

小学家长教育资源套

越学越醒目： 如何支援子女的认知发展？

范畴二：促进儿童健康、愉快及均衡的发展

家长笔记

A. 活动目标

- a) 认识成长心态及其重要性
- b) 认识培养自己和子女的成长心态的技巧
- c) 掌握协助子女运用成长心态面对学习上的挑战的技巧

B. 活动内容

1. 成长心态的定义和重要性

- (a) 综合 2002 至 2020 年间发表的 53 个实验研究，研究人员发现，加强学生的成长心态后，学生的学业成绩和心理健康都变好。
- (b) 成长心态和固定心态是两种截然不同的想法：前者认为能力是通过经验、努力和策略锻炼出来的，后者认为能力是基因、天份和潜能被赋予的。
- (c) 拥有成长心态和固定心态的人有所不同：

	拥有成长心态的人	拥有固定心态的人
• 对才能的看法	认为才能是学习和磨练的结果。能力好的人后天付出很大努力。	认为才能是「天赐」的礼物。能力好的人天生就是能力好。
• 对努力的看法	认为努力是通向成功的路径。努力本身就是一种学习。努力本身就是有价值的。	认为努力很可能会白费心机。假如努力之后都不会成功，为什么要努力？
• 对别人的意见的看法	认为别人的意见能够让自己进步，所以会刻意向别人索取意见（如：有什么方法可以令自己做得更好？）。	认为别人的意见即是「批评」、批评会令自己「丢脸」，所以会刻意避开别人的意见。
• 对别人的成功的看法	认为别人的成功代表别人曾经付出大量的时间和努力。很想知道别人在过程中学到什么，很想听到这些成功者的分享。	认为别人的成功就代表自己比不上别人。由于想维持自己的自尊，会刻意避开这些成功者。

2. 家长可以通过以下方法，培养子女的成长心态：

(a) 了解经验、脑部发展和能力三者之间的关系：

- 大脑有很多脑细胞。有研究指每个人的大脑有大约 860 亿个脑细胞。
- 脑细胞之间有一些叫做「突触」的连结。这些链接就像电话线一样，让脑细胞可以互相交流沟通。
- 当我们专心做事、努力工作、细心思考如何可以将事情做得更好时，我们就可以帮助大脑发展，令大脑建立更多「突触」。脑细胞的「突触」愈多，我们就会变得更加聪明、更加能干。
- 情况就像我们做运动举哑铃，二头肌就会建立更多肌肉。二头肌的肌肉愈多，我们就会变得愈强壮、有力。
- 有些事情我们还未懂得做，是因为我们的脑细胞还未建立相关连结。
- 只要我们努力尝试、努力练习、努力思考，脑细胞之间就会慢慢建立连结，我们就会慢慢学晓做这些事情。

(b) 在日常生活中可使用语言反馈去培养子女的成长心态：

- 「你还未学懂这个算式…」
- 「你觉得这题好难？这代表你的脑细胞在修桥起路！」
- 「我记得你之前还未…但你现在已经…」
- 「我觉得你这个策略很不错…」

(c) 家长可以与子女一起了解成功人物的挫折和失败经验，了解他们如何通过「努力尝试、努力练习、努力思考」去面对挫折、跨越失败，一步一步达成短期和长远目标。

• 家长可以与子女讨论以下问题：

- 成功人物有什么目标和抱负？
- 他们面对什么困难？
- 他们用了什么实际行动去达成目标？
- 他们有「努力尝试、努力练习、努力思考」吗？

• 家长与子女讨论问题时要注意：

- 协助子女代入人物的角度，设想他们所感受到的压力和负面感受。
- 容许子女表达自己的想法，不要急于「教育」子女。家长可以运用简洁的说话反映子女的想法，再与子女展开讨论，尽量让子女自己总结

自己的想法。

- 将成功人物的故事连结到子女的生活当中。

3. 家长协助子女以成长心态处理与学习相关的期望和挑战的方法，运用正面想法去代替负面想法：

负面想法的类别	负面想法	包含「成长心态」的正面想法
• 负面滤镜	「唉！这样努力温书，结果都是这样差！」	「明白这次考试 结果 令你失望，但不如我们想想，在准备考试 过程 中学到什么。」
• 时间停止	「这次考试考得这样差，之后考试又怎会考得好？」	「这次我们在准备过程中学会自律，学会安排好时间， 之后我们还可以做什么去让自己进步？ 」
• 过份延伸	「我数学考得差，英文都一定会考得差！」	「在数学考试做得未如理想， 并不代表 在英文考试都会做得未如理想。」
• 完美主义	「这里有句句子的文法错了！」	「 虽然 这里有一句文法错误， 但是 其他句子并没有文法错误。」
• 贬低成就	「这次考试高分都只因为我走好运而已。」	「你这次考试特别高分， 是因为 你特别专心温习，特别努力温习，特别花时间考虑如何可以将事情做得更好。」