

你的鼓勵對於孩子起作用了嗎？

基隆長庚醫院精神科 江姿穎 臨床心理師

我們日常生活中，常常對於我們外觀、表現的部分常會給予許多的鼓勵，比如說孩子你好乖、好可愛、好漂亮、好聰明喔，這些話語都是我們常常不自主對我們孩子說的話語，這些話語帶來的意義是什麼呢？

國外學者卡蘿·杜維克(Carol S. Dweck, Ph.D.)針對與一群國小五年級的孩子進行實驗，把孩子分成兩組，分別對於他們對於進行同年級考題回饋孩子是聰明的，或者是你在這個歷程中是努力的，之後進行三階段的測試，第一階段的測試選擇同年級的題目可選擇簡單或具有挑戰性的，結果被回饋是聰明的孩子，多半選擇是簡單的考題，而被稱讚的是你在歷程努力的則會選擇相對具有挑戰性的題目；在第二階段測試，則是給予國中二年級的考題，多數被稱讚聰明的孩子很快就不願意嘗試了，而被稱讚是努力的孩子則會嘗試多試一些時間、嘗試繼續解題；最後一個階段，請孩子回來再解同年級的題目，則被稱讚為聰明的孩子，多數孩子反而在這階段表現得比原本還要差，但被稱讚努力的孩子則持續維持表現？

為什麼會這樣子呢？當我們稱讚孩子聰明的時候，有可能會養成孩子**定型心態**，對於成功有既定的印象與努力，以及需要由外界他人評價來肯定自己，這個定型心態，可能會讓孩子面對困難時害怕失

敗、擔心不會獲得好的評價，而不願意繼續嘗試新的事物，而裹足不前或有畫地自限的現象，所以在被稱為聰明、美麗這些外界評價的事物，為了維繫這些訊息，不斷包裝或迎合他人期待的樣子，當聚光燈不在它們身上或者未有實得利益的時候，可能就不願意再嘗試。

當被稱讚孩子積極努力的部分，比較能夠養成孩子成長心態，成長心態的部分，傾向是認為成功是有機會的，而原意積極努力面對挑戰、引發自我動機的願意努力，而不會單純需要他人的肯定作為動力的來源。

成長心態或定型心態，可能都會同時存在我們生活之中，影響我們面對事物的挑戰，孩子也是一樣，而在孩子多數學習多以成績掛帥的狀態下，常常我們養出定型心態的孩子(好成績就是乖孩子、好成績才是資優生的心態)，但是孩子其實在學習歷程中問題解決的能力、不同潛能也在探索之中，不彷可以嘗試練習養成孩子的成長心態，建立孩子能有自我肯定、自我激勵的正向心態吧！

要怎麼樣可以養成孩子成長心態呢？

- 一、 不以成敗論英雄
- 二、 具體描述孩子在歷程做的事情，例如：我有看到老師說話時你有坐在位置上、記住重點、雖然覺得很困難但有試試看、我看到你有自己的想法，但也願意試看看。

三、 帶領並鼓勵孩子描述自己在歷程的做了什麼努力，將孩子回顧過去的努力與嘗試，看到自己有發展出來的能力與表現。

參考資料:定型心態、行為治療原理