



# 9個向度分類 幫助爸媽更瞭解孩子的個性

2016年6月13日  
作者：廖墨噴 醫師

## 了解孩子先弄懂氣質這件事(1)

志祥個性爽朗，樂於與人交往聊天，兒子小宏卻總是躲在父母背後，不肯與人打招呼，也不喜歡與他人互動，志祥經常覺得尷尬，他希望孩子更活潑一點，因此習慣性會對孩子說：[叫人哪!怎麼搞的?要大方一點啊!]回家之後，志祥還要再訓示一下孩子才結束，不過小宏依然如故。

美芬不擅言詞文靜內向，孩子貝貝卻總抓不住，衝來衝去搞破壞，弄得她一個頭兩個大，忍不住怨嘆：[明明是我生的呀!]

滿園的花因各有姿態而異，人也是，孩子個性不同是必然的，問問雙胞胎孩子的父母，很多都會說雙胞胎A、B“差很大啊!”連雙胞胎都如此，遑論其他兄弟姊妹，所以孩子性格與父母不同是很常見，甚至理所當然，因為“氣質”生來不同!

花園裡的花要開得好，起碼要知道是“半日照”或“全日照”吧!否則也要知道多久要澆一次水!同理亦然，如果你有一個活潑好動的孩子，就舉他一定與另一個害羞敏感的寶寶不同，父母不能只會想“哎呀!怎麼跟XXX不一樣!”，而束手無策，因此弄懂“氣質”這件事，你我責無旁貸。

1960-1970年代，有兩位心理學家，Stella Chess and Alexander Thomas 用九個向度將孩子的氣質分類：

1. **活動量**：有的孩子也許像跳跳虎一樣，動個不停；有的則害羞文靜不喜引人注目。

- 規律性：**有的孩子特別好帶，什麼時候睡、什麼時候吃，家長可以好像軍隊帶兵一樣，十分好預期，有的則不按牌理出牌，搞的父母人仰馬翻。
- 適應性：**有的孩子到新的環境很久還是無法融入，有的孩子則“你家就是我家”一般自若。
- 趨避性：**只第一次見到新事物、新地點是喜“趨”還是喜“避”？可以與陌生人打招呼嗎？容易接受新的衣服、玩具、場所嗎？
- 反應強度：**有的孩子對某些事物的反應，看來“超誇張”，同一個場景，總有孩子哭的最大聲或最久，或笑得比誰都快樂，有的則面無表情，令人猜不透。
- 主要情緒：**與大人一樣，總有人凡事正向以對；也有人竟日愁眉深鎖，有的孩子總是歡歡喜喜，也有的看起來總是“掛嘟嘟”或“氣呼呼”。
- 堅持度：**有些孩子好像生來與父母比賽“毅力”，很難轉換情境，例如：一旦進入甲地玩耍，要他離開是很困難的，也有孩子很“好商量”，玩遊戲或做事不堅持卻也不持久。
- 分心度：**有的孩子很容易用不同的東西取代他正在玩的東西，或很容易被其他聲響吸引；有些則否。
- 敏感度：**也有稱為“反應閾”，意思是容不容易感受外界情境變化。一個敏感度高的孩子，可能尿布只有濕一點點就大哭，敏感度低的孩子也許大便一大包，還是笑咪咪。

這9個向度高高低低，大大小小，每人不同，因而組成獨一無二的個體。

依照上述向度，他們將孩子分為3-4類不同氣質（近年來因為通動兒漸漸受到重視，這裡分為4類）。



- 好帶型(向日葵寶寶)約佔 40%：**此類孩子情緒平穩安定，容易接受新事物，生活較有慣性，比較好預期，好像向日葵一樣，好養好帶，又比較笑臉迎人。
- 磨娘型(玫瑰寶寶)約佔 10%：**此類孩子情緒起伏大，易怒、好動或反應激烈，生活較無規律性，比較難預期，像玫瑰花一樣帶刺！
- 慢熱型(蘭花寶寶)約佔 15%：**比較不愛動，對新環境，新事物適應緩慢，且反應相對平緩，好像慢開卻持久的蘭花一樣。有些學者認為還應加上一型，



- 4、**好動型(蒲公英寶寶)**：因為過於好動，注意力太不集中，好像蒲公英一樣遍地開花。

**當然還有許多是介於中間的型態，難以詳加分類。**

志祥(向日葵型爸爸)的孩子小宏就是慢熱的蘭花寶寶，而美芬(蘭花型媽媽)的孩子貝貝就是到處開花的蒲公英寶寶，養育這兩個孩子，他們所花的時間與照料方式自然有所不同，生性活潑、個性外向、善於交際的志祥如果沒有體認到這一點，經常責備害羞內向的小宏，就會在親子互動中給了小宏許多壓力，也許將使得他更加膽怯，如果他可以不逼迫小宏，同理他緊張害羞的情緒，繼而逐步先從對較熟悉的長輩打招呼開始，並在恰當的時候給予讚美，效果一定好多了。美芬也是，她如果沒有體會彼此氣質上的不同，而給孩子貼上“真是令人頭疼的孩子”的標籤，也一樣給孩子帶來自信的干擾，她要做的事應該是思考怎樣在一個安全的環境下讓貝貝過剩的精力可以盡情發放，才可以在安靜時做其他的事。

**對於孩子的氣質，家長應秉持：**

- 1、 氣質無關好壞。
- 2、 勿標籤化個人氣質特色。
- 3、 尊重個別差異。
- 4、 勿使成人情感需求扭曲孩子成長。

了解每個孩子都有其先天氣質差異，旨在提醒家長：照顧氣質不同的孩子就像照顧不同的花種，應該隨着花的種類不同，而有不同的栽種時間，使用不同的養分，才會在不同季節裡開出美麗的花。

---

**文章作者介紹：廖璽瑛醫師**

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮詢輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盘接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急遽攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遠遠不及。

故，成立**社團法人杏璽身心健康關懷協會**，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

---

**插圖繪者介紹：程廣蒞**

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布