

## 筆下心澄：贏在起跑線？

這句說話近年耳熟能詳，尤其是剛剛做家長的阿添，常常把「贏在起跑線」當作育兒座右銘，要讓幼稚園高班的女兒參加很多興趣班和面試班，當中包括學習鋼琴、小提琴、溜冰、朗誦、普通話、拼音和數學。付出的除了金錢，還有追趕那密密麻麻時間的煩惱，目的就是要女兒在多方面也有傑出表現，能夠考入一間名校，認為這就是一場勝利。可惜面試日期越近，女兒的表現反而越退步，阿添也洞悉到女兒的壓力過大了。

當然作為家長，想給孩子最好的教育是理所當然的，假如人生真的像一場長跑，每位家長也會想給子女一對最好的跑鞋，為他們找個最好的教練，如果能力可以，甚至想把他們將要跑的道路鋪平，用盡所有物質去支援子女，但是不要忘記，這條路還是要小朋友自己努力完成的。子女奪得冠軍當然可喜，但一次的失敗是不會決定他日後失敗的。反之，如果能夠培育子女接受失敗、懂得反省和學習成功的因素(plasticity)，這才是建立韌性(resilience)的關鍵。

另外研究顯示，社交支援(sociality)也是建立韌性的重點，如果因為追趕課程，而犧牲了母子關係和朋友關係，便令孩子面對困難時失去一個重要的支柱。最後，想要建立韌性，尋找意義(meaning)是第三個要領，要讓孩子欣賞自己的努力和進步，享受學習興趣班比盲目追重成績更為重要。

其實漫漫人生，人生不如意事十常八九，逆境總比順境多，與其贏在起跑線，輸在終點線，作為家長，我更願意為小朋友站在起跑線前做最好的準備，沿途為他鼓勵打氣，然後在終點線上為他們付出的努力而歡呼喝采！

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生劉育成

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2023-11-21)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/963597>