

若家长过于望子成龙 孩子或过度自我要求

本地研究显示，当家长过度介入孩子的生活，长期下来会让孩子认为自己永远不够好，害怕犯错。这对小孩身心健康不利，可能出现抑郁和焦虑症状。

宋慧纯 报道
hcsong@sph.com.sg

研究显示，家长介入孩子的生活可能造成孩子对自己过度地自我要求。

望子成龙、望女成凤相信是不少本地家长的心情写照。但新加坡国立大学研究员最新发布的一项研究结果显示，家长或许应该多注意，别因为自己的期许，把孩子逼得太紧。

国大文学暨社会科学心理学系助理教授方煜顺及另外五名研究员从2010年至2014年间，对263名来自本地10所小学的学童及他们的家长进行一项研究。

该研究从家长的行径、会否介

入孩子的生活、孩子过度自我要求的程度及展现出别人对自己的过度期望的程度这四方面，探讨本地小学生如何养成不良完美主义（maladaptive perfectionism）的意识。研究从孩童七岁开始进行到他们11岁。

研究员首先在孩子七岁时，让家长陪他们在限定时间内完成考验逻辑的智力游戏“Help the Ice-Cream Car”，家长可在必要时给孩子提供协助。

如果孩子已决定要怎么解决困局，家长却不接纳，反而要孩子照他们的方法解决，这就凸显家长高度介入孩子的生活。随着孩子渐长，研究员也透过问卷记录孩子在不同年龄的行为及思想以作分析。

最终研究结果显示，约60%的孩子有极度自我要求，或逐渐呈现出过度自我要求的一面。这些孩子通常也逐渐呈现出较严重的抑郁或焦虑症状。

另外，78%的孩子则展现较高度的社会期许式完美主义（socially prescribed perfectionism）意识，也就是在意别人对自己的过度期望。59%的孩子在个性上都展现出上述两种情况。研究也显示，生活被家长介入的孩子更可能展现过度自我要求的情况。

应给孩子 自我发展与探索空间

领导该研究的方煜顺说：“当家长介入孩子的生活时，孩子或接收到的信息是自己永远做得不够好。结果，孩子可能连小错误都害怕犯，会怪自己‘不完美’。长时间下来，这被视为不良完美主义，或对孩子的身心健康不利。这也会

增加孩子出现抑郁和焦虑的症状，严重时甚至可能导致自杀。”

方煜顺认为，亚洲父母望子成龙的心态无可厚非，但他希望父母不要过于介入孩子的生活，应给予他们自我发展及探索的空间，让他们从错误中学习。

他也提及，和其他美国人相比，亚裔的美国孩子有比较高及严格的自我评价意识，不良完美主义思想比其他族群来得显著。这或是因为亚洲父母对孩子的期望很高，总希望孩子出人头地。

翱翔辅导中心高级辅导员邬润清则指出，这或许与家长成长背景有关，若家长出身于管教严厉的家庭，他们可能沿用同样方式管教孩子。

她说：“孩子若达不到父母的要求就会对自己失去信心，提不起劲做事。一事无成后总会恶性循环。父母不应将自己的期望加诸在孩子身上，应该因材施教，让孩子



新加坡国立大学的蔡芬芳助理教授（左）及方煜顺助理教授（右）透过“Help the Ice-Cream Car”游戏，研究家长如何介入孩童的生活。

（国大提供）

设定自己的目标。”

育有四岁儿子及两岁女儿的葛雁菁（28岁，家庭主妇）对于研究结果表示赞同。她说：“我有时确

实会对孩子有过度要求，但我会不时反省，尝试多鼓励孩子。总的来说，这要看家长的个性。一不小心，就会重蹈覆辙。”