

# 幫助孩子建立積極的人生觀

## 悲觀

悲觀者就是那些情緒低落及經常感到無助的人士，對他們而言，所有事情看上去都太大、太難，無法解決。他們經常有絕望、孤立無助及看到局勢最壞一面的感覺。

將小事化大的習慣意味著這些人認為問題不可解決，嘗試之前便已放棄了。

悲觀會因為每次的失敗而加深，很快就變成“自我實現”的預言。例如“每次我想取得成就都會失敗，還不如不要嘗試，甚至都沒必要再練習。”

悲觀更容易使人屈服於無助的感覺，並有很大的危險發展成為憂鬱症。

悲觀想法的用詞有：永遠，從不，應該，不能。

特別注意事項：孩子們需要我們的幫助，以學會如何現實地估量局勢，做出安全的決定。如果他們認為可能會受到傷害而不去做一項任務，這是正確的，不是悲觀的想法。

## 父母能做些什麼

- 做一個好榜樣 — 與孩子分享您富有建設性的好想法。
- 教育您的孩子作出現實的判斷。“我不懂學校裡的課”會給您一個機會問孩子，“告訴我你能做好什麼事。”談論了積極的事情後，再考慮幫助改善孩子有困難之處的方法，交談一下個人的專長，而不是要在所有時候都必須贏。
- 告訴孩子您自己克服困難的故事。
- 用你們的文化中能克服不利因素的人物故事、歷史及錄像等鼓勵孩子。
- 對待社會交往及情感方面的發展要像智力發展一樣重視。
- 吸引孩子的注意力到媒體方面，強調一下公眾人物克服困難的事跡。
- 鼓勵孩子考慮富有建設性的想法。
- 記住你們文化中可以用來鼓勵孩子積極向上的一些傳統諺語。

## 為父母及孩子提供的服務

- Kinnections (布里斯本及洛根市諮詢服務) 07 3435 4300
- 父母熱線 (上午8點到晚上 10點，每週7天) (Parentline) 1300 30 1300
- 跨文化精神健康中心 (Transcultural Mental Health Centre) 07 3240 2833 / 1800 188 189
- 多元文化開發協會 (Multicultural Development Association) 07 3394 9300
- 移民及多元文化事務部 (Department of Immigration and Multicultural Affairs) 131 881
- 兒童照顧多元化 (Diversity in Child Care) 07 3861 1088
- 昆士蘭協助受折磨及創傷幸存者項目 (Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma [QPASTT]) 07 3391 6677

您就近的圖書館藏有一系列有關做父母的極好書籍。

在當地的電話白頁簿上找昆士蘭衛生部社區兒童健康服務處，及其有關父母教育課程的資料 (積極父母節目 — PPP)。

Adapted from information contained in the Parent Easy Guide “Limits that stick” © Parenting SA, Government of South Australia 2000. Produced by the Department of Families. For reorders phone 07 3224 8045 if in the Brisbane metropolitan area or 1800 811 810 if outside the metropolitan area.

putting families first is a Queensland Government initiative  
proudly supported by:



Queensland Government  
Department of Communities