

香港資優教育學院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

家长及教师如何教导追求完美的孩子

Sylvia Rimm 博士

- 让孩子知道感受尽能力去做事情带来的满足感，无需完美。赞扬孩子的说话应该是积极而不要太过绝对，譬如说「你很出色」、「你的脑筋很好」，这比称赞他们「完美」更适合。此外，你也不要说一些用作比较的说话，例如「你是最好的」，这样只会让孩子以为他要做到最好才可以满足你。
- 让孩子知道在学校里的表现尽是完美是学不到东西的，而犯错是他们要面对挑战的其中一个重要部分。
- 教孩子做恰当的自我评估并鼓励他们接受大人及同学的批评，让他们知道如何从别人的建议中学习。
- 与孩子一同阅读名人传记，让他们知道这些人物如何从错误中学习。重点探讨他们的成就及失败经历，让孩子感同身受。
- 向孩子说出你曾犯的错误及得到的教训。大声地对自己说出从错误中学到的事情，让孩子得知你的想法。
- 幽默感能帮助追求完美的孩子。教孩子对自己的错误一笑置之。
小提琴手 Pamela Frank 认为自己是完美主义者，而她的父母从小就教她怎样以幽默感应付错误。八岁时，她在祖父母家表演给他们看，但不慎出错，气得她立即走入房间。看到这样，她的父母说：「你以为自己是 Itzhak Perlman 吗？」一笑置之通常都可以消除最严重的完美主义。（内容源自 How Jane Won by S. Rimm, 2001, Crown Publishing Group）
- 教孩子同理心，以及不要夸耀，影响别人。让孩子设身处地理解他人感受。你可以跟孩子说：「假如你的钢琴独奏弹得一团糟，但那个冠军得主 Jennifer 却对你说她的表演是至今为止最好的，你会觉得怎么样？」
- 向孩子示范怎样祝贺别人取得成功。孩子祝贺别人使他们更容易面对失败。
- 培养孩子的常规、习惯及条理，但也要让孩子知道不要墨守成规。你可以偶尔让孩子打破常规，譬如说孩子每天都整理床铺，但有时候他们要赶时间的话，就容许他们不用整理；你每天晚上都讲故事给他听，但如果太晚的话，就不用讲，一定要他去睡觉。偶然打破常规可以向孩子示范灵活的处事方法，无需强逼自己坚守习惯。
- 教孩子创意解难策略以及动脑筋构思新的解难方法，以免他们自我批评的性格影响他们的成就。
- 让孩子明白大多数事情都有一种以上的解决方法。
- 假如你有潜能未展的孩子，而他因害怕未能达到完美而不愿意努力，你就要让他逐步付出更多努力，使他知道他的努力如何令他进步。强调付出努力是必须的。

香港資優教育學院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

- 假如你的孩子成绩骄人，但害怕拿不到 A+而只顾埋首温习，你就要让他慢慢减少温习的时间，使他知道这样对他的成绩不会有太大的影响。让他感受用合理的温习时间去取得高分数的满足感。温习与娱乐的时间需要取得平衡。
- 示范健康的卓越表现。为你杰出的工作表现自豪，但不要隐藏错误或时常批评自己。假如你的工作表现良好，请你表扬一下自己，让你的孩子知道你满意自己的成绩。请不要工作过度，你也要娱乐和放松的。
- 假如你孩子追求完美的性格正妨碍他发挥潜能，或他们出现焦虑症状例如胃痛、头痛或进食失调，你就要寻求专业的心理辅导，帮助他及家里其他成员。

家长和教师要面对的困境是，他们一方面要帮助孩子取得成绩，成为好孩子，但另一方面亦要防止他们因追求完美而产生压力和负面影响。我们都希望孩子将来长大以后能努力工作，满意自己的表现，但假如他们没法停下来稍事休息，他们是不能从工作中得到满足感的。

摘录自 Sylvia B. Rimm 博士的文章

Rimm, S.B. (2008). What's Wrong with Perfect? Retrieved from http://www.sylviarimm.com/article_wwwperfect.html

•