

香港明愛青少年及社區服務

成長資本：挫折容忍力

香港明愛青少年及社區服務於今年初對四百多名小五及小六學生，研究他們的挫折容忍力，發現本地受訪者比台灣青少年表現為佳，而家長的支持、自我解難能力、及老師的讚許俱有助挫折容忍力的培養。

挫折容忍力是指當個人遭遇挫折或失敗時，他能夠承受打擊，免於行為失常，並擁有正向態度之思考的能力。一個挫折容忍力較高的人較少因為挫折而受到情緒的困難，同時亦更少因此而演變出被動、退縮、甚至攻擊自己或他人的行為。明愛指出挫折容忍力是青少年成長過程中的其中一種「成長資本」，擁有越多成長資本的青少年，越有能力應付遇上的人生挑戰或難關，不會出現挫退的行為，影響他們人格的發展。成長資本尚包括同理心、成敗歸因等元素。

香港明愛青少年及社區服務單位主任陳子陸表示，被訪高小學生的挫折容忍力總平均分為 1 8 2.7，相對於台灣一個相近研究被訪者平均分的 1 7 1.5，表現較佳。研究同時發現一些成長經驗對青少年挫折容忍力的培養有正面的影響，包括：

- 過去兩年，我有在學校獲得過獎項。
- 過去兩年，老師有讚賞我。
- 過去兩年參與課外活動時，我有擔任特別的職務，如小組組長等。
- 過去兩年，我有和父母分享心事。
- 過去兩年，朋友有讚賞我。
- 過去兩年，我有在學校以外的地方做過義工。
- 過去兩年，我有參加學校以外的小組活動。
- 過去兩年遇到困難時，我都找到方法自行解決。
- 過去兩年，遇到不如意事情，我有方法令自己心情平伏。

而以下經驗則對挫折容忍力的培養有負面的影響：

- 過去兩年，父母有責罵我。
- 覺得自己家庭經濟情況比其他同學差

就研究結果所顯示家長的支持、自我解難能力、及老師的讚許俱有助挫折容忍力的培養，陳子陸建議父母應與每天跟子女作一定時間的有質素的感性交流，讓子女能習慣將心底話跟父母訴說，而不應使用有機會摧毀孩子自尊的說話來責

罵子女。學校方面，宜建立互相欣賞的學習氣氛，讓孩子能在支持鼓勵下可更有勇氣與能耐面對挫敗。此外，給與孩子更多課室以外的不同學習經歷，如校外的小組活動、義工，或擔任活動中的不同職務，均能增強其挫折容忍力。最後，亦宜教導孩子不同的解決問題及處理情緒的方法，因研究發現孩子愈能掌握不同的方法，愈有處理問題及情緒的經驗，其挫折容忍力便愈是傾向於高。此外，社區亦要特別關注低收入家庭的兒童，因為自覺家庭經濟情況比其他同學差的被訪者，其挫折容忍力亦較低。

而曾透過成長小組形式協助培養青少年挫折容忍力的明愛社工徐玉華建議家長可以透過以下角色去協助子女培養挫折容忍力，包括：

- **挫折探測器**：關心子女生活中的不愉快的經歷，不要輕視它們可以帶來的負面影響
- **成長啦啦隊**：當子女遇到挫折時，為他們鼓勵打氣
- **平衡廣角鏡**：除了看到子女的缺點外，亦要看到他們的優點
- **無重太空人**：放下身段，與子女平等溝通
- **社交淘寶人**：提供多樣化的社群經驗，讓子女學習不同的人如何面對挫折

對於完成研究後的跟進，陳子陞表示由於以成長小組形式協助培養青少年挫折容忍力有一定效果，香港明愛青少年及社區服務會在屬下單位推廣青少年挫折容忍力訓練的服務，與家長攜手培養能夠承受打擊的新一代。

查詢：陳子陞（9858-0064）