

以成長型思維 協助子女面對挑戰



10.10.2024
教育局

你希望孩子成爲怎樣的人呢？

健康

有責任心

上進



醒目

快樂

有愛心

主動



善良

多才多藝

堅毅

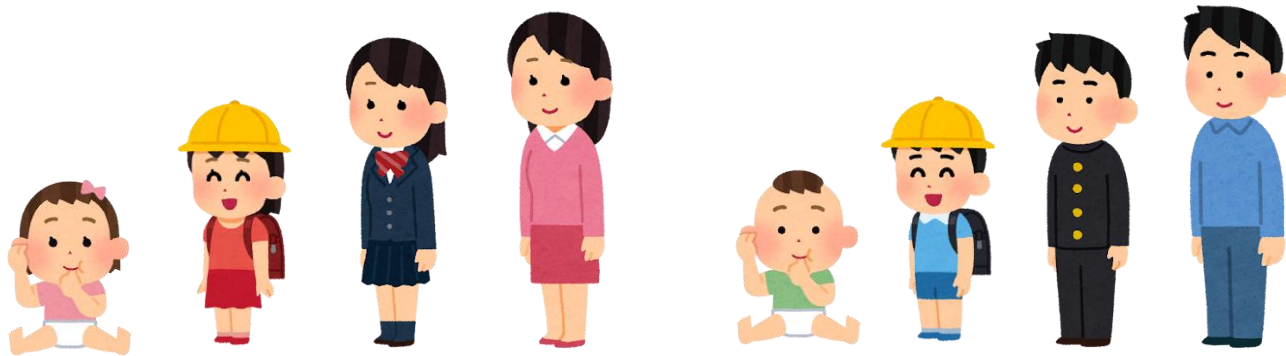


成長的挑戰

- 功課
- 學業成績
- 升學
- 課外技能
- 自我價值

- 家庭
- 朋友
- 師長
- 身體轉變
- 心態轉變

- 各種失敗
- 疾病
- 死亡
- . . .



學童精神健康 | 調查揭3成學生受抑鬱困擾 中學生: 與家人溝通打消輕生念頭



▲ 調查揭3成受訪學生受抑鬱症困擾, 求助意欲低擔心被標籤。

【學童精神問題/學童輕生/抑鬱症/YMCA/香港中華基督教青年會】香港學童精神問題惹社會高度關注, 自9月開學以來已有3宗學生自殺案, 有調查發現, 三成受訪學生正受抑鬱症相關症狀困擾, 17%處於「嚴重」或「非常嚴重」的壓力水平。負責調查的組織建議, 政府可將「三層應急機制」恆常化, 以及提倡「學習生活平衡」的學習生活模式。

三成受訪學生正受抑鬱症困擾

香港中華基督教青年會 (YMCA) 昨日 (22日) 發表本港首份「香港中學生精神健康素養」調查結果, 調查於今年7月至8月中以問卷訪問826名港島區中學生, 發現**30.6%受訪學生正受抑鬱症相關症狀困擾**, **四分之一受訪學生處於焦慮狀態**, **29.3%受訪學生有中度或以上壓力**, 更有**17%處於「嚴重/非常嚴重」壓力水平**。另外, 有**36%受訪學生被評為抗逆力低**, 面對逆境時需要較長時間調節壓力及情緒。

在形容自己健康狀況為「好 / 非常好 / 極好」的受訪學生當中, 事實上有約16% PHQ-2 (病人健康問卷) 評估為正受抑鬱症相關的症狀困擾, 對於會否與他人談論感受, 逾四成受訪學生願意與同伴或朋友談論感受, 惟不足三成表示願意與成年人談論。

香港中華基督教青年會執行幹事李道生表示, 調查結果絕對是一個警號, 反映許多學生對自己的心理健康狀況缺乏了解, 面對心理健康問題時感到孤單無助, 並且對尋求幫助缺乏信心。這主要是因為青少年有時無法察覺自己的情感, 使他們難以理解自己的情緒和需要。此外, 他們也未能與成年人建立信任的關係來分享個人感受, 並擔心一旦談論情緒困擾會受到評價或標籤。

希望孩子成爲**快樂**的人，
能夠**面對逆境**，
困難嗎？



假如下星期要交一份專題研習報告，
可以選擇以下 A 或 B 其中一個題目

A題目

- 去年已經做過
- 比較簡單
- 對此有深入認識
- 較容易取得高分

B題目

- 從未做過
- 比較有趣，可以學到很多新知識，但比較複雜
- 難以預計取得高分的機會

你會選擇哪一題？你認為你孩子又會選擇哪一題？

B咁難又未做過
~
好易唔合格啫!

A咁簡單，
上年做過會
易D擺高分!

A咁悶~
做完又做冇
乜意思~

梗係揀B學多
D新嘢啦!又可以
挑戰自己!



以**表現**為目標:
保持聰明形象

以**學習**為目標:
增強個人知識



A

學生面對失敗時的不同反應

B

覺得自己先天能力唔夠人好，感到好挫敗



結果：容易放棄、不想再努力，努力了都唔得更加證明自己唔夠人聰明

認為自己今次未夠努力，若加以努力都可以進步



結果：願意繼續嘗試，改變策略，沒有放棄



A

- A還是B較**積極**？
- A還是B較**堅毅**？
- A還是B較有**抗逆力**？
- A還是B較有**目標**？
- A還是B在學習上較有**進步**？
- A還是B對生命更有**希望**？

- A還是B較**快樂**？
- 你希望孩子像A還是B？

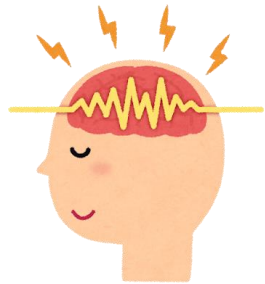


B



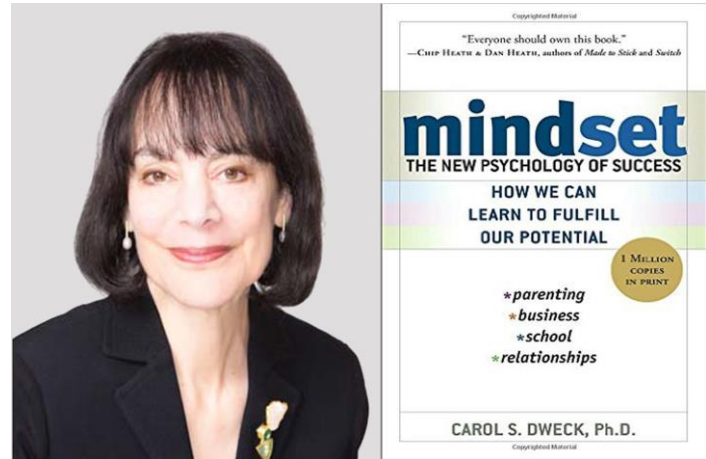
快樂、自信、不怕挫敗、主動
的背後…

GROWTH MINDSET



成長型思維

- Prof. Carol Dweck



成長型思維 VS 固定型思維

你是哪一種心態？

佢都係無咩數學
天份架啦

我畫畫係唔得架！

我做多幾次應該
Ok!

佢遺存左我既
運動細胞

佢天生就咁善良！

「江山易改，
本性難移」呀！

我要學習多
D教仔技巧！

如果你認為智能不可以改變...

- 叻唔叻係**整定**，上天注定
(努力沒有用，做什麼都改變不到處境)
- 十分在意別人對自己智能的評價



固定型思維

Fixed Mindset



固定型思維 **Fixed Mindset**

所以...

- 如果看見自己表現**卓越**=智能**高**；
看見自己表現**差劣**=智能**低**

所以...

- 只想**見到自己成功**（最好見到別人失敗）
- **逃避別人的批評**
- 學習/工作：以「**表現為目標**」（盡量迴避挑戰、困難）
- 遇上稍**難**的作業時，即時**無信心、放棄、焦慮、壓力大**



如果你認為智能可以改變...

- 叻唔叻，事在人為！
(只要肯努力，就有機會進步！)
- 不太在意別人對自己智能的評價，
比較在意自己有沒有付出努力



成長型思維

Growth Mindset



成長型思維 **Growth Mindset**

所以...

- 一時的表現 ≠ 自己的能力；
看見自己**表現差劣** = 提醒自己要用功
看見自己**表現佳** = 顯示方向正確，繼續努力

所以...

- 成功不成功**不會太影響自己心情**或學習動機
- **喜見別人成功**，可以向他學習
- 能夠**接受別人批評**，視為學習機會
- 學習/工作：以「**學習為目標**」（追求挑戰、接受困難）



成長型思維 Growth Mindset

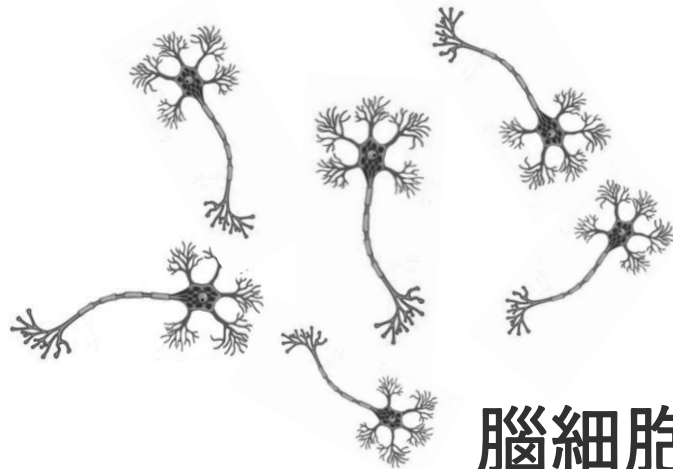
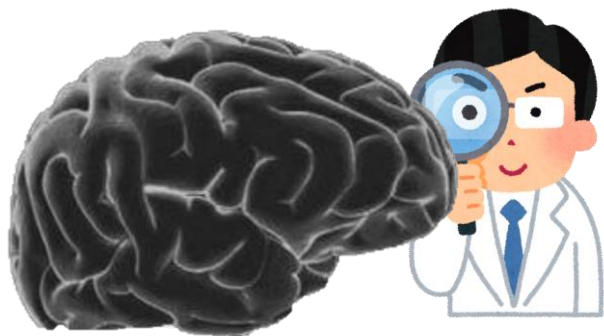


在**逆境**中更會**堅毅**、**積極**學習、
不怕**失敗**、不因**困難**而**退縮**和**焦慮**



是信念？還是科學？

1. 「努力」能讓人越來越聰明

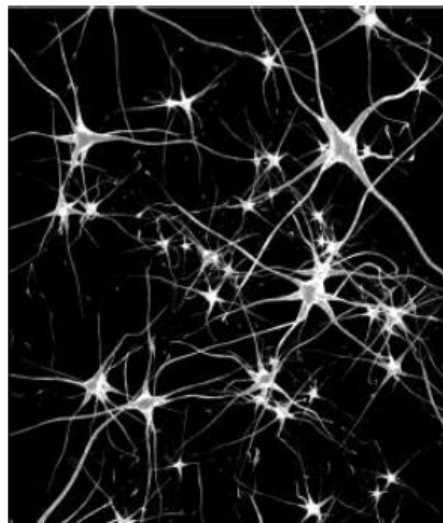


腦細胞

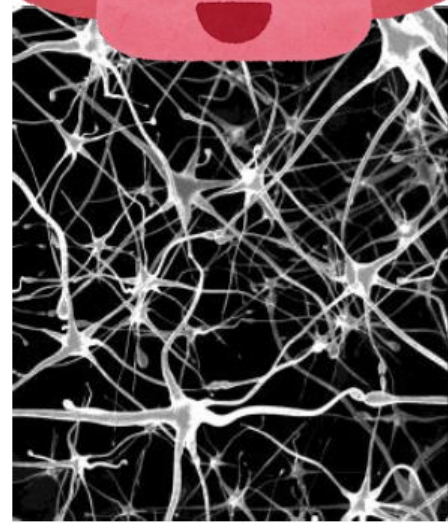


大腦可塑性 (Neuroplasticity)

- 大腦構造會隨年齡、**使用、鍛煉**而改變
- 腦細胞聯繫越多
 - 記憶&理解越強
 - 訊息傳送越快
 - 反應更快



出生時



六歲時

我們的腦就像河流一樣... 每天都不斷改變...



大腦可塑性的例子：

- 倫敦的士司機

訓練
日數



技巧明顯進步

神經網絡聯繫
增加增強

大腦皮層相關
部分擴展

成長型思維 VS 固定型思維

收到考試卷，你是哪一種心態？

98！哈！仲唔係
全班最高分？

82分！好彩啱啱
夠分攞B！

錯咗咩呢？哦！
原來係咁！

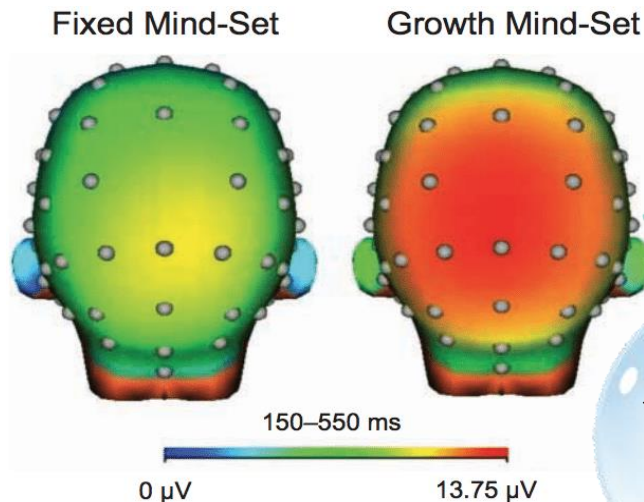
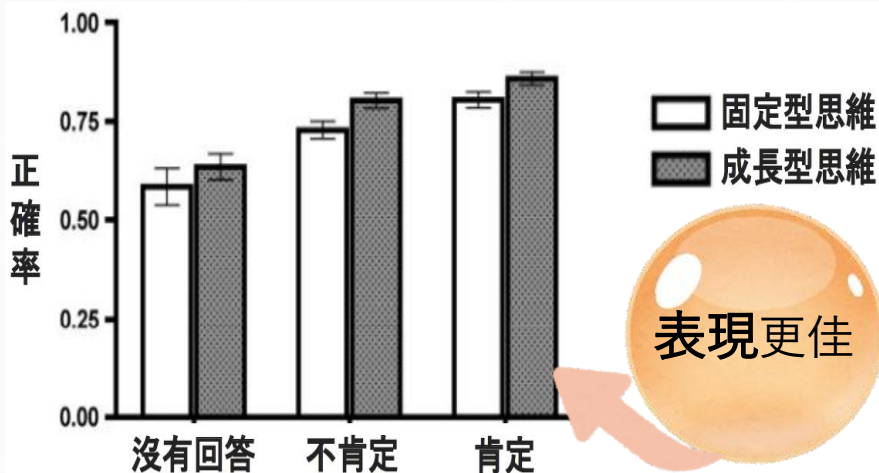
43？無啦無啦，
今次死啦唔合格！
溫咗都無用！

62？唉，無眼睇！

Yeah! 呢部分無計錯
嘞，圈起關鍵字真係
無咁易睇錯題目...

相信能力可改變， 你的學習經驗就會改變

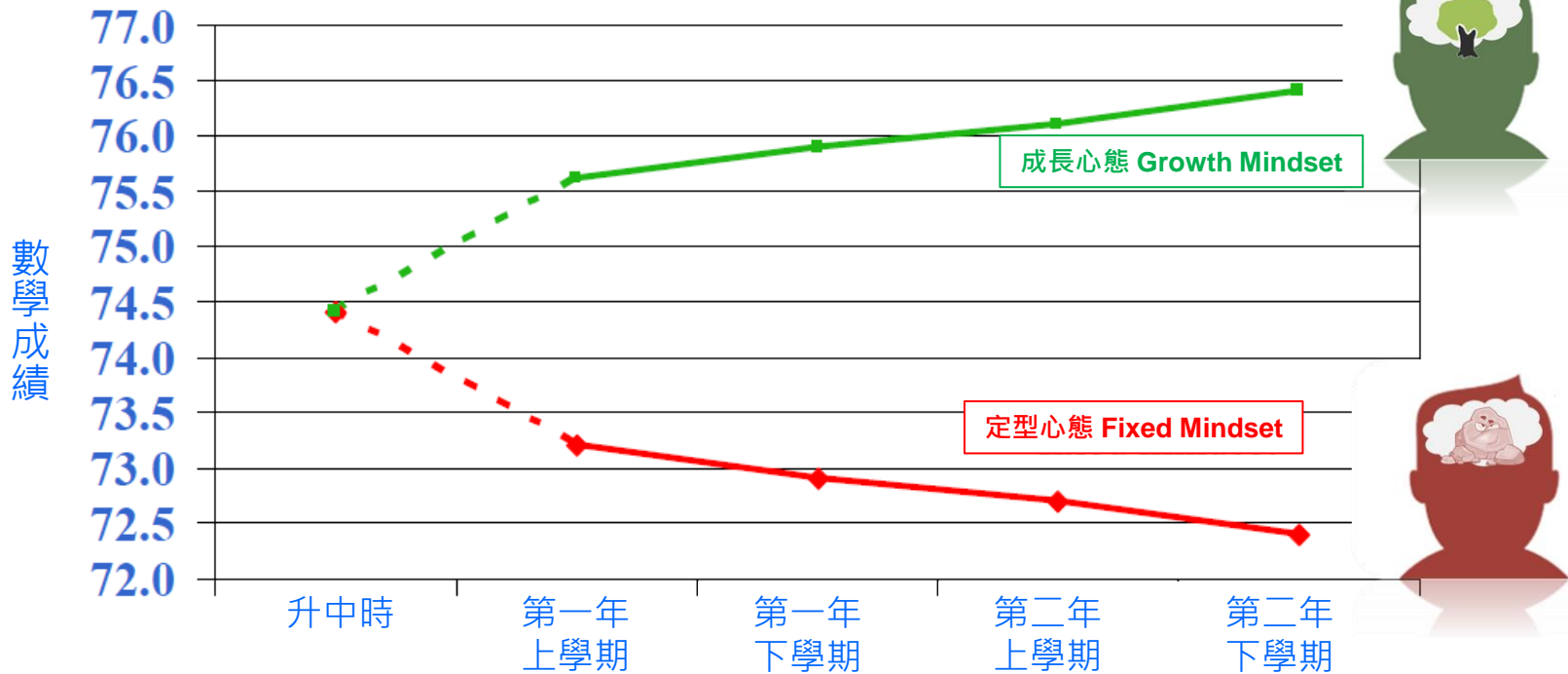
對完卷，重做同一份卷的結果：



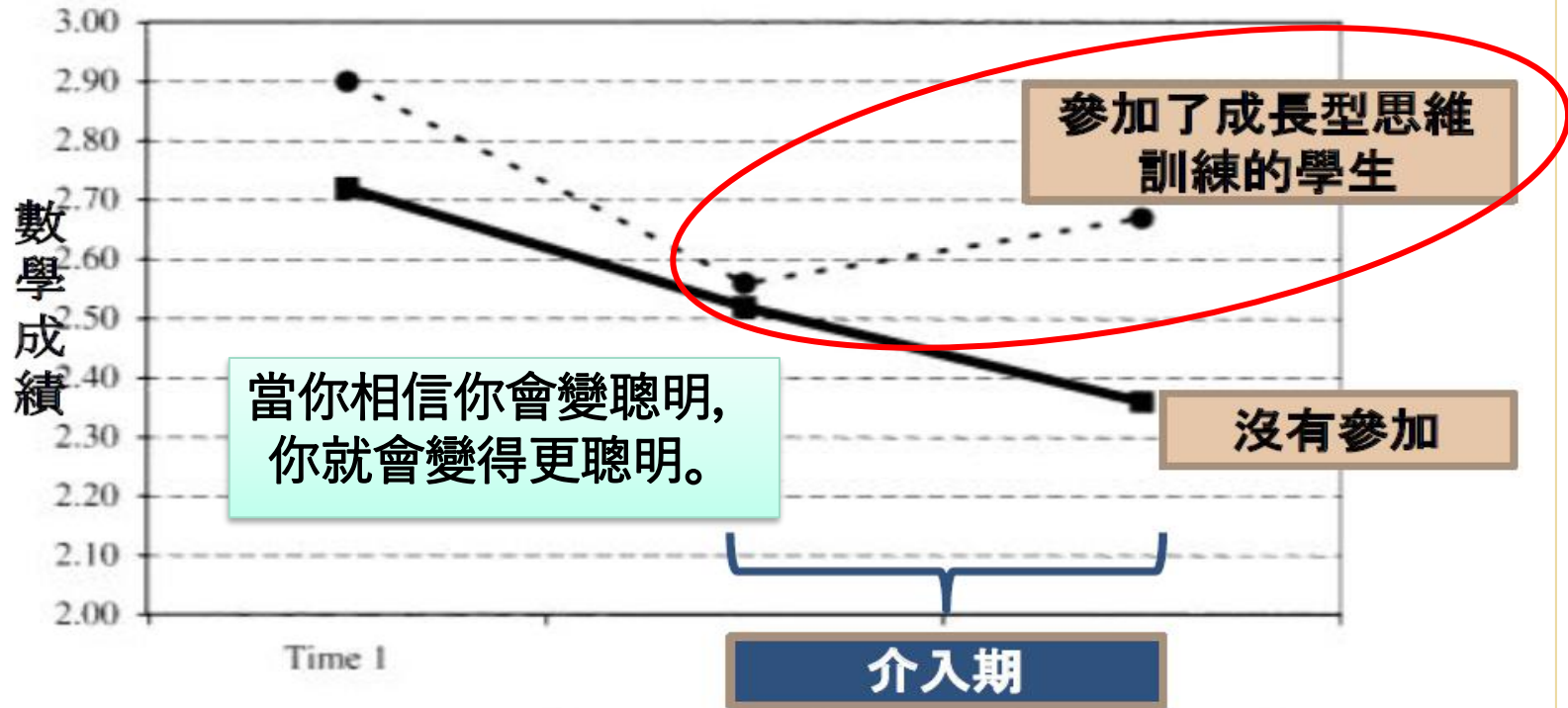
擁有成長心態的人：

- 更注意自己所犯的錯誤
- 花較長時間及較深入理解回饋訊息
- 在重測時有更明顯的進步

學習心態影響你的學習表現



更重要的是，心態也可以改變！



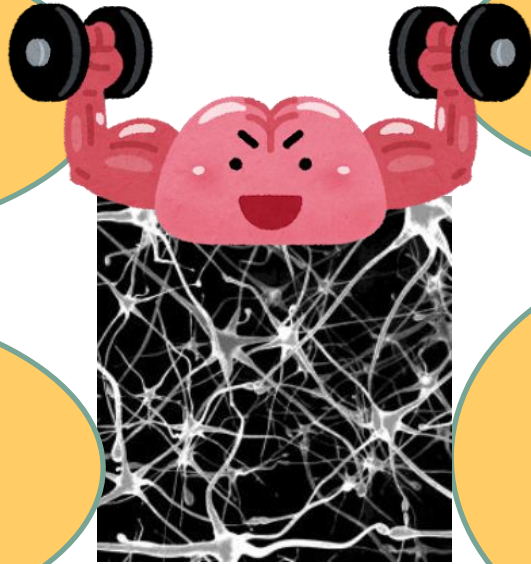


我想孩子成爲
積極樂觀、堅毅、有抗逆力、
有目標、快樂的人，
怎樣培養「**成長型思維**」呢？

1. 傳遞「腦越用越精」的信息

你咁比心機練習，
你今日D腦神經
又連繫多咗

你今日咁努力，
你個腦內嘅連
繫又加強咗啦！




改正可以幫我
地嘅腦駁番喺
條線

學新嘢時係要
經過練習先可
以幫腦神經連
一條新路徑


2. 家長先要擁抱成長型思維！




我計數好渣架，
你唔好問我！



雖然減肥係女人終身事
業，但我減親都唔成功，
我放棄咗啦！



呢個game我實打唔
贏你個番，仔，咪搞
我！你打我識個隻
game先叫我。



你明知我學唔識呢
d電腦嘢架啦！

禁

2. 身教「成長型思維」

- 願意嘗試
- 向難度挑戰
- 付出努力
- 運用策略
- 檢討表現，尋求進步
- 遇挫折仍積極堅持



2. 身教「成長型思維」

比賽失敗了？

- 「無法啦，人地叻過你。」



- 「對手表現出色，肯定付出了很多努力。」
- 「你這次比賽學了很多，回家努力練習，下次一定有更好表現！」

鼓勵「學習」為目標

2. 身教「成長型思維」



游泳訓練很辛苦，想放棄？

- 「無鬼用，點都要游到N個池，威俾人睇吖！」
- 「訓練總有辛苦的時候，磨練過才會成長。」
- 「你之前努力後身體真係好咗，不如上多一課再決定吧！」



3. 回應時，利用「暫時未得」的信息

Illustration showing various people expressing frustration with their progress in different activities, with "NOT YET" written on a pencil.

- Person 1: 我都係減唔到肥的了... (I can't lose weight...)
- Person 2: 我都係入唔到校隊的了... (I can't get into the school team...)
- Person 3: 落選... (Rejected...)
- Person 4: 都係唔會有人想同我一組的了... (No one wants to be in a group with me...)
- Person 5: 我畫極都係咁差... (My drawing is always so bad...)
- Person 6: 我彈唔到呢首歌呀... (I can't play this song...)
- Person 7: 我次次都打唔中個波... (I never hit the ball...)

Large text: **NOT YET**

3. 利用「暫時未得」的信息

我學不好數學

這個我做不到

我試過了，但是不行



The Power of

YET

I don't know ...YET

This doesn't work ...YET

I don't understand this ...YET

This doesn't make sense ...YET

I'm not good at this ...YET

I can't do this ...YET

I don't get it ...YET

There's a difference between

Not Knowing and Not Knowing Yet...



暫時未得

唔係唔得，
遲早都會
得！

希望在明天！

4. 建立能力感

持續失敗會令人覺得
自己的能力無法改變

→ 習得無助感
Learned Helplessness

之後即使有機會成功,也不會嘗試

(Seligman & Maier, 1967)



4. 建立**能力感**

合理目標

有方法

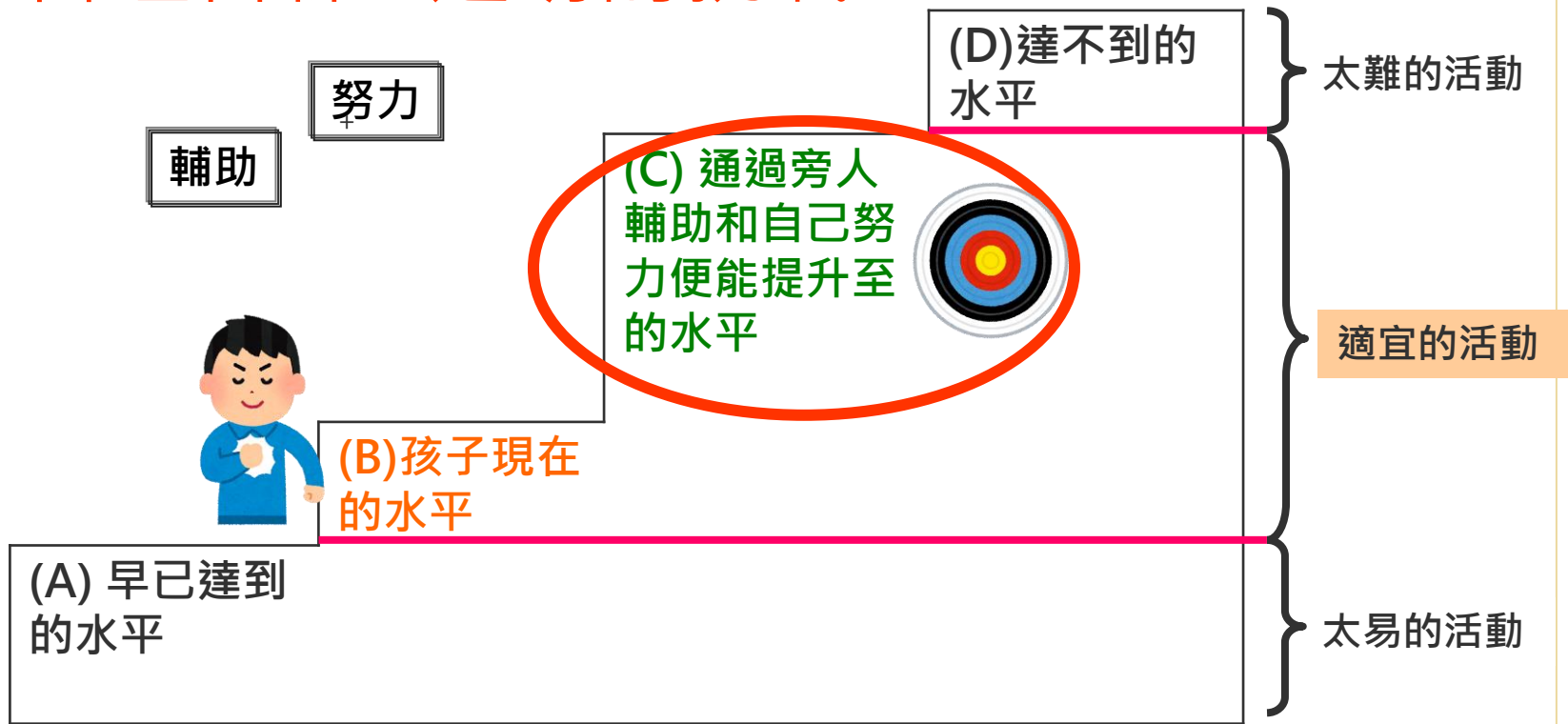


能力感



成功經驗

合理目標 = 適切的挑戰



4. 建立能力感: 合理目標 + 方法



5. 歸因模式 – 可控制 CONTROL

兔和龜都對自己參加比賽有信心。為什麼？
他們的信心來自...

我**天生**跑得快，當然會贏！
況且我一向**好運**！



只要我肯**努力**，也能表現得好！

5. 歸因模式 – 可控制 CONTROL??

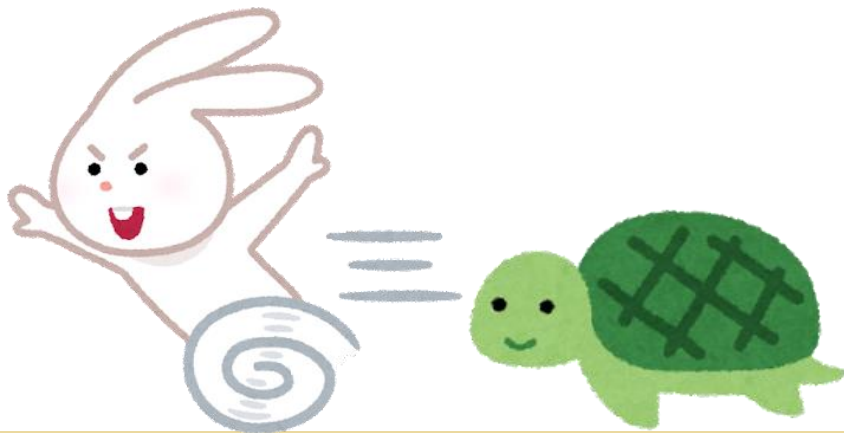
分析一下：

兔子

- ◆ 天生能力高
- ◆ 好運



不能控制的



龜

- ◆ 努力



控制之內的

如果輸了比賽，他們會怎樣想？

一定是因為：

- 我這次**運氣**不好！
- 我還是不夠**別人**叻！



不能控制
無能力改變

能力感低
逃避、放棄



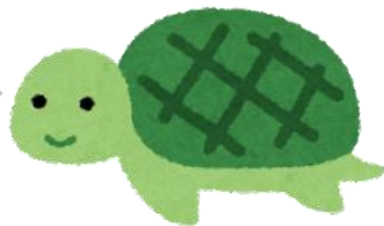
是因為：

- 我還沒**準備**好，應該加緊**訓練**！
- 可能我**策略**上出錯，要好好**檢討**！



能力感高
堅毅嘗試

控制之內
有能力改進



我們對子女表現的歸因...

你一向都唔信我

你看死我

我一文不值

我讀唔讀都係咁

你根本無心向學

你咁蠢

肯定份卷出得太深

呢個教育制度係咁

「會唔會依排少左努力？」
「使唔使一齊諗下點安排時間？」
(把歸因轉為比較可控制)

例子 – 回應歸因

同學都不想和我一組做project

可控制
因素



他們針對我！
歧視我！
他們覺得我好差！

可能同學暫時**未**
看到你的優點和
長處！

和同學的相處上有沒有
可以**改善**的地方？

我很不幸！
我天生討人厭！

不如試試**主動**
問同學？

例子 – 回應歸因

可控制
因素



我今次地理份卷考到全班最高分，仲高分過隔離精英班d分數！



我果然勁過人！
天才呀！

加埋好運！個
天都幫我！

老師出嘅題目淺過
上次，如果唔係我
都唔會咁高分！

似乎今次精
英班失手！

我看到你今次好俾
心機溫習，d筆記又
齊，努力有成果！

今次做卷時用
了什麼方法，
避免唔小心嘅
錯誤？

6. 錯誤中成長



錯誤是負面的吧？

應避免出錯？

我們都害怕出錯？



小心地滑



安全第一



孩子的成長裏有失敗的機會嗎？

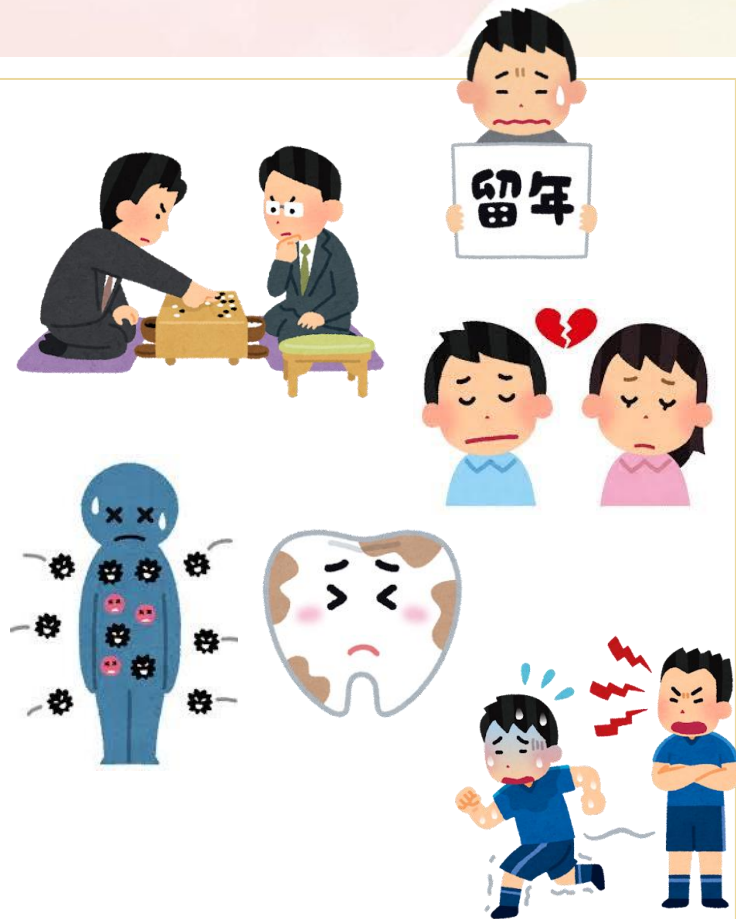
- 怕危險
- 怕孩子感到挫敗、尷尬、傷心
- 怕輸蝕
- 怕煩
- 怕慢
- 怕別人覺得孩子不聰明

直升機父母



犯錯和失敗的好處

- 自我了解
- 知道自然結果
- 經歷挫敗，學會處理情緒
- 知道改善方法和目標
- 會更小心避免再錯
- 記憶更牢固



成功



很多人以為成功
是這樣的

成功

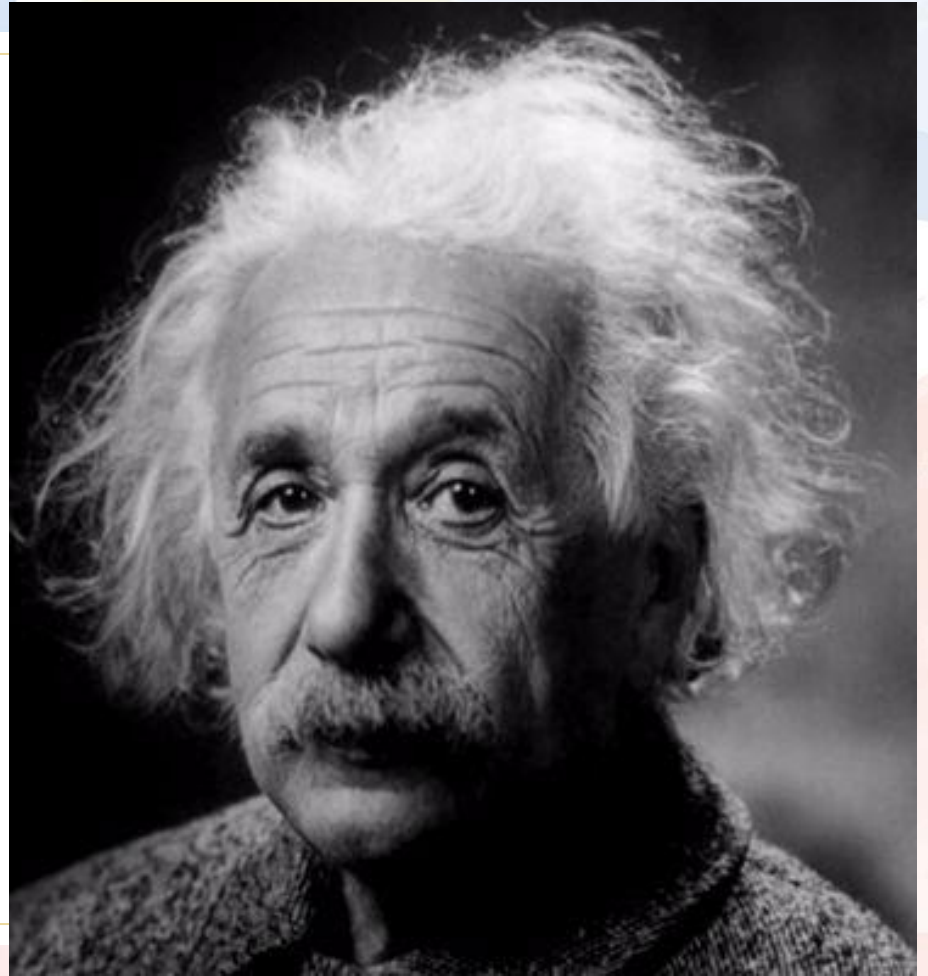


事實上成功是這
樣的

參考成功的歷代名人...

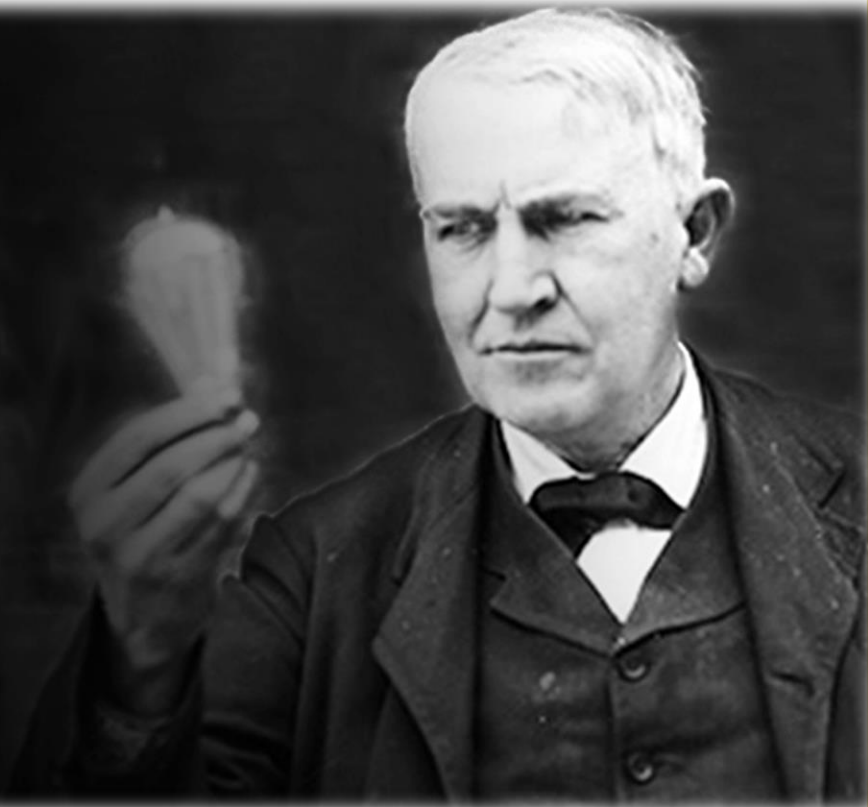
我並不特別聰明，
只是我比別人願意花
更長時間停留在困難
的問題上。

--愛因斯坦



我沒有失敗，
我只是發現了一萬
個不可行的方法。

--愛迪生



你的顧客中，最不開心最不滿意的，就是你最好的學習資源。

--比爾·蓋茨





孩子犯錯，先深呼吸，
冷靜一下，陪伴孩子
一起面對錯誤經歷，
一起討論，找出改善
方法，就重新出發！



總結 -- 協助子女面對挑戰

成長型思維: 固定 vs 成長

Growth Mindset

鍛煉腦神經

建立能力感

歸因: 可控制

身教

Not Yet

在錯誤中成長



The image features a white rectangular box with a thin gold border centered on a background of colorful watercolor splashes in shades of teal, blue, yellow, and pink. The text 'THANK YOU' is written in a bold, black, serif font within the box.

THANK YOU