

THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



第六冊，第三期

2007年11月

瞭解您的孩子的性情

什麼是性情？

性情是指一個人在面對各種事物時表現出的一貫的反應方式。兒童的性情在其出生後不久就已出現，而性情中的某些方面被認為會在人的一生中保持不變。當然，兒童的性情與其經歷環境之間的互動是決定兒童長期發展情況的一個重要因素。

性情有哪些典型的類型？

很多（並非所有）嬰兒的性情都可以歸入以下三種性情類型之一：

- 隨遇而安——具有隨遇而安性情的嬰兒可以被描述為容易適應其週圍事物，毫不畏懼地接近新的事物，並且一般表現出溫和的正面情緒。這是最常見的嬰兒性情。
- 難以應付——具有難以應付性情的嬰兒可以被描述為適應週圍事物較慢，在面對新的事物時畏縮，並表現出激烈的情緒。這些嬰兒通常被描述為神經質，與具有隨遇而安性情的嬰兒相比哭泣更頻繁。
- 反應較慢——這些嬰兒被描述為適應環境較慢，但他們一旦對其環境習慣後就會表現出積極的興趣。這些嬰兒也可能神經質，但與具有難以應付性情的嬰兒相比，他們傾向於表現出更溫和的負面情緒。

年齡較大兒童的性情通常被描述為可被歸納到沿以下四個維度分佈的連續區間中：

- 活動——當然就是指兒童到處活動並積極參與其環境內事情的傾向度。偏愛安靜的非肢體性活動的兒童，其活動維度數值較低。偏愛更喧鬧的肢體性活動的兒童，其活動維度數值較高。
- 接近/畏縮——是指兒童面對陌生人或新的事物時的第一反應。被歸納到這個連續區間上的接近端的兒童會輕鬆而熱情地接觸新的事物。被歸納到這個連續區間上的畏縮端的兒童在面對陌生人時會羞怯，並可能需要經過很多鼓勵才會接觸新的事物。
- 任務堅持性——是指兒童堅持完成一項任務的傾向度。任務堅持性維度數值較高的兒童即使在被中途打斷的情況下通常仍會堅持完成適合其年齡的任務，例如家庭作業或手工項目。任務堅持性維度數值較低的兒童會在完成項目方面存在障礙，尤其是在被中途打斷的情況下，或處於容易導致其注意力分散的環境中時。
- 消極反應性——是指兒童因各種生活事物而沮喪煩亂的傾向度。消極反應性維度數值較高的兒童有時會被描述為容易沮喪煩亂或非常情緒化。消極反應性維度數值較低的兒童通常被描述為隨遇而安，不大可能因新的或困難的事物而沮喪煩亂。

如果一個兒童具有「難以應付」性情，這是父母的錯嗎？

不，大多數研究性情的科學家都認為兒童的某種性情或對世界的某種反應方式是與生俱來的。所有兒童都是獨一無二的個體。正如某些兒童生來就具有在體育或音樂等某些領域內表現出比他人更有天賦的潛力，與其他兒童相比，某些兒童生來就偏向於在肢體運動更加活躍，或更容易因挑戰性事物而沮喪煩亂。

一種類型性情就比其他類型的性情好嗎？

不，每一種類型的性情都有其優勢和劣勢，這取決於具體的事物。面對新事物時傾向於退縮的兒童因衝動而接觸危險事物的可能性較小。我們的社會傾向於鼓勵任務堅持性，但有時兒童可能會過於專注於某項任務，並浪費時間和精力努力做一些相對不重要的事情。

甚至被描述為具有「難以應付」性情的嬰兒之所以被描述為難以應付，是因為其父母發現照顧一個適應環境較慢的兒童更具挑戰性，而不是因為需要較長時間才能適應環境的兒童本身有什麼不妥。如果一個孩子的環境與其性情之間長期不協調，或父母對兒童抱有不切實際的期望，則可能會引發一些問題。

父母應如何應對不同性情的兒童？

父母幫助兒童發揮潛力的最佳方式是觀察兒童的自然傾向和偏好，並且重視這些特徵。之後父母就可以對兒童的環境以及他們對於兒童的反應進行設計構建，從而使這二者與兒童的才能和個性相協調。當然，父母有責任幫助兒童發展新的技能並學習靈活適應可能使其感到不適的事物。幫助兒童發展新技能的最佳方式是慢慢開始。父母應首先觀察兒童能夠自如地做哪些事情，然後再讓兒童嘗試稍具挑戰性的任務。當兒童嘗試難度更大的任務時，父母應給予其鼓勵和指導。下面是一些例子：

一個四歲的孩子可能很羞怯，在遊樂場上不願意和其他孩子交流。孩子的父母或許可以安排在遊樂場上與另外一對父母以及他們的孩子見面。之後，孩子的父母可以介紹兩個孩子相互認識，並鼓勵自己的孩子與新的小夥伴玩耍。等到孩子已經可以自如地與一兩個小夥伴玩耍時，父母可以把孩子帶到遊樂場上，並悄悄地教給孩子如何邀請一個不認識的孩子一起玩耍。

一個十歲的孩子可能在完成家庭作業方面有很大困難。為了幫助孩子提高任務堅持性，父母可以幫助孩子將家庭作業分割成多個較小的任務，並且在孩子完成每個小任務時給予稱讚。父母還可以告知孩子他的整個家庭作業的目前完成進度。這將幫助孩子對任務完成的時間形成客觀的認識並產生一種成就感，而不是一種永遠無法完成任務的恐懼感。

最重要的是，父母自己以及對孩子都需要保持耐心，並且學會尊重和賞識孩子的獨特個性。

由紐約大學兒童研究中心預防科學研究院的副研究科學家哲學博士莎朗·金士頓（Sharon Kingston）撰寫 如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電(212) 263-8916 或瀏覽www.aboutourkids.org/research/studies.html。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org

Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622