

點讚先唔「壞」(1)



家長想讚孩子，但又怕「讚得多會讚壞」。怎樣讚孩子才最有效呢？例如，孩子考試取得好分數，可以有以下兩種讚美方法：

- ✧ 方法一：「你真聰明！所有問題都答對了！」
- ✧ 方法二：「你這次考試很努力溫習！所有問題都答對了！」

按照歸因理論（Attribution Theory），方法二比方法一好。Weiner（1985）指出，我們經常探討自己成功的原因。這些原因，可以按照內在或外在，及不能改變或可以改變兩大維度，分為四類：

1. 外在而不能改變的因素，如：是日運氣
2. 外在而能夠改變的因素，如：考試難度
3. 內在而不能改變的因素，如：先天聰明
4. 內在而能夠改變的因素，如：後天努力

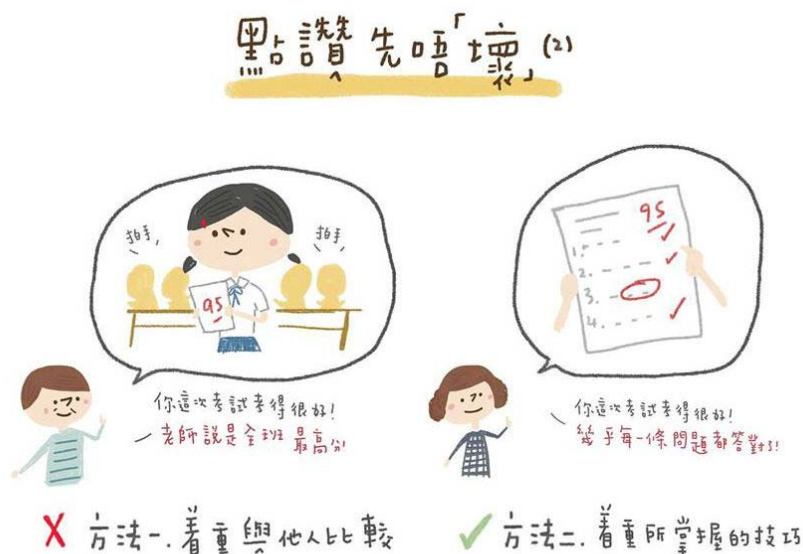
家長讚美孩子時，強調聰明等先天因素，即是告訴孩子：測驗的結果是不可改變的。相反，家長讚美孩子時，強調努力等後天因素，即是告訴孩子：測驗的結果全是掌握於自己手中。

Muller 和 Dweck (1998) 發現，實驗人員在學童完成任務後讚美他們聰明 (“You must be smart at these problems”)，學童之後傾向選擇簡單一點的任務。相反，實驗人員在學童完成任務後讚美他們努力 (“You must have worked hard at these problems”)，學童之後傾向選擇困難一點的任務。亦即是說，讚美孩子時強調後天及可以改變的因素，可以令孩子更願意挑戰自己！

所以家長們要注意，下次讚美孩子時，可以多說：

「好俾心機做喎！」 「好努力喎！」 「做得好仔細喎！」

點讚先唔「壞」(2)



上回提及，讚美孩子時強調內在及可以改變的因素，特別是後天努力，可以令孩子更願意挑戰自己。這次我們比較另外兩種讚美方法：

- ✧ 方法一：著重與他人比較（例如：「你這次考試考得很好！老師說是全班最高分！」）
- ✧ 方法二：著重所掌握的技巧（例如：「你這次考試考得很好！幾乎每一條題目都答對了！」）

方法一是心理學家所說的社會比較讚美（social comparison praise），強調孩童相較於同儕的表現；方法二則是技巧掌握讚美（mastery praise），強調孩童實際做到或學到的事情。發展心理學研究顯示，技巧掌握讚美，相對社會比較讚美，更能推動孩子的學習動機。

Henderlong-Corpus、Ogle 和 Love-Geiger (2006) 就發現，實驗人員在學童完成任務後讚美他們表現得比其他學童好（“That’s great work! You seem to be better at this than most kids!”），並在他們的工作紙上寫上「全班第一」（“Top of the class”）後，學童較不願意嘗試另一項全新任務。相反，實驗人員在學童完成任務後讚美他們實際做到或學到的事情（“Nice job! You’ve really learned to solve these puzzles!”），並在他們的工作紙上寫上「解題優秀」（“Super solving”），學童較願意嘗試另一項全新任務。實驗人員再進一步以問卷方式比較這兩組學童的學習態度，結果顯示得到技巧掌握讚美的學童，相對得到社會比較讚美的學童，更喜愛學習課堂的知識和更願意獨立完成學校的功課。

在競爭激烈的香港，比較幾乎是無可避免的。但研究告訴我們：在讚美孩子時強調他們實際做到或學到的事情，比強調他們相較於同儕的表現，更有益處！

所以，家長下次嘉許孩子時不妨試試「技巧掌握」啦！

點讚先唔「壞」(3)

點讚先唔「壞」(3)



上回提及，讚美孩子時強調他們掌握到的技巧，比強調他們相較於同儕的表現，更有效推動孩子的學習動機！這次我們探討家長在讚美孩子時經常做的事：獎賞。

例如：孩子喜歡畫畫，亦畫得很好，甚至贏得比賽，家長說：「你呢幅畫畫得很好！我買份玩具俾你做獎勵啦！」——大家覺得這種做法好嗎？

在 Greene 和 Lepper (1974) 的經典研究中，實驗人員將幼兒分成兩組：一組在畫完圖畫後得到外在獎勵（「好孩子」獎狀一張），另一組在畫完圖畫後沒有得到任何外在獎勵。兩個星期後，實驗人員暗暗觀察幼兒的自由活動，發現只有五成在實驗中得到外在獎賞的幼兒主動畫圖畫。相反，九成在實驗中沒有得到任何外在獎賞的幼兒主動畫圖畫！

根據 Bem (1972) 的自我知覺理論 (Self-Perception Theory)，我們經常問自己：「為什麼我會做這件事情？」如果我們看到外在動機 (extrinsic motivation)，例如：獎狀、獎品等，當這些外在動機不復存在，我們便不會再做這件事情。相反，如果我們見到內在動機 (intrinsic motivation)，例如：個人興趣、道德標準、認同這件事情的意義等，就算沒有外在動機，甚至沒有人監督，我們也會繼續做這件事情！

如果孩子本身已很喜歡畫畫，在讚美孩子時，家長可以進一步強化孩子的內在動機：「你好專心好俾心機畫呢幅畫啲！你實好鐘意畫畫啦！」、「見到你畫得咁好，媽媽同你一樣都咁開心！」；亦可以考慮把畫掛在家裡的牆上：「幅畫咁靚！爸爸要掛起佢整靚 d 屋企！」。

至於外在獎賞，就可免則免啦！