

家長錦囊 - 塑造孩子的成長型思維



家長錦囊 – 塑造孩子的成長型思維文

作為家長，我們在日常生活中不經意的一句話，都可能正在塑造子女的思維模式，讓孩子在面對困難時更具抗逆力，並以積極態度迎向挑戰。以下五個實用建議，助您和孩子一起建立強大的「成長型思維」：

1. 賞「過程」與「努力」，而非天賦

「我欣賞你試着自己解決問題，遇到不懂的地方會主動問老師。」

「這幅畫的顏色配搭很有心思，你一定花了不少時間構思吧？」

- 在日常交流中，具體地讚賞孩子的努力、策略、堅持、尋求幫助等過程，讓他們明白，成功是可以靠後天努力達成的，從而更願意持續投入。
- 避免只稱讚天賦（如：「你好聰明」）或結果（如：「你考得很高分」），以免孩子過於重視結果，而失去挑戰的勇氣。

2. 建立「容許犯錯與學習」的家庭氛圍

「沒關係，錯誤是學習的一部分。我們一起看看從這次經驗中學到了甚麼？」

「這件事很有挑戰性！你已經很勇敢地踏出了第一步，我們來想想下一步可以怎樣調整？」

- 讓孩子明白犯錯並不可怕，失誤是學習與成長的一部分。
- 可以與孩子共同設定可行的小目標，當孩子嘗試新事物時，即使未成功，也要肯定他們的勇氣與付出。
- 陪伴孩子分析失敗的原因，並非追究責任，而是為了引導他們從經驗中反思、學習，從而培養他們面對挫折的勇氣和解難能力。

3. 提供穩定的情緒支持

「你現在感覺有點緊張，對嗎？」

「我們來想想有哪些方法能幫助自己放鬆吧。」

「我們一起想三個不同的做法，再選出最合適的一個吧！」

- 與孩子保持定期溝通，傾聽他們的壓力來源與感受，不急於批評或指導。
- 教導孩子辨識、表達及調整情緒，例如：一起練習放鬆技巧，如深呼吸、聽輕音樂或繪畫等紓壓方式。
- 激烈的情緒會阻礙大腦的理性思考。當孩子感到被理解和支持，情緒得以緩和後，他們才能更有效地思考解決方法。
- 家長的身教——您如何處理自己的壓力和情緒——也是孩子最好的榜樣。

家長錦囊 – 塑造孩子的成長型思維文

4. 善用「尚未」的力量，將挑戰視為成長契機

「這次經歷讓你學到了甚麼？有甚麼意義？」

「下次你會怎麼改良今次的方法或策略呢？」

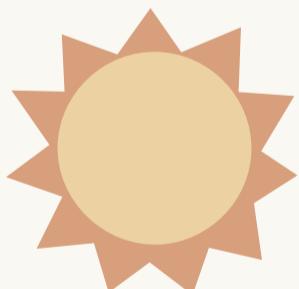
「我尚未做到，但我可以再嘗試！」

- 協助孩子辨識負面的自我想法（如：我做不到、我真失敗），並學習將其轉化為積極的表達。
- 當孩子說「我做不到」時，嘗試溫柔地修正：是「我『尚未』做到」。它暗示了這只是一個暫時的狀態，未來充滿了可能性。這能引導孩子將固定的「終點」思維轉化為持續的「過程」思維。
- 鼓勵孩子參與義工或校內活動，從生活經驗中學會處理困難與挑戰。聆聽孩子分享體驗與感受，並透過提問引導他們思考不同的解決方法。

5. 建立正向思維

「我們的大腦就像一塊肌肉，你越是練習、思考難題，它就會變得越強壯、越靈活。」

- 將抽象的「努力」變得具體可見。它幫助孩子理解，學習新事物或解決難題的過程，實際上是在進行「大腦鍛鍊」。
- 分享名人（如：運動員、科學家或學者）面對困難仍堅持努力的故事，讓孩子理解「努力與策略」在成長過程中的重要性。



培養成長型思維並非一朝一夕，而是在日常互動中不斷累積的成果。當父母重視過程、接納錯誤並給予支持，並引導孩子看見未來的可能性，子女便能在面對壓力時保持動力與信心，持續進步並勇於迎接人生挑戰。

