

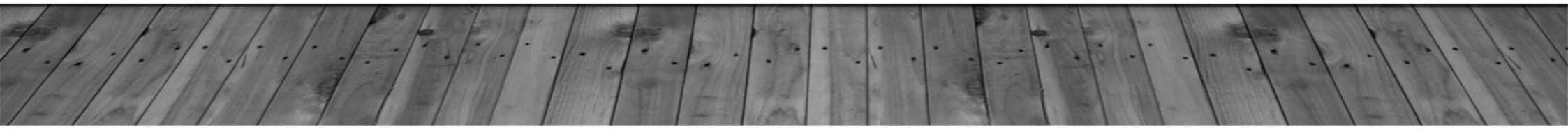


培養成長型思維模式

保良局校本教育心理學家

韓婉華姑娘

2016年12月10日



兩類型孩子



A 型

- 曾只付出少許努力，已超越同輩的表現，所以自以為自己聰明。
- 在學習上追求表現，以給人保持聰明的形象。
- 相信智慧及才華是上天賦予的。



B 型

- 當運用了知識和技能去克服一大難題時，會覺得自己很聰明。
- 在學習上追求進步，以增強個人知識。
- 相信努力提升智慧

你的孩子屬哪一類？



他們如何面對失敗？



A 型

- 面對失敗：自責、應為不夠聰明

結果：選擇逃避，捨難取易，避免損害個人聰明的形象。（如拒絕學習、上學等）

B 型

- 面對失敗：未盡全力、從中學習

結果：接受挑戰，虛心求教，以提升個人學習能力。（如請教老師、同學，上補習班）

關鍵

思維模式

(美國史丹福大學心理學教授 Carol Dweck)



兩種思維模式

Dweck, 2006



固定型思維

- 性格、智商、能力和技巧
- 是先天，無法改變
- 成就建基資質

成長型思維

- 性格、智商、能力和技巧
- 是可成長、發展及改善
- 成就建基努力



目標取態



固定型思維

目標：令自己看上更聰明
不想被看為愚蠢

成長型思維

目標：擴闊自己的學習
不在意自己看上是否聰明

面對挑戰的取態



固定型思維

逃避高難度的挑戰

成長型思維

喜歡挑戰、征服難題



面對挫折的取態



固定型思維

- 挫折意味自己不聰明
- 聰明不會犯這些錯
- 不願堅持

成長型思維

- 挫折是學習的必經過程
- 正視不足,從中吸取教訓
- 願意堅持不懈

對努力的看法



固定型思維

- 努力是不好的事
- 聰明人不用付出
努力就做到

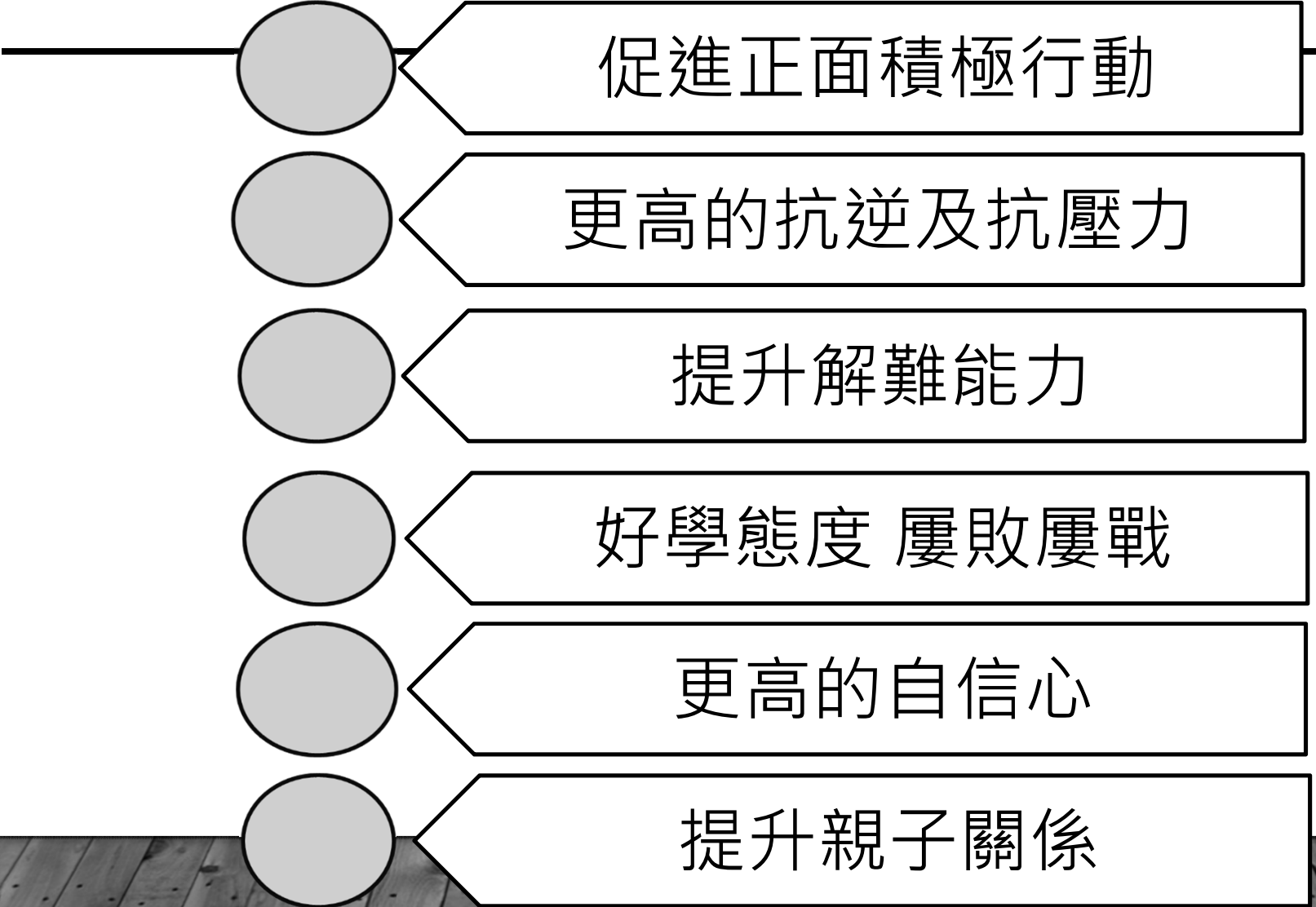
成長型思維

- 努力和練習能令自己更聰明
- 即使天才也要付
出努力

「成長型」思維模式 為何這麼重要？

	固定型思維	成長型思維
事件	測驗不合格	測驗不合格
想法	我這資質， 根本沒有能力取得合格	我相信我努力溫習就會 進步
感受	失望 沮喪 無助	自信 積極
行為	<u>放棄</u> 溫習考試	<u>下一次考試前</u> <u>好好安排溫習時間</u>

「成長型」思維模式 為何這麼重要？



促進正面積極行動

更高的抗逆及抗壓力

提升解難能力

好學態度 屢敗屢戰

更高的自信心

提升親子關係

I. 告訴孩子： 「努力」能讓人越來越聰明



智能好像肌肉一樣，可被發展

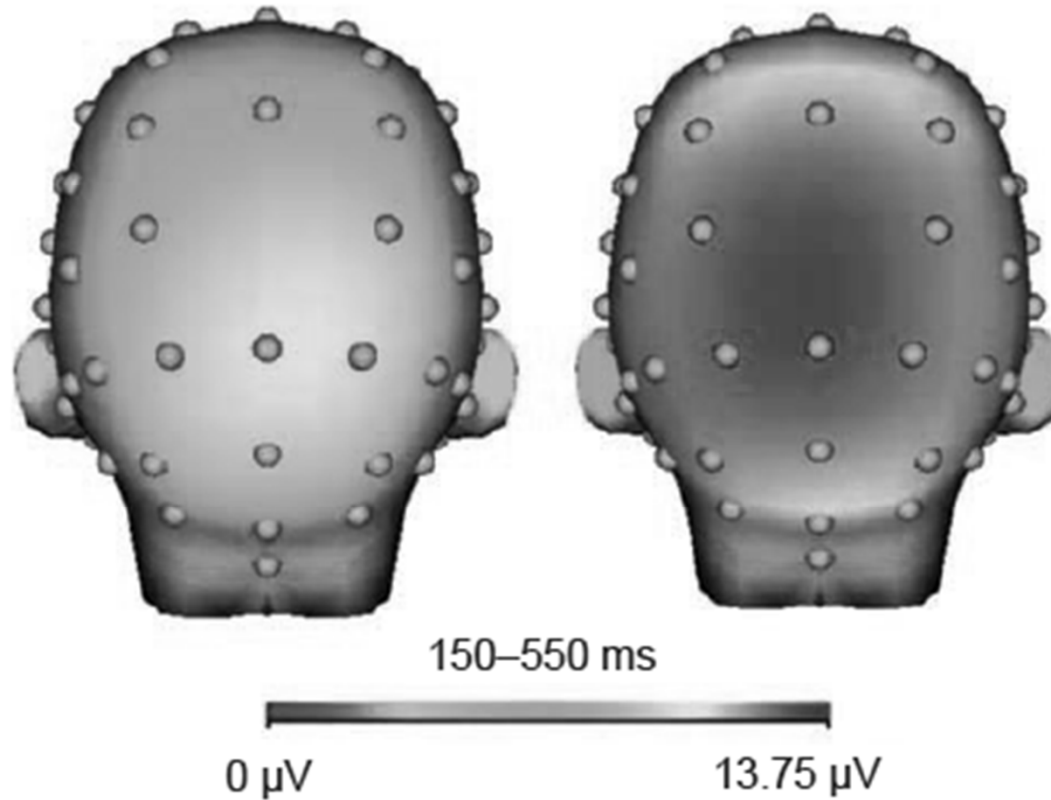
成長型思維的腦部活動

固定型思維

成長型思維

Fixed Mind-Set

Growth Mind-Set

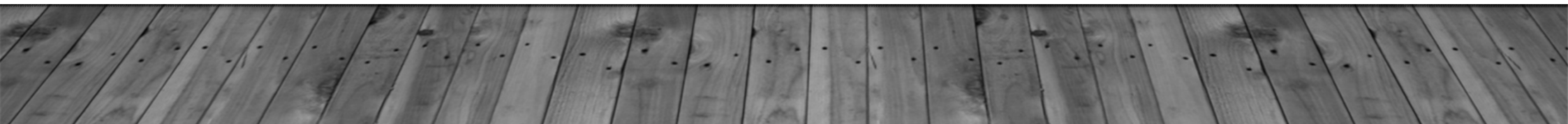
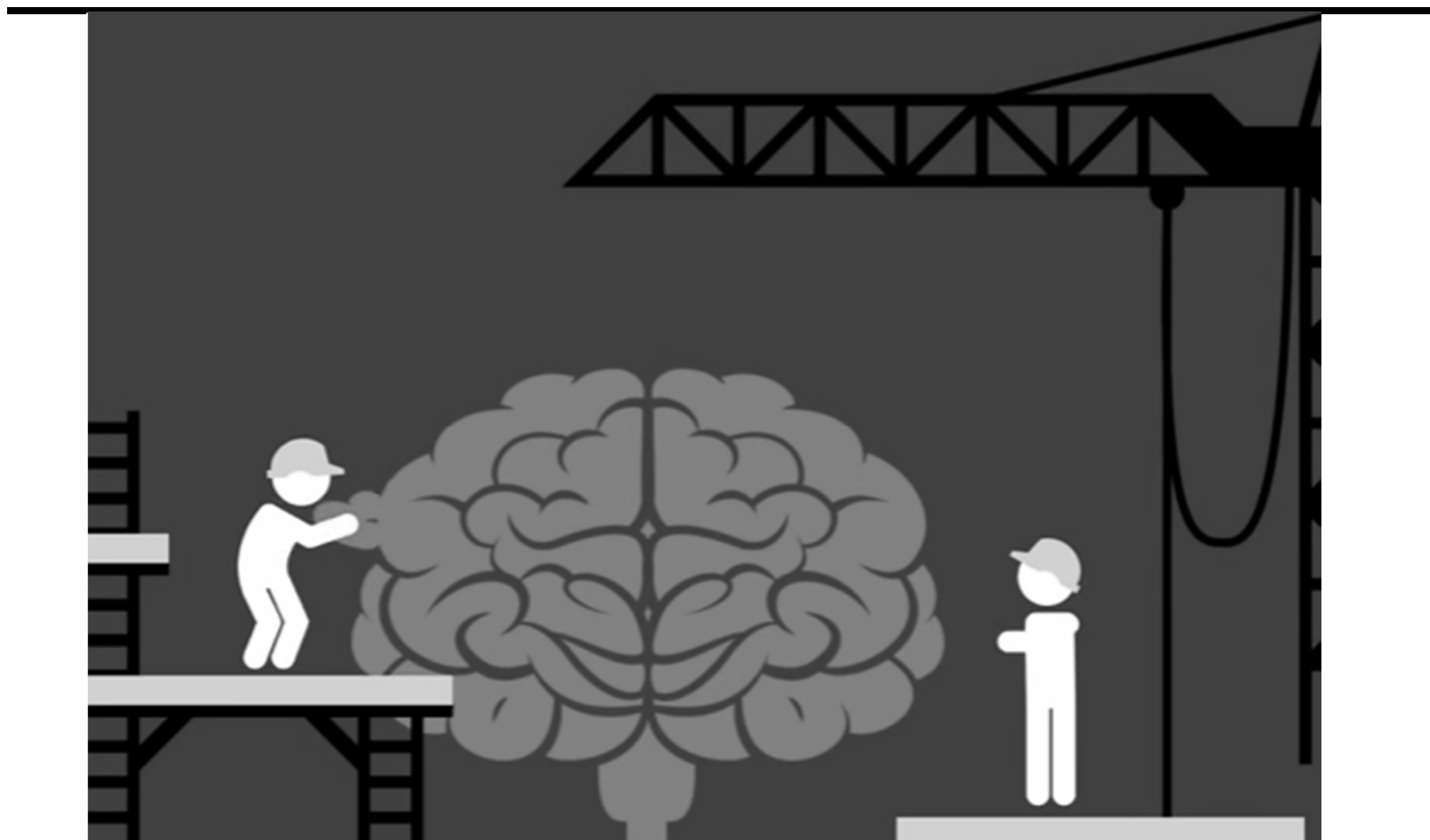
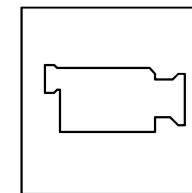


每次學習，大腦神經元會生長出新的結連



影片分享：塑造大腦神經元，意味 大腦是在改變的

<https://youtu.be/ELpfYCZa87g>



2. 利用「暫時未得」： 改造孩子的思維模式

NOT YET

美國芝加哥一間學校：

不合格 → **Not Yet** 「暫時未得」



2. 利用「暫時未得」： 改造孩子的思維模式

爸媽

我學不好數學

你只是尚未學好而已

爸媽

這個我做不到了

你只是現在未曾做到，但你
已在學習中

爸媽

我試過了，但是不行

你只是這一次未得，下一
次你會更好!

3. 適當的稱讚技巧

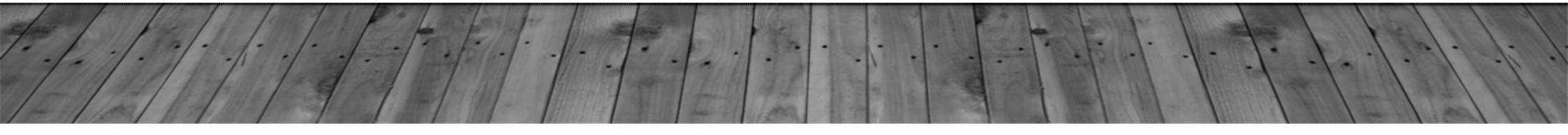
你有否讚孩子？



太少讚賞



太多讚賞



X 我無見你溫書，
你都可攞到A+，
你真係媽個聰明仔!

如果我溫書，
你地就會覺得
我不聰明了!

塑造固定型思維
聰明是天賦的.....



你畫的圖畫真美，
簡直像畢加索
般有天份!

如果我要努力才
畫到，人們就會
覺得我沒天份了!

塑造固定型思維
天份是天賦的.....



稱讚

Carol Dweck, 1998

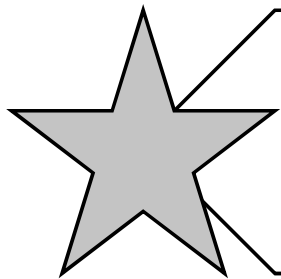
稱讚智能

- 套入固定型思維
- 不敢挑戰「聰明」標籤
- 不想被認定為愚蠢

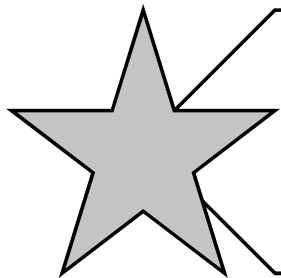
稱讚努力

- 促進成長型思維
- 認為努力可解決難題
- 遇困難迎難而上

要說：



你真努力!



你好俾心機!



你好有策略!

稱讚

你看見孩子低分的數學測驗卷，
你可以欣賞佢的努力。

這算式步驟正確，能逐步計算出X值。

過程

今次代入法的掌握有明顯改進。

進步

算式選擇正確，能有效率計算結果。

方法

上星期，我見你花咗兩晚做數學學習作，預備測驗，媽很高興。

努力

總結

- 培養孩子擁有成長型思維，可令他們更積極面對困難及幫助他們獲得自信心
 - 塑造出成長型思維三大法則
-

- 1) 告訴孩子：「努力」能讓人越來越聰明
- 2) 利用「暫時未得」
- 3) 稱讚過程、進步、方法、努力