



兒童心理資本投資調查

壹、緣起

在這講求競爭力的社會，人們常常被生活壓的喘不過氣來，幾乎每個人都會抱怨自己的壓力大、煩惱多、不適應等種種問題，就連孩子慢慢的，我們也發現他們有同樣的抱怨出現，據兒童福利聯盟於 2002 年發佈的「台灣都會地區兒童煩惱指數調查報告」中指出，高達 88.1%的受訪學童表示曾有煩惱，打破我們傳統觀念中「孩子是沒煩惱的」的看法。大人的問題自己會尋找抒發及解決的管道，但孩子呢？在向大人抱怨的同時就被大人一句「想這麼多」給阻擋下來，造成孩子壓力及煩惱的累積，導致孩子的心理越來越不健康，因而有許多悲劇及問題學生的產生。

兒盟一直致力於關心兒童、了解兒童的角色上努力，每年進行的基本兒童生活狀況調查也均是為在了解兒童，以便能及時對他們提供更好的服務。從實務工作中我們發現，孩子的需求似乎不是每個為人父母的我們都知道的，有鑑於此我們希望能對一般大人的觀念有更多的了解，他們對於現在孩子的看法如何、覺得孩子壓力大不大、心靈是不是有被照顧到及是否願意對於孩子的心理投注夠多的資本等等方面，大人的認識是不是正確的，因為唯有為人父母的我們，對於孩子的心理健康有所重視並且實際行動，才能真正對孩子的心理健康有所幫助。所以此次調查的目的，就在於為求了解大人對於孩子心理健康了解情形及對於孩子心理健康的重視程度，並且呼籲父母要更重視孩子的心理健康，不要等到事情嚴重了、發生了才徒增遺憾。

本次的調查是兒童福利聯盟文教基金會於民國 92 年 8 月 18-22 日進行的電話調查，共計訪問 734 位台灣地區 20 歲以上成人，有效問卷數為 659 份，在 95%的信心水準下，抽樣誤差為正負 3.9 個百分點，抽樣方法採用電話號碼後四碼隨機抽樣，人員電話訪問。



貳、調查結果

一、成人感受到現在孩子的問題

壓力大、煩惱多 沒有解決困難的能力 生活適應能力差 —

— 期待孩子能擁有好人際關係以及情緒管理能力 —

(一) 近六成 (57.8%) 的成人覺得小孩子有煩惱

本次調查結果顯示，受訪者普遍認為現在大部分的孩子在生活中需面臨許多的問題及考驗，因而容易有較多的煩惱 (57.8%)。從電話調查結果中我們發現，傳統觀念中所認為的「孩子是沒有煩惱的」正慢慢被顛覆中，越來越多的大人意識到我們眼中的小朋友正被生活中的許多事情所煩惱著。但仍有近三成五 (34.3%) 的成人忽略孩子也是會有煩惱的問題。

表 1、有人說「小孩子是沒有煩惱的」。請問你是否同意這樣的看法？

同意	34.30%
不同意	57.80%
不清楚/無意見	7.90%

Base: 659 位全省 20 歲以上之成人

(二) 近八成 (79.8%) 的成人認為現在的孩子壓力比過去大

高達 79.80% 的成人同意「現在的孩子壓力比以前的孩子大」這句話，受訪者認為，現在的孩子壓力比以前的孩子大原因不外乎，課業、升學、外界誘惑等等的壓力，受訪者中表示「不同意」及「不清楚/無意見」的人佔約兩成 (20.2%)，顯示目前多數成人均感受到現在的孩子生活壓力比較大。

表 2、有人說「現在的孩子壓力比以前的孩子大」。請問你是否同意這樣的看法？

同意	79.80%
不同意	13.70%
不清楚/無意見	6.50%



Base: 659 位全省 20 歲以上之成人

另外，根據兒福聯盟於 2002 年所發佈的「台灣都會地區兒童煩惱指數調查報告」，我們發現，除了課業之外孩子還是有許多的煩惱及擔憂，包括健康、與同儕的相處及與家人的互動等等，都是現在小孩所非常關心的事情，也因此造成孩子煩惱多多的原因，所以對於這部分就是我們大人需要努力的地方，課業不是孩子的唯一，他們關心自己的身體、希望父母的關心及與同儕的交往，這些部分處理不好，將造成孩子的煩惱及壓力，以致於影響課業的表現，這是我們身為大人及父母應該要正視的問題。

（三）七成五（75.3%）的成人覺得現在的孩子較不能面對困難、解決問題

訪問中詢問受訪者對於「現在的孩子和過去比起來較不能面對困難、解決問題」的看法，有 75.3%的受訪者表示，他們覺得現在的孩子較不能面對困難、解決問題，從這樣的結果顯示，多數的成人認同現在的孩子是受不了挫折、抗壓性差的草莓族。

表 3、有人說「現在的孩子和過去比起來較不能面對困難、解決問題」。請問你同意這樣的看法？

同意	75.30%
不同意	15.20%
不清楚/無意見	9.60%

Base: 659 位全省 20 歲以上之成人

（四）過半的成人（55.7%）認為現在的孩子生活適應能力較過去差

有 55.7%的受訪者表示現在的孩子在生活適應方面的能力較差，覺得生活適應方面能力比過去孩子較好僅三成(30.0%)。從訪問中發現覺得較差的受訪者表示，現在的孩子較我行我素、特立獨行及不合群等等，所以較不會及沒有能力去適應社會；覺得現在孩子生活適應能力較好的受訪者，一般都認為現在的孩子比較會變通，所以在生活適應能力上較好。



表 4、現在的孩子在生活適應方面的能力和過去的孩子比起來是較好還是較差？

較好	30.00%
較差	55.70%
不清楚/無意見	14.30%

Base: 659 位全省 20 歲以上之成人

(五) 超過九成 (94.7%) 的成人覺得孩子的 EQ 很重要

有關情緒管理能力方面，接近九成五的受訪者表示孩子擁有自我的情緒管理能力是很重要的，覺得不重要的只有少少的 1.4%，結果顯示成人均認為孩子擁有良好的情緒管理能力對於他是好的、重要的。顯見國人認為情緒管理已是現代人必備的能力。

表 5、你覺得小孩子自我的情緒管理能力重不重要？

重要	94.70%
不重要	1.40%
不清楚/無意見	3.90%

Base: 659 位全省 20 歲以上之成人

(六) 九成 (90.3%) 成人覺得孩子的人際關係對未來人生很重要

從表 6 的結果中我們發現，高達 9 成以上的成人覺得，孩子擁有良好的人際關係對於他們的未來是有幫助的，覺得沒有幫助的只有 3.2%，顯示大部分的成人都認為，孩子擁有良好人際關係是奠定他們未來人生的基礎。

表 6、你覺得小朋友擁有良好人際關係對於他們未來人生是否有幫助？

有幫助	90.30%
沒幫助	3.20%
不清楚/無意見	6.50%

Base: 658 位全省 20 歲以上之成人



我們再進一步將孩子自我的情緒管理能力，與擁有良好人際關係對於他們未來人生是否有幫助做交叉分析發現，86.47%的受訪者表示孩子情緒管理能力很重要，且擁有良好人際關係對於他們未來是有幫助的，其他部分的百分比均不到 10%；可以更加突顯出小孩子自我的情緒管理能力與擁有良好人際關係對於他們未來人生的重要性。

表 7、情緒管理能力重不重要 vs 擁有良好人際關係是否有幫助

自我的情緒管理能力重不重要 擁有良好人際關係是否有幫助	重要	不重要	不清楚/ 無意見
有幫助	86.47%	0.91%	2.89%
沒幫助	2.58%	0.30%	0.30%
不清楚/無意見	5.62%	0.15%	0.76%

Base: 658 位全省 20 歲以上之成人

二、一般成人不知道增進孩子心理健康的管道

(一) 九成以上成人對於如何增進孩子心理健康不甚了解

兒童成長團體是可以協助增進心理健康管道之一。在本次調查結果中發現成人中不到一成 (9.10%) 的受訪者表示知道什麼是兒童成長團體，其餘的九成受訪者則表示完全不知道什麼是兒童成長團體，甚至還有受訪者表示完全沒有聽過兒童成長團體這個名詞。

表 8、請問您是否知道什麼是兒童成長團體？

是	9.10%
否	90.90%

Base: 658 位全省 20 歲以上之成人

(二) 六成以上 (65.2%) 的受訪者認為「自我成長團體」是最有價值的投資

經過訪員向受訪者解釋兒童成長團體定義後 (兒童成長團體的目的在於促進兒童社會適應及心理健康)，訪員進一步詢問受訪者對於學才藝、課業補習及參加兒童成長團



體，哪一項對於孩子是最有價值的投資之看法，有 65.2%的受訪者認為讓孩子參加自我成長團體是最有價值的投資，更勝於學才藝或課業補習，其次有價值的是學習才藝，最後才是課業補習。

我們由此可發現成人對於如何增強孩子心理健康的方法似乎不甚了解，這可能與對兒童心理健康觀念的不認識及兒童成長團體的不普及有關，而成人經由了解、認識後我們也很清楚的發現，成人會選擇讓孩子參加兒童自我成長團體以增加其心理健康的資本，而不是一般我們所認知的課業補習及學才藝方面。顯示目前國內對於有助益於兒童心理資本累積的成長團體尚未普遍為國人熟悉，但兒童成長團體的觀念與目的是普遍能被國人所認同與接受，目前最欠缺的便有賴媒體廣為宣導。

表 9、你覺得下面哪方面的投資對於小朋友是最有價值的？

	首先	其次	最後
學才藝(音樂、美術等)	18.50%	56.40%	24.20%
課業補習	16.30%	23.90%	59.40%
參加自我成長團體	65.20%	19.70%	16.50%

Base: 首次、其次、最後受訪者依次為 600、569、571 位全省 20 歲以上之成人

參、結論、呼籲與建議

(一) 結論

本次調查結果發現，成人普遍認為，現在的孩子的壓力大、煩惱多與解決問題能力不足。現在的孩子普遍被大人視為草莓族（指的是一碰即爛、受不了挫折、抗壓性、合群性、主動性、積極性均較差的人），目前成人普遍認為現在孩子，由於從小就生活在一個不愁吃、穿的時代，生活中所有大小事均有父母的照料，以致於在遇到挫折時容易退縮、不敢面對，也比較不能吃苦。

而在孩子解決問題的能力變差同時，可歸咎其因是由大環境造成孩子草莓化現象的出現，相對我們成人就需要提供給孩子更多增強抗壓性、解決問題能力的能量，以提高孩子心理健康的資本，而不是一味指責他們的不是。



調查中也發現，成人普遍認為情緒管理能力、生活適應與人際關係是對孩子來說是很重要的。而可惜的是成人普遍不清楚如何做可以提供孩子心理資本，因應環境變遷帶來挑戰。兒童成長團體可以提供孩子心理資本累積，培養情緒管理能力與改善孩子的人際關係。調查結果中發現國人如果能明白兒童成長團體的目的，將會高度認同也願意投資兒童心理資本，可惜相關觀念與資訊仍不夠普及廣為大眾所知，目前仍有待倡導與推廣。

（二）兒盟的呼籲

1. 正視孩子的煩惱及壓力

許多的調查報告均顯示：現在的孩子壓力大、煩惱多，但似乎還是有部分的成人不認同這樣的看法，特別是孩子煩惱多這個部分，仍還是有近三成五的成人覺得孩子是沒有煩惱的，當孩子的煩惱及問題不被關心及了解，他們往往會選擇把問題、煩惱留在心底，長期的累積、不發洩，孩子心靈上的傷口將會越來越大，如此可能對孩子日後的成長造成扭曲的影響。

2. 傾聽孩子心底的聲音

對於孩子不只要正視他們的煩惱及壓力，並且要仔細傾聽他們心底的聲音，傾聽是關心的第一步，唯有真正的去聽到他們心底的聲音，才能真正了解他們的需求及問題，可喜的是調查中發現，現在許多的成人都會尊重及傾聽孩子的意見及聲音，希望每個成人在學習做父母的同時，不只是關心孩子的課業及前途，更要了解到孩子的心靈健康是未來人生一切的基礎。

3. 協助孩子增加心靈能量，累積心理資本

調查中發現，一般成人均認為現在孩子在解決問題、挫折容忍力及生活適應方面的能力較差，對於需面對未來高度競爭力社會的孩子們，這又是他們所必須具備的能力。因此，為了使孩子在面臨生活中的變動或壓力的時候，不會因為適應不良而產生情緒或行為問題，就必須協助孩子增加心靈的能量，使他們在面對問題時能毫不畏懼、接受失敗但卻不向他低頭，才能使孩子在未來能更適應社會、並且更具競爭力。



4. 增進家長對孩子心靈照護資源之認識

我們發現縱然有許多父母覺得，增加孩子的心靈能量是很重要的，但是他們對於如何增進孩子心理健康的方法似乎不甚了解，而兒童成長團體的目的就是在促進孩子的社會適應及心理健康，從最初級的預防問題發生，到補足孩子心靈能量及最後的重建受創兒童心靈，均是在使孩子的心靈發展能更圓滿、更健全。因此，唯有對於兒童心靈照護資源更多的了解、宣導及參與，才能讓每個孩子獲得心靈被照顧的機會。

(三) 兒盟的建議

以下是我們提供給家長們瞭解孩子的心理狀況、增進孩子的心理資本的具體建議，我們分為家長自我照顧和具體的親職行動建議。

1. 家長自我照顧

- (1) 覺察 - 體察當下的心情、及身體反應(如：心跳加快、肌肉緊繃等)。
- (2) 確認 - 確認心理反應的來源。
- (3) 調整 - 調整面對兒童的心情、態度、想法。
- (4) 放鬆 - 放輕鬆，能夠理性地去面對孩子，並執行親職管教技巧。
- (5) 找諮詢 - 適時尋求親友或專家的支持與協助。

2. 幫助孩子增加心理資本的親職態度

(1) 做孩子的安全堡壘—提供「持續」跟「穩定」的關愛

安全堡壘是帶領孩子朝成長之路的必要基礎。提供安全、信任、關懷及撫慰的親子關係，這樣的親職態度與關係必須要能夠「持續」跟「穩定」，安全堡壘的形象才能夠深植在孩子心中。如果家長對待孩子的態度不一致或不持續(如：忽冷忽熱、一下子溫暖包容一下子苛刻嚴厲)，孩子可能會覺得很困惑，而對親子關係和安全堡壘有扭曲的認知。

(2) 接納孩子的情緒

提供安全、允許的氣氛，接納孩子在情緒層面上的感受，而非壓抑或批評孩子的感受，讓孩子知道情緒是可以被了解被安慰的。接納孩子的情緒可以讓孩子學會如何去體驗情緒、釋放情緒，特別教導孩子處理負向情緒(如生氣、悲傷、害怕、



挫折)，而不需要對負向情緒有罪惡感。

(3) 聆聽孩子的想法

對孩子的想法、解釋與抱怨，最好是先靜靜地聽，給足夠的時間讓孩子表達發生了什麼事，為什麼會這麼想，也給自己足夠的時間聽懂孩子想講的事(或聽出弦外之音)，切勿急著做評斷或指責，才能鼓勵孩子真實的表達，也讓孩子知道自己的想法是被尊重的。

(4) 陪伴孩子的失敗經驗

當孩子碰到失敗的時候，家長也必須接納孩子挫敗的經驗，教導孩子如何和生活中的失敗與挫折共處，陪伴孩子面對失敗的過程，給予情緒支持，而非數落或斥責，如此才能鼓勵孩子從失敗中再成長。

(5) 引導孩子的思考

引發孩子的思考及培養問題解決能力，拓展孩子思考事情的多元角度，如此可協助孩子找出處理事物的各種可能性。家長避免急著用下指令或給答案的方式幫孩子解決問題，可以用引導或提醒的方式帶著孩子去思考及分析自己的處境，鼓勵孩子用正向思考的方式來看待及解決事情。

(6) 相信孩子的能力

每個孩子都有問題解決的能力，孩子唯有在被信任、被引導、被鼓勵的氣氛下，才會看重自己的價值與能力，才会有願意嘗試及追求成長的動機。家長一定要提醒自己，避免凡事都要馬上接手幫孩子處理，允許孩子有犯錯的機會。當家長願意相信孩子的能力時，孩子才會知道自己的潛力無窮，才會引發更多的自信與能力。