

小學家長教育資源套

越學越醒目： 如何支援子女的認知發展？

範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展

家長筆記

A. 活動目標

- a) 認識成長心態及其重要性
- b) 認識培養自己和子女的成長心態的技巧
- c) 掌握協助子女運用成長心態面對學習上的挑戰的技巧

B. 活動內容

1. 成長心態的定義和重要性

- (a) 綜合 2002 至 2020 年間發表的 53 個實驗研究，研究人員發現，加強學生的成長心態後，學生的學業成績和心理健康都變好。
- (b) 成長心態和固定心態是兩種截然不同的想法：前者認為能力是通過經驗、努力和策略鍛鍊出來的，後者認為能力是基因、天份和潛能所賦予的。
- (c) 擁有成長心態和固定心態的人有所不同：

	擁有成長心態的人	擁有固定心態的人
• 對才能的看法	認為才能是學習和磨練的結果。能力好的人後天付出很大努力。	認為才能是「天賜」的禮物。能力好的人天生就是能力好。
• 對努力的看法	認為努力是通向成功的路徑。努力本身就是一種學習。努力本身就是有價值的。	認為努力很可能會白費心機。假如努力之後都不會成功，為什麼要努力？
• 對別人的意見的看法	認為別人的意見能夠讓自己進步，所以會刻意向別人索取意見（如：有什麼方法可以令自己做得更好？）。	認為別人的意見即是「批評」、批評會令自己「丟臉」，所以會刻意避開別人的意見。
• 對別人的成功的看法	認為別人的成功代表別人曾經付出大量的時間和努力。很想知道別人在過程中學到什麼，很想聽到這些成功者的分享。	認為別人的成功就代表自己比不上別人。由於想維持自己的自尊，會刻意避開這些成功者。

2. 家長可以通過以下方法，培養子女的成長心態：

(a) 了解經驗、腦部發展和能力三者之間的關係：

- 大腦有很多腦細胞。有研究指每個人的大腦有大約 860 億個腦細胞。
- 腦細胞之間有一些叫做「突觸」的連結。這些連結就像電話線一樣，讓腦細胞可以互相交流溝通。
- 當我們專心做事、努力工作、細心思考如何可以將事情做得更好時，我們就可以幫助大腦發展，令大腦建立更多「突觸」。腦細胞的「突觸」愈多，我們就會變得更加聰明、更加能幹。
- 情況就像我們做運動舉啞鈴，二頭肌就會建立更多肌肉。二頭肌的肌肉愈多，我們就會變得愈強壯、有力。
- 有些事情我們還未懂得做，是因為我們的腦細胞還未建立相關連結。
- 只要我們努力嘗試、努力練習、努力思考，腦細胞之間就會慢慢建立連結，我們就會慢慢學曉做這些事情。

(b) 在日常生活中可使用語言反饋去培養子女的成長心態：

- 「你還未學懂這個算式…」
- 「你覺得這題好難？這代表你的腦細胞在修橋起路！」
- 「我記得你之前還未…但你現在已經…」
- 「我覺得你這個策略很不錯…」

(c) 家長可以與子女一起了解成功人物的挫折和失敗經驗，了解他們如何通過「努力嘗試、努力練習、努力思考」去面對挫折、跨越失敗，一步一步達成短期和長遠目標。

● 家長可以與子女討論以下問題：

- 成功人物有什麼目標和抱負？
- 他們面對什麼困難？
- 他們用了什麼實際行動去達成目標？
- 他們有「努力嘗試、努力練習、努力思考」嗎？

● 家長與子女討論問題時要注意：

- 協助子女代入人物的角度，設想他們所感受到的壓力和負面感受。
- 容許子女表達自己的想法，不要急於「教育」子女。家長可以運用簡潔的說話反映子女的想法，再與子女展開討論，盡量讓子女自己總結自己的想法。
- 將成功人物的故事連結到子女的生活當中。

3. 家長協助子女以成長心態處理與學習相關的期望和挑戰的方法，運用正面想法去代替負面想法：

負面想法的類別	負面想法	包含「成長心態」的正面想法
• 負面濾鏡	「唉！這樣努力溫書，結果都是這樣差！」	「明白這次考試 結果 令你失望，但不如我們想想，在準備考試 過程 中學到什麼。」
• 時間停止	「這次考試考得這樣差，之後考試又怎會考得好？」	「這次我們在準備過程中學會自律，學會安排好時間， 之後我們還可以 做什麼去讓自己進步？」
• 過份延伸	「我數學考得差，英文都一定會考得差！」	「在數學考試做得未如理想， 並不代表 在英文考試都會做得未如理想。」
• 完美主義	「這裡有句句子的文法錯了！」	「 雖然 這裡有一句文法錯誤， 但是 其他句子並沒有文法錯誤。」
• 貶低成就	「這次考試高分都只因為我走好運而已。」	「你這次考試特別高分，是 因為 你特別專心溫習，特別努力溫習，特別花時間考慮如何可以將事情做得更好。」