

《看懂孩子的九大氣質》

不是孩子故意，而是你還沒看懂他的天生氣質

作者序

每個孩子來到這個世界，都帶著屬於自己的氣質。有的勇敢探索，有的慢慢觀察；有的熱情奔放，有的細膩敏感。身為職能治療師，我發現，許多讓大人困擾的行為，並不是孩子故意，而是我們還沒理解他的天生氣質。這本書不是教你改變孩子，而是陪你重新認識孩子。因為教養的開始，不是要求，而是理解。你看到問題，我看到孩子。

—— 周奕岑 職能治療師

如何使用本書

九大氣質，是心理學家 Thomas 和 Chess 經過長期研究提出的概念。
它告訴我們：**孩子與生俱來就有不同的氣質。**

沒有哪一種最好。
也沒有哪一種最糟。

活動量高，不代表過動；
慢熟，不代表沒自信；
敏感，也不代表玻璃心。
每一種氣質，都有它的優勢，也都有需要被理解的地方。

先看看，你的孩子是哪一型？

每個孩子，都有自己的天生氣質

這不是考試，也沒有標準答案。

請回想孩子最近一、兩個月的表現，而不是只想到某一天。

不用想太久，第一直覺通常最接近孩子平常的樣子。

分數	代表
1	幾乎沒有
2	偶爾
3	有時候
4	經常
5	幾乎都是

沒有標準答案。

請依照孩子平常的樣子填寫。

九大氣質觀察測驗

我的孩子……

【活動量】

- ① 喜歡跑、跳、爬，很少安靜坐著。
- ② 即使沒有提醒，也常常自己一直動。
- ③ 坐著沒多久就開始扭動身體。
- ④ 外出時總是精力充沛。

總分：____ /20

【規律性】

- ① 每天睡覺時間大致固定。
- ② 吃飯時間大多規律。
- ③ 作息改變容易影響生活。
- ④ 固定的生活讓他比較安心。

總分：____ /20

【趨避性】

- ① 到陌生地方會先觀察。
- ② 第一次見陌生人容易害羞。

- ③ 新活動通常需要別人陪伴。
- ④ 熟悉後才會慢慢投入。

總分：_____ /20

【適應性】

- ① 行程改變容易不高興。
- ② 換老師或換教室需要時間。
- ③ 新規則需要練習才能接受。
- ④ 遇到改變需要暖機。

總分：_____ /20

【反應強度】

- ① 開心時反應很大。
- ② 生氣時大家都知道。
- ③ 哭起來不容易停。
- ④ 情緒常直接表現在臉上。

總分：_____ /20

【情緒本質】

- ① 常保持愉快的心情。
- ② 遇到事情容易擔心。
- ③ 比較容易看到事情困難的一面。
- ④ 心情容易受到小事影響。

總分：_____ /20

※第①題為反向題。（計分時改為：5→1、4→2、3→3、2→4、1→5）

【堅持度】

- ① 喜歡的事情可以一直完成。
- ② 遇到困難仍願意再試一次。
- ③ 不容易因失敗放棄。
- ④ 完成事情需要的提醒不多。

總分：_____ /20

【分心度】

- ① 很容易被旁邊聲音吸引。
- ② 做事容易做到一半忘記。

③ 寫功課常東看看、西看看。

④ 做喜歡的事情卻可以很投入。

總分：____ /20

※第④題為反向觀察題，建議依實際情況解讀，不單獨代表分心程度。

【感覺閾值】

① 對聲音很敏感。

② 很在意衣服材質。

③ 對食物味道或口感很挑。

④ 容易受光線、味道或溫度影響。

總分：____ /20

九大氣質統計表

氣質	分數
活動量	_____
規律性	_____
趨避性	_____
適應性	_____
反應強度	_____
情緒本質	_____
堅持度	_____
分心度	_____
感覺閾值	_____

如何看懂分數？

16~20 分 | 非常符合

這項氣質特徵較明顯，容易在生活中觀察到。

11~15 分 | 中等程度

會依情境不同而有不同表現。

4~10 分 | 較不明顯

這項氣質不是孩子最突出的特質。

如何看懂孩子的九大氣質？

如果你發現……

- ✓ 有很多項都符合。
- ✓ 有幾項特別明顯。
- ✓ 有些完全不像。

這都很正常。

九大氣質不是把孩子分成九種類型。

而是九個不同的天生特質，每個孩子都有，只是程度不同。

例如：

- 活動量高，但適應力很好。
- 很慢熟，卻非常堅持。
- 很敏感，但情緒很穩定。
- 很容易分心，卻很樂觀。

因此，不需要急著替孩子貼標籤。

真正重要的是：了解孩子的天生氣質，調整適合他的教養方式。

周奕岑職能治療師的小提醒

這份量表不是診斷工具，也沒有「高分比較好」或「低分比較差」。

它的目的只有一個：幫助你看見孩子天生的樣子。

真正重要的，不是改變孩子的氣質，而是理解他的氣質，並找到最適合他的教養方式。

很多家長會問我：

「所以我的孩子到底是哪一型？」

我的回答一直都一樣：

「你的孩子，不是哪一型，而是一張獨一無二的九大氣質地圖。」

理解這張地圖，不是為了改變孩子，而是幫助我們找到最適合他的陪伴方式。

孩子的 九大氣質地圖

每個孩子都會畫出不同的形狀，
沒有哪一種形狀最好，
這張圖不是為了改變孩子，
而是幫助我們理解孩子。

如何使用這張地圖？

1. 依照前一頁的量表，將每項氣質的總分填入下方九大氣質統計表。
2. 在雷達圖上，將九項分數標在對應的軸上。
3. 依序將九個點連線，畫出屬於孩子的九大氣質地圖！

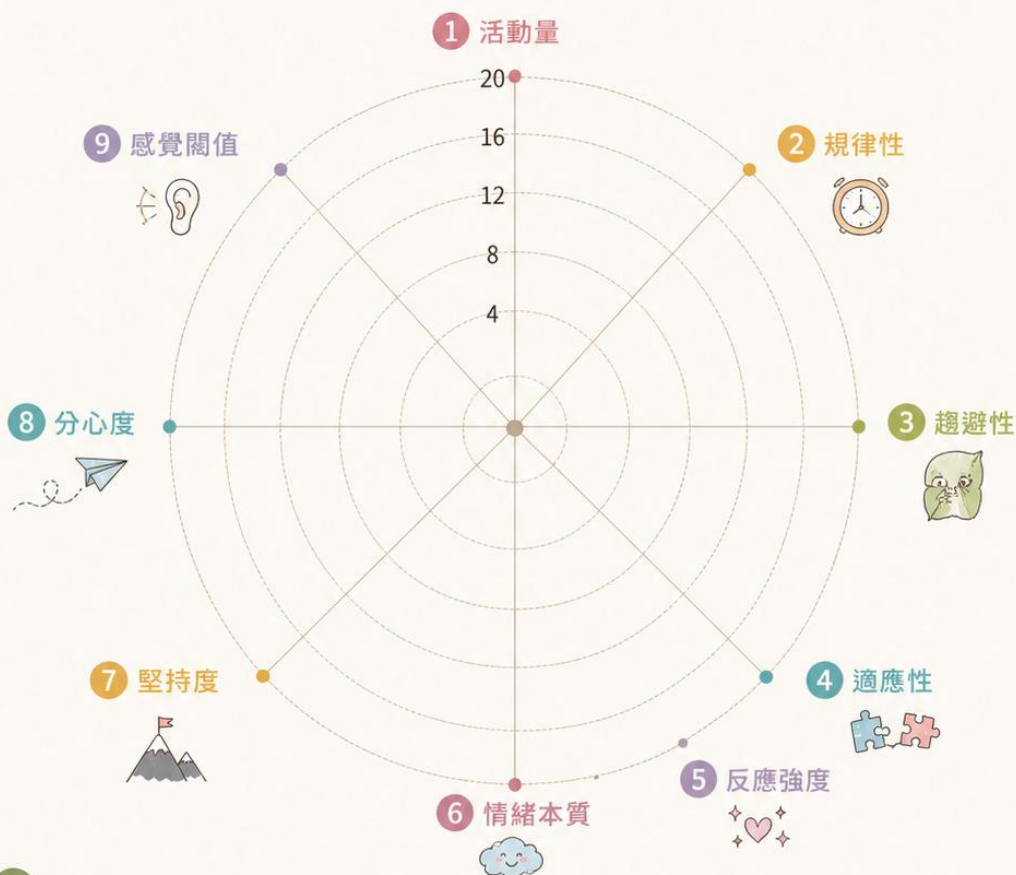
分數對照表（每項滿分 20 分）

16-20分
非常符合

11-15分
中等程度

6-10分
較少出現

0-5分
幾乎沒有



九大氣質統計表

1 活動量	2 規律性	3 趨避性	4 適應性	5 反應強度	6 情緒本質	7 堅持度	8 分心度	9 感覺閾值
___/20	___/20	___/20	___/20	___/20	___/20	___/20	___/20	___/20

觀察後的想法

完成這張地圖後，
你有什麼發現？
想對孩子說的話？

第一章 活動量

【這類孩子】

活動量高的孩子，天生需要較多的身體活動。

他們可能喜歡跑、跳、爬，坐著時也常會扭動身體、搖晃雙腳或不斷變換姿勢。這不一定代表孩子故意搗蛋、沒有規矩，也不能只因為孩子愛動，就直接認定是過動。

對這類孩子來說，動一動，反而能讓身體更舒服，也更容易投入接下來的事情。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 走路常常變成跑步，很難慢慢走。
- 吃飯坐沒多久，就想離開座位。
- 看電視、聽故事時，也會不停換姿勢。
- 排隊等待時，容易扭動、跳躍或碰觸旁邊的東西。
- 到公園後總是跑不停，離開時仍覺得玩不夠。
- 寫作業或上課一段時間後，會開始搖椅子、玩文具或起身走動。
- 比起安靜的桌面活動，更喜歡跑跳、球類、騎車和攀爬。

觀察孩子時，別只看他「有沒有在動」，也要留意：

孩子在哪些情境特別容易動？

活動過後是否更能專心？

需要安靜時，能不能在提醒下慢慢調整？

請從不同生活情境持續觀察，而不是只憑「坐不住」這個表現，就急著替孩子下結論。

【最常被誤會】

活動量高的孩子，最常被貼上的標籤就是：

- 「怎麼都坐不住？」
- 「不要一直動來動去！」
- 「你很皮耶！」
- 「是不是故意不配合？」
- 「怎麼講都講不聽？」
- 「是不是過動？」

其實，很多時候孩子不是故意搗蛋，也不是故意挑戰大人的耐心。

只是他的身體，比別人更需要活動。

【孩子心裡可能想的是】

- 「我真的不是故意一直動。」
- 「我只是坐久了，身體會很不舒服。」
- 「如果可以先跑一跑，我反而更容易專心。」
- 「不要一直罵我，我也很努力在控制自己。」
- 「請不要因為我愛動，就覺得我是壞孩子。」

OT 小提醒

活動量高，不等於沒有規矩。

孩子需要學習的是依照不同情境調整自己的行為，而不是被要求「完全不能動」。

理解孩子的氣質，比急著糾正孩子，更能幫助他建立自我控制能力。

【教養策略】

1. 每天安排足夠的大肌肉活動

活動量高的孩子，需要透過跑、跳、爬、推、拉等動作滿足身體的活動需求。可以安排：

- 跑步、騎腳踏車或滑步車
- 跳繩、跳格子、跳床
- 玩球、游泳、爬公園設施
- 搬玩具、推箱子、協助提物品

不一定要到特定場所，在家也能安排簡單的身體活動。

2. 先動再學

需要孩子坐下來寫作業、閱讀或完成桌面活動前，可以先安排短時間的身體活動。例如：

跳十下、走一圈、推牆壁，再回來完成作業。

先滿足孩子身體想動的需求，通常比一開始就要求他長時間坐好，更容易成功。

3. 避免長時間久坐

不要一次要求孩子安靜坐太久，可以把任務拆成短時間、分階段完成。

例如：專心 15 分鐘，休息 3 分鐘，再繼續下一個部分。

休息時可以伸展、喝水或走動，但要讓孩子知道休息結束後需要回到原本的任務。

4. 教孩子依情境調整活動方式

活動量高不代表可以在任何場合奔跑。

家長可以具體告訴孩子：

「公園可以跑，走廊要慢慢走。」
「現在要聽故事，你可以坐著捏小球，但不能離開座位。」
「排隊時可以動動腳，但不能碰前面的人。」
比起只說「不要動」，孩子更需要知道**現在可以怎麼做**。

【每天記錄一次成功經驗】

每天觀察並記錄孩子一次成功調整活動量的經驗。
例如：

- 今天寫作業前先跳了 20 下，之後完成兩題。
- 今天排隊時雖然一直動，但沒有離開隊伍。
- 今天吃飯中途想起身，提醒後有回到座位。
- 今天在圖書館能放慢腳步，小聲說話。

請把成功說給孩子聽：

「我看到你很想動，但你有努力等到休息時間。」
「你剛剛先活動一下，再回來完成事情，這個方法很適合你。」
孩子需要知道的，不是自己「總是坐不住」，
而是：「我正在學習控制身體，而且我做得好。」

【父母最容易踩的地雷】

1. 一直要求孩子「不要動」

「坐好。」
「不要晃。」
「不要一直踢。」
「你可不可以安靜一下？」

對活動量高的孩子來說，完全不動往往比大人想像中更困難。
如果孩子一整天都只聽到「不要動」，他可能會慢慢覺得：
「**只要我動，就是做錯事。**」

但真正需要學習的，不是完全禁止活動，而是分辨：

- 哪裡可以盡情跑跳？
- 哪些場合需要放慢動作？
- 想動時，可以用什麼方式調整？

比起一直說「不要動」，可以改成更具體的提醒：

「走廊要慢慢走，到了公園就可以跑。」
「現在先坐五分鐘，完成後我們起來伸展。」
「你可以動動腳，但身體要留在位置上。」

2. 拿孩子和安靜的孩子比較

「你看姐姐都可以坐好。」

「為什麼別人都不會一直動？」

「同學都聽得懂，只有你一直跑。」

這些比較不會讓孩子更會控制自己，反而容易讓他覺得：「我就是比較差。」

安靜的孩子不一定比較乖，活動量高的孩子也不代表比較難教。

每個孩子需要的活動程度不同，不能用同一個標準要求所有孩子。

與其和別人比較，不如和孩子自己的昨天比較：

「你今天有坐著完成五分鐘，比昨天更進步了。」

「你很想跑，但剛剛有先問我，這就是在學習控制自己。」

【周奕岑教養札記】

我家兩個女兒，活動量完全不同。

大女兒從小就喜歡坐著畫畫、拼拼圖，看一本書可以看很久。

但小女兒就完全相反，她每天起床，就像按下開關一樣。

走路很少用走的、沙發可以跳、床可以跳。

看到姐姐在玩，就一定要衝過去湊熱鬧。

以前，我也常忍不住一直喊：「不要跑！」、「不要跳！」、「坐好！」

結果發現，我提醒的次數越多，她沒有比較安靜，我反而越來越累。

後來，我開始換一個方式，每天放學後，先帶她去公園跑一跑、爬一爬，回家前，再讓她騎一下滑步車。神奇的是，回家吃飯和玩桌遊時，反而比較坐得住。

那一刻我才再次提醒自己：

她不是故意坐不住。

她只是需要先把身體的電放完。

身為職能治療師，我知道活動量高是一種天生氣質。

但身為媽媽，我也曾經忘記這件事。

直到我願意先理解她，而不是一直要求她不要動，我們家的衝突才慢慢變少。

第二章 規律性

【這類孩子】

規律性是指孩子每天在**睡眠、飲食、排便及活動時間**上的穩定程度。

有些孩子天生就像身體裡有一個小時鐘，每天差不多時間會餓、想睡、起床或上廁所，生活作息較容易安排。

有些孩子的生理節奏比較不固定，今天很早睡，明天卻精神很好；有時準時吃飯，有時又完全不餓。這不一定代表孩子故意拖延、沒有時間觀念，也可能只是需要大人提供更多提示與固定流程，協助他慢慢建立習慣。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 每天差不多時間起床、吃飯和想睡。
- 假日即使不用上學，也會在固定時間醒來。
- 一旦晚吃飯或錯過睡覺時間，情緒容易受到影響。
- 對固定的生活流程接受度高，知道下一步要做什麼。
- 吃飯、睡覺和排便時間每天差異很大。
- 到了睡覺時間仍很有精神，需要大人多次提醒。
- 有時早餐吃很多，有時完全不想吃。
- 出門前常因為找東西、拖延或忘記步驟而手忙腳亂。
- 放假或旅行後，作息容易混亂，需要幾天才能調整回來。
- 即使已經提醒很多次，仍很難在固定時間完成事情。

觀察孩子時，可以留意：

他的睡眠、飲食與生活節奏是否大致固定？

作息改變時，需要多久才能調整？

有固定流程後，是否比較容易完成事情？

請從一段時間的生活表現持續觀察，不要只因為孩子某一天晚睡、拖延或不想吃飯，就急著認定他「沒有規矩」或「故意不配合」。

【最常被誤會】

規律性較低的孩子，常常被貼上這些標籤：

- 「怎麼每天都要人催？」
- 「做事情慢吞吞的。」
- 「怎麼一點時間觀念都沒有？」
- 「每天都睡不飽、叫不起來。」
- 「是不是故意拖拖拉拉？」
- 「都講幾百次了，怎麼還是一樣？」

但很多時候，孩子不是故意唱反調，也不是懶惰。
只是他的生活節奏不像其他孩子那麼穩定，需要更多固定的流程與提醒，才能慢慢建立習慣。

【孩子心裡可能想的是】

- 「我不是故意忘記。」
- 「我知道要做，但常常不知道該從哪一步開始。」
- 「如果每天都用一樣的流程，我會比較容易做到。」
- 「一直被催，我反而更緊張、更不知道該先做什麼。」
- 「請不要說我懶，我只是還在學著建立習慣。」

OT 小提醒 💙

規律性不是自律，而是天生對固定節奏的敏感度不同。

有些孩子很容易形成生活習慣；有些孩子則需要大人透過固定作息、視覺提示、生活流程及反覆練習，一步一步建立規律。

當孩子開始形成固定習慣後，提醒的次數通常也會慢慢減少。

【教養策略】

1. 建立固定作息

規律性較低的孩子，比起一再提醒，更需要**固定的生活節奏**。

例如：

- 固定起床時間
- 固定吃飯時間
- 固定洗澡、刷牙時間
- 固定睡覺時間

每天重複相同的流程，孩子的大腦會逐漸建立「下一步要做什麼」的概念，減少催促的次數。

2. 善用視覺時間表

與其一直說：「快一點！快去刷牙！」

不如把每天的流程做成圖卡或清單。



刷牙



換衣服



背書包



穿鞋子



出門

讓孩子看著流程完成，比一直用口頭提醒更有效

3. 建立睡前儀式

每天睡前固定做相同的事情，能幫助孩子知道：「現在準備要睡覺了。」

例如：

- 收玩具
- 洗澡
- 刷牙
- 換睡衣
- 關燈聊天五分鐘
- 聽一首固定的睡前音樂

固定的睡前儀式，能讓孩子更容易進入睡眠狀態，也能建立穩定的生理節奏。

4. 給孩子準備時間

規律性較低的孩子，常常不是不願意配合，而是需要時間從一件事情切換到另一件事情。

例如：

「再玩五分鐘，我們就要收玩具囉。」

「還有兩分鐘要出門，先把玩具放回去。」

事先預告，比突然要求停止，更容易讓孩子接受。

【每天記錄一次成功經驗】

每天留意孩子一次成功建立規律的時刻。

例如：

- 今天沒有提醒，就自己去刷牙。
- 今天按照流程完成出門準備。
- 今天睡前能依照固定步驟完成所有事情。
- 今天放學回家後，主動先寫作業再玩玩具。

請把孩子的努力說出來：

「今天不用提醒，你就知道下一步要做什麼，很棒！」

「你照著流程完成了，媽媽看到你越來越有自己的節奏了。」

孩子建立規律，不是一夜之間就能做到。

每一次按著流程完成一件小事，都是在累積自律的能力，也是在累積對自己的信心。

【父母最容易踩的地雷】

1. 每天作息都不同

平日早上七點起床，假日卻睡到十點。

昨天九點睡，今天十一點才睡。

今天先洗澡再吃飯，明天又變成先玩再洗澡。

對規律性較低的孩子來說，每天都不一樣，就像每天都在重新適應一次。
很多家長會覺得：「反正今天是假日，沒關係。」
但對孩子的大腦來說，生活節奏一直改變，就更難建立固定的習慣。
規律，不代表每分鐘都要一樣。
而是讓孩子知道：每天大致會發生什麼事。

2. 一直催，卻沒有固定流程

很多家庭每天都在重複：

「快去刷牙！」

「快去換衣服！」

「快點出門！」

孩子不是不願意，而是根本不知道下一步該做什麼。
與其每天催十次，不如建立一套每天都一樣的流程。
流程固定了，提醒自然就會變少。

【周奕岑教養札記】

以前，大女兒剛上小學時，我每天早上都像在打仗。
我一直催她：「快一點！」、「鞋子穿好了沒？」、「水壺裝了嗎？」

每天都急急忙忙出門，我還以為是她動作太慢。
直到有一天，我才發現，問題不只是孩子。
是我們家的早晨，每天都不一樣。
有時候先吃早餐，有時候先換衣服；有時候先整理書包，有時候又是出門前才想到聯絡簿還沒放。
後來，我們一起把流程固定下來：
起床 → 換衣服 → 吃早餐 → 刷牙 → 檢查書包 → 穿鞋出門。
一開始我還是需要提醒，但每天都走同一套流程後，孩子開始知道下一步要做什么，我提醒的次數也越來越少。
那時我才真正體會到：
很多時候，不是孩子沒有規律，而是大人沒有給孩子一個規律的環境。

給父母的一句提醒

孩子的規律，不是靠每天催出來的，而是在日復一日、穩定一致的生活中，慢慢建立起來的。
當環境越穩定，孩子就越容易養成好的生活習慣。

第三章 趨避性

【這類孩子】

趨避性是指孩子面對陌生的人、環境、活動或食物時，第一時間傾向靠近，還是先退縮觀察。有些孩子看到新朋友，會主動打招呼、立刻加入遊戲；到了新的地方，也能很快開始探索。有些孩子則會先躲在父母身後、不說話，或站在旁邊觀察很久。這不一定代表孩子膽小、沒禮貌或不合群，而是他需要更多時間確認環境是否安全，再決定要不要靠近。

趨避性沒有好壞之分。

主動靠近的孩子，需要學習判斷安全與界線；傾向退縮的孩子，則需要被允許慢慢熟悉，而不是被強迫立刻參與。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 到新的遊戲場所，馬上跑去探索。
- 第一次見到陌生人，也能主動說話。
- 看到其他孩子玩遊戲，會直接加入。
- 願意嘗試沒吃過的食物或新的活動。
- 到陌生環境時，會緊靠著父母。
- 別人打招呼時，常低頭、不回應或躲起來。
- 進入教室後，需要先在旁邊觀察。
- 即使很想玩，也不敢主動靠近其他孩子。
- 面對新的老師或活動，可能先拒絕或哭泣。
- 熟悉一段時間後，才開始說話、遊戲或表現自己。

觀察孩子時，可以留意：

他第一次面對新事物時會怎麼反應？

經過陪伴與熟悉後，是否願意慢慢靠近？

不同情境中的反應是否一致？

不要只因為孩子第一次沒有打招呼、沒有加入遊戲，就急著認定他「沒禮貌」「膽小」或「不合群」。

有些孩子不是不願意，而是需要先觀察、確認安全，再按照自己的速度踏出第一步。

【最常被誤會】

趨避性偏退縮的孩子，常常被貼上這些標籤：

- 「怎麼這麼膽小？」
- 「都不敢跟人打招呼。」

- 「很沒禮貌。」
- 「都不合群。」
- 「別的孩子都可以，為什麼只有你不敢？」
- 「是不是故意黏著媽媽？」

但很多時候，孩子不是不願意，而是**需要先觀察、確認安全感，才敢跨出第一步。**

反過來，趨避性偏主動的孩子，也可能被誤會成：

- 「太衝動。」
- 「沒有戒心。」
- 「一直打擾別人。」
- 「怎麼什麼都敢？」

其實，這只是每個孩子面對新事物的起始方式不同。
有人先觀察再靠近；有人先靠近再慢慢了解。

【孩子心裡可能想的是】

- 「我不是不想參加，只是我需要先看看。」
- 「等我熟悉一點，我就會加入了。」
- 「陌生的地方，會讓我有點緊張。」
- 「不要一直催我，我會更害怕。」
- 「如果你願意陪我，我會比較有勇氣。」

OT 小提醒

趨避性不是勇敢或膽小，而是孩子面對陌生事物的天生反應。

退縮型的孩子，需要的是安全感與等待；主動型的孩子，則需要學習觀察環境、建立界線。

真正的教養，不是把退縮的孩子逼得很勇敢，也不是要求主動的孩子什麼都不能做，而是幫助每個孩子，用適合自己的步調適應新的人、事、物。

【教養策略】

1. 允許孩子先觀察

有些孩子需要先站在旁邊看看，確認環境安全後，才願意慢慢加入。

不要急著說：「快去啊！」、「有什麼好怕的？」、「大家都在玩，你也去！」

對這類孩子來說，**觀察不是退縮，而是在建立安全感。**

當他準備好了，自然更願意跨出第一步。

2. 不逼孩子立刻打招呼

很多家長看到親友就會說：「快叫人！」、「怎麼這麼沒禮貌？」

如果孩子低著頭、不說話，不代表沒有禮貌。

可以先替孩子示範：

「他今天有點害羞，我們先跟阿姨揮揮手就好。」

當孩子感受到被理解，而不是被責備，反而更容易慢慢開口。

3. 給孩子一點陪伴，再慢慢放手

到了陌生的地方，不一定要馬上離開。

可以先陪孩子一起看看：

- 一起坐在旁邊觀察。
- 一起玩第一個遊戲。
- 一起認識老師。

等孩子開始放鬆後，再慢慢退到旁邊。

這樣比直接把孩子推進團體，更容易建立信心。

4. 提前預告新的情境

對於趨避性較高的孩子，知道接下來會發生什麼事，就能減少焦慮。

例如：

「今天會去新的公園，我們先看看，再決定要玩哪一個設施。」

「等等會遇到媽媽的朋友，你不用急著聊天，想打招呼再打就好。」

有心理準備，孩子通常更容易接受新的環境。

【每天記錄一次成功經驗】

每天留意孩子一次勇敢踏出一步的時刻。

例如：

- 今天主動跟老師說早安。
- 今天願意揮手跟親戚打招呼。
- 今天在公園自己走去玩溜滑梯。
- 今天主動和同學一起玩了一分鐘。
- 今天第一次願意嘗試新的食物。

把孩子的努力說出來：

「我看到你今天先觀察了一下，後來自己走過去了，真的很有勇氣。」

「你願意嘗試新的事情，比昨天更進步了。」

每一次願意靠近、每一次願意嘗試，都是孩子建立安全感的重要一步。

真正的勇敢，不是從來不害怕，而是即使有點緊張，仍願意慢慢往前走

【父母最容易踩的地雷】

一直替孩子貼上「膽小」的標籤

「他很膽小。」、「他就是怕生。」、「他什麼都不敢。」、「不用叫他了，他一定不要。」

很多父母只是隨口一句話，但孩子卻可能慢慢把它變成自己的標籤。

久而久之，他開始相信：

「我是膽小的人。」

「反正我就是做不到。」

事實上，有些孩子只是需要比較多時間適應。

當大人願意給他一點時間，他也能勇敢地跨出那一步。

請記得：

不要替孩子定義他是誰，而是陪他發現自己可以做到什麼。

【周奕岑教養札記】

我的大女兒，就是一個需要很多時間適應的孩子，小時候帶她去親子館，她不是第一個衝進去玩的孩子，她總是牽著我的手，站在門口看很久，其他孩子已經玩得滿頭大汗了，她還在觀察每一區有什麼、誰在玩、老師會不會跟她說話。

曾經也有人跟我說：「妳女兒好膽小喔。」

但我從來沒有這樣告訴她。

我知道，她不是膽小，她只是需要一點時間。

所以，我會陪著她一起看、一點一點往前走。

有時候十分鐘，有時候半小時。

等她準備好了，她就會自己鬆開我的手，跑去玩。

現在回頭看，她還是那個慢慢適應的孩子。

只是，她已經知道：

不用急著跟別人一樣快，她可以用自己的速度，勇敢地走出去。

給父母的一句提醒

有些孩子不是害怕，而是謹慎；不是退縮，而是在確認安全。

請不要因為孩子起步慢，就忘了他其實一直都在往前走。

第四章 適應性

【這類孩子】

適應性是指孩子面對**生活中的改變**時，需要多少時間才能逐漸接受並穩定下來。有些孩子換了新老師、新教室或新的生活安排，很快就能跟上；有些孩子即使已經事先知道，仍需要反覆確認、觀察與練習，才能慢慢適應。適應速度較慢，不代表孩子故意抗拒、愛鬧脾氣或不配合。對他來說，改變可能就像原本熟悉的地圖突然被換掉，需要一點時間重新找到方向。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 換了新老師後，連續幾天都不想上學。
- 到新的教室時，會站在門口不願意進去。
- 原本固定的座位被更換，就感到不安或生氣。
- 臨時改變行程時，反覆詢問：「為什麼不一樣？」
- 出門前若沒有提前說明，容易哭鬧或拒絕配合。
- 第一次參加活動時不願加入，但幾次之後能慢慢參與。
- 換新的餐具、衣服或生活用品，需要一段時間才願意使用。
- 搬家、轉學或更換照顧者後，情緒與作息明顯受到影響。
- 熟悉環境後，表現其實很穩定，也能自在活動。
- 每次遇到改變，都需要大人反覆說明接下來會發生什麼事。

觀察孩子時，可以留意：

改變發生後，他需要多久才能慢慢穩定？

經過預告、陪伴與重複經驗後，是否能逐漸接受？

不要因為孩子第一次拒絕，就急著認定他「難帶」「固執」或「故意唱反調」。有些孩子不是不能適應，而是需要比別人多一點時間，把陌生變成熟悉。

【最常被誤會】

適應性較慢的孩子，常常被貼上這些標籤：

- 「怎麼這麼固執？」
- 「就是不配合。」
- 「愛哭、愛鬧。」
- 「別人都可以，為什麼只有你不行？」
- 「故意唱反調。」
- 「怎麼什麼事都要適應那麼久？」

但很多時候，孩子不是拒絕改變，而是需要一點時間，把陌生變成熟悉。
有些孩子今天哭著不想進教室，過幾天卻能開心地和同學一起玩。
不是因為他突然長大了，而是因為他已經適應了。

【孩子心裡可能想的是】

- 「不是我不想改變，我只是還沒準備好。」
- 「如果你先告訴我，我會比較安心。」
- 「熟悉的事情突然改變，讓我有點不知所措。」
- 「請給我一點時間，我會慢慢適應。」
- 「我不是故意不配合，我只是需要不同的方式。」

OT 小提醒

適應慢，不代表能力差；哭鬧，也不代表故意。

有些孩子需要的是預告、陪伴與時間，而不是催促、責備或貼標籤。

當大人願意放慢腳步，孩子往往會用自己的速度，慢慢跨越每一次改變。

真正重要的，不是孩子適應得有多快，而是每一次改變，都有人陪著他一起走過。

【教養策略】

1. 提前預告，讓孩子有心理準備

對適應性較慢的孩子來說，**最害怕的不是改變，而是突然改變。**

與其臨時通知，不如提前告訴孩子：

- 「明天會換新的老師。」
- 「這個週末我們要去一個新的地方。」
- 「下星期開始，你要換到新的教室。」

當孩子知道接下來會發生什麼事，心裡就比較有準備，也更容易接受改變。

2. 建立安全感，而不是一直催促

當孩子說：「我不要。」、「我不敢。」、「我不想去。」

先別急著責備，可以先接住孩子的情緒：

- 「我知道突然改變，讓你有點緊張。」
- 「沒關係，我陪你一起。」

被理解，比被催促，更能幫助孩子往前走。

3. 循序漸進，不一次要求做到

不要期待孩子第一天就完全適應。

例如第一次上才藝課，可以：

- 第一次陪著一起進教室。
- 第二次坐在教室外等待。
- 第三次再試著讓孩子自己進去。

把一大步拆成很多小步，孩子反而更容易成功。

4. 給孩子熟悉的元素

面對新的環境時，可以帶著孩子熟悉的東西，例如：

- 喜歡的玩偶。
- 熟悉的水壺。
- 常用的小毯子。
- 每天固定的睡前故事。

這些熟悉的小物品，都能幫助孩子建立安全感，降低面對改變的不安。

【每天記錄一次成功經驗】

每天留意孩子一次成功適應改變的時刻。

例如：

- 今天願意自己走進新的教室。
- 今天第一次和新老師說話。
- 今天接受了新的座位安排。
- 今天願意試穿新的衣服。
- 今天第一次到新的公園玩。

當孩子做到時，別只說「很棒」。

試著具體描述他的努力：

「我發現你今天雖然有點緊張，但還是願意走進去。」

「昨天還需要媽媽陪，今天已經可以自己試試看了。」

孩子累積的不是一一次次「被逼著適應」的經驗，而是一一次次**「原來我做得好」**的信心。

每一次成功適應的小改變，都會成為孩子下一次面對未知時的勇氣。

【父母最容易踩的地雷】

臨時通知，卻期待孩子立刻接受

很多大人會覺得：「只是出去吃個飯。」、「只是今天換個地方。」、「只是換個老師而已。」，但對適應性較慢的孩子來說，每一次改變，都需要時間消化。

如果總是在出門前才說：「走！現在去阿姨家。」、「今天不上課，我們改去別的地方。」、「媽媽等等有事情，你去阿嬤家。」

孩子哭了、生氣了、拒絕了。

很多人第一個反應是：「怎麼這麼難帶？」

其實，真正讓孩子抗拒的，常常不是改變本身，而是毫無預警的改變。

提前讓孩子知道接下來會發生什麼事，比不停催促，更能幫助他適應。

【周奕岑教養札記】

我的大女兒就是一個很需要「提前知道」的孩子。

她小時候，每次只要安排外出，我一定會先告訴她：

今天要去哪裡、跟誰一起、會做什麼、中午在哪裡吃飯，甚至連坐哪一區，我都會先跟她說。

很多人聽到都覺得：「有需要講這麼詳細嗎？」

但我知道，這些資訊對她來說，不只是行程，而是安全感。

如果我臨時改變計畫，她就會變得很焦慮，不停問：

「不是說要去那裡嗎？」、「怎麼跟剛剛說的不一樣？」

以前我曾經以為，她是不是太固執。

後來才明白，她不是不能改變，而是需要一點時間，把新的安排放進心裡。

所以現在，只要有重要的變動，我都會提早告訴她。

她還是需要一點時間適應，但情緒穩定了許多，也更願意接受新的安排。

那讓我更相信：孩子不是討厭改變，而是希望改變來臨前，有人先牽著他的手。

給父母的一句提醒

有些孩子需要的，不是更多勇氣，而是更多準備。

當孩子知道接下來會發生什麼事，就比較有能力迎接新的改變。

第五章 反應強度

【這類孩子】

反應強度是指孩子在開心、生氣、難過、害怕或失望時，**情緒表現出來的程度有多明顯**。有些孩子的情緒像開了擴音器：開心時會大笑、跳躍，生氣時可能大哭、大叫，失望時也很難立刻平靜下來。

有些孩子的反應則比較平淡，即使心裡有情緒，外表看起來仍沒有太大變化。反應強烈不代表孩子故意誇張、愛鬧脾氣或情緒控制差；反應較弱，也不代表孩子沒有感覺或不在乎。

每個孩子表達情緒的音量不同，需要的理解與引導方式也不同。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 得到喜歡的禮物時，大叫、跳躍，興奮很久。
- 遊戲輸了或積木倒下時，立刻大哭或把東西推開。
- 被拒絕買玩具時，會提高音量、跺腳或躺在地上。
- 衣服弄濕、鞋子不舒服等小狀況，也會有強烈反應。
- 被老師提醒一句，就覺得非常委屈，哭很久。
- 和同伴發生衝突後，需要較長時間才能平靜。
- 開心、難過或生氣時，表情和動作都非常明顯。
- 明明受到稱讚，表情卻不明顯，只是安靜地點頭。
- 跌倒或被搶玩具時沒有哭，大人以為他不在意。
- 平常看似沒事，回家後才慢慢說出自己的不舒服。

觀察孩子時，可以留意：

相同的事情發生時，孩子的表情、聲音、動作和恢復時間如何？

他的反應是否經常比同齡孩子更強烈或更不明顯？

不要只看一次哭鬧，就急著認定孩子「脾氣差」；也不要因為孩子沒有哭，就認為他「不在乎」。

情緒表現的大小，不等於事情本身的嚴重程度，更不代表孩子是故意的。

【最常被誤會】

反應強度較高的孩子，常常被大人形容為：

- 「很愛哭。」
- 「脾氣很大。」
- 「一點小事也要鬧。」
- 「太誇張了吧！」

- 「就是故意哭給大人看。」
- 「講都講不聽。」

但很多時候，孩子不是故意把事情鬧大，而是他的情緒一出現，**聲音、表情和動作都比別人更明顯**。同樣是玩具被拿走，有些孩子只是皺皺眉頭；有些孩子卻會立刻大哭、大叫。這不代表他比較不懂事，而是他感受到的情緒，更容易直接表現出來。

反應較弱的孩子也可能被誤會：

- 「看起來都沒事。」
- 「他根本不在乎。」
- 「被欺負也不會說。」
- 「什麼事情都沒有反應。」

其實，他可能有感受，只是不容易從表情和動作中被看見。

【孩子心裡可能想的是】

「我不是故意哭這麼大聲，是我的情緒真的很大。」

「我知道只是一件小事，但我現在就是很難受。」

「你一直叫我不要哭，我反而更停不下來。」

「請先陪我冷靜，再告訴我該怎麼做。」

「我不是故意，我只是需要不同的方式。」

OT 小提醒💖

情緒表達強烈，不等於孩子故意失控；反應不明顯，也不代表孩子沒有情緒。

情緒很大的時候，孩子的大腦很難立刻聽進道理。這時候比起責備、質問或要求孩子馬上停止，更需要先協助他降低情緒強度。

先接住情緒，再處理行為：

「我知道你現在很生氣，但不能丟東西。」

「你可以哭，我會陪你，等你準備好再說。」

理解孩子的情緒，不代表所有行為都可以被接受。

情緒可以被允許，行為仍然需要界線

【教養策略】

1. 先接住情緒，再教方法

孩子情緒很大的時候，大腦正忙著處理情緒，這時候很難聽進道理。

與其一直說：

「不要哭！」

「有什麼好生氣的！」

「再哭就不理你！」

不如先讓孩子知道：

「我知道你現在真的很生氣。」

「你很失望，所以才會哭得這麼大聲。」

當孩子覺得自己被理解了，情緒才會慢慢降下來。

等孩子冷靜後，再一起討論：

「下次遇到這種情況，可以怎麼做？」

2. 幫孩子把情緒說出來

很多孩子不是故意失控，而是不知道怎麼表達。

可以幫孩子練習說：

- 我很生氣。
- 我很失望。
- 我需要休息一下。
- 我希望你先聽我說。

當孩子有了情緒的語言，就比較不需要用哭鬧來表達。

3. 教孩子調節，而不是壓抑

情緒沒有對錯，但表達方式可以學習。

可以陪孩子一起：

- 深呼吸三次。
- 抱抱玩偶。
- 到冷靜角休息一下。
- 喝口水、數到十。
- 畫畫、捏黏土，把情緒慢慢放下。

目標不是讓孩子「不要有情緒」，而是學會用更適合的方式表達情緒。

4. 大人的情緒，就是孩子的示範

孩子情緒越大，大人越需要穩定。

如果大人也跟著提高音量、責備或情緒失控，孩子的大腦只會更緊繃。

孩子不是從我們說了什麼學習，而是從我們**怎麼面對情緒**學習。

【每天記錄一次成功經驗】

每天留意孩子一次成功調整情緒的時刻。

例如：

- 今天生氣時，沒有立刻丟東西。
- 今天哭了一下，就願意聽媽媽說話。
- 今天主動說出：「我很生氣。」
- 今天願意深呼吸讓自己冷靜。
- 今天失望了，但沒有大發脾氣。

當孩子做到時，不要只說：「你好棒！」

試著具體描述他的努力：

「我看到你今天很生氣，但你沒有打人。」

「你剛剛先深呼吸，再跟我說原因，我覺得你進步了。」

「你今天有把情緒說出來，而不是一直哭，我知道這很不容易。」

孩子真正需要累積的，不是「不能有情緒」，而是一次又一次相信：

「即使情緒很大，我也有能力慢慢把它安頓下來。」

【父母最容易踩的地雷】

一看到孩子哭，就急著叫他不要哭

孩子哭得很大聲時，大人常會忍不住說：「不要哭了！」、「這有什麼好哭的？」、「你再哭，媽媽就不理你了。」

我們以為這是在幫孩子停止情緒，但孩子聽見的可能是：「**我的感受不重要。**」、「**我不可以難過。**」、「**只有不哭，才會被喜歡。**」

其實，哭只是孩子表達情緒的一種方式，叫孩子不要哭，並不會讓情緒消失，只可能讓孩子學會把情緒壓住，或因為沒有被理解而哭得更大聲。

可以把「不要哭」換成：

「你真的很難過，我在這裡陪你。」

「你可以哭，等你準備好了再告訴我。」

「我知道你很生氣，但不能打人。」

接住孩子的情緒，不代表沒有規範。

情緒可以被允許，行為仍然需要界線。

【周奕岑教養札記】

我的小女兒在學校和在家裡，常常像兩個不同的孩子。

老師眼中的她，會自己做事情、願意配合，情緒也很穩定。可是回到家後，她可能因為一件小事就開始哭，對姐姐發脾氣，或整個人變得特別黏、特別難安撫。

有時候連我都會忍不住想：

「在學校不是都好好的嗎？為什麼回家就變成這樣？」

後來我才慢慢明白，她不是故意把最難帶的一面留給家人。

可能是在學校一整天，她已經努力控制自己、配合規範，也承受了許多刺激。回到最安心的地方後，那些累積了一天的情緒才一起跑出來。

以前她哭的時候，我也會急著處理：

「不要再哭了。」

「先把話說清楚。」

「這只是一件小事。」

但當一個孩子的情緒已經滿出來時，她根本沒有能力立刻把事情說清楚。

現在，我會先陪她把情緒走完。

我可能只說：

「你今天是不是已經忍很久了？」

「沒關係，你先哭，媽媽在這裡。」

等她慢慢平靜下來，我們才一起討論剛剛發生了什麼，以及下一次可以怎麼表達。她不一定會立刻停止哭泣，但我發現，當她知道自己的情緒不會被嫌棄，就比較能慢慢回到穩定的狀態。

這也讓我重新理解：

孩子把情緒留給你，不一定是因為他不尊重你，也可能是因為他相信，在你面前可以不用一直撐著。

給父母的一句提醒

孩子需要學習的，不是「不要哭」，而是哭過之後，仍能慢慢整理情緒、說出需求，再找到解決的方法。

第六章 情緒本質

【這類孩子】

情緒本質是指孩子平常較常呈現的情緒傾向。

有些孩子天生比較樂觀，遇到事情時容易看到有趣、好玩的一面；有些孩子則比較敏感，容易注意到不舒服、失敗或可能出錯的地方。

這不代表樂觀的孩子比較好帶，也不代表敏感的孩子愛抱怨、太悲觀。

情緒本質較正向的孩子，可能很快就能重新開心起來；情緒本質較負向的孩子，則可能需要更多時間消化失望、不安與挫折。

孩子不是故意往壞處想，而是他的注意力比較容易先看見困難。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 下雨不能去公園時，會說：「那我們可以在家玩別的。」
- 玩具壞掉後，難過一下，很快又去找其他玩具。
- 到陌生環境時，容易找到有趣的事物。
- 遇到失敗時，仍願意再試一次。
- 被稱讚時，會明顯開心並願意繼續努力。
- 出門前會先擔心：「會不會下雨？會不會迷路？」
- 活動還沒開始，就先說：「我一定不會。」
- 即使事情進行得很順利，仍會注意到不完美的地方。
- 被提醒一次後，會記得很久，反覆想自己是不是做錯了。
- 別人一句無心的話，也可能讓他難過很久。
- 遇到新的任務時，容易先說：「好難」「我不想做」。
- 明明有很多事情做得不錯，卻只記得自己失敗的部分。

觀察孩子時，可以留意：

孩子平常比較容易注意到事情的哪一面？

遇到失望或挫折後，需要多久才能重新穩定？

不要因為孩子常說「不要」「好難」，就急著認定他消極、愛抱怨；也不要因為孩子總是笑笑的，就忽略他可能正在壓住不舒服。

情緒本質不是孩子選擇的態度，而是他看待世界時，較自然的情緒方向。

【最常被誤會】

情緒本質較敏感的孩子，常常被貼上標籤：

- 「想太多。」
- 「太玻璃心。」
- 「抗壓性很差。」
- 「怎麼一直抱怨？」

- 「事情根本沒有那麼嚴重。」
- 「就是愛哭、愛鑽牛角尖。」

但事實上，他不是故意把事情放大。

只是他的大腦，比較容易先注意到危險、失敗、被拒絕或可能出錯的地方。

同一件事情，有些孩子先看到的是「可以試試看」，有些孩子先想到的是「萬一失敗怎麼辦？」

這不是態度問題，而是天生看待世界的方式不同。

另一方面，情緒本質較樂觀的孩子，也可能被誤會：

- 「神經很大條。」
- 「都不會擔心。」
- 「事情都不放在心上。」
- 「怎麼都學不會教訓？」

其實，他只是比較容易把注意力放在好的事情上，並不代表他不在乎。

【孩子心裡可能想的是】

「我不是故意一直往壞處想，我只是比較容易先看到風險。」

「你覺得只是小事，但對我來說真的很重要。」

「不是我不勇敢，我只是需要多一點安全感。」

「請不要笑我想太多，因為我是真的會擔心。」

「我不是故意，我只是需要不同的方式。」

OT 小提醒💡

情緒本質不是孩子選擇的個性，而是他感受世界的起點。

敏感的孩子，不需要一直被要求「不要想那麼多」；樂觀的孩子，也需要學習適度評估風險。

教養的重點不是改變孩子的情緒本質，而是陪他學會用自己的特質面對生活。

敏感的孩子，需要的是更多理解與安全感；樂觀的孩子，需要的是多一點停下來思考的能力。

【教養策略】

1. 先同理，再引導

當孩子一開口就是：「我一定做不好。」、「他是不是討厭我？」、「我不要去！」

很多大人第一時間會說：「不要想那麼多。」、「有什麼好擔心的？」、「你太敏感了。」

但對孩子來說，這些擔心是真實存在的，與其急著否定，不如先接住他的感受：

「你是不是有點擔心會失敗？」

「第一次去新的地方，緊張很正常。」

「媽媽知道你現在有點害怕。」
當孩子覺得自己的感受被理解了，他才有能力慢慢往前走。

2. 幫孩子看見事情的另一面

敏感的孩子容易一直停留在困難上。

大人可以陪他一起想：

- 「除了擔心，還有沒有可能發生好的事情？」
- 「上次你也很緊張，但後來是不是完成了？」
- 「如果真的遇到困難，我們可以怎麼辦？」

不是要求孩子立刻樂觀，而是陪他多看見一種可能。

3. 不要急著把孩子變勇敢

有些父母希望孩子一次就跨出去，但真正的勇敢，不是沒有害怕，而是**害怕的時候，還願意慢慢往前一步。**

可以把挑戰拆成小目標：

- 今天先進去看看。
- 今天先待五分鐘。
- 今天先跟一位同學說話。

每一次的小成功，都會累積下一次的勇氣。

4. 把焦點放在努力，而不是結果

敏感的孩子容易記住自己的失敗。

因此，大人更要幫他看見努力。

不要只說：「你成功了！」

可以改成：

「我看到你雖然很緊張，還是願意試試看。」

「你今天沒有放棄，我覺得很棒。」

「你比昨天更勇敢了一點。」

孩子累積的不是「我一定要成功」，而是：

「原來我可以做到。」

【每天記錄一次成功經驗】

每天陪孩子回想一件值得肯定的小事。

例如：

- 今天願意嘗試新的活動。
- 今天主動和老師打招呼。

- 今天跌倒後，自己站起來。
- 今天遇到困難，沒有立刻放棄。
- 今天雖然擔心，還是完成了任務。

每天一句具體的肯定：

「我看到你今天雖然害怕，還是願意試試看。」

「你今天沒有因為擔心就放棄，我真的替你開心。」

「你的勇敢，不是沒有害怕，而是帶著害怕還願意往前走。」

孩子的自信，不是來自「從來沒有失敗」，而是來自一次又一次發現：

「即使我容易擔心，我也有能力一步一步做到。」

【父母最容易踩的地雷】

一直告訴孩子：「你想太多了。」

敏感的孩子，最常聽見的一句話就是：「你想太多了。」、「不要那麼敏感。」、「事情根本沒那麼嚴重。」、「你就是愛鑽牛角尖。」

大人說這些話，是希望孩子放輕鬆。

但孩子聽見的卻是：「我的感受是不對的。」、「沒有人懂我。」、「以後不要再說了。」

久而久之，有些孩子不是真的不擔心了，而是學會把擔心藏起來。

真正能幫助孩子的，不是否定他的感受，而是陪他一起面對。

可以換成：

「你是不是擔心會發生什麼事？」

「可以跟我說，你最擔心的是哪一件事嗎？」

「我們一起想想，有沒有什麼方法可以準備。」

理解，不會讓孩子更敏感。

被理解，反而會讓孩子更有力量。

【周奕岑教養札記】

我的大女兒，就是一個情緒本質比較敏感的孩子。

每次只要隔天有特別的活動，像是校外教學、去朋友家，甚至只是換一間餐廳吃飯，她前一天就會開始一直問我：「明天幾點出門？」、「我們坐哪一台車？」、「會先吃飯還是先去？」、「如果下雨怎麼辦？」、「幾點回家？」

有一陣子，我真的很不耐煩。

心裡想著：

「不是都跟你說過了嗎？」、

「妳怎麼一直問？」

後來，我才發現，她不是沒有聽懂。

她只是需要一遍又一遍確認，讓自己的心慢慢安定下來。

有一次，我沒有急著回答「不要想那麼多」，而是拿了一張紙，把隔天的流程畫成簡單的時間表。

她看完之後，把紙放進自己的小包包，睡前又拿出來看一次。

隔天一路上，她幾乎沒有再反覆詢問，也沒有因為行程而焦慮。

那一刻，我才真正理解一件事。

她不是想太多。

她只是需要比別人多一點確定，才能安心往前走。

身為職能治療師，我常提醒家長不要急著貼標籤；但身為媽媽，我也曾經犯過一樣的錯。真正改變孩子的，不是我們一直告訴他「不要擔心」，而是願意理解他為什麼會擔心，並陪他找到安心的方法。

給父母的一句提醒

敏感，不是缺點。

當孩子知道自己的擔心會被理解，而不是被否定，他就會慢慢長出面對世界的勇氣。

第七章 堅持度

【這類孩子】

堅持度，是指孩子面對困難、失敗或受到阻礙時，會持續嘗試多久。

有些孩子遇到困難時，會不斷換方法、重複練習，直到完成為止；有些孩子只要第一次沒有成功，就容易說「我不會」「太難了」，想要立刻放棄。

堅持度高的孩子，通常願意花較多時間完成目標，但也可能因為太想成功，不容易停下來或接受別人的協助。

堅持度低的孩子，不一定是懶惰或沒有責任感。他可能比較容易受到挫折影響，需要將任務拆小、獲得適度鼓勵，才有辦法繼續嘗試。

堅持度沒有好壞，重點是孩子能否在該繼續時努力，也能在需要時調整方法或尋求協助。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 拼圖拼不出來時，會不斷轉動拼圖片，繼續尋找正確位置。
- 積木倒下後，願意重新搭一次，甚至改變原本的方法。
- 鞋帶綁不好時，反覆練習，不願意讓大人幫忙。
- 畫畫沒有達到自己的期待，會一直擦掉重畫。
- 遊戲沒有過關，即使已經到了休息時間，仍堅持繼續挑戰。
- 明明已經疲累，仍不願停止正在進行的活動。
- 遇到不會寫的作業，很快就說：「我不會，你幫我。」
- 拼圖試了一兩次沒有成功，就把拼圖推開。
- 學騎腳踏車跌倒後，暫時不願意再嘗試。
- 穿衣服卡住時，容易生氣、哭泣或直接放棄。
- 團體遊戲輸了一次，就不想再參加。
- 遇到需要多步驟完成的任務，容易做到一半就轉去做別的事情。
- 有大人在旁邊提醒和鼓勵時，可以多嘗試幾次。
- 任務拆成較小步驟後，完成度明顯提高。

觀察孩子時，不要只看他「有沒有完成」，還要留意：

遇到困難時，他會嘗試幾次？

會不會改變方法？

什麼情況下容易放棄？

在什麼支持下能繼續完成？

孩子在喜歡的活動中持續很久，面對不熟悉或較困難的任務卻很快放棄，並不一定代表他沒有堅持度，也可能和興趣、能力、疲累程度及任務難度有關。

先觀察孩子在不同生活事件中的反應，才能理解他的堅持方式，而不是急著認定他懶惰、固執或沒有耐心。

【最常被誤會】

堅持度較低的孩子，遇到困難時容易停止嘗試，因此常被大人說：

- 「你就是太懶了。」
- 「每次都做到一半。」
- 「一遇到困難就放棄。」
- 「都還沒試，怎麼知道不會？」
- 「只想叫別人幫你。」
- 「一點挫折都受不了。」

但孩子很快放棄，不一定是故意逃避。

他可能不知道下一步怎麼做、擔心再次失敗，或任務對他來說真的太困難。當挫折感超過能承受的範圍，他最快想到的保護方式，就是說「我不要」或直接離開。

而堅持度較高的孩子，也可能被誤會成：

- 「怎麼這麼固執？」
- 「一定要照自己的方法。」
- 「都叫你停了，為什麼不聽？」
- 「輸不起。」
- 「一定要做到才肯罷休。」

其實，他可能只是很想完成目標，一時不知道什麼時候該停下來，也還沒學會接受協助、轉換方法或暫時休息。

容易放棄，不等於懶惰；不願放棄，也不一定是不聽話。

【孩子心裡可能想的是】

「我不是不願意做，是我真的不知道下一步該怎麼辦。」

「我說不要，可能是因為我很怕又失敗。」

「任務太難的時候，我需要你幫我拆小一點。」

「我一直做，不是故意不聽話，是我真的很想把它完成。」

「當我卡住時，請教我換一個方法，而不是只叫我加油。」

「我不是故意，我只是需要不同的方式。」

OT 小提醒💖

觀察孩子的堅持度時，不要只看他最後有沒有完成，也要了解：

任務是否符合他的能力？

步驟是否清楚？

環境中是否有太多干擾？

他是缺乏動機，還是真的不知道怎麼繼續？

堅持度較低的孩子，需要適當降低任務難度、拆解步驟，並在成功經驗中慢慢建立信心。

堅持度較高的孩子，則要練習接受協助、彈性改變方法，以及在適當的時間暫停。我們要培養的不是永遠不能放棄，而是知道什麼時候值得繼續、什麼時候需要換方法，以及什麼時候可以尋求幫助。

【教養策略】

1. 拆小目標，讓孩子看見「我做不到」

有些孩子不是不努力，而是目標太大，還沒開始就覺得做不到。

與其說：

「把作業全部寫完。」

不如拆成：

- 先完成第一題。
- 再寫五分鐘。
- 完成一頁就休息一下。

每完成一小步，孩子就多累積一次成功經驗，也更有動力繼續往下走。

2. 鼓勵努力，而不是只稱讚結果

當孩子遇到困難時，比起一直說：「加油！」

更重要的是讓他知道：

「我看到你剛剛沒有放棄。」

「這次你比剛剛多試了一次。」

「你願意再想一個方法，真的很棒。」

孩子需要知道，被看見的是努力，而不是只有成功。

3. 適時提供幫助，而不是直接代替完成

孩子卡住時，不要立刻幫他做好。

可以先問：

- 「哪一個地方最困難？」
- 「需要我提示一點點嗎？」
- 「我們一起做第一步，好嗎？」

陪伴，不是取代。

真正建立堅持度，是讓孩子體驗：

「原來遇到困難，我還是有能力繼續。」

4. 允許休息，再重新開始

堅持，不代表不能累。

如果孩子已經開始煩躁、生氣或注意力明顯下降，可以讓他短暫休息：

- 喝口水。
- 伸展身體。
- 深呼吸。
- 走動一下。

休息不是放棄，而是讓大腦重新充電。

【每天記錄一次成功經驗】

每天陪孩子回想一件今天做到的事情。

不用很厲害，小小的進步就值得記錄。

例如：

- 今天拼圖多拼了一片。
- 今天跌倒後，願意再試一次。
- 今天遇到困難，沒有立刻哭。
- 今天寫字寫到最後一行。
- 今天願意請老師幫忙，而不是直接放棄。
- 今天第一次成功綁好鞋帶。
- 今天練習五分鐘後，願意再多做一次。

每天一句具體的肯定：

「今天你本來想放棄，但還是多試了一次。」

「你願意慢慢完成，我有看到你的努力。」

「你不是一下子就會，而是一步一步學會的。」

孩子真正的自信，不是因為事情都很簡單。

而是一次又一次發現：

「原來遇到困難時，我不用馬上成功，只要願意再試一次，我就正在進步。」

【父母最容易踩的地雷】

一次要求太高，卻怪孩子不夠努力

很多父母看到孩子容易放棄，會希望孩子「一次進步到位」。

例如：

「今天一定要把整本作業寫完。」

「都練這麼久了，怎麼還不會？」

「別人可以，你為什麼不行？」

「不准休息，做完才能起來。」

大人以為提高要求，孩子才會進步。

但當任務超過孩子目前能承受的程度，他感受到的往往不是挑戰，而是：

「我一定做不到。」

「不管怎麼努力，大人都不滿意。」

「既然最後還是會被罵，不如一開始就不要做。」

有些孩子哭泣、拖延或離開座位，不一定是聽話，而是他已經被困難壓得喘不過氣，與其一次要求孩子完成全部，不如先找到他現在做得到的起點。

可以把：「全部寫完。」

改成：「**我們先完成第一題。**」

把：「你要自己做好。」

改成：「**第一步你自己做，卡住的地方我再提示你。**」

孩子需要的不是更大的壓力，而是適當的難度，以及一次又一次「我做到了」的經驗。

【周奕岑教養札記】

大女兒剛開始寫功課時，只要看到整頁的題目，就很容易先說：

「好多喔，我不會。」

有一段時間，我聽到這句話就會生氣。

我明明知道她會，卻覺得她連試都不試，忍不住回她：

「妳不是不會，妳只是不想寫。」

「這些在學校都教過了，趕快寫一寫。」

結果，我愈催，她的速度愈慢。

一下削鉛筆、一下喝水，一下又說肚子痛。最後不是她哭，就是我生氣，原本十幾分鐘可以完成的作業，常常拖了很久。

後來我才發現，她不是不會，而是看到「整頁」時，心裡已經先認定自己做不完了。

有一天，我拿出一張白紙，把還沒寫的題目遮住，只留下第一題。

我告訴她：

「**我們現在不用管後面，只完成這一題。**」

她寫完後，我把紙往下移，再露出下一題。

就這樣一題、一題地完成。那天她沒有一直喊累，也沒有哭，反而在寫完後很驚訝地說：「我全部寫完了耶！」

那一刻我才明白，我以前一直要求她看著終點努力，卻忘了有些孩子看到終點太遠，反而連第一步都跨不出去。

身為職能治療師，我知道活動分析、任務分級與拆解步驟的重要；但回到家成為媽媽，有時候還是會因為著急，而忘了站在孩子的能力上思考。

孩子不是每次都需要我們催他堅持，有時候，他需要的是我們把困難變小一點。

給父母的一句提醒

真正的堅持，不是孩子被逼著撐到最後，而是他在一次次成功中，相信自己還能再往前一步。

第八章 分心度

【這類孩子】

分心度，是指孩子在進行一件事情時，注意力容易受到周遭聲音、光線、人員走動或其他刺激影響的程度。分心度高的孩子，常會注意到環境中的細節。教室外有人經過、同學掉了一枝筆、窗外傳來聲音，都可能讓他暫時停下原本正在做的事。分心度低的孩子，投入活動後較不容易受到外界影響，但也可能因為太專注，而沒有聽見大人的提醒，或不容易從原本的活動中轉換出來。

容易分心，不代表故意不專心；不容易分心，也不一定代表比較乖。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 寫作業時，聽到家人說話便立刻抬頭加入聊天。
- 吃飯吃到一半，看到旁邊的玩具便離開座位。
- 上課時，只要有人走動，就會轉頭查看。
- 穿衣服時，聽見電視聲音便忘記下一個步驟。
- 整理書包時，看到一本喜歡的書就坐下來翻閱。
- 大人交代三件事情，做到第一件後便被其他事物吸引，忘記後面的指令。
- 在人多、聲音複雜的場所，比平常更難完成任務。
- 安靜環境中可以完成的事情，到了吵雜環境就容易出錯。
- 邊寫功課邊玩橡皮擦、鉛筆或桌上的小物品。
- 做事時經常停下來詢問與任務無關的事情。
- 看電視或玩喜歡的遊戲時，卻可以長時間投入。
- 專心畫畫或拼積木時，大人叫了好幾次仍沒有反應。
- 正在進行喜歡的活動時，很難立刻停下來準備洗澡或吃飯。
- 環境中的聲音與物品減少後，完成速度明顯提升。

觀察孩子時，不要只問：「他為什麼就是不能專心？」

可以進一步看看：

他容易被什麼刺激吸引？

在哪些環境比較能專心？

一次可以完成幾個步驟？

喜歡與不喜歡的活動，表現是否不同？

孩子在寫作業時容易分心，玩遊戲時卻很投入，不代表他是故意選擇性不專心。

注意力也會受到活動興趣、任務難度、環境刺激、疲累程度及指令長度影響。

先從生活事件中找出影響孩子注意力的原因，比急著認定他不專心、不聽話或態度不好，更能真正幫助孩子。

【最常被誤會】

分心度高的孩子，常常被貼上許多標籤：

- 「故意不專心。」
- 「都沒有在聽。」
- 「心不在焉。」
- 「做事情慢吞吞。」
- 「一直東摸西摸。」
- 「講都講不聽。」
- 「愛玩、不認真。」
- 「怎麼一下子就被吸引走了？」

但很多時候，他不是故意不專心。

而是他的注意力，很容易被環境中的刺激帶走。

一個聲音、一個人走過去、一支掉下來的鉛筆，都可能讓他的大腦忍不住先去注意。

相反地，分心度低的孩子，也可能被誤會成：

- 「叫都叫不動。」
- 「太沉迷。」
- 「活在自己的世界。」
- 「怎麼一直做同一件事？」

其實，他只是投入在眼前的事情，需要一點時間才能把注意力轉換過來。

容易分心，不等於故意；太投入，也不等於不理人。

【孩子心裡可能想的是】

「我不是故意不專心，我只是一下子就被旁邊的事情吸引了。」

「我不是不想聽，是我的注意力跑得比我還快。」

「如果環境安靜一點，我真的可以做得更好。」

「不是我不努力，而是我需要有人提醒我回到現在的事情。」

「當我很投入時，也請給我一點時間轉換。」

「我不是故意，我只是需要不同的方式。」

OT 小提醒💖

分心，不一定是孩子的態度問題，更可能是**環境與注意力調節**的結果。

與其一直提醒孩子「專心一點」，不如先看看：

- 環境是不是太吵？
- 一次給的指令是不是太多？
- 任務是不是太困難或太無聊？
- 是否需要短暫休息，再重新開始？

當環境配合孩子，而不是一直要求孩子對抗環境，他才能慢慢學會管理自己的注意力。

【教養策略】

1. 降低環境干擾，而不是一直提醒孩子專心

有些孩子不是缺乏專心能力，而是周圍的刺激太多。

例如：

- 寫作業時，先關掉電視。
- 桌面只留下現在需要的物品。
- 避免在孩子旁邊聊天或滑手機。
- 如果家裡較吵，可以選擇較安靜的角落。

當環境變簡單，孩子的大腦就不用一直和外界刺激對抗。

2. 一次只做一件事

很多大人習慣一次交代很多事情：

「先刷牙、換衣服、整理書包，等一下記得拿水壺，再去穿鞋。」

對分心度高的孩子來說，還沒做到第二件，就可能已經忘了第三件。

試著改成：

- 「先刷牙。」
- 完成後，再說：「現在換衣服。」
- 最後再提醒下一步。

一次一件事，比一次很多件，更容易成功。

3. 用視覺提醒代替一直碎念

比起一直說：「快一點。」、「專心。」、「不要分心。」

可以善用：

- 待辦清單
- 圖卡
- 流程表
- 計時器
- 勾選表

讓孩子知道：「現在做到哪一步了。」
視覺提示，通常比口頭提醒更容易讓孩子回到任務。

4. 專心也需要休息

注意力不是一直都能維持。
孩子完成一小段任務後，可以安排短暫休息：

- 起來走一走。
- 喝口水。
- 做幾次伸展。
- 深呼吸。

休息不是偷懶，而是幫助大腦恢復注意力。

【每天記錄一次成功經驗】

每天陪孩子找出一件今天有專心完成的小事。
例如：

- 今天寫完一頁作業沒有離開座位。
- 今天吃飯沒有一直站起來。
- 今天老師提醒一次就回到工作。
- 今天把玩具收好後才去玩下一個。
- 今天完成一件事情才開始另一件。
- 今天聽完指令後，沒有忘記第一步。
- 今天可以安靜看完一本故事書。

每天一句具體的肯定：
「今天你被聲音吸引後，自己又回來繼續完成了。」
「今天你一次完成一件事情，真的很棒。」
「我有看到你很努力把注意力拉回來。」
孩子真正需要建立的，不是「永遠不分心」。
而是慢慢學會：
「即使分心了，我也有能力把注意力帶回來。」

【父母最容易踩的地雷】

邊看電視邊寫功課，卻希望孩子能專心
很多大人會覺得：
「沒關係啦，開著電視也可以寫。」
「有點聲音比較不無聊。」
「他自己要學會專心，不可能每次都要求安靜。」
但對分心度高的孩子來說，大腦就像一台同時開了很多分頁的電腦。

電視的聲音、家人的聊天、手機通知、窗外的車聲……每一個刺激，都可能把他的注意力拉走。

最後看起來像是：

- 一頁功課寫了半小時。
- 一直發呆、東張西望。
- 寫錯很多字。
- 同一句話重複看很多次。

這不是因為他不用心，而是他的大腦一直在切換注意力。

有些家長會因此一直提醒：「專心一點！」

但如果環境沒有改變，再多的提醒，效果通常也有限。

當孩子需要花很多力氣抵抗環境刺激時，真正消耗的不是時間，而是注意力。

先把干擾降到最低，比一直要求孩子更專心，更有效。

【周奕岑教養札記】

身為職能治療師，我常跟家長說：「先調整環境，再要求孩子。」

但老實說，我自己也曾經踩過這個地雷。

有一次，依芮在客廳寫功課，我想說反正只是播個新聞，應該沒影響。

結果，她一下問我新聞在演什麼，一下又抬頭看畫面，一份原本不用多久的作業，拖了好久都寫不完。

當下我還忍不住說：

「妳到底可不可以專心一點？」

後來我突然想到，如果今天是在治療室，我一定會先把干擾降到最低，而不是一直要求孩子對抗干擾。

於是，我把電視關掉，手機也放到旁邊，陪她把功課完成。

很明顯地，她不是突然變得比較會寫，而是少了那些一直把注意力拉走的刺激。

那次也提醒了我一件事：

很多時候，不是孩子專心能力不好，而是我們給他的環境，對他來說太困難了。

現在家裡有個小默契：

寫功課就是寫功課，電視、玩具、平板先休息。

不是因為孩子不能抗干擾，而是我希望她把有限的注意力，留給真正重要的事情。

給父母的一句提醒

孩子的專心，不是靠一直提醒，而是來自一個能幫助他成功的環境。

第九章 感覺閾值

【這類孩子】

感覺閾值，是指孩子需要多強的刺激，才會注意到或產生反應。

感覺閾值低的孩子，對聲音、味道、氣味、觸覺、光線或動作刺激比較敏感。別人覺得還好的聲音，對他來說可能很吵；別人可以接受的衣服標籤、食物口感或洗頭觸感，對他來說可能已經非常不舒服。

感覺閾值高的孩子，則需要比較強烈的刺激才容易注意到。他可能喜歡大力碰撞、跑跳、旋轉、把音量開大，或對衣服濕了、臉上沾到東西沒有立即反應。

因此，同一個環境對不同孩子來說，感受可能完全不一樣。
敏感不是故意挑剔，反應較少也不代表沒有感覺。

【常見生活情境】

你可能會發現孩子：

- 聽到吸塵器、吹風機或沖水聲，會立刻摀住耳朵。
- 在人多吵雜的場所容易煩躁、哭鬧或想離開。
- 不喜歡衣服標籤、襪子縫線或某些材質碰到皮膚。
- 剪頭髮、洗頭、洗臉或剪指甲時反應特別大。
- 不喜歡別人突然碰他、抱他或靠得太近。
- 對食物的味道、溫度、顏色或口感很在意。
- 只願意吃固定幾種食物，混在一起就拒絕。
- 聞到香水、油煙或廁所味道時，會立刻說很臭。
- 在強光、閃爍燈光或陽光下容易眯眼、遮眼。
- 搭電梯、盪鞦韆或坐車時容易害怕、暈眩或不舒服。
- 喜歡跑、跳、撞、轉圈，動作力道經常很大。
- 常常咬衣服、咬筆、摸東西或尋找不同觸感。
- 被碰撞或跌倒後，好像沒有太明顯反應。
- 衣服濕了、手髒了或臉上沾到食物，自己沒有注意到。
- 環境刺激減少後，情緒與參與表現明顯比較穩定。

觀察孩子時，不要只看見：「他怎麼這麼挑？」、「這有什麼好怕的？」、「為什麼一直動來動去？」

可以進一步看看：

他對哪一種刺激特別敏感？

什麼情境最容易出現反應？

刺激減少後是否比較穩定？

他是否會主動尋找某些感覺經驗？

孩子摀住耳朵、拒絕某種衣服或不願意吃特定食物，不一定是在鬧脾氣。

他可能正在用自己的方式，保護自己免於過度刺激。

先從生活事件中理解孩子的感覺反應，才能分辨他是真的不舒服，還是需要更多支持與練習。

【最常被誤會】

感覺閾值低的孩子，常常會被貼上許多標籤：

- 「怎麼這麼愛哭？」
- 「一點點聲音就在叫。」
- 「有這麼誇張嗎？」
- 「太挑食了。」
- 「怎麼那麼龜毛？」
- 「衣服穿什麼都可以，幹嘛一直挑？」
- 「不要那麼戲劇化。」
- 「別人都可以，就你不行。」

但對孩子來說，那些感覺是真的。

不是他故意放大，而是他接收到的刺激，本來就比別人強烈。

相反地，感覺閾值高的孩子，也容易被誤會成：

- 「怎麼那麼粗魯？」
- 「叫很多次都沒感覺。」
- 「跌倒也不知道痛。」
- 「怎麼一直跑、一直跳？」
- 「手怎麼那麼重？」

其實，他可能只是需要更強的感覺刺激，才容易察覺自己的身體或周遭環境。

反應很大，不一定是在鬧脾氣；反應很少，也不代表沒有感覺。

【孩子心裡可能想的是】

「我不是故意愛哭，是那個聲音真的讓我很不舒服。」

「我不是挑食，有些味道和口感真的讓我很難接受。」

「我不是故意不讓你碰我，我只是還沒準備好。」

「我不是想一直跑來跑去，我只是這樣會讓我的身體感覺比較舒服。」

「我不是故意反應很大，也不是故意反應很少，我只是和別人感受到的不一樣。」

「我不是故意，我只是需要不同的方式。」

每個孩子的大腦接收感覺刺激的方式都不同。

當我們願意先理解孩子的感受，而不是急著否定他的反應，孩子比較容易慢慢學會調整自己。

真正需要改變的，不是孩子的感覺，而是大人理解孩子感覺的方式。

【教養策略】

1. 尊重孩子的感受，而不是否定他的感受

當孩子說：「好吵！」、「這件衣服好刺！」、「我不要吃這個！」

很多大人的第一反應是：「哪有？」、「大家都可以。」、「不要那麼挑。」

但對孩子來說，那份不舒服是真實存在的。

你可以先接住他的感受：

「媽媽知道這個聲音讓你很不舒服。」

「這件衣服摸起來真的讓你不喜歡，對嗎？」

被理解之後，孩子反而比較願意接受後續的引導。

2. 調整環境，而不是一直要求孩子忍耐

如果孩子對某些刺激特別敏感，可以先從環境開始調整。

例如：

- 到人多的地方，可以準備耳罩或耳機。
- 選擇沒有標籤、材質舒服的衣服。
- 洗頭時調整水溫、水量及速度。
- 剪指甲前先告知流程，讓孩子有心理準備。
- 用漸進方式嘗試新的食物，而不是強迫吃完。

目標不是完全避開所有刺激，而是讓孩子在可以接受的範圍內，慢慢增加適應能力。

3. 給孩子選擇，而不是只有接受或拒絕

例如：

- 「今天想穿藍色還是白色的衣服？」
- 「想先洗頭，還是先洗身體？」
- 「先吃一小口，還是先聞聞看？」

當孩子有選擇權，通常比較願意合作。

4. 用循序漸進代替一次到位

如果孩子害怕某種感覺，不需要急著要求他立刻克服。

可以一步一步來：

- 先看。
- 再摸。
- 再短暫接觸。
- 最後慢慢增加時間。

每一次成功，都比一次勉強更重要。

【每天記錄一次成功經驗】

每天陪孩子找出一件今天做得到的事情。

例如：

- 今天願意穿新的衣服十分鐘。
- 今天在人多的地方待了五分鐘。
- 今天勇敢聞了一口新的食物。
- 今天自己告訴大人：「這個聲音太大了。」
- 今天願意讓老師幫忙剪一根指甲。
- 今天坐公車時，比以前更平靜。
- 今天成功嘗試一個新的口感。

每天一句具體的肯定：

「今天雖然覺得很吵，但你有告訴我你的感受。」

「今天你願意試試看新的食物，我看到你的勇敢。」

「今天雖然不舒服，你還是完成了，真的很棒。」

孩子真正需要建立的，不是「不要敏感」。

而是相信：

「即使我和別人感受不一樣，我也有能力找到適合自己的方法。」

【父母最容易踩的地雷】

「別人可以，只有你不行。」

這句話，很多孩子都聽過。

「你看哥哥都敢。」

「同學都吃，就你不吃。」

「大家都沒有嫌吵。」

「這有什麼好怕的？」

我們以為是在鼓勵孩子，其實孩子聽見的卻是：

「我的感受是不被相信的。」

每個人的感覺閾值都不同。

有人可以在人聲鼎沸的餐廳自在吃飯；有人卻會因為餐具碰撞聲而坐立難安。

有人可以接受任何衣服材質；有人卻會因為一個衣服標籤癢了一整天。

不是誰比較勇敢，也不是誰比較脆弱。

只是每個人的大腦接收到的刺激，本來就不一樣。

真正能幫助孩子的，不是拿他和別人比較，而是陪他找到適合自己的方法。比較，只會讓孩子開始懷疑自己；理解，才能讓孩子慢慢相信自己。

【周奕岑教養札記】

有一次，我帶依芮去參加一場親子活動。

現場很熱鬧，有音樂、有主持人，還有很多小朋友跑來跑去。

活動才開始沒多久，她就默默走到我身邊，小聲地跟我說：「媽媽，我想回家。」

旁邊的家長笑著說：「小朋友就是要多適應啦！」

也有人說：「你看其他小朋友不是都玩得很開心嗎？」

以前的我，或許也會想鼓勵她：「再一下下就好。」

但那一天，我沒有急著說服她。

我蹲下來問她：「是太吵了？還是人太多了？」

她點點頭說：「太吵了，我耳朵很累。」

那一刻，我沒有再要求她忍耐。

我們走到活動場地外，安靜地坐了幾分鐘，喝點水，等她慢慢恢復。

過了一會兒，她自己跟我說：「媽媽，我們再進去看看。」

那天我更確定一件事，孩子需要的，不是一直被要求勇敢，而是有人願意理解他的不舒服。當孩子知道，大人相信他的感受，他反而更有力量，一步一步跨出自己的步伐。

給父母的一句提醒

不要用別人的感受，否定孩子的感受；每個孩子都有自己的節奏，而理解，永遠比比較更有力量。

結語

有一天，你可能會忘記這本書裡寫了什麼。

但我希望，你會記得這幾句話：

孩子不是故意。

孩子沒有比較差。

孩子只是和別人不一樣。

而你的理解，會成為他一輩子的力量。

謝謝你願意停下腳步，重新認識自己的孩子。

因為，每一個被理解的孩子，都有機會長成更相信自己的大人。

每個孩子，都值得被理解；每位父母，都值得被支持。