

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《大好書屋出版《覺醒教養，從10個練習開始》》\ 作者：瑪莉．伊蓮．瑞娜

如何養出「成長型認知」的孩子？

勇於接受挑戰，不畏艱難達成目標，也就是「成長型認知」的孩子是每個父母心目中的夢幻小孩。許多父母以為「讚美」孩子可以建立孩子的自信，但錯誤的讚美反而讓孩子不敢冒險。什麼樣的「讚美方式」，才能幫助孩子有更多機會成功，並成為不傲慢、不會只是自我感覺良好的大人？

心理學家凱若．德維克 (Carol S. Dweck) 提出「固定型認知」 (fixed mind-set) 和「成長型認知」 (growth mind-set) 兩種學習型態。

固定型認知的孩子認為智力是一種靜態的本質，而且無法改變。這些固定型認知的個體在意他人如何看待自己勝於自我的學習。對他們來說，重要的是自己被認為屬於聰明的一方。因為他們在意自己是誰，使他們會盡量避免可能無法成功的挑戰，如此一來，他們就不會使自己看起來像笨蛋。他們只想要可以強調智商的挑戰。如果他們真的聰明，不需要努力就可以做出好表現，所以不需要讀書或下功夫。他們會本能地避免需要努力的挑戰，以保護他們認定的事實：聰明的人不需要付出心力去學習。他們對於智力的概念不包含需要用努力來獲得好結果，所以會避免無法輕易獲得成功的挑戰。

一個具有固定型認知的孩子會像貝瑞一樣，他是一個所有科目皆為 A 的高一學生。到目前為止，貝瑞在課業上都還游刃有餘。他總是炫耀自己從不需要帶書回家，但仍能得到驚人的高分。老師一致認為他是個好學生，也是前途光明的年輕人。他的高中指導老師建議他進入進階班，貝瑞很開心指導老師看到自己有多麼聰明，然而他也擔心自己無法跟上進階班的課業。他決定只選修一門自然科的進階課程，因為他總被讚美是自然科神童。新課程開始後，貝瑞不能不再做任何努力。這門課比他預期得困難了許多，所以他拒絕留在那門課中。他立刻放棄選修，甚至沒有參與第一次的測試。



貝瑞的固定型認知使他逃離進階課程的挑戰。如果他不能有好表現，他會覺得很不好意思，所以他寧願放棄課程，而不是面對挑戰。

害怕挑戰或勇於冒險

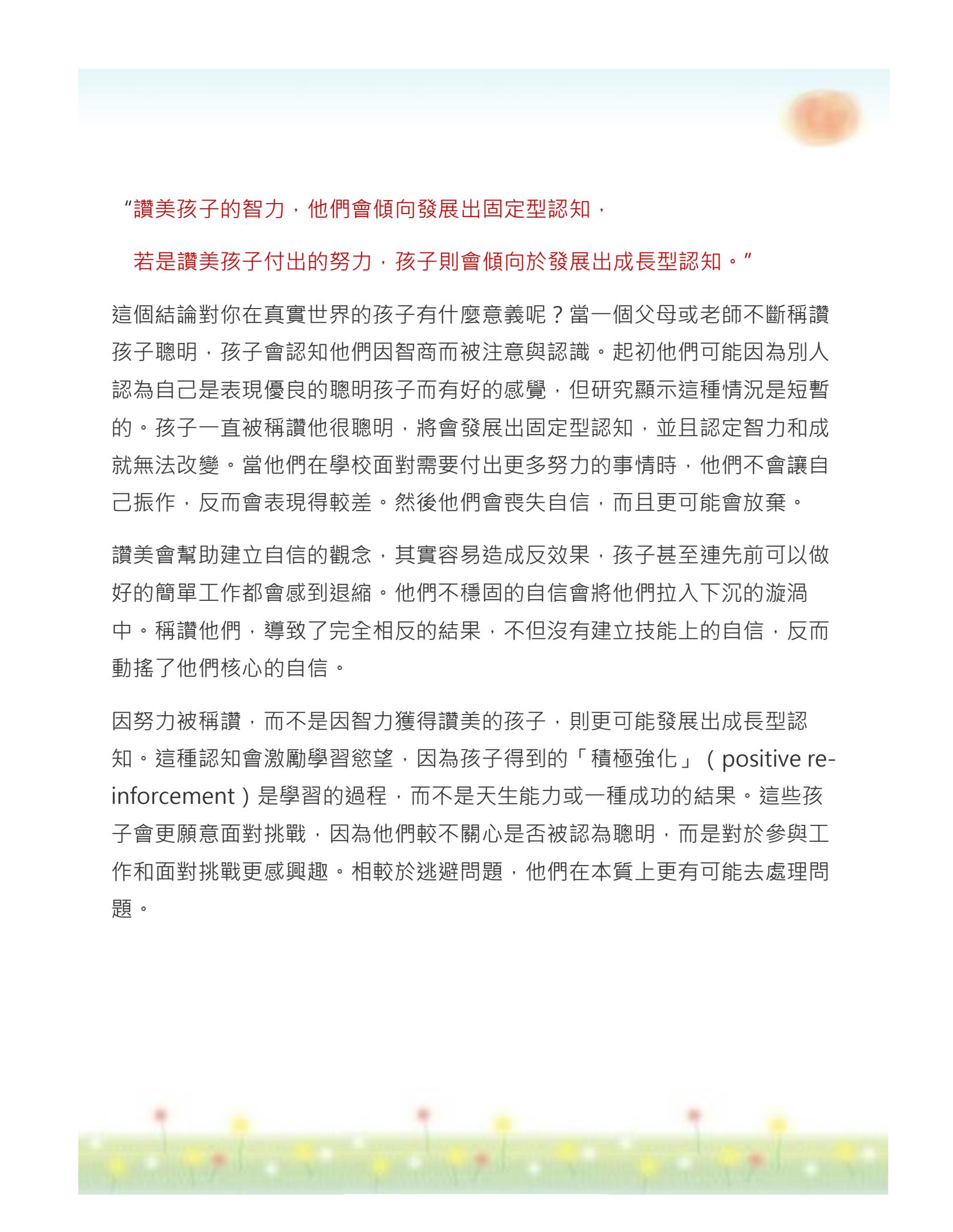
而具有成長型認知的個體則視智力為一種流動狀態，他們相信智力和學習會在努力下進步，他們較不在意自己是否被認為聰明，而更在意實際學習與付出的努力。他們很少害怕挑戰，並且更願意接受困難的任務。

一個具有成長型認知的孩子看起來如何？我們回頭再以高一的優等生貝瑞為例。當貝瑞的指導老師建議他選修全部進階課程時，他會接受這個建議，而不是擔心自己無法在較難課程中有好表現。具有成長型認知，使他不因可能無法都得到 A 而感到不知所措，因此他不需要被他人視為聰明的人。他的成長型認知認為這是一個增進知識與技巧的機會。他欣然接受挑戰，並且希望訓練自己的腦部組織更上一層樓。

最後，在這個情節裡的貝瑞會接受挑戰，而且比放棄進階科學課程的貝瑞進步更多。成長型認知的貝瑞，與只選修一門課程然後放棄的貝瑞相比，將會得到更優秀的高中成績，即使他所有成績看起來會有一些下滑。當大學審視貝瑞的學業成就時，比起放棄進階課程的成績單，他們會更滿意在進階班級中成績些微下滑的成績單。

藉由了解這兩種不同的心智認知，我們可以解釋被父母過度稱讚的孩子會發生什麼事。讚美孩子的智力，他們會傾向發展出固定型認知，若是讚美孩子付出的努力，孩子則會傾向於發展出成長型認知。





“讚美孩子的智力，他們會傾向發展出固定型認知，

若是讚美孩子付出的努力，孩子則會傾向於發展出成長型認知。”

這個結論對你在真實世界的孩子有什麼意義呢？當一個父母或老師不斷稱讚孩子聰明，孩子會認知他們因智商而被注意與認識。起初他們可能因為別人認為自己是表現優良的聰明孩子而有好的感覺，但研究顯示這種情況是短暫的。孩子一直被稱讚他很聰明，將會發展出固定型認知，並且認定智力和成就無法改變。當他們在學校面對需要付出更多努力的事情時，他們不會讓自己振作，反而會表現得較差。然後他們會喪失自信，而且更可能會放棄。

讚美會幫助建立自信的觀念，其實容易造成反效果，孩子甚至連先前可以做好的簡單工作都會感到退縮。他們不穩固的自信會將他們拉入下沉的漩渦中。稱讚他們，導致了完全相反的結果，不但沒有建立技能上的自信，反而動搖了他們核心的自信。

因努力被稱讚，而不是因智力獲得讚美的孩子，則更可能發展出成長型認知。這種認知會激勵學習慾望，因為孩子得到的「積極強化」(positive reinforcement) 是學習的過程，而不是天生能力或一種成功的結果。這些孩子會更願意面對挑戰，因為他們較不關心是否被認為聰明，而是對於參與工作和面對挑戰更感興趣。相較於逃避問題，他們在本質上更有可能去處理問題。



有天分 vs. 繪畫配色

實際上，我們該如何使用並運用這些原則？如果父母開始執行一小步，就會明白做一些小改變並不困難，而且可以產生巨大的影響。

我們一起看看其他年齡層的例子。潔美是一個三歲的小女孩，她帶著在學校畫的圖畫回家。那是一幅超過她年齡程度的圖畫，她畫出了很多媽媽身體的細節，有手臂、腿、眼睛和鼻子。她也將媽媽畫成圖畫中最大的人，她的爸爸在媽媽身旁，只顯示出雙腿的輪廓，而在爸爸旁邊的是她的兄弟姐妹，呈現出愈來愈小且愈來愈看不出細節的漸進式變化。她媽媽驚嘆於這幅畫呈現的方法，認為這幅畫勝過於千言萬語。潔美的媽媽是潔美生活中最大的情感依靠，而這個小女孩知道要為媽媽呈現出最大的畫面和最多的細節，這多麼不可思議。潔美的媽媽感到非常驕傲，並且驚呼：「我的天啊，這是我看過最不可思議的畫！潔美真的好棒又好有天分。」

我們很難去批評一位母親會有這樣的反應；畢竟我們似乎都內建了自我中心和只看我們想看的程式，而且我們希望若是可以，任何時候都讓孩子臉上掛著笑容。然而，她正在建立潔美的固定型認知。潔美媽媽因短視所說出那句過於誇張的稱讚，會讓潔美感覺自己很特別，而且可能只是許多「妳真是太好了」這類讚美中的其中一句。

使用文字讚美她作畫的過程，取代使用通用、整體的讚美會更有幫助。「潔美，妳畫這幅畫時一定很認真。」或者「我喜歡妳這樣思考這幅畫的配色，而且把媽媽畫得這麼仔細。」使用這些言語可以更針對畫畫時的努力，而不是：「妳好有天分又好棒。」父母要去讚美可改變且應該重複出現的因素，如：在一個計畫上的努力或者思考圖畫內容，因而挑選彩色鉛筆的顏色，造成最終的結果。稱讚她在工作上的努力會強化潔美朝成長型認知前進，這種認知更有可能在長大後，帶領她通往成功的道路。



多察覺讚孩子的話語

我們可以稱讚正在學習鋼琴的五年級學生：「我喜歡聽你彈琴，你是一個小小莫札特。」培養出他的固定型認知。或者你可以說：「你今天很認真練習，這樣很好。」培養孩子的成長型認知。

在美術課上完成一件雕刻品的青少年最常被讚美：「你就像在創作中的米開朗基羅」，而不是稱讚他利用課後時間完成這件作品很用心。

當結果不如學生預期，例如：有一門花了數小時完成的報告得到了 C - ，父母仍應針對孩子所花的時間和努力給予鼓勵。畢竟生活中的每一件事都需要努力，但不是每一件事都會成功。如果我們讚揚孩子的每個成就，不論大小，都使用誇張的語氣說：「天啊，你是最好的！」我們就會忘記思考孩子如何達到這個成就，而這才是最重要且值得加強的部分。

在現實世界中，要專注於「稱讚過程」並不容易，因為父母太投入於確保「孩子自我」每天都可以得到安慰，這可能是一個無法打破的習慣。因為父母難以消除沒有持續鼓勵孩子的恐懼，所以被自身的焦慮控制情緒。恐懼感太強烈，可能使他們妨礙了孩子「自我」的穩固發展。

父母根深蒂固地認為，必須使用讚美來表達對孩子的支持，這變成一種很難改變的想法和習慣。但是，只要環顧四周就會發現這是一種錯誤，活生生的證據就出現在我們周圍。孩子從大學畢業後，無法直接進入社會，必須先返家一陣子。社會上增加了一群傲慢又自我感覺良好的大人，因為他們父母給予大量的讚美。你可以在排隊時聽聽人們用什麼態度跟為他們服務的店員說話。這種覺得自己很重要、我很特別又傲慢的一代無處不在。我們不需要更多證據來證明父母做錯了某些事。





當我們養育孩子時，需要小心行走在一條巧妙的分界線上，給予鼓勵的話語仍有必要。當你站在足球場邊觀看妳女兒踢進致勝的一球，說出：「妳太棒了！我真是以妳為榮」並無妨，但要再加上一句重要的話：「我為你付出這麼多時間練習感到驕傲。」這句讚美能鼓勵孩子發展成長型認知。如果父母可以多察覺一點自己稱讚孩子的話語，將會產生巨大的不同。只是寫玩簡單的功課，加上每次測驗都表現很好的小學生，不應該被稱讚：「你真是個小天才。」而是應該讚美他每天晚上都有完成功課，或者「你有專心上課，真的太好了。」

一個堅持自己想自己綁鞋帶給每個人看的幼兒，可以提醒他：「不是每個人都想看妳綁鞋帶，但是我非常高興妳這麼努力地練習。」

這裡想提醒你改變給予孩子的措詞和讚美：對於孩子的成就，如何表達你的興奮之情，可以幫助孩子不斷重複出現你希望他做的行為，例如讚美孩子有「努力完成回家功課」。

使孩子離開以自我為中心是唯一正確的方向，這將幫助他們有更多機會成為成功且不傲慢、不自我感覺良好，以及沒有自戀傾向的大人。

作者簡介 | 瑪莉·伊蓮·瑞娜 (Mary Ellen Renna)

。

