

健康互動的秘密——從孩子的氣質談起

長庚醫院兒童心智科

2022.08.01 修訂

氣質的定義

許多父母都會發現，家中的每一個孩子的氣質都不一樣。從出生的第一天開始，每個孩子就展現著不同的特性：有的孩子愛哭，有的卻總是笑嘻嘻的；有的動個不停，有的卻很安靜；有的生活規律，有的卻不按牌理出牌……，這與生俱來的特性，稱為「氣質」。夫妻兩人的基因結合有數百萬種方式，生出來的孩子本來就不同；再經過後天環境的影響，孩子們又因而產生了不同的反應。最終的結果，先天與後天的互動之下，每個孩子都擁有自己獨一無二的「氣質」了。

「氣質」翻譯自英文字 temperament，1956 年美國 Thomas 和 Chess 兩位兒童發展學家在紐約長期追蹤及觀察研究一群嬰幼兒後（The New York Longitudinal Study，簡稱 NYLS），發現人與人之間除了生理上如高矮胖瘦、及智能上的個別差異外，每個人也具有獨特的、與他人不同的「氣質」。

「氣質」的定義是就是與生俱有、對內在（如身體不適、疼痛等）、及或外在刺激（如環境壓力等）的獨特反應行為模式；它與智力及將來的成就無關，也沒有好、壞之分；但「氣質」往往對嬰幼兒未來的人格發展有極大的影響。

Thomas 和 Chess 將氣質可以分為九個項目：

一、活動量（activity level）：

是指孩子在一天的活動中，所表現出活動頻率的多寡和節奏的快慢。活動量大的孩子，常讓父母手忙腳亂、疲於應付。他們喜歡戶外運動；即使睡著了，也動來動去；只要小睡片刻，就生龍活虎，一刻也停不下來。活動量小的孩子，喜歡做些較安靜的活動，不喜歡戶外活動。

二、規律性（rhythmicity）：

是指孩子每天睡眠時間的長短及飲食、排泄次數等生理時鐘的規律性。規律性高的孩子，會按表操作，父母帶起來十分輕鬆愉快。規律性差的孩子，父母常無法預期他們的作息時間，有十早睡、有時晚起，常讓父母捉摸不定。

三、趨避性（approach-withdrawal）：

指孩子對新的人或物，新的情況或食物，第一次面對時所表現出來的是「接受」

或是「退縮」的態度。趨避性屬於「避」者，在接觸到任何新的人、事、物時，大多表現退縮的態度；屬於「趨」者就很容易與人打成一片，接受任何新的事物。

四、適應度 (adaptability)：

孩子第一次見到新事物或是新情況時，不論他表現出「接受」或「退縮」的態度，接下來都要歷經面對適應這新事物、情況的過程。這種過程中孩子表現出的適應性，稱為「適應度」。

五、反應強度 (intensity of reaction)：

指引起孩子反應所需的外在刺激量，包括視、聽、味、嗅及社會覺（指察言觀色的能力），或喜怒哀樂和需求表達的強度。反應強度激烈的孩子，講話的音量、哭笑聲或不滿的抱怨都特別大聲，對事物的喜好反應明顯。反應強度弱者，常較無表情，或反應平淡，令人猜不透他的想法和反應。

六、反應閾 (threshold)：

是指孩子對外在或是內在刺激所產生的反應的激烈程度，還有孩子察言觀色的能力。反應閾低的孩子，身體一點點不適馬上就會表現的極不舒服；睡覺時有一點聲響就會醒來；對於溫度、食物的冷熱和味道非常敏感。相反的，反應閾高的小孩，即使父母氣得變臉了，他都還渾然不覺。

七、情緒本質 (mood)：

指孩子在一天當中，所表現的快樂、友善、和顏悅色及不快樂、不友善、不和顏悅色之間的比例。情緒本質正向的孩子，整天都是笑咪咪；而情緒本質負向的孩子，則愛呈現哭喪著臉或悶悶不樂的表情。

八、注意力分散度 (distractibility)：

是指孩子是否容易被外界環境的激干擾他正在進行的活動。注意力容易分散者，很容易因被叫喚或環境的聲響而有反應；但是當他心情不好或生氣時，父母也很容易用笑話逗他開心；或是用不同的東西可以取代他原來想要的玩具。注意力短暫的孩子雖然小時候容易哄騙，長大後卻容易有不專心的現象。

九、堅持度 (persistence)：

當孩子正在做某件事時，遇到外在阻礙時，克服這阻礙而持續下去的程度稱作「堅持度」。堅持度高的孩子，做一件事無論花多少時間，一定做完才會放手，即使遇到阻礙也絕不輕言放棄。堅持度低的孩子，卻常三分鐘熱度，甚麼也無法好好完成。

你的孩子屬於哪一型的氣質？

Thomas 和 Chess 將氣質分成以上的九種成分後，在且依照這樣的區分，把兒童的氣質大致上歸成三種類型：

種類	氣質特性
安樂型、易養型	生理規律性強（規律性高），易接受新事物和陌生人（適應性強），情緒多為積極性（正向的情緒本質），反應中等，適應快，易撫養。
慢吞吞型、啟動緩慢型	對新事物和陌生人的最初反應是退縮、適應慢、反應強度低，對新情境會表現出退縮負向的情緒表現，需要很長的時間才能慢慢地適應新的環境，並且通常會有活動量低。
養育困難型、難養型	生理功能不規律（規律性低），對新事物和陌生人退縮（退縮），反應強度相當激烈，適應慢（適應度較低），且負向的情緒表現多。

針對孩子的氣質因材施教

基本上，氣質本身並無好壞之分，但不同氣質的兒童在成長過程中，與不同氣質的父母互動之下，常會導致不同的待遇！面對孩子的不聽話，父母常常從好言提醒、生氣責備、進而大聲訓誡、甚至凱使懲罰等。父母的目的是，不過是試圖改變孩子的行為而以；但是當這種管教方式不斷重複，而兒童由於先天氣質無法完全約束自己時；懲罰最後以失敗結束，反而強化了他不順從的行為，也易導致父母的負性情緒介入，如厭煩、過度干預、斥責、排斥，且因而加重兒童的反抗心理。另一方面，有的家長為了息事寧人、或是不知如何處理當時狀況，不得不向孩子退讓，或是不斷滿足孩子的要求，結果孩子的脾氣會越來越大，不達目的誓不罷休，形成另一種惡性循環。

以下為針對九種不同氣質分項的孩子的處理建議：

一、活動量

對於活動量過高的孩子，父母應盡量每日提供足夠的空間和時間讓孩子發洩他們過度的精力。通常精力得到適當的發洩後，孩子在需要他們安靜地從事某些活動時，他們也較能配合。有一位家長就曾分享他治療兩個過動孩子的方法：每天早上

提早起床，先去公園跑步，再回家洗澡上學。從此以後，他兩個孩子的早自習甚至是整個早上的課程，孩子都可以專心上課！老師在課堂上也可以讓這些學生站起來擦黑板或發本子，讓他們稍微活動一下，把本來已經坐不住的行為，改為有意義的事情。在讀書習慣方面，先建立他們能專心讀書的時間，由短時間（如十分鐘）再慢慢地延長時間，也容許他們坐不住時可以起來，活動一下。至於只喜歡靜態活動的孩子，應該尊重他們的喜好，但是可以和他們鼓勵他們從比較溫和或是好玩的運動開始，增加他們對戶外活動的興趣和信心。

二、規律性

對於規律性很差的孩子，需要嚴格控管外在的環境來增加其對自己作息的規律性。例如：全家規律的作息，晚上定時關燈入睡，即使孩子睡不著，也鼓勵他靜靜躺在床上。孩子半夜醒來，也不讓他開燈玩耍或看電視，以免孩子的作息顛倒。前一晚睡眠不足的孩子，應該與大人一樣，白天也不要補眠，以免補足了，到了晚上因為不累而又不易入眠。在排便習慣上，每天早餐後給孩子時間大便，以培養定時大便的習慣。至於飲食不規律的孩子，最讓父母的生活受到干擾—搭家吃飯時，他在玩耍；大家要休息時，剛剛不餓在玩的人要吃東西了！針對這些孩子，父母宜以循序漸進的方式，要求在他們即使不餓，仍應在大家進食的時間試著吃一些食物，漸漸養成三餐定時的習慣。同時，父母要避免三餐之間給予孩子點心；要是孩子真的餓了，最好只給一些開水或是前一頓正餐剩下的食物。利用行為治療的原理，由外在協助建立生理規律性，在適應群居生活上是有其必要性的。另一方面，具有過度規律性的孩子，可能在生活作息上缺乏彈性，對於突發的作息改變格格不入。孩子可以因其規律性而選擇將來職業的方式。

三、趨避性

對趨避性屬於「避」的孩子，當他們要換新的事物時，父母及老師應給她們較多的準備。譬如：在事前先發一些時間項孩子介紹新事物，並耐心等待他們進入狀況。有時也可以在轉換新用品前，選擇與舊的用品較相似的東西，他們比較不會受到排斥。相反的，對於極端「趨」的孩子，父母要教他們有辨別的能力，有煞車的自我控制力，學會：「停、看、聽」三個步驟，不要太快就接受新的事物。

四、適應度

一個孩子其趨避性如果是「避」的，一般而言其適應度都補教不好。看他拖拖拉拉的樣子，常會讓大人誤解他是故意的。這些孩子需要更有耐心地以鼓勵的方法，使他們有信心去接受新的事物。例如孩子要換保母時，父母可以慢慢告訴他一些新保母家好玩的事，讓他與新保母先有一些接觸的機會，建立一些好的互動後，再從舊保母處換過去。針對適應度差的小一的新生也可用此方法：父母要先讓孩子對小學不那麼陌生，所以在開學前可以多講一些學校好玩的事，讓他有機會跟小朋友和老師打個招呼，甚至是讓他有機會到教室中停留，總之，就是不斷給孩子製造

「學校是好地方」的印象！

五、反應強度

反應強度激烈的孩子，情緒常是表現強烈分明。他們喜歡的事物，往往強烈表達，使人覺得很窩心；但是當他們不喜歡時，一樣會強烈抗議，這時就讓人受不了了。其實，如果大人持平去看他的情緒，不要隨他起舞，就不會太在意，或是誤解他們了。我們要教他們的是如何恰當的表達自己的情緒；有時他們生氣亂罵時，我們可以試著把他們的憤怒說出來，然後問他們「你是不是在氣這個？你這樣講我就懂了啊」。相反地，反應強度微弱的孩子，很容易讓別人忽略他們的情緒反應，也常常不知道他們在想甚麼。面對這樣的孩子，父母要變的敏感一些，也要鼓勵他們用適當的語言表達他的需要及感覺。有時，大人猜不透反應強度微弱的孩子的心事，他們就會有被忽略、拒絕的感覺。在成長過程中，這點點滴滴的挫折讓他對自己失去信心，甚至是更逃避與人溝通。

六、反應閾

反應閾低的小孩，外在一點點事物就會讓他們產生許多反應，讓大人覺得他們很麻煩。反應閾高者，指的是感覺較遲鈍的孩子，就相反的需要大人的提醒，否則天塌下來時，只有他一人渾然不知。但是，人的感官是多元的：叫他聽不到時，可以用力拍拍手；還是不行時，可以拍他身體提醒他。當然最重要的還是教他學會基本的察言觀色，運用身邊的資訊來自我提醒。但是在孩子還小時，父母還是直接將看法訴諸於言語的溝通！

七、情緒本質

有的孩子不會說「不」，他們樂於常是新的事物，看事情也比較正面；是個天生「笑咪咪」的孩子。有的孩子則是比較負向，問他「要不要去和小朋友玩？」時，他一定先搖頭不要。大人再邀個幾次，他有可能會去，可是沒有任何愉悅的表現，使其他人充滿挫折感，而不想再邀請他呢了。其實，這兩型的孩子其外表與內心世界並不是每次都百分之百一致的；問題是他們不知道自己的情緒會使人誤解。所以，最重要的還是教他學會基本的溝通，可以恰當的語言說出自己的想法。

八、注意力分散度

注意力是個很複雜的機制：有時我們一定很專心，相考試時；有時又要有足夠的分散力，如開車時，要看前方車子、注意後方來車、又要小心收費站到了。要協助注意力容易分散的孩子，老師可以安排他們在離自己最近的位置。一來老師比較省事，可以經常用「非語言」的方式將他的注意力拉回來，不必每次都拉開嗓子大吼坐在最後一排的他；二來靠近老師的位置，也會使注意力容易分散的孩子比較有警覺心，不會有「天高皇帝遠」的心態。在家中，父母可以盡量減少環境的干擾；例如：在孩子讀書的書桌上，不要擺太多圖片；書桌最好靠近牆面，減少孩子東張

西望的機會；另外，孩子讀書時，家中應減少電視聲或談話聲的干擾，把聲音的干擾也減至最低。

九、堅持度

堅持度高的孩子，當他把堅持度用在「好」的地方時，如：做功課、做學問，大人就會很高興。反之，當他們為了要一樣東西與父母僵持不下時，父母就會抱怨：「你這個孩子怎麼這麼拗？」真是此一時，彼一時。其實面對這樣的孩子，父母可以先給他時間做心理準備，就會比較好溝通。譬如要出去玩以前，先告訴他這次出門不可以買玩具的原因，他接受了再出門。當家人的態度一致時，孩子比較不會取巧，向不同的大人乞求，造成大人間的困擾。堅持度低的孩子，事情容易半途而廢，不易成功；孩子在成長過程中，沒有成就感，就不容易成為有信心及負責的成人。因而當堅持度低的孩子在做事時，父母在一旁不仿多給予輔助和鼓勵。在生活中，也給他充分參與及學習的機會；如：由他決定吃飯的地點、菜色等；並在事後大大鼓勵他。

孩子確實需要我們的幫助，但是過度高壓或太過放任的教養方式都會害了孩子。因此我們建議家長應該經常閱讀、參考一些有關嬰幼兒的教養書籍，多吸取新的知識及多與其他父母交換經驗。但每一個父母應該都是最了解自己的孩子的人！父母可以通過不斷的嘗試及自我成長，在與孩子逐步建立起來的相處默契中，學會調整自己的期望及態度、避免因孩子的氣質和父母教育方式之間的不協調，而增加相處的困難及壓力。同時，父母應協助孩子發展更好的適應性，幫助孩子認識和調整自己的行為模式，進而逐漸發展出一種最能適合孩子的氣質特點的生活方式，使他們無論是在生理和智力上的潛能，都能有機會充分發揮出來。