

增加孩子忍受挫折的容忍力

「你知道用什麼方法可以使你的孩子成為『不幸的人』嗎？就是——對他『百依百順』！」

真的，如果老師或父母，對孩子「太縱容、太放任、太溺愛」，就可能會害了孩子，甚至使他成為「不幸的人」。所以，「嚴格，也是一種慈悲。」

捨不得管教孩子、捨不得讓孩子挨罵吃苦，則他將來會更苦！愛，要「有方法、有智慧」，要讓孩子「吃必要的苦，耐必要的勞」，也捨得讓他跌倒，則他才會勇敢爬起來，而且走得更英挺、更有自信！

營造挫折容忍力的正向情境

比如：一個三歲的男孩總是來不及到廁所尿尿，如果硬要說孩子唱反調、不合作、玩心太重，反而增加親子間的衝突，還不如「改變負面腳本」，為孩子換上鬆緊帶褲頭的四角褲，也許孩子的困窘就迎刃而解了。同時，更間接示範了另類解決困難的方法，讓孩子理解到挫敗是可以面對和解決的。

接納孩子的個別差異

「龜兔賽跑」的故事，其實是教養模式的負面教材，擅長游泳的烏龜不該勉為其難地搶著上跑道。既然天生是游泳好手，父母就該營造環境「強化」他的「特長」，幫助孩子順勢成就自己的成功經驗，而在此過程中，自尊心、自主權也

一起攀升，同時也強化他的挫折忍受力。透過「接納」和「強化特長」，才能真正啟發每個孩子內在的責任感。

提供從錯誤中學習的環境

想評估孩子的挫折忍受力，其實可以透過觀察孩子處理「錯誤」的方式。玩拼圖一錯再錯卻專注不肯罷手的孩子，失敗的愈多，成功的機會也愈多。如果能營造一個「從錯誤中學習」的環境，父母不要給予負面評價，也不要預設過多期待，孩子有機會咀嚼錯誤、面對錯誤，才有機會擺脫錯誤，更有機會擺脫對錯誤的恐懼。當孩子一點一滴培養了挫折忍受力，也能在錯誤中製造自己的能量，如果再給孩子一些助人的機會，建立同情心，責任感和社會良知，孩子將在照顧自己、照顧環境、服務他人的不同層次上，醞釀更高層次的幸福感和滿足感。