然而，当父母对孩子的期望过高时，长期而言，孩子的成绩反而会下降。

总体上，研究显示当父母为孩子制定不切实际的高要求，并过度介入他们的学习空间时，孩子无论在学习上还是精神情绪上都表现不佳。当孩子形成了适应不良型完美主义观念，遇到问题时，他们更倾向于不向他人寻求帮助，因为他们不想让别人知道自己也会有脆弱的一面。这样的想法，也将进一步加剧这些孩子的心理压力。

在预防孩子出现这种问题，父母能做些什么呢？父母当然可以对孩子抱有一定期望，但需要注意这些期望是否符合孩子的实际能力，同时还应注意与孩子的沟通方式。父母常常认为，他们是为了孩子的未来，才对孩子的学业

要求严格。然而，父母应该反思这样的做法，是否会减少让孩子体验自主学习与探索的乐趣和机会。对此我们的建议是：了解孩子的能力，并为其设定更加实际可行的标准。

父母如何向孩子表达自己的期望也十分关键。父母可以通过帮助孩子制定切合实际的目标，并以帮助他们达到这些目标的方式，来表达自己对孩子的支持。父母应培养从错误和失败中学习的支持性氛围，并认识到犯错误也是学习过程的一部分。切勿盲目设立高期望，并要求孩子有良好的表现，而不为孩子提供精神上与学习上的支持。切勿拿自己的孩子与他人比较，以免打击他们的自信心。切勿向孩子传达“要么全部，要么没有”这样的思想（例如：要就拿第一名，第二名永远不够好）。父母应当认可并赞扬孩子所付出的努力与所取得的成就。

在2016年的国庆群众大会上，李显龙总理回忆了他曾被问到的他对新加坡的三个愿望。他说他只有两个愿望。第一个愿望是希望新加坡总是能不满于现状，拥有做得更好的驱动力。第二是希望新加坡拥有感恩的智慧，知道我们的国家有多珍贵，我们才知道如何珍惜并保护它。在许多方面，总理所说的话，都可以被应用到我们对孩子的看法上。我们希望给他们灌输一种要努力做到更好的动机，但同时我们也要赞扬他们的成就，把他们当作心爱的孩子一样珍惜。我们在孩子的学习旅途上所给予坚持不断的鼓励与支持，才是能真正地协助他们实现潜能的方式，并促使他们能够拥有一段快乐的学习旅程。

（作者是新加坡国立大学心理学系助理教授）
（本系列是国大家庭人口研究中心提供的研究摘要，由不同专家学者执笔，每月第一个星期天刊登）