



好文分享

孩子天生難帶？心理學家揭秘九大氣質，理解氣質才是教養的第一步

親子天下出版 張黛眉著 發布於:2026-02-03

115 年 03 月

面對靜不下來或退縮害羞的孩子，父母常在期待與挫敗間掙扎。其實，孩子並非一張白紙，而是帶著獨特的「氣質」而來。透過心理學家提出的九大氣質向度，看見孩子行為背後的反應，學會以正向眼光引導，讓孩子適性發展。

孩子真的是一張白紙嗎？

每個媽媽，多多少少會在心裡想像自己小孩未來的樣子：「我希望兒子將來是一個有教養的小紳士。」「我一定要把女兒打扮成小公主一樣。」「我希望兒子可以當籃球選手，在運動場上逞威風。」「我希望女兒強悍一點，要會保護自己才不會被別人欺負。」

將自己的期待或是人生未完成的夢想，投射在孩子身上，是人之常情，不過往往也是失望和親子衝突的起點。因為孩子並不

是一張白紙，從受孕的那一刻起，他就帶著從父親和母親身上遺傳的一組獨特的基因，有著獨一無二的個性和能力。這些天生的特質，有些部分不是後天的教養能夠完全扭轉和改變的。期待生個白雪公主的媽媽，後來才發現自己的女兒原來骨子裡是個俠女；希望兒子像個英勇戰士的爸爸，最後也不得不為家裡那個小心謹慎的小紳士，調整自己的期待。相反的，父母必須把自己變成一張白紙，這樣才能完全無條件接納孩子最原本的樣子。

孩子的氣質是與生俱來的，其中有很大的一部分來自於遺傳，也有些來自於母親懷孕和生產過程的影響。在母親懷孕時，胎兒的氣質其實已經悄悄形成。懷孕期間的突發狀況，例如，母體感染流行性感冒，或心情極度緊張憂鬱，長期酗酒或藥物濫用，也可能影響胎兒的氣質。

比較敏銳的父母，在孩子還在襁褓時，就可以覺察到孩子獨特的反應方式。尤其是已經有過一個孩子的父母親，會發現第二個孩子和第一個孩子在某些方面的反應不同：像是比較愛哭或比較容易逗他笑，每天睡醒的時間是規律的還是很難預測。等孩子漸漸長大，我們和孩子的相處時間更久了，就會慢慢發現

孩子的某些個性比較像自己、另一半或家裡的其他親人。近年來許多關於人類遺傳的研究都發現，遺傳在性格中扮演的角色不容忽視，這和我們過去認為個性完全是後天環境造成的觀念大不相同。

如果有機會，爸爸媽媽可以回到原生家庭問問父母親，自己小時候是個怎麼樣的小孩，好不好帶？是乖巧順從還是調皮搗蛋？相信從父母的描述中，不難找到氣質遺傳的蛛絲馬跡。

認識九大氣質向度

我們可以從哪些角度來了解孩子的天生氣質呢？

湯瑪斯（Alexander Thomas）與卻斯（Stella Chess）兩位學者，經過長期的研究，提供九個不同的方向做為我們思考的基礎。本書會依照這九個向度分別加以說明。

1. **活動量**：一整天包括睡覺、遊戲、做功課、吃飯、穿衣、洗澡等日常活動時，身體活動量的高低。活動量大的孩子整天動個不停，無法安靜坐在椅子上，常爬上爬下、動來動去或東摸西摸。
2. **規律性**：孩子日常生活作息的規律性。例如，睡覺、起床、吃飯（包括食量）及睡眠的時間，是否大致上是可預測的。

3. **趨避性**：孩子在面對新鮮的人事物時，第一個反應是接受還是拒絕。例如在面對新的食物、環境或陌生人時，是大膽的主動靠近或是害羞的猶豫退縮。

4. **適應度**：孩子在面對轉變時的適應狀況，對於不是他所預期的轉變，能夠快速的調整自己的期待，還是需要時間適應和調整。

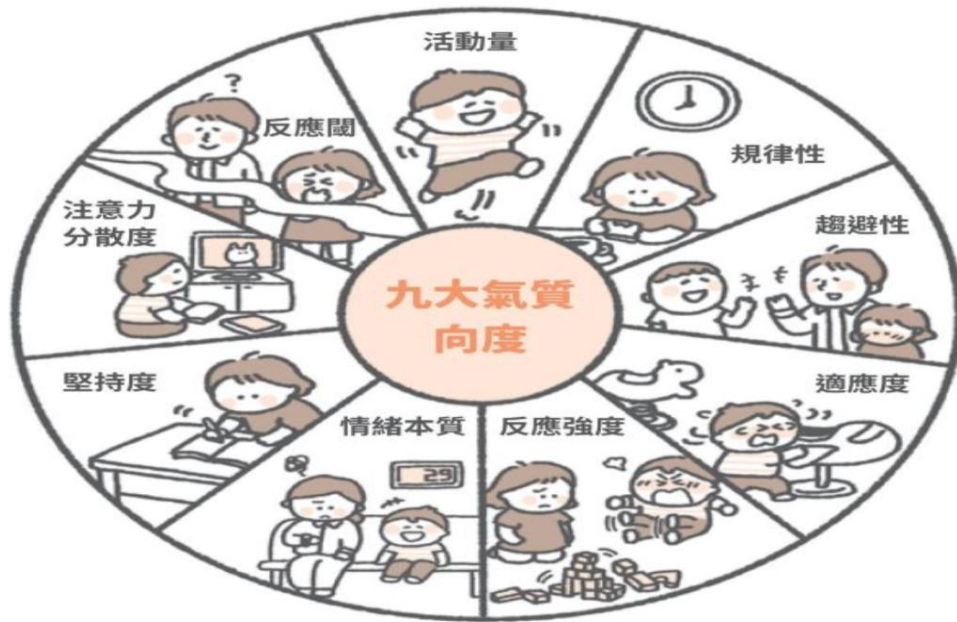
5. **反應強度**：不論是說話、哭鬧的聲音，或是表現快樂或煩躁的情緒時，反應是強烈的還是溫和的。

6. **情緒本質**：孩子在日常生活中較常表現出友善的、愉快的情緒，還是不友善、不愉快的情緒。

7. **堅持度**：孩子的活動（如閱讀、做功課、練習樂器或運動技巧等）不會因任何困難阻撓或干擾而中斷的程度。也就是說，遇到困難和問題時，仍會持續嘗試去解決，繼續維持活動的方向，不輕易放棄。

8. **注意力分散度**：孩子是否很容易被周圍環境的刺激干擾，而改變他的活動目標，或者對周遭的景象、聲音、光線、人等刺激視若無睹，非常專注在自己的活動上。

9. 反應閾：外界的物理刺激，如噪音、燈光或氣味等刺激的強度要多強，才能讓孩子覺察到並做出反應。反應閾高的孩子需要很大的刺激量才會有所反應，反應閾低的孩子則相當敏感。



湯瑪斯（Alexander Thomas）與卻斯（Stella Chess）兩位學者提出的九大氣質向度。圖片來源：《九大氣質解鎖孩子的天賦密碼》

每一種氣質都沒有絕對的好壞，端賴在什麼情境、從什麼觀點看待。當父母能以正向的眼光看待與描述，孩子就更容易喜歡自己、建立自信。這不是刻意誇讚，而是如實給予正向回饋，讓孩子學會欣賞自己的特質，並在適當情境中發揮。每一項特質都是孩子的潛力，只需要大人的理解與引導，就能成為他人

生路上的珍貴資產。

