

「成長心態」—成功的鑰匙！

救恩小學家長班

陸方鈺儀博士

18.10.2015

# 背境

- 贏在起跑線
- 黃明樂 (2011) 「港孩」
- 甚麼真能幫助孩子「成功」?
- 壓力: 成績
- 發揮潛能?
- 提供學習動機? 畢生持續學習?

# 最害怕的是?.....

## 全恩心窗 學童自殺(一)

明報

7.10.2015

陳玉麟醫生

近日新聞接二連三報道年紀輕輕的學童自殺，許多人都歸咎於是讀書壓力所致。陳先生和太太面對初中的女兒擔心非常，她自從升讀中一後，身體健康差了很多，常常頭痛、肚痛及出濕疹，經常告病假，看了很多醫生都未能醫「斷尾」。最令他們擔心的是，女兒性情改變了，終日悶悶不樂，沈默寡言，與昔日活潑開朗的個性截然不同。有一天，陳太在女兒書桌上發現女兒的一本日記簿，「看或不看？」她終於按捺不住翻開一看，嚇然發現字裡行間滿是輕生念頭！

其實，陳先生和太太對管教女兒有他們的理念，雖然十分痛愛這獨生女，但明白父母不應溺愛孩子，自小訓練女兒自立；不聘用傭人以免嬌生慣養；亦不會幫她做功課，要她做好本分，不要假手於人；他們一向不會著重成績，只要求她盡最大的努力。

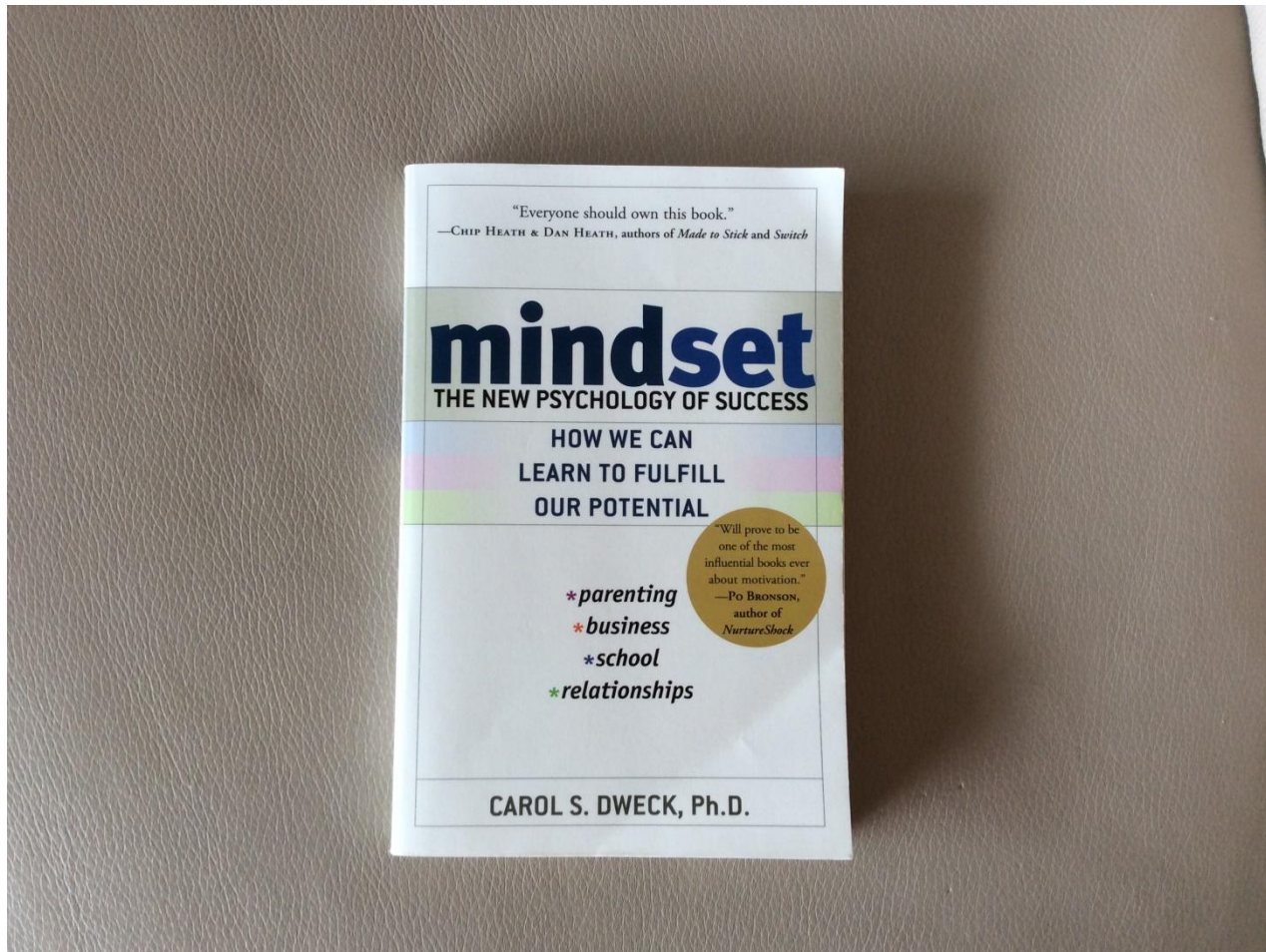
女兒在小學仍算愉快，雖然成績中等，但聰明懂事、能說會道，讓陳先生和太太感到在這功利主義為先的社會裡，教養出一個「與眾不同」的女兒，對她有不少期望和憧憬。而女兒也感到這優越感而有點自傲，認為自己思想裡的價值觀最正確，不時向身邊的同學說理教訓，認定現今的教育制度是失敗的；亦感到身邊的同學大多有「公主病」，不願與她們交往。

踏上中學，功課繁重了很多，每隔一兩天便默書，每月有小測驗，而每次的分數直接影響年終總成績。學校又常常要求學生呈交研習報告，大多數的同學都由父母在背後幫忙「精心炮製」，但女兒卻一直堅持自己獨自完成。令她不開心的是，每次研習報告的分數是全班最低，常被同學取笑；即使父母開解並讚賞她的付出和努力，她內心的無奈及自卑久久不能揮去。

陳先生曾就這些測驗和習作的問題，多次與校方交涉理論以反映不滿，但都是於事無補。他們希望用過往的安撫方式，告訴女兒不要只往成績看，但每次女兒總是含著淚水回應：「若果學期年終總成績分數不高，要留班怎麼辦？」。夫妻兩人真的不知如何應對，女兒現時就讀的只是一間普通中學，當初選擇是欣賞該校的德育教育，但想不到學校實際上都是屈服於香港「朝令夕改」的教育風氣。他們慨嘆自己沒有財力送女兒出國，原本想她靠自己正確的學習心態快樂地完成學業的期望落空，一切事與願違，結果更令女兒有「生無可戀」之感。他們清楚知道，在現階段，必須盡快找專業人士處理女兒身體和心理健康的問題。

陳玉麟醫生 資深精神科醫生

# 「成長心態」—成功的鑰匙！



# 「成長心態」—成功的鑰匙！

“Mindset: The New Psychology of Success”  
Carol, S, PhD

How we can learn to **fulfill our potential** (發揮我們的潛能)

- ❖ parenting (育兒)
- ❖ Business (業務)
- ❖ School (學校)
- ❖ Relationships (關係)



Will prove to be one of the most influential books  
ever about **motivation** (動機)” author of *Nurture Shock*

# 《心態致勝》：改變心態，改變你的世界

- 書名: 心態致勝 (Mindset: The New Psychology of Success)
- 作者: Carol S. Dweck
- 譯者: 李明
- 出版: 大塊文化
- 語言: 英文版/繁體中文版

- <https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NWv1VdDeoRY>

# 開發「成長心態」 Carol Sweck

- YET (但) NOT YET (未得) 成功的途徑
- 我喜歡挑戰 (I love challenge)
- 現在的專橫 (The Tyranny of Now)
  - 欺騙
  - 我比他人叻
  - 逃避困難



# 我們怎樣培養我們的孩子.....

- 我們希望以現在或未得來培養我們的孩子  
(Are we raising them on Now or Not Yet?)
  - 下一次的成績 A/A+ 或是
- 更大的夢想
  - 他/她想怎樣? (How they want to be?)
  - 他們可如何為社會貢獻? (How they can contribute to society)
- 我們可以怎樣做?

# 改變心態: The bridge to Yet

## 1. 從「讚」開始

➤ 讚「過程 (process)」 vs 讚「聰明 (intelligence)」

2. 獎勵「尚未」(Rewards YET) Brain point (遊戲):  
讚努力，策略和進步

3. 新的嘗試: 腦部新的聯繫

4. 教育平等

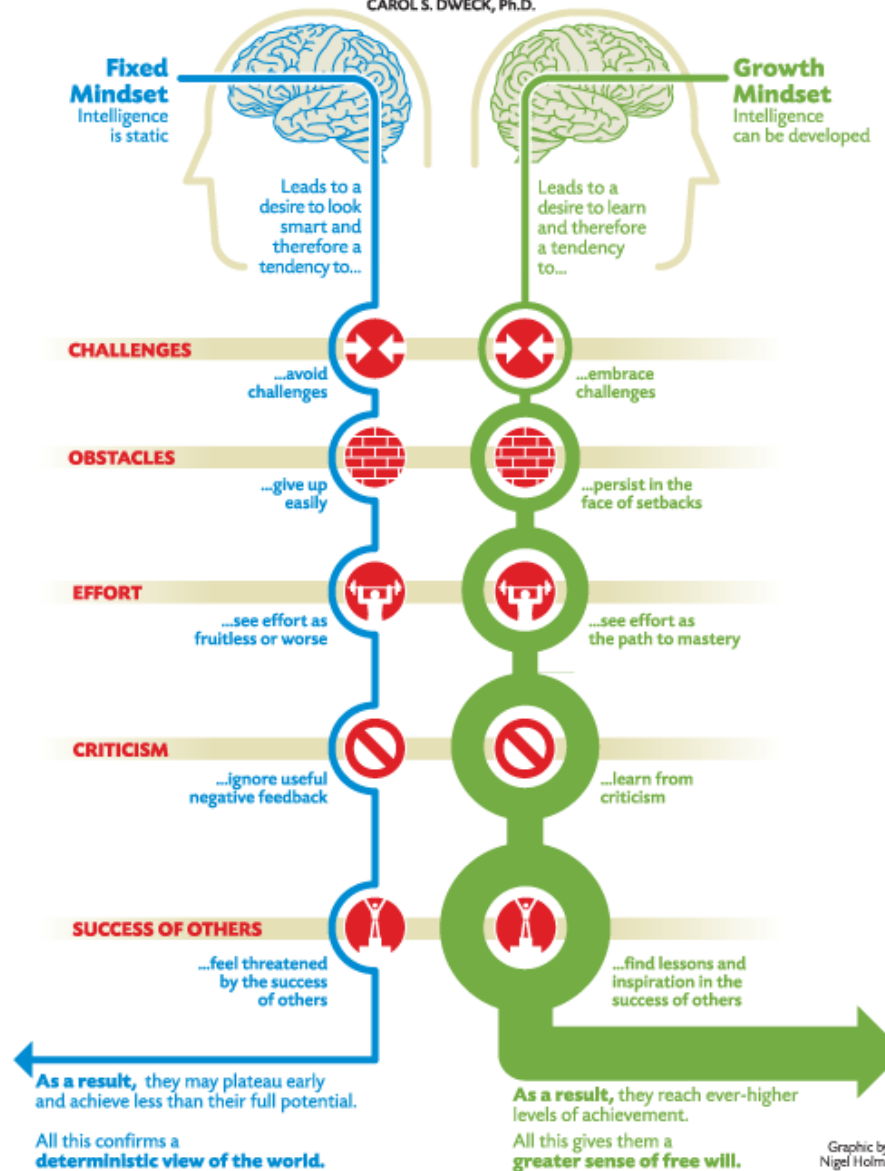
• 改變努力和因難的意義 (蠢→有機會變為聰明)

➤ 人的能力基本上是可以有成長的

➤ 人權問題: 每人孩子/ 成人都應有幫助他們成長的環境

# TWO MINDSETS

CAROL S. DWECK, Ph.D.



定型心態(Fixed Mindset)		成長心態 (Growth Mindset)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 天生</li> <li>• 不能改變</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 努力的成果</li> <li>• 不斷進步</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逃避</li> <li>• 顯示沒有能力</li> <li>• 不堪重負</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 挑戰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 擁抱</li> <li>• 有改變的機會</li> <li>• 需持續努力</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不需要</li> <li>• 與不夠好有關</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 努力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 必須</li> <li>• 致能掌握</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 產生防禦</li> <li>• 個人化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 回饋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有用和正面</li> <li>• 歡迎</li> <li>• 找出在那些領域可改進</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 怪責他人</li> <li>• 容易氣餒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 挫折</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有機會學習</li> <li>• 致力於有所改變</li> </ul>

# 我的心態

- 「如果我犯了錯，別人會看小我。」
- 「如果我不是時時做得很好，別人可能會不尊重我。」
- 「我做錯了一部份，等於完全失敗。」
  
- 「我盡我最大的努力完成每一件事。」
- 「我努力令自己達到高的水平。」
- 「我有強烈的需求去追求卓越。」

# 我如何讚子女? 無判斷 (No judgement) 無標籤 (no labelling)

- 「你學得好快，你真聰明。」
- 「你好叻，根本無讀書就拿了A。」
- 「看看你個仔，他會是將來的張德培。」

這些是支持，鼓勵的訊息? 卻隱念另一訊息

- 「如果沒法學得快，我就不夠聰明。」
- 「我最好別再念書，不然他們不會認為我很聰明。」
- 「我不該努力練球，否則他們看不出我不是張德培。」

# 有效的稱讚

## 定型心態的學生(孩子)

信念	智力是固定的
目標	看似聰明的
錯誤	證明他們已經失去了他們的能力
挑戰	害怕:嘗試而失敗=不再聰明
困難的任務	放棄
稱讚	聰明

## 成長心態的學生(孩子)

信念	腦袋像肌肉
目標	學習
錯誤	有問題要解決
挑戰	興奮:看到一個學習的機會
困難的任務	更加努力
稱讚	努力，過程，持續性

## 孩子的眼淚

女人心 光明女樂  
黃明樂 隔兩日見報  
wong\_minglok@yahoo.com.hk

因為教書，總愛觀察，對孩子說甚麼話，會帶來怎樣的效果。

有時反思自己的成長經歷，有時留意朋友如何教仔。當中最有趣的，是眼淚。

記得小時候，下棋輸了，我會哭得煞不了擊。平日我是那種仆崩鼻都會笑的人，但不知何故，下棋一輸就哭。而我記得，每次媽媽都會等我收聲後，把棋子放回原位，跟我說：「剛才這一步走不下去，對不？想想看，換一個方法可以嗎？」

老媽是「方法掌門人」。一件生活瑣事，都會實驗無數方法，找出最有效的一個。今天她的棋藝比我差很多，但卻令我明白，事情出錯，是方法不好，而不是自己不好。失敗，也可以有自信，自信能找對方法，最終把問題解決。

友人小時候也經常哭。而我記得，每次一哭，她的父母就給她一個大力的擁抱，碎碎唸：「別怕，爸媽都在。」她在父母

身上，得到極大的安全感。今天，跑遍五湖四海的她，心底很清楚，無論遇到甚麼困難，兩老都會像從前一樣，第一時間趕來給她一個最踏實的擁抱。

上周，友人帶孩子去打羽毛球。孩子輸波了，當場大哭，拂袖而去。第二晚，友人對孩子說：「你這麼激動，嚇壞對手，以後無人陪你玩了。一齊玩，勝負不重要，最重要是開心。要顧及別人感受啊。」

一旁的丈夫答腔：「輸波，你可以哭，但不可以走。一走，你永遠都是個失敗者。留下，你還有機會。勝負難料，但至少可對自己講，我奮戰到最後一刻，很值得驕傲。」

友人問，究竟她的講法還是丈夫的較好？我笑而不語。心忖，這恐怕是男女大不同的經典例子。女人，最怕無人陪。男人，最怕一世做失敗者。

呢排個  
覆，好  
我認住  
銀股先



嘍 嘍 格格 黃照達 tatat@ok-head.com

呢個世代，究竟咩人會「成功」？

肯跪低嘅人？

跪低得嚟仲要笑騎騎嘅人？



# 反思問題

- 我自己是一個「定型心態」抑是一個「成長心態」的人？
- 
- 

- 我可以如何幫助我的孩子變成「成長心態」，有何困難？
- 
-

# 我的家人



# 我的分享

- 我的父母，老師
- 我自己
- 我的子女
  
- “I would like to thank my parents for their **love** and **nurture**, and for having **instilled** in me a **love of knowledge**”.
  
- “I would like to dedicate this work to my parents who **love** me **unconditionally**. I would like to especially thank them for **encouraging** me to **pursue** my **own interests** and **search for** my **unique career path**”.

# 參考資料



## DEVELOPING A **GROWTH MINDSET**

<b>INSTEAD OF.....</b>	<b>TRY THINKING....</b>
I'm not good at this	What am I missing?
I give up	I'll use a different strategy
It's good enough	Is this really my best work?
I can't make this any better	I can always improve
This is too hard	This may take some time
I made a mistake	Mistakes help me to learn
I just can't do this	I am going to train my brain
I'll never be that smart	I will learn how to do this
Plan A didn't work	There's always Plan B
My friend can do it	I will learn from them

# 參考資料

<b>Don't Say</b>	<b>Do Say</b>
I'm never going to get this.	What shall I try instead?
I'm awesome at this.	I seem to be on the right track.
I just can't do this!	I'm going to have to practise this.
This is just too hard!	This is going to take some time.
It's easy for her - she's just clever.	I'm going to work out how she's managing to do this.
My answer is fine the way it is.	What can I do to make my answer even better?

# 結語

- Carol 給學生的功課：想像 20-25 年後，你會遇到甚麼挫折，你會如何面對？
- 掙扎 ( Struggling ) → 成長 ( growing ) → living (生活/ 活生生)
- 我們每人都有「定型心態」和「成長心態」的聲音(內裏的聲音)，通常是混雜
- 怎樣挑戰自己，與他人合作，而不是與他人比較