



香港中文大學醫院
CUHK
Medical Centre

靈活應變可做到

- 以「成長心態」提升子女抗逆力

陳雅文小姐

香港中文大學醫院註冊臨床心理學家

內容大綱

1. 分辨「固定心態」及「成長心態」

- 抗逆力與成長心態的關係
- 能力是可變的
- 成功的定義
- 失敗的定義
- 努力的意義

2. 腦神經的可塑性

- 神經細胞的成長
- 連接線的形成
- 改變 = 重新「接線電路」(re-wiring)

3. 四步驟培養「成長心態」

- 心理安全的土壤
- 跟孩子解說腦神經的可塑性
- 成功的時候：識讚要咁讚
- 失敗、犯錯的時候：錯誤是腦袋變強的機會

1. 分辨「固定心態」及「成長心態」



抗逆力

- 遇到挫敗、困難及轉變，我們會經歷適應的過程。
- 在逆境裏「回彈」，也是自我成長的過程。

關鍵因素

- 我怎樣看自己及世界（心態）
- 資源是否足夠有用
- 我用甚麼方法去適應

成長心態之母

Dr Carol Dweck (德威克教授)

- 人們如何應對失敗??
- 找小學生做實驗，看他們用甚麼方法面對逆境

我希望會有多點提示。。。。



我喜歡這挑戰！



固定心態 (Fixed mindset)



- 能力是固定的、注定的
- 無論我怎樣努力，也不能改變什麼
- 他就是蠢，怎樣教也不會做
- 有天分，自然會做得好
- 她不是運動料子，不要浪費時間
- 我做得好，證明我「叻」

成長心態 (Growth mindset)



- 能力是流動的、可改變的
- 努力及練習可以令我做得更好
- 他做不到，是因為還未找到合適的方法
- 單有天份是不夠的，沒有適當的訓練及努力不會成功
- 她的運動細胞可以培養
- 我做得好，證明我用對了方法

成功、叻及厲害是。。

固定心態 (Fixed mindset)



- (馬上) 完美、做得有多好
- 沒有犯錯、做得快而準
- 別人做不到的事，我很容易就做到
- 「這個測驗在測試我有多聰明(叻)」
- 「如果證明我是聰明的，也等於長大了的我也是聰明的」(反之亦然)
- 無時無刻都想證明自己是獨特的，比其他人聰明、受歡迎、叻、優越 ...，而不是普通的人

成長心態 (Growth mindset)



- 克服困難、有進步、越做越好
- 當事情很難，我努力了，我做到之前做不到的事
- 我研究了很久，終於開始明白是甚麼回事
- 「應該是測試 xx 能力」
- 「沒有任何測驗可以測試我長大了的我是否聰明啊！」
- 不為做「普通人」而焦慮，拿到好成績時興奮無比，更在意及享受自我進步的過程

失敗、犯錯是。。

固定心態 (Fixed mindset)



- 「我是失敗的」
- 痛苦的經驗
- 失去光環（自尊及自信 self-esteem）
- 修補自尊 -> 找借口、他人的錯、加倍努力
拿取光環，甚至作弊
- 放棄 -> 不浪費時間努力
- 更多抑鬱症：抑鬱 -> 「我無用」、
「我無價值」 -> 放棄用功 -> 成績更差

成長心態 (Growth mindset)



- 要面對、解決，並從中學習的事
- 痛苦的經驗
- 事情失敗了，努力白費了、用錯方法、有原因的
- 檢討錯誤 -> 錯誤是學習的機會
- 較少抑鬱症：抑鬱 -> 努力找出問題所在 ->
行動解決問題 -> 事情好轉

研究：腦電波（2011）

- 25位大學生
- 腦電波：專注錯誤糾正

結果

成長心態：

- 錯誤出現 -> 專注錯誤糾正 -> 之後犯錯率減低

固定心態：

- 錯誤出現 -> x 專注錯誤糾正 -> 之後犯錯率一樣

努力是。。

固定心態 (Fixed mindset)



- 「渣」才需要努力
- 「叻」的人不怎樣努力也做得很好
- 崇拜天才的優越想像
- 真正的學霸：不怎樣溫書，成績很好
- 對自覺很好或完美的人來說，「努力」是「減分」
- 最恐怖的事：我盡了全力但我還是不夠好
- 證明我沒價值，如果其他人看穿了，會看不起我、不喜歡我

成長心態 (Growth mindset)



- 成功源於努力
- 不努力的「叻」人不值得敬仰
- 所有頂尖的運動員、音樂家等，都是極端努力的人
- 真正的學霸：懂得溫習的秘訣，而且努力做練習
- 對自覺很好或完美的人來說，「努力」是「加分」
- 盡了全力但還是做得不好，可能是方法不對
- 我這些方面做得好不好，跟我是否有價值沒有關係

「未得」的力量 (不是「唔得」)

- 我做唔到 (講完)
- 我仲未做到 (還有無限可能)

我不是「唔得」，只是「未得」

成長心態？

- 我要成功
- 未達到期望
- 以此鞭策自己或他人進步
- 失望、挫敗
- 焦慮、害怕
- 羞恥

真。成長心態

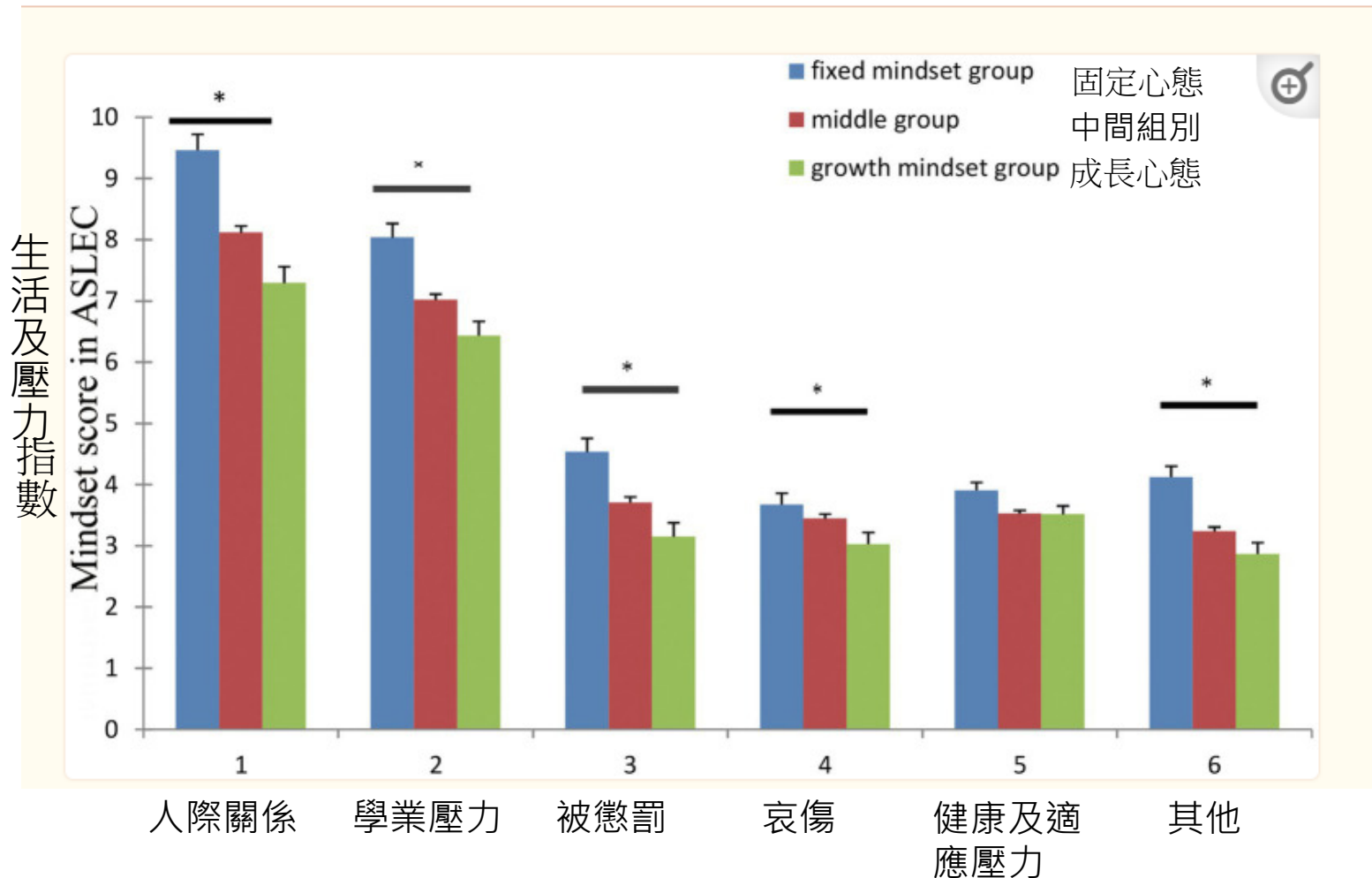
- 成功很好，但不是最終目的
- 自己或他人是有潛力的
- 積極、享受解決困難的過程
- 有希望的

成長心態增強抗逆力

- 不只是成功的時刻感到興奮，也享受學習及面對挑戰的過程
- 學習驅動自享受，而非害怕及焦慮
- 健康土壤培養自信，而非隨著成功及犯錯大起大落
- 更能在挫敗後「回彈」
- 壓力及精神健康問題比較少



研究：湖州師範學院（2022）

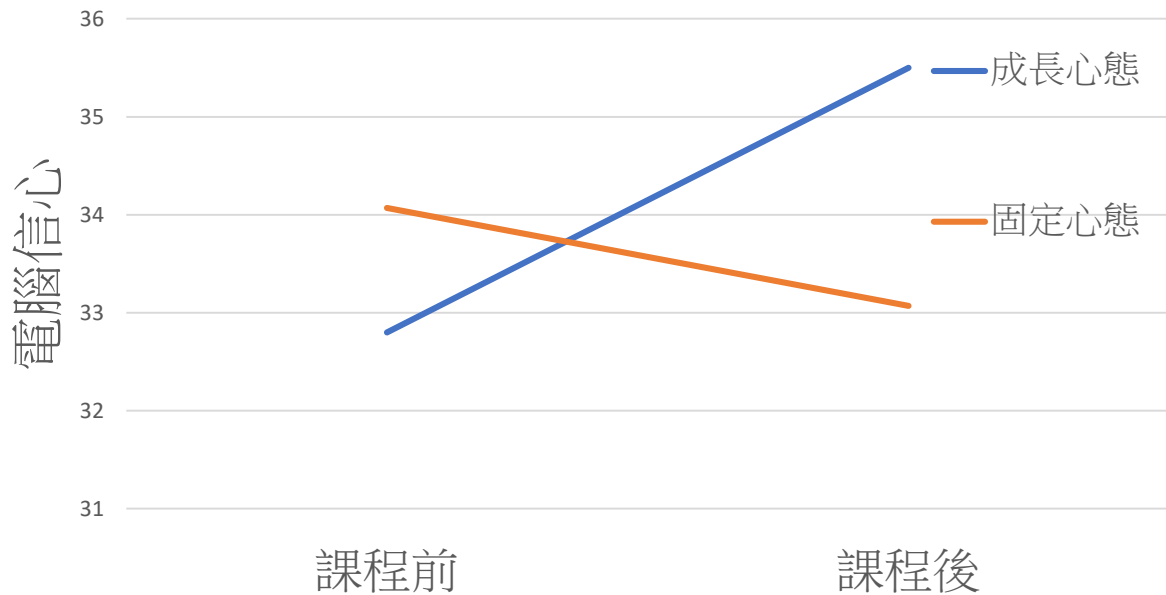


2505 位大學一年級生

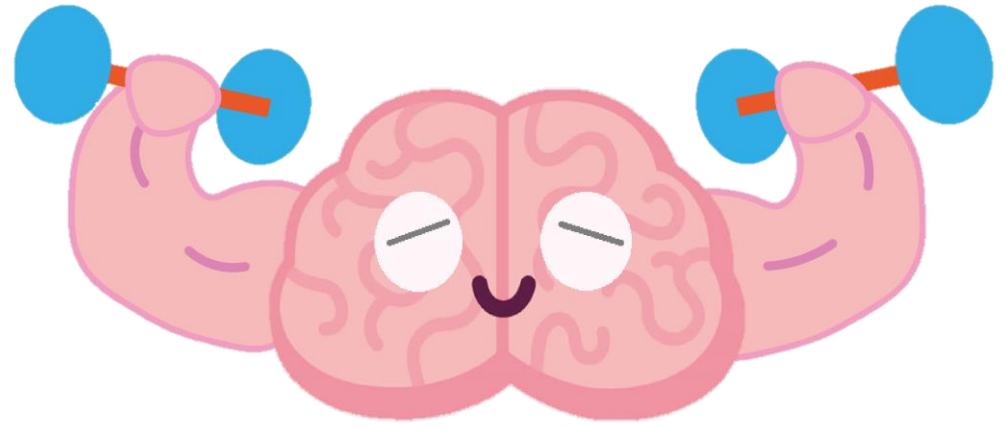
* = 統計學上明顯差別

能力... 甚至心態可以改變嗎？

研究：錯誤後的自信（1996）



- 76 位大學文職（平均年齡 42 歲）
- 3 小時電腦訓練，包括重複答題
- 課程前，研究員給予以下指示
 - 固定小組：「工作要醒目，不要答錯」
 - 成長小組：「練習才會進步，答錯是學習機會」



2. 腦神經的可塑性

神經細胞的成長

- 1998年
- 首次在成年人的腦袋發現新的神經細胞
- 腦細胞的「分枝」（白質）亦繼續生長

- 執行功能的發展：隨年齡建立額葉的控制網路
- 隨年齡增長，「白質」（連接線）逐漸增多，覆蓋「灰質」
- 重複練習、錯誤再學習，促進讓腦細胞生長，強化突觸
- 改變 = 重新「接線電路」（re-wiring）

困難／錯誤 = 學習的最佳時機

- 腦神經生長
- 由短期記憶放入長期記憶
- 腦袋更強壯

3. 四步驟培養成長心態

（一） 心理安全的土壤（家庭及學校）

我可以安心地做自己（不是父母期待的自己），
因為父母會同樣地愛我。



如果孩子有無限可能，即是甚麼都可以
改變、訓練，是嗎？

是的，能力可以培養，但

- 未知：能改變多少、需要多長時間
- 不包括興趣、喜好、價值觀等

每個孩子（人）都是獨特的



「只有你成功了，並且按照我的條件，我才會愛你。」

因為害怕失去愛，孩子學懂放棄自己的願望，按父母想要的去做

- 父母（潛台詞）：「我們不在乎你是誰，你喜歡什麼，你可以成為什麼人。我們不在乎學習。我們愛及尊重你，是因為你入讀哈佛（或任何其他期望）。」
- 成年孩子：「我經常懷疑自己，如果我沒有去美國讀書，沒有成為社工，他們還會否喜歡我。其實在媽媽的眼中，我還不夠成就，她希望我當心理學家或醫生。我經常懷疑自己的能力，少少事就覺得自己無用。我經常忙碌地為父母解決各種困難，因為這樣他們才會覺得我也都識，叻。原來我一直都很累，沒有照顧過自己。」

孩子的能力喜好、家長的寄望與夢想

- 是父母想要，還是孩子想要
- 是父母喜歡，還是孩子喜歡
- 要達成的是父母的心願，還是孩子自己的

父母的功課1：處理期望落差

智能不是單一概念 — 多元智理論 (Howard Gardner)

語言

邏輯數學

空間感

大自然

音樂

身體動感

人際交往

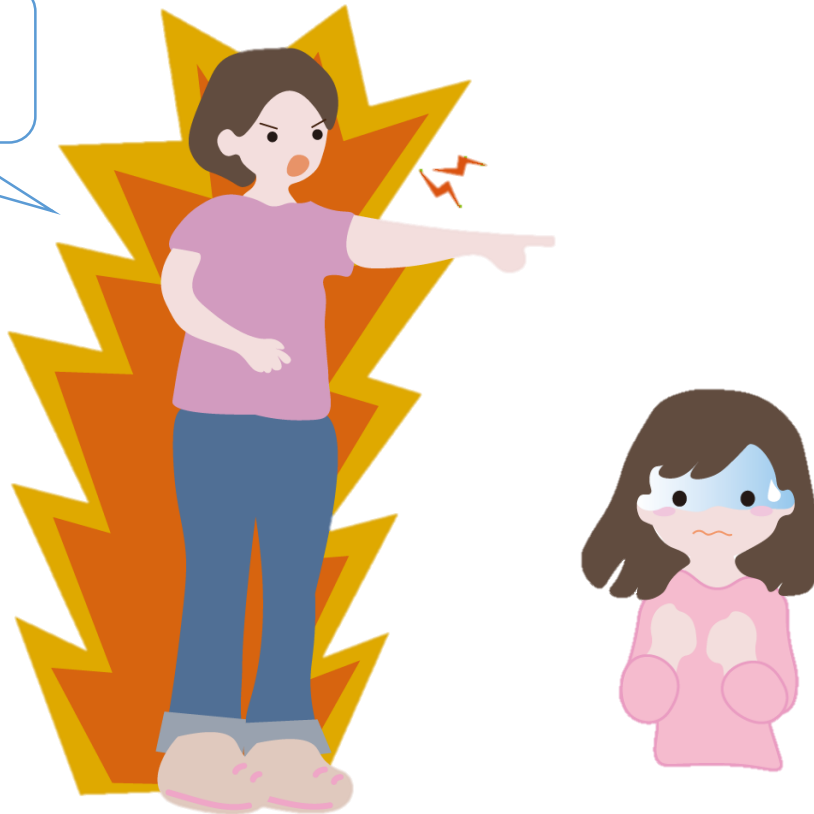
內心的交流

責罵、疏遠、失望

「我做得不好，父母不愛我了」

為了得到父母的愛，令父母開心、放心，孩子學懂不能錯，最好要做得完美（固定心態）

我都係為你好



其實是太愛你！



我很擔心你被看不起！（焦慮）

我自己都不開心，我沒有精力再教了！（抑鬱）

你就是這麼不小心！（固定心態，對孩子）

我總是教不好，我不是好父母（固定心態，對自己）

父母的功課2：處理情緒的包袱

尋求服務及支援

私營服務

專業人士	收費	註冊	藥物／假紙
精神科醫生	\$1500-\$4000	政府	有
臨床心理學家	\$1200-3500	政府（自願）	
輔導員	\$500-2000	機構	

政府機構

公立醫院精神科（醫生轉介信）	明顯精神及情緒問題
社會福利署臨床心理服務（2343 2255 查詢）	明顯精神及情緒問題
家庭綜合服務中心	教養、家庭關係、夫妻衝突
精神健康綜合社區中心	曾患有精神病、懷疑情緒問題、精神病患者家人
學校社工	初步評估再作轉介

臨床心理學家註冊查閱

<https://www.icphk.org.hk>



The screenshot shows the homepage of the Hong Kong Institute of Clinical Psychologists (HKICP). At the top right, there are language options for English and 繁體中文. The main header features the HKICP logo, which consists of a green leaf-like shape and the acronym 'HKICP' in purple. Below the logo, the full name '香港臨床心理學家公會' and 'Hong Kong Institute of Clinical Psychologists' is displayed. To the right of the logo is the AR logo for the Accredited Healthcare Professional Body Series, with the text '認可醫療專業名冊' below it. A dark purple navigation bar contains links for 簡介, 註冊, 操守和紀律, 持續專業發展, 公眾資訊, 給會員的話, 常見問題, 聯絡我們, and 會員專用. Below the navigation bar, a news section titled '最新消息' features a post from 16th May 2022 about the recognition of the HKICP as an Accredited Healthcare Professional Body Series. On the right side, there are two green boxes: '認可臨床心理學家名冊' with a search bar and '會員登入' with fields for 帳號 and 密碼, and a 登入 button. Below the login fields are links for 忘記你的帳號? and 忘記你的密碼?. At the bottom, a purple banner reads '認可醫療專業團體系列 Accredited Healthcare Professional Body Series'.

English | 繁體中文

認可醫療專業名冊

香港臨床心理學家公會
Hong Kong Institute of Clinical Psychologists

簡介 | 註冊 | 操守和紀律 | 持續專業發展 | 公眾資訊 | 給會員的話 | 常見問題 | 聯絡我們 | 會員專用

衛生署於2019年10月31日宣布香港臨床心理學家公會在「認可醫療專業註冊先導計劃」下獲得正式認證。

最新消息

16th May 2022

衛生署發佈之認可醫療專業團體系列 (臨床心理學家)宣傳單張

香港臨床心理學家公會(下稱:本公會) 歡迎衛生署發佈有關認可醫療專業團體系列 (臨床心理學家)的宣傳單張。請透過此連結下載有關宣傳單張, 了解更多關於臨床心理學家及本公會作為香港唯一獲衛生署「認可醫療專業註冊先導計劃」下授權負責管理臨床心理學家名冊的認可醫療專業團體之相關資訊。

認可臨床心理學家名冊

搜尋

會員登入

帳號

密碼

登入

忘記你的帳號?
忘記你的密碼?

認可醫療專業團體系列
Accredited Healthcare Professional Body Series

(二) 跟孩子解說腦神經的可塑性 (neuroplasticity)

「養」 令成績更好（2007）

「腦袋課程」

- 8星期課程，每星期一課，25分鐘
- 學習腦部構造，另外兩組的分別如下

成長心態組

- 腦袋可以改變、聰明可以培養

控制組

- 學習記憶法

簡單解說腦部

- 不同區域負責不同功能
- 腦部神經細胞（neuron）傳送訊息的「神經通道」（neuro-pathway）
- 同一件事做得越多，新「神經通道」會建立
- 比喻：郊野的路是怎樣走出來的（怎樣消失的）
- 告訴孩子，他可以決定建立甚麼神經通道，無論開頭多難，重複練習得夠多就可以了
- 錯誤能讓腦袋變強
- 比喻：在草地中走路跌入坑，你不會永遠待在那裡，你會爬出來好好記住，下次繞路走。（學習與進步）

學習活動（可參考網上資源）

- 分享腦袋的驚人事實（例如有**1000**億個腦細胞）
- 做腦部模型
- 讓孩子想想「腦神經可塑性」的例子，什麼是他曾經覺得困難的事，經過練習之後現在能掌握了
- 建立清單，放在當眼處

(三) 成功的時候：識讚要咁讚

時代的進步

家長／老師只鬧不讚

- 「你無用」、「又做錯」
- 孩子自卑、無自信



讚能力、聰明、叻

- 「你好叻」、「彈得好好呀」、「你得架」
- 成功時信心爆棚，挫敗時大受打擊，自信心盡失（**固定心態**）



讚努力、方法、不怕錯

- 「你很努力啊」、「你是怎樣做到的？」
- 成功時開心，挫敗時難過但明白是學習過程，自信心穩定（**成長心態**）

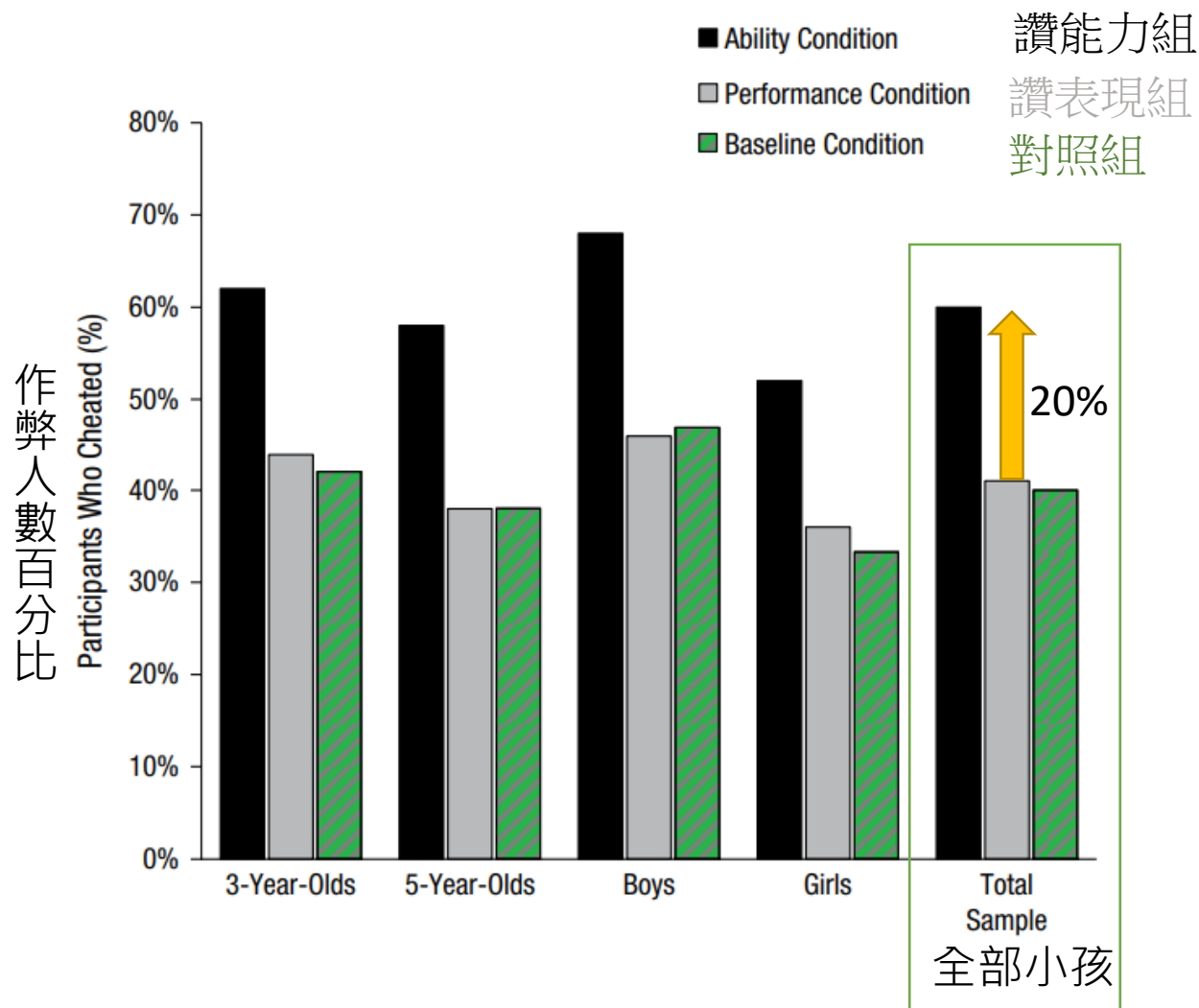
讚能力、聰明、叻 形成固定心態

所有小孩都希望父母開心、稱讚自己、以自己為榮（愛）

「父母／老師想我叻，所以我要叻，唔可以渣」

- 不做有機會失敗的事
- 錯了要掩飾，不要讓父母（其他人）知道
- 要維持「叻」的形象，甚至為此作弊
- 很努力，為了證明自己「叻」、成功而得到讚賞

研究：讚能力、聰明、叻，更多小孩作弊（2017）



- 150位三歲及150位六歲小孩（共300位）

- 估數字卡遊戲（大過定細過6）

- 隨機分成3組練習（全部預設答對）：

- (1) 讚能力組：「你好聰明」

- (2) 讚表現組：「你做得很好」

- (3) 對照組：（沒有評語）

- 真正測試：研究員假裝有事要離開一分鐘，離開前要求小孩不要偷看。

- 有多少人會作弊？

家長這麼說，孩子會這樣接收...

畫得真漂亮，你是
未來畢加索

你學得好快，真聰明

叻女，不怎樣溫習便拿A

你看表姐彈琴，真有天
份，將來是貝多芬了

我多讚賞她的能力，
讓她（永遠都）對自
己有信心



如果我學得慢，我
就不是聰明

我不要畫甚麼困難的
作品，因為他們會發
現我不是畢加索

我最好快點停止讀書，
下次拿不到A他們會發
現我原來好渣

我不是貝多芬，不會
得到媽媽的讚賞及認
可

固定心態

當孩子做得好，做得快， 可如此說培養「成長心態」

Don'ts (讚能力)

「你學得好快，真聰明」

「畫得真漂亮，你是未來畢加索」

「叻女，不怎樣溫習便拿A」

「你看表姐彈琴，真有天份，將來是貝多芬了」



Do's (讚努力、方法、重視過程及學習)

「我見你今次又認真溫書，還重複讀了好幾次，自己又會遮住個答案練習，這個方法真的有用啊！」

「畫得真漂亮，我喜歡你會試用不同方法去畫」

「看來對你太容易，腦袋沒機會變強。你想試難一點的嗎？」

「表姐彈琴這麼厲害，不知她練習了多久？」

學賢的成績不好，幾次不合格，考試經常緊張至腦海一片空白，覺得總是令父母失望。明天考試了，父母可怎樣以「成長心態」支持他？

- 「我們知道你是聰明的，對你有信心，不用擔心，放鬆點」
- 「你已經幾次不合格，明天給我拿個好成績回來」
- 「無論結果怎樣，我們都知道你已經學懂了，只是考試時無法答出來，我們亦欣賞你幾次挫敗亦堅持學習」
- 「你比起好多人已經做得很好，是你對自己要求太高」

(四) 失敗、犯錯的時候：錯誤是
腦袋變強的機會

犯錯是可以的

家長這麼說，孩子會這樣接收...

事件：依林首次參加跆拳道比賽，她喜歡跆拳道，亦充滿信心，雖然比賽表現不錯，仍然輸了

在我心目中你是跆拳道第一

評判唔公平，應該是你第一

跆拳道只是興趣，不用認真

你跆拳道有天份，下次一定贏

我不想她難過



我怎會是第一？我知道媽媽疼我（不知道怎樣改善）

什麼事結果不好都是別人的錯，我沒有問題（也不用努力或改善）

我做得不好的事就不要認真

有天份就應該贏（也不用努力或改善），再輸就證明我不是材料

固定心態

可這麼說，培養成長心態

- 「我知道你很失望，因為你對自己滿有信心，也認真練習作準備。你看贏了的人都不是第一次比賽，而且練習的日子也比你多。如果你真的想贏，你要下點苦功啊！當然，若你只想開心玩玩，也可以。」
- 給予「心理安全」，情緒先行，表達明白孩子心情
- 道出「贏」跟努力、經驗的關係
- 提出「贏」的方法是努力及累積經驗
- 給予「心理安全」，想「贏」還是只「開心玩玩」，可以自己選擇（不是為了得到父母期望）

以成長心態看孩子的錯誤

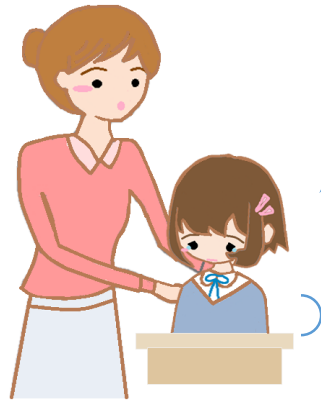
事件：孩子筆盒掉了，文具散落一地

2. 我們跌筆盒時不會這樣說

4. 跌筆盒，東西跌到一地都係，會說「我要執返」

6. 就這樣

孩子還小，手腳不靈活。這次是很好的學習機會，自己負責執返啲文具，覺得麻煩她自然會想辦法改進。



1. 媽媽，我真「論盡」

3. 會說甚麼？

5. 就這樣？

錯或做得不好不是可以的。我只是浪費了一點時間重新整理筆盒，讓我想想是什麼原因跌筆盒先！

當孩子做錯、失敗、努力了還是失敗， 可如此說培養「成長心態」

Don'ts (基於結果來責備， 不提供方法)

「你功課做得這麼求其，又多錯，你真懶又不負責任」

「你明明識嘅，怎麼考試答錯了？你怎麼這麼不小心？」

「一早叫你俾心機，淨係識得打機」

「你知你唔叻，入到名校係好彩，你係有努力，但你唔及人咁聰明，所以辛苦都要補多啲習」

「你又做錯」



Do's (尋找錯誤原因，改變 方法，鼓勵努力)

「這份功課是有甚麼不懂嗎？我看看是什麼困難」

「有時真的會不小心，不如試下做完之後將困難部分再做多次」

「是有甚麼原因令你不想努力？」

「你努力了還是不合格，可能是溫習方法不對。不如問下老師同學有甚麼建議。」

「又是學習及進步的機會」

當孩子做錯、失敗、努力了還是失敗，可如此說培養「成長心態」

- 「腦袋要變強了」
- 「要增加一條神經通道出來」
- 「現在要將短期記憶的事放入長期記憶了」
- 「神經通道越來越闊了」

當生活充滿挑戰，我們可以用 「成長心態」去面對

- 學習新的人際關係—例如由小學的「大姐姐大哥哥」變中學的「最細」、親人過世／離婚後家庭員的角色轉變
- 學習跟比較難相處的人共事—怎樣不被傷害，或衝突後怎樣修復關係
- 大病後怎樣適應不同了的身體—例如身體受傷、患上慢性病要出入醫院

回顧重點

- 我們都有「固定心態」及「成長心態」
- 「固定心態」相信能力已定，輕視學習，重視成果，害怕錯誤
- 「成長心態」相信能力可改變，重視學習，喜見成果，不怕錯誤
- 腦神經科學支持「成長心態」：能力可透過學習而改變
- 「成長心態」是可以培養的（四步曲）
- 作為家長，做錯也是學習機會，大家都可努力及用適合自己的方法進步
- 當生命的挑戰來臨，我們可以學習應對，不怕錯而多作不同嘗試，不輕易氣餒，透過練習及經驗來自我成長