

# 氣質這件事！



社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會理事長

廖璽瑣 醫師

這裡所言氣質並非“氣質美女”之意，而是指一種與生俱來，個人獨特的行為反應模式，大概有兩個以上孩子的父母都不會反對，孩子真的有“氣質”不同的這種現象。

Stella Chess & Alexander Thomas (1977) 兩位學者對嬰兒氣質評估有比較系統性的分析，他們由 9 個指標來分析氣質，包括：1.活動量 2.規律性 3.適應性 4.趨避性 5.反應強度 6.主要情緒 7.堅持度 8.分心度 9.敏感度，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。

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。
2. 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。
3. 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。
4. 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？

5. 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。
6. 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“拗賭賭”或“氣呼呼”。
7. 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。
8. 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。
9. 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。

#### 氣質分類：依照上述向度，一般分為 3 類（此處分為 4 類）

1. 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。
2. 磨娘型（冬青寶寶）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，像冬青葉一樣帶刺！
3. 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。
4. 有些學者認為還應加上一型。

5. 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。

### 氣質由何而來？

因為氣質在孩子還很小的時候（一說是：4個月以前），就可以分辨出來；再加上同卵雙胞胎氣質比較相近，因此咸認為基因是氣質產生之因。

### 氣質會改變嗎？

會的！許多實驗顯示生活的經驗（後天影響）會深入影響到 DNA 的層級，決定哪些基因要表現出來，那些會被隱藏起來，一個小老鼠的實驗顯示：老鼠寄養媽媽會改變小老鼠的氣質。

神經質的鼠媽媽去撫養無焦慮基因的小老鼠-----本來應該溫和的小老鼠變得很神經質。

溫和的鼠媽媽去撫養有焦慮基因的小老鼠-----本來應該神經質的小老鼠變得很溫和。

※在這裡顯示後天環境影響了先天的氣質。

另外，也有科學家做害羞的孩子的追蹤研究，發現如果在嬰幼兒期依據氣質不同將他們分成3組：

害羞組、中間組、不害羞組，長期追蹤後，在孩子9歲時發現，有三分之二的孩子換組了！！而且不但臨床評估換組，連腦波或磁振攝影也改變了，說明我們的大腦可塑性極高，氣質也會改變就是證據之一。

### 瞭解氣質的意義何在？

如果氣質會改變，那瞭解氣質的意義究竟何在？台大兒童科高淑芬醫師統計1990年台大兒童心理衛生中心初診個案的診斷，其中有23%的個案無法符合精神疾病的診斷，而其所以發生問題是因為親子之間氣質的特徵不一

致導致管教和行為問題。孩子的氣質特徵確實會影響父母的管教態度，增加父母的挫折感，以及影響孩子的人際關係。

因此瞭解孩子的氣質主要是在協助家長——“知己知彼”。

舉例來說：一個生性活潑、個性外向，善於交際的母親可能對她害羞內向的孩子十分懊惱，在親子互動中給了孩子許多壓力，甚至使得他更加膽怯。

孩子的氣質也許影響父母的教養態度，進而影響父母應該提供給孩子的安全堡壘依附關係。

**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。

瞭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，應該隨著花的種類不同，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。