

## 「大局已定難改變？」

講者：陳雅文女士 - 香港中文大學醫院註冊臨床心理學家

子女在成長過程中經歷不少挑戰，當中難免會遇到挫折。正所謂「生命滿希望，前路由我創」，子女遇到逆境，家長可陪伴他們一起經歷挫折、經歷轉變，協助他們培養抗壓力和面對逆境的正向心態，在逆境中自我成長。

面對不同情景，我們的心態會主導思考方向。面對逆境的兩類心態：

1. 固定心態 (Fixed mindset)
2. 成長心態 (Growth mindset)

固定心態主導的人	成長心態主導的人
<ul style="list-style-type: none"><li>● 相信能力是固定的、注定的</li><li>● 覺得即使怎樣努力也不能改變什麼</li><li>● 認為自己能力不足才需要努力</li><li>● 認為別人的優秀是因為有天份</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認為能力是可以改變的</li><li>● 任何人也可以透過努力和練習變得更好</li><li>● 天份+訓練+努力 才會成功</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 看重成敗</li><li>● 以成績證明自己</li><li>● 努力或過程只是手段</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 看重學習及進步過程</li><li>● 在過程中已經獲得滿足感</li><li>● 成敗相對看得較輕</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 會定義自己為失敗者</li><li>● 感到自尊及自信盡失</li><li>● 為錯誤找藉口</li><li>● 避免做沒把握的事(例如：不參加比較難的比賽，而逃避成為失敗者的感覺)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 不會把自己定義為失敗者，也不會因此失去自信</li><li>● 認為錯誤是學習必經的階段，心情會比較平穩</li><li>● 專注找出改善方法，學習如何進步</li></ul>

## 「腦神經具可塑性，重複練習我做到」

- 以往科學家認為：人長大後腦細胞不會再生長，能力水平已固定了。
- 90年代科學家首次發現成年人甚至老年人，原來也會有新的腦細胞生長出來。當重複練習某些行為，甚至思想習慣，新的腦神經網絡會逐漸形成。
- 科學家逐漸相信我們的大腦，原來是可以透過學習及改正錯誤而改變的。因此出現「腦神經可塑性」(neuroplasticity)一詞：大腦可以透過學習及改正錯誤而改變。

## 培養成長心態四步曲

### 1. 提供安全心理土壤

讓孩子安心地做自己，不論他們的表現如何，父母都會同樣愛他們：「無條件的愛」(Unconditional love)

- 處理家長自己的期望落差

當子女的性格、喜好、價值觀、優點和缺點跟家長期望不同時，如果家長能夠調整自己，不只顧要求子女做自己心目中的孩子，子女會感到被尊重，能安心做自己。

如果家長沒有辦法接納孩子跟自己的期望不同，孩子為了得到父母的愛、注意、關心和溫暖，可能會努力迎合父母的期望，慢慢變得怕失敗，擔心做錯會失去父母的愛，形成「固定心態」。

- 家長學會調節情緒

有需要時主動尋求專業協助，例如接受輔導或精神科藥物治療。

如家長未能好好處理自己的情緒，情緒可能會因為擔心而過分責罵孩子或者因為失望而不知不覺疏遠孩子，他們等於失去家長的愛。孩子會加倍害怕犯錯，過於責怪自己，形成「固定心態」。

家長可多向孩子表達愛意，支持、鼓勵及溫暖。欣賞他們獨特的地方，讓孩子安心做自己，盡情發揮所長。

## 2. 教導腦神經可塑性

- 腦部可以透過錯誤和學習變得更強。重複做一件事，建立相關的新腦神經網絡，漸漸熟能生巧。
- 家長可藉此跟子女解釋儘管有時萬事起頭難，但找到對的方法，堅持不懈就會有進步。當孩子明白腦袋是會成長的，認同人人都可以透過努力而進步，他們就會放下他錯的包袱，更加願意為你目標而努力，形成成長心態。

## 3. 讚美認同子女努力

- 只稱讚子女的成果或能力，完全不提過程、方法及努力，就會形成「固定心態」。
  - ❖ 「你很聰明！」
  - ❖ 「你畫畫很美！」
- 讓孩子得到認同，又能避免過度褒獎，令小朋友在得到讚賞的同事知道成功的背後是靠努力耕耘及用對的方法形成「成長心態」。
  - ❖ 「你畫畫很美，因為你好用心去畫！」
  - ❖ 「你怎樣做到的？」
  - ❖ 「你之前的比賽輸了，但沒有放棄練習，勇於接受挑戰，所以今天終於贏了，我很欣賞你！」

## 4. 鼓勵孩子從錯誤中學習

- 家長應以「成長心態」看待子女的失誤。錯誤是成長的過程，犯錯是理所當然的。家長應視子女犯錯為學習的機會。
- 家長應保持平靜，因為家長日變得情緒化，子女會感到害怕，亦較難冷靜分析自己的錯誤。
- 如果子女參加比賽輸了，覺得很難過
  - ❖ 家長行先給予安慰，再解釋贏比賽的人到下個苦功
  - ❖ 努力鍛鍊，從挫敗中累積經驗
  - ❖ 在不同階段以不同方法進步的過程
  - ❖ 告訴子女不論是想贏比賽還是只上開心參賽，家長都會接受
- 當生命的挑戰來臨，家長可鼓勵子女學習應對，不怕犯錯，並嘗試運用不同的方法策略，不輕易氣餒。透過練習和經驗，讓自己成長。

## 總結

1. 「成長心態」的孩子比較正面及積極，出現抑鬱症的機率較「固定心態」的孩子低。他們生活上遇到逆境：例如父母離婚、朋輩糾紛、患重病等需要重新適應時，也能以「成長心態」去面對，不輕易自我打擊。
2. 心態可以改變，「成長心態」是可以培養。家長子女共同努力，找到合適的方法，加以練習，不怕錯誤，並從錯誤中學習。
3. 家長也應該以「成長心態」面對自己的犯錯，因為怎樣做好家長也是學習的過程。