

讓你的孩子投入學習

林瑞芳 唐瑩

讓你的孩子投入學習

林瑞芳 唐瑩

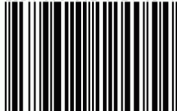
這本書是為家長而寫的。我們認為孩子可以不用獎罰而努力學習。只要家長懂得其法，孩子絕對可以自動自覺喜愛學習，投入學習。我們會和家長分析什麼是內在動機、什麼是外在動機。如果家長能掌握自決理論所提供的三個法寶：能力、自主和關係，他們就能巧妙地把外在動機轉化為內在動機。有內在動機的孩子，不需要獎罰也能努力學習，而且遇挫而不折。

林瑞芳 香港大學心理學系副教授
唐瑩 香港大學心理學系博士生



香港大學心理學系

ISBN 978-962-7124-05-4



9 789627 124054



優質教育基金
贊助



讓你的孩子投入學習

林瑞芳 唐瑩

香港大學心理學系

序

優質教育基金成立的理念在於資助勇於創新和追求卓越的學校或教育工作者，鼓勵他們在常規撥款以外，爭取額外資源改善學校管理、發展均衡教育、試驗創新的課程或教學方法。自1998年1月2日成立至今，優質教育基金支持逾8000份計劃申請，資助款額逾40億元，至今已經累積了不少具創意的寶貴計劃成果及教學實踐經驗。這些計劃的種類涵蓋有效的學習、均衡的教育、優良的校本管理、教育研究，以至資訊科技的應用等。

是次香港大學心理學系的計劃，焦點是學生對學校生活的投入感。所涉及的範疇包括有效學習、德育、健康校園以及支援青少年成長。計劃不但有研究的部分，也有介入的部分。大學的研究人員和前線的老師攜手追蹤學生對學校生活的投入感，剖析影響其變化的環境和個人因素。此外，更進行針對性的介入工作，以改善學生對學校生活的投入感，例如推行家長教育工作坊，讓家長明白可以運用怎樣的管教策略，教孩子投入學習。這一本為家長而寫的書，結集了家長教育工作坊的內容，是這個計劃的其中一個產品。

優質教育基金除了資助計劃外，也致力於向學界推廣計劃的優良成果和經驗。我們樂見香港大學心理學系將他們的實踐經驗印刷成書。透過這一本書，其他沒有參與這個計劃的家長也可以獲得有關的經驗，從而提升子女對學校生活的投入感。

在此，我們希望教育工作者和其他社區組織，繼續善用優質教育基金所提供的資源，為香港學校教育創造更美好的未來。

優質教育基金督導委員會主席
黃鎮南太平紳士
2014年9月1日

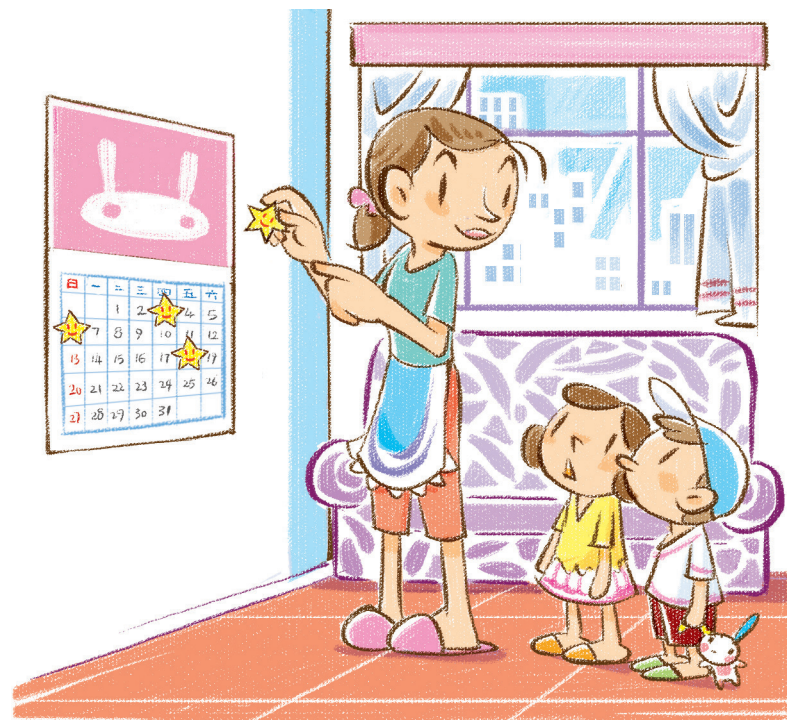


目錄

第一章 獎罰的功效	1
第二章 兩種動機	9
第三章 三個法寶	25
第四章 提升能力	37
第五章 鼓勵自主	51
第六章 培養關係	61
第七章 父母的反思與成長	75
參考資料	89

第一章 獎罰的功效

1. 你的孩子愛學習嗎？
2. 隨著年歲日長，你的孩子還受教嗎？
3. 獎勵和懲罰，哪一個比較奏效？
4. 怎樣才可以讓孩子自動自覺努力學習？



2



孩子愈大 愈不想學

「你的孩子愛學習嗎？」面對這個問題，許多家長也會長歎一聲，因為督促子女做家課和溫習都是他們的苦惱經驗。一個本地的調查訪問了1000多名小學生及其家長 (Tam & Chan, 2009)，發現小學生平均每天要做五至六份家課，所需時間大約是兩至三個小時。而大部分家長都會在旁督促指導，他們所費的時間視乎孩子的年級和他們自己的教育水平而定。初小學生的家長平均每天花一個小時，而高小學生的家長則平均每天花半個小時，這只是個平均數，有的家長，尤其是自己教育水平比較高的，會更為緊張。三成三的家長會花多於以上的時間來督促子女做家課。在這些緊張的家長中，差不多九成都有中學或以上的教育水平。教育水平低的家長，要緊張也緊張不來，他們才佔一成左右。你是不是緊張的家長？你每天要花多少時間來督促或陪同子女做家課？

只要在自己能力範圍內，大部分家長都不會介意教導自己的孩子學習。但我們猜想家長最不樂意的是要不停提點、催促、監督子女做家課。讓家長歎一聲的是以下的現象：提點了，孩子才肯做家課；不提點，孩子便拖拖沓沓；監督下，孩子的功課才有板有眼；不監督，家課立刻變得馬虎了事。什麼時候孩子才能自動自覺努力學習，不用父母操心？

其實所有孩子生下來都愛學習。所有父母都會記得孩子當初學會走第一步時，是如何興奮雀躍；也會記得孩子如何纏著要上街去探知外面的世界。孩子幼年時愛學習、

3

愛探索的情景還歷歷在目，但轉眼間，孩子怎麼會變得不願意學習了？國外和本地的研究均顯示孩子愈長大，對學習的興趣就愈下降 (Anderman, Maehr, & Midgley, 1999; Lam, Pak, & Ma, 2007)。下跌的幅度尤其是從小學升上中學時最明顯。究竟在成長的過程中發生了什麼事情，讓孩子對學習漸漸不感興趣？



父母是陪伴孩子最久的老師

我們香港大學心理系的研究團隊，在過去的幾年領導了一個跨國的研究，探討初中學生能否投入學校裡的學習生活。我們在中國、南韓、美國、加拿大、英國、奧地利、葡萄牙、羅馬尼亞、愛沙尼亞、馬耳他、希臘和塞浦路斯12個國家進行調查，用問卷訪問了3000多名初中學生 (Lam et al., 2012)。我們發現初中學生對學習的投入與三個因素息息相關。第一是老師的支援，第二是父母的支援，

4

第三是同輩的支援。毋庸置疑，老師對學生的學習影響最大。他們是在課堂裡直接教導學生的人，他們的支援最影響學生的學習動機。然而，父母的影響也絕不小。許多家長覺得孩子日漸長大，老是往外跑，受同輩的影響甚深，穿什麼、吃什麼、玩什麼都聽同輩的意見，尤其是到了青春期，父母的影響力和同輩的影響力似乎是此消彼長。我們的研究顯示：儘管在初中，父母的支援與同輩的支援相比，與學生是否投入學習有更密切的關係。父母不要害怕自己無力影響孩子。也許在穿戴什麼潮流服飾、追捧哪個流行樂手上，孩子會聽從同輩的意見，但在學習上，你們的影響力還是比同輩的強。你們是孩子生命中最初的老師，也是陪伴他們時間最長的老師。你們對孩子有不言而喻的影響力，你們的管教方法很能左右孩子對學習的興趣與堅持。



重賞之下

為了讓孩子努力學習，你用過什麼方法？以下策略有多少個你曾使用過？

- | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | 鼓勵 | <input type="checkbox"/> | 威嚇 |
| <input type="checkbox"/> | 獎賞 | <input type="checkbox"/> | 懲罰 |
| <input type="checkbox"/> | 讚美 | <input type="checkbox"/> | 監管 |
| <input type="checkbox"/> | 誘哄 | <input type="checkbox"/> | 督促 |

這些策略絕大部分家長也曾用過。它們奏效嗎？有哪些比較奏效？有哪些沒有那麼奏效？左面那些策略較為柔

5

性，屬獎勵的類別；右邊那些較為嚴苛，屬懲罰類別。究竟是獎勵有效一點，還是懲罰有效一點？我們在香港的研究團隊曾在不少學校舉辦家長工作坊。當我們提出以上的問題時，大部分的家長都會說當然是獎勵比較好，因為重賞之下必有勇夫，孩子會為了獎勵而發奮用功。而且獎勵比懲罰正面，較受孩子歡迎，不會傷害親子關係。雖然言之有理，但我們並不完全同意。用得不得其法，無論是獎勵還是懲罰都會使孩子失去學習動機！重賞之下不一定有勇夫。有時候，重賞反而削弱人們做事的動機。以下的一個小故事便能說明這一點 (Casady, 1975)。

一位老教授從大學退休後，過著悠閒安靜的生活。在他的住所外有一個公園。老教授最享受一邊聽古典音樂，一邊欣賞公園的景色。一個夏天的早上，當老教授陶醉於巴哈和莫札特的樂聲中，一群跳街頭舞蹈的年青人來到了公園。整個早上，他們的笑聲、嬉戲聲和從他們那特大喇叭中所播放出的樂與怒音樂響徹公園。縱使老教授關上所有窗戶，外面嘈雜的聲音依然淹蓋了莫札特的樂章。這種喧鬧持續了好幾天，老教授覺得忍無可忍，認為是時候終止這班年青人的滋擾行為了。但用什麼方法才對呢？報警麼？這是早上，警察大概不會受理。出外喝止麼？年青人反叛，不會理睬長者的話。況且這些年青人有的是時間，若得罪了他們，以後的滋擾將更嚴重。最後，老教授決定運用心理學的知識，消滅這群年青人在他家門前玩樂的動機。

一天早上，當年青人盡興後準備離開時，老教授從屋裡走出來，告訴他們自己的生活太清靜了，很想增添

6

一些生氣和活力。他十分喜歡聽到他們的笑聲和玩樂的聲音，並答應如果他們第二天再來玩樂，每人便可得到美金10元。這種便宜的交易年青人豈會放過？他們第二天如期赴約，而且唱得跳得特別起勁，什麼翻筋斗、大迴旋的雜耍也使出來了。老教授請他們第三天再來，仍給予每人美金10元的酬勞。如是者年青人到公園玩樂了三天，每次老教授都給予每人美金10元的酬勞。到了第四天，老教授告訴他們自己是個退休老人，無力再給予他們酬金了。年青人憤然說他們是不會免費提供跳舞娛樂的。結果這群年青人再沒有在公園出現了。

這個故事的結局出人意表——重賞之後沒有勇夫！這個現象與我們的常識有落差，但卻是很合情理。許多父母都曾經用獎賞來鼓勵孩子讀書，譬如說：「你把功課做完，我就給你巧克力。」「你測驗拿滿分，我就給你買玩具車。」「你考試得第一名，我就帶你去海洋公園。」這些話都是不少家長的撒手鐮，用來誘使孩子努力讀書；但誰不知獎賞背後暗藏危機：一旦巧克力沒有了，玩具車沒有了，海洋公園之旅沒有了，孩子就不再用功了。孩子只不過是用學習作為手段，以獲取獎品。他們志在的不是學習，而是獎品。一旦父母不能供應那些獎品，孩子便再也沒有動機學習了。儘管父母能長期提供獎品，也不見得好結果。在美國就有不少人詬病某些學校用意大利薄餅來利誘學生閱讀。每當學生能完成一定數量的讀物，這些學校便送出意大利薄餅，以示獎勵。這種獎勵是長期而無間斷的，批評者認為這樣最終只會培養出一些既討厭閱讀又癡肥的兒童。

7

我們的孩子可以不靠獎罰而努力學習嗎？家長可以不用提點、催促、監督，也不用獎賞、賄賂、誘哄，孩子也能自動自覺讀書嗎？這正是本書要和家長探討的課題。



本書的內容

這本書是為家長而寫的。我們認為孩子可以不靠獎罰而努力學習。只要家長懂得其法，孩子絕對可以自動自覺喜愛學習，投入學習。我們會和家長分析什麼是內在動機、什麼是外在動機。我們會以心理學家 Ryan 和 Deci (2000) 所提出的的自決理論為藍本，向家長介紹三個法寶：能力、自主和關係。家長若能掌握這三個法寶，就能巧妙地把孩子的外在動機轉化為內在動機。有內在動機的孩子，不需要獎罰也能努力學習，而且遇挫而不折。



本章要點

1. 家長最不樂意的是要不停提點、催促、監督子女做家課。
2. 國外和本地的研究均顯示孩子愈長大，對學習的興趣就愈下降。
3. 初中學生對學習的投入與三個因素息息相關：第一是教師的支援，第二是父母的支援，第三是同輩的支援。
4. 即使孩子升上初中，父母的支援比起同輩的支援，更能影響學生是否投入學習。父母的管教方法很能左右孩子對學習的興趣與堅持。
5. 若用不得其法，則無論是獎勵與懲罰都會使孩子失去學習動機。
6. 孩子可以不靠獎罰而努力學習。只要家長懂得引起孩子的內在動機，孩子絕對可以自動自覺喜愛和投入學習。

第二章 兩種動機

1. 外在和內在，哪一種動機比較好？
2. 爭表現的動機靠得住嗎？
3. 所有外在動機都是不好的嗎？
4. 外在動機可以轉化為內在動機嗎？
5. 獎罰真的一點用處也沒有？



10



外在和內在動機

在第一章裡的老教授為什麼能趕走滋擾他的年青人？為什麼重賞反而令年青人不再跳舞？原來其中的竅門是關乎兩種動機的轉換。老教授利用10元美金在不知不覺間把年青人的內在動機偷偷換成外在動機。年青人原本對跳舞有內在動機。所謂「內在」，就是不假外求，行動的動力來自行動本身。對這些年青人而言，跳舞這個行動本身已經夠吸引了，無需再用什麼獎賞懲罰等來推動他們。他們喜愛特大喇叭所發出來的強勁節拍，也喜愛手舞足蹈的快感。因此他們會自動自覺，無需任何人提點和督促也樂意來到公園跳舞。這就是內在動機。這種動機發乎內，不假外求，強度大，持久力也大。然而，老教授卻利用獎勵偷偷把他們的內在動機轉變為外在動機。所謂「外在」，就是指動機外在於行動本身，行動要依賴外在的推動力才能繼續，例如獎賞和懲罰。有獎賞，行動便繼續；沒獎賞，行動便終止。老教授一而再，再而三給予年青人每人每天10元的酬勞，原本是玩樂的開心活動慢慢變質，淪為一件按勞取酬的工作。既然是工作，就沒什麼樂趣可言。不是為了那些酬勞，才不幹咧！最後當老教授說自己再付不起工資後，年青人當然不願意吃虧。他們不會免費為他帶來娛樂服務，於是便鳥獸散了。

內在動機比外在動機好。以學習為例，當孩子對學習有內在動機，他就喜愛學習、享受學習。學習的動力不來自外在，而是發乎內在。因為喜愛學習帶來的快感，他無需獎賞、賄賂、誘哄、提點、催促、監督，也能自動自覺努力學習。在孩子一兩歲的時候，我們常常看見孩子對

11

學習有內在動機。無需獎勵懲罰，他們也樂意學習說話、走路、辨認事物……並且在學到新東西後，表現興奮。然而，當孩子對學習沒有內在動機，只有外在動機時，他並不欣賞學習的樂趣，他勉強去學習只因為外在的獎勵和懲罰。有獎罰，他就乖乖就範；沒有獎罰，他就逃之夭夭。於是就演變成今天我們在家中常見的現象：家長要經常提點督促孩子做家課。提點督促了，孩子便老老實實，勉強應付；不提點督促，孩子便拖拖沓沓，死蛇爛鱔。



為了表現而學習

為了獎罰而學習固然是外在動機，為了稱讚、面子、表現、成績、光榮而學習也是外在動機。我們常見好勝逞強的孩子，為了贏別人、爭面子、獲稱讚而積極讀書。驟眼看來，為了爭取表現而讀書比為了獎罰而讀書強多了。愛面子這東西發乎孩子的個人願望，比外在的獎罰耐用一點。獎罰由他人佈置，很容易中斷，中斷了以後，孩子就不再努力了。但好勝逞強是個人願望，不容易一下子中斷，因此動力看來會比較持久。我們也同意為了面子而讀書比為了獎罰而讀書好一點點，但絕對好不了多少。為了面子而讀書依然是一種外在動機。一切外在於活動本身吸引力的動力都是外在動機。孩子讀書不是為了讀書自身的樂趣，而是為了面子，這就是外在動機。雖然為面子而讀書比為了黃金屋、顏如玉之類的獎賞好一點點，但這樣的學習目標還是有許多後遺症。

爭面子、爭榮譽的背後其實就是要證明自己能力高。心理學家 Dweck (2006) 稱之為「以表現為目標」的讀書取向。當學生勝券在握的時候，這種取向的確能引發很大的

12

動力。因為自忖有信心取勝，孩子當然會積極進取，以顯示自己有多威風。然而，當孩子自忖沒有取勝機會時，他便會迴避放棄，甚至採取自我貶抑的策略。所謂「自我貶抑的策略」就是刻意製造失敗的條件，待自己真的失敗了便可以有開脫的借口 (Urduan & Midgely, 2001)。有不少愛面子但沒信心的孩子會在考試前刻意通宵達旦玩電子遊戲、唱卡拉OK，目的是要保全自己的顏面。他們的心理計算是萬無一失的。如果真的考試不及格，便可以說自己不是能力弱，只是不用功而已；如果僥倖考試及格，更可以炫耀自己不用功也可以及格，真是天才！但兩全其美的策略不是毫無漏洞的。短期內，這些孩子可能保得住面子，但長遠而言，經常不用功，即使再有天分也會因為疏於鍛煉而變得駑鈍。為了面子而讀書，其負面後果是很可怕的。



13

在中國人的社會，望子成龍的文化根深蒂固。很多家長都希望孩子獲取驕人的成績，光耀門楣。然而太追求成績而忽略了學習的自身樂趣，很容易削弱內在動機，助長以表現為目標的外在動機。成績和分數本來是學習成果的指標。家長想知道孩子學習得如何，當然會追問成績和分數，這是無可厚非的。但成績和分數始終不是學習本身，太追逐成績和分數，難免會墮入「以指代月」的陷阱中。「以指代月」是佛家的一個寓言，說明人們常常誤把指標當成是事物本身。當有人用手指指向月亮，告訴觀眾那是月亮時，但一些觀眾卻只看手指，不看月亮，誤以為手指就是月亮。現今的教育制度下，眾人追逐成績和分數，忽略了學習本身，正是「以指代月」的表現。

早幾年，香港教育局有一則電視宣傳短片¹，鼓吹求學不是求分數，勸喻家長不要老是追問孩子分數而忽略孩子學了什麼、有什麼做得好、有什麼值得改進。短片一出，城裡幾乎罵聲四起，認為教育局的宣傳短片自欺欺人、不切實際。許多家長覺得孩子拿不到好分數，便上不了好的中學，也上不了好的大學。成績不好的孩子，升學無門，許多前路都給堵死了。這些家長認為分數與前途的關係太大了，教育局勸喻他們求學不是求分數，無疑是送他們的子女上一條絕路。罵聲四起之後，教育局再也沒有放映這個宣傳短片了。然而，我們在這裡甘冒天下之大不韙，懇請家長重新仔細思量學習的目的。如果太注重指標而忽略了學習本身，長遠而言，儘管孩子能夠進了好的

¹ 有興趣重溫這個短片的讀者可以登入：
<http://www.youtube.com/watch?v=dpBjXrfENaA>

14

中學，甚至完成了大學，他們也未必能快樂地過充實的人生。最怕的是贏在起跑線上，卻輸在後頭。當孩子只對成績，而不是對學習有興趣，短期內也許會獲取不少益處，例如稱讚、榮譽、機會等等，但將來又如何？

前幾年，專門協助青少年戒毒的正生書院應邀參與香港大學的午間座談會，讓他們的中學生與大學生對談。其中一名中學生給我們的印象很深。這少年人個子矮小，滿臉紆思，說起話來緩慢而誠懇。他告訴與會者：他小學時成績出類拔萃，常常名列前茅，他也以此為傲。因為成績好，升中時有機會進入成績水平很高的名校。但進了這所學校後，他發現自己的成績不再名列前茅了。一山還有一山高，其他同學的成績實在太好了。一直以來，他讀書的動力來自成績、名次、榮譽，這樣的遭遇他適應不了。既然他所追逐的是面子而不是讀書本身，他就想出一個讀書以外的方法，讓自己的自尊好受一點。一山還有一山低，他選擇和成績差的同學泡在一起，如是者他還是威風八面的領頭人。誰不知恰巧這些同學除了成績差外，還有其他不良嗜好，例如濫藥。為了威風，他在這方面也領頭。此後幾年，他墮落萬丈深淵，給趕出校門，也試過離家出走。直至進入正生書院後，他才活轉過來。好勝逞強、爭取面子、追逐表現無疑是一種強大的動力；但有時候，這種外在動機的代價委實太大了。



其他的外在動機

無論是為了獎罰還是為了表現而學習，都是外在動機。這些外在動機都比不上內在動機來得自動自覺和持久。但是否所有的外在動機都比不上內在動機？非也！

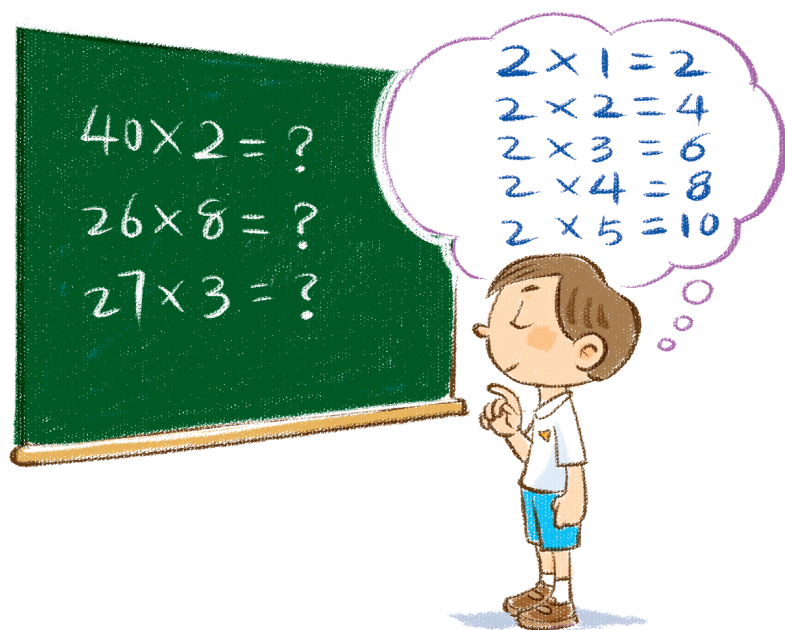
15

根據心理學家 Ryan 和 Deci (2000) 的自決理論，有些外在動機不比內在動機弱。況且，有些活動，包括某些學習活動，本身不一定有趣和有吸引力。如果做什麼都要有內在動機才做的話，許多事情也辦不了。在日常生活中，我們要做不少沒趣味的事情。例如沒幾個人喜歡刷地板和洗廁所。但就算沒有內在動機，這樣的家務還得要做。非典型肺炎襲港時，所有人上街都要戴上口罩。沒幾個人喜歡那種束縛，但這樣的防禦措施還得要做。在孩子的成長過程中，也要從事不少這樣沒有內發動機的活動。例如寒冬早上要離開溫暖被窩上學去、體重過胖要多做運動、營養不良要均衡飲食、牙齒蛀壞了要戒吃糖果、考試來臨了要苦讀等等。如果我們做事只憑內在動機，以上的事情全都做不了。

Ryan 和 Deci 認為對於那些本身沒有吸引力的活動，人們還是可以有很強的動機去完成，關鍵是人們能否認同這些活動的重要性。就以刷地板和洗廁所為例，這些工作很髒很累，本身沒什麼樂趣可言，很少人會以刷地板和洗廁所為嗜好；但有許多家長還是樂此不疲，毫無怨言，因為他們知道衛生搞不好，會影響他們，尤其是孩子的健康。許多孩子對塵蟎敏感，氣管和皮膚都會因此發炎，引發哮喘、濕疹等苦不堪言的疾病。父母為了保護孩子，再辛苦的家務也會去幹，務必要把家裡弄得一塵不染。他們努力刷地板和洗廁所的動機並非來自其中的樂趣，而是來自對其重要性的認同。這不是內在動機，而是有認同作基礎的外在動機。這種外在動機不亞於內在動機，一樣可以誘發強大的動力，但關鍵是必須先有認同。如果不認同活動的重要性，這些活動是不會持久的，而且也不會做得好。孩子的學習活動有時候也不怎麼有趣，但只要他們能認同其中重要性，他們也會樂意學習。例如小一學生要

16

背乘數表，反復背誦一大堆數字很沉悶，毫無樂趣可言；但如果他們知道背熟乘數表是一個捷徑，可以讓他們很快得到一些數學難題的答案，他們會較樂意去背。



有認同基礎的外在動機比為了獎罰和表現的外在動機強多了。然而，還有一種外在動機比有認同基礎的外在動機更強，那是與人生價值相結合的外在動機。認同某事某物的重要性可以讓人主動積極，但如果這個重要性能上升到人生價值的層面，其引發的動力將無可限量。就以讀書為例，一個學生認同讀書的重要性，知道如果他不努力讀書，將來畢業後會找不到工作，一事無成。雖然這種認同可以讓這個學生努力，但還未到最高的境界。如果這個學生能把讀書的重要性結合到他的人生價值或目標，讀書

17

這個活動就不會停息。只要他仍一息尚存，他還會努力讀書，因為這是他一生所追求的價值，他的人生意義就建立在這個活動上。這樣說，雖然聽來抽象玄妙，但其實不難理解。北宋的理學家張載曾經這樣總結他的求學目的：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」他讀書是為了天地、蒼生、過去的先賢、未來的太平盛世。他的人生理想是用學問來造福百姓，這樣的人生價值讓他有強大的動力去讀書。雖然這還是外在動機，讀書不過是他的手段，造福百姓才是他所求，但因為他有這樣的人生理想，讀書就成為了他個人價值觀的重要組成部分，與他的人生目標整合起來。這種整合的威力非常強大，只要他還活著，就會努力求學。偉大的人物，做事的動力大多來自這種與人生價值整合的動機。例如南非的民權運動領袖曼德拉，緬甸的諾貝爾和平獎得主昂山素姬，他們所做的事情並不有趣，絕不會為他們帶來快感，反而會招致牢獄之災；但他們卻意志堅定。為了追求民主自由的人生價值，他們從不放棄。正如屈原所說：「亦余心之所善兮，雖九死其猶未悔！」即使遇到橫逆挫折，他們還是義無反顧；即使要他們死九次，他們也在所不計。這種力量雖然來自外在動機，但卻威力強大，持久力驚人。

也許家長會覺得這種外在動機太偉大了，他們沒想過要培養孩子成為偉人，因此這種外在動機大概派不上用場。對此，我們有同意的，也有不同意的。我們同意家長無需培養孩子成為偉人，但我們不同意為人生價值而努力的外在動機派不上用場。最平凡的人也需要有人生目標。我們在大學碰過不少這樣的大學生：成績是不錯的，不然的話，進不了大學的門檻，但這些年青人不知道自己為什

18

麼讀書。確切一點說，是不知道自己為什麼活著。他們從小就按眾人所說去做事，念完小學，便升上中學；念完中學，便升上大學；念完大學，便茫無頭緒，不知道自己該做什麼。近日看報，發現一宗令人搖頭歎息的新聞：四川某縣的一個中學生八年前以近650分成為該縣的理科狀元，考入中國科技大學。大學畢業後，因未找到理想工作，索性拒絕工作，四年來一直由父母供養。去年底迷上網絡遊戲，因致電父母要錢，遭父親大罵後流落成都街頭。數日後，父親才在成都一網吧尋回兒子（狀元畢業，2014）。這個高分狀元究竟有什麼人生目標？他知道自己活著是為了什麼嗎？一個人如果沒有人生方向，就會迷失。儘管家長沒有意欲要培養出經國濟世的偉人，也不應該調教出毫無人生目標的孩子。活著為了什麼？怎樣的人生才是有意義的？這些就是人生價值觀的問題。父母有責任培養孩子的價值觀。如果父母能幫助孩子了解學習如何結合他們的人生目標，孩子就有我們剛才所論述的外在動機，懂得為人生目標而努力學習。

根據心理學家 Ryan 和 Deci (2000) 的自決理論，各種外在動機可以按自主和內化程度排列。所謂「內化」程度，就是指孩子內心的自願程度。為了獎罰才學習的動機自主程度最低，也最不由衷，不是由內心發出的動力。如果孩子只是為了獎罰才學習，隨時會因為外在的獎罰中斷了而不再學習。為了表現而學習的動機在自主和內化程度上好一點點，雖然後遺症堪虞，但在一定程度上還是孩子自己的意欲，是發乎內的選擇。認同了學習的重要性而努力則比上述兩者有較高的自主和內化程度。但在所有的外在動

19

機之中，為了人生價值而學習的動機有最高的自主和內化程度。然而，所有的外在動機都在內在動機之下。相對於各種外在動機，內在動機的自主和內化程度還是勝一籌。圖2.1由低至高地顯示了各種動機的內化程度。程度愈高，動機的質素也愈高，孩子愈能堅持學習，不怕困難。



圖 2.1：各種動機的內化程度



從外到內的過程

內化不單只是一個程度，也可以是一個過程。動機可以轉化，從外在動機轉化為內在動機的過程就是內化過程。與此相反，上一章老教授運用報酬偷偷把那些年青人的內在動機轉化為外在動機，那就是外化過程。家長當然希望把孩子的學習動機由外在轉為內在，不希望孩子的學習動機由內在轉為外在。他們感興趣的是內化過程，不是外化過程。老教授的故事說明外化是可能的。但內化呢？可能嗎？我們可以把孩子從最低級的外在動機，一步一步的向內移，甚至變成內在動機嗎？答案是：絕對可以，但要懂得其法！

20

心理學家 Martin 和 Pear (2012) 在一本討論行為矯正法的書裡，講述了以下的一個小故事：

小陳是個害羞的年青人。在社交場合裡，他往往瑟縮一角，不敢和女孩子交談。其他人都叫他「宅男陳」。小陳有兩個好朋友，很希望幫助他脫離宅男行列。他們決定用獎賞的方法鼓勵他與女孩子交談。他們和小陳約定，如果他在聚會裡和女孩子交談，他們翌日就會請他到最好的酒店吃午飯。小陳饞嘴，雖然害羞還是勉為其難，硬著頭皮和女孩子說話。他的老朋友又真的守諾言，請他吃午飯。如是者許多次，小陳慢慢發現和女孩子談天並不可怕，原來是一件賞心樂事。其實他不用朋友請吃飯，也會很樂意和女孩子交談。最後，他竟然成為了社交場合裡的明星，談笑風生，女孩子都圍著他團團轉。

這個小故事很能說明由外轉化為內的過程。最初，小陳沒動機和女孩子談天，他的朋友用午飯為餌，鼓勵他和女孩子多交談。在這個階段，小陳和女孩子談話的動機來自朋友的獎賞，是內化程度很低的外在動機。但在許多次和女孩子的交談裡，他開始發現女孩子並不可怕，其實她們是蠻可愛的，於是他和女孩子交談的動機慢慢轉變為內在動機。現在小陳是因為喜愛和女孩子泡在一起而跟她們聊天，再不是為了那些午飯。

獎罰的作用

從小陳的故事看來，獎罰不一定會破壞動機。用得其所，獎罰其實是可以提升動機的。過去心理學界曾經有過

21



一次有關獎罰功用的激辯。一些心理學家認為獎罰破壞學習動機 (Deci, Koestner, & Ryan, 2001)，情況就像老教授削弱年青人的跳舞興趣；但另一些心理學家卻堅信獎賞能激發學習動機 (Cameron, 2001)，情況就像朋友鼓勵小陳和女孩子交談一樣。究竟哪一種說法才對呢？我們認為兩種情況都可能對，但兩種情況都可能錯，要視乎原先的動機狀態。如果你仔細檢查第19頁圖2.1所列出的各種動機的內化程度，不難發現如果孩子原先對學習有內發動機，用了獎罰便會把內在動機在內化程度上往左方拉，下降為外在動機。在這種情況下，獎罰削弱了學習動機。然而，如果孩子對學習一點興趣都沒有，處在圖2.1最左面的位置「沒有動機」，家長提供一些獎勵便能把孩子在內化程度上往右方拉，至少有一點點外在動機，不至於什麼都不幹，動也不動。從老教授和小陳兩個故事，我們知道獎罰不能隨便用，要用得其法。獎罰用在孩子已有內在動機時，會破壞動機；但用在孩子原先沒有內在動機時，卻會增強動機。

要提升孩子動機的內化程度，還有很多竅門。就以小陳的故事為例，假如和他交談的女孩子都面目可憎、語言無味，任憑他的朋友請他吃多少頓飯，他也無法把動機轉化為內在動機。同樣道理，家長希望用小禮物來獎勵孩子閱讀，但家長所挑的書本程度太深，孩子根本無法讀懂，任憑家長費多少錢買小禮物，孩子就是無法對閱讀有內發動機。要提升孩子動機的內化程度，家長要掌握其法。對此，自決理論 (Ryan & Deci, 2000) 為家長提供了三個有用的法寶。我們會在下一章詳談這些法寶。

本章要點

1. 內在動機比外在動機好。孩子有內在動機，會自動自覺學習，無需外在的推動力。
2. 為了獎罰而學習固然是外在動機，為了稱讚、面子、表現、成績、光榮而學習也是外在動機。
3. 雖然為了表現而讀書比為了獎罰而讀書好一點點，但這樣的學習目標還是有許多後遺症。當孩子沒有勝券時，很可能採取自我貶抑的策略來保存面子。
4. 不是所有的外在動機都是不好的。當孩子認同了讀書的重要性或進一步把讀書結合了自己的人生目標時，孩子讀書的動機便會非常強大和持久。為了認同或為了人生目標都是外在動機，但可以媲美內在動機。
5. 根據自決理論，各種外在動機可以按自主和內化程度排列。從低至高，依次是為了獎罰、為了表現、為了認同、為了人生。自主和內化程度愈高的，動機的質素也愈高。
6. 內在和外在動機可以互相轉化。外在動機轉化成內在動機就是一個內化的過程。
7. 在內化過程中，獎罰有一定作用，然而要用得其法。獎罰用在孩子已有內在動機時，會破壞動機；但獎罰用在孩子原先沒有內在動機時，卻會增強動機。



第三章

三個法寶

1. 提升學習動機靠哪三個法寶？
2. 為什麼這些法寶可以提升孩子的學習動機？
3. 三個法寶對父母有什麼啟示？
4. 家長該怎樣裝備自己才能有效運用這三個法寶？





提升動機的三個法寶

第二章提到有些外在動機不比內在動機弱。外在動機的強弱在乎它的內化程度，而動機內化的過程則建基於認同活動的重要性。換而言之，要令孩子自覺地學習，關鍵在於讓他們認同學習的重要性。Ryan 和 Deci (2000) 在自決理論中提出：要達至較高的內化程度，必先要滿足三種人類的基本心理需要：自主、能力和關係。

在進一步討論前，我們不妨先做一個回顧的活動。請你回想一件你必須完成卻又怎樣也提不起勁去做的事情。這事情可以是個人生活上的活動，例如做運動、家務等；也可以是工作上的活動，例如完成某個任務、計劃等。然後，在下面的方格內找出自己不想做那件事情的原因。

- | | | |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太難，我不懂怎樣做。 | <input type="checkbox"/> 規範太多，不能自由發揮。 | <input type="checkbox"/> 安排我做那人的態度很差。 |
| <input type="checkbox"/> 太簡單，完全沒有挑戰性。 | <input type="checkbox"/> 別人安排我做那件事情，我根本沒有選擇。 | <input type="checkbox"/> 我不喜歡那個要求我做的人。 |
| <input type="checkbox"/> 以前做過類似的事，但失敗經驗太多。 | <input type="checkbox"/> 我沒有或很少機會表達意見。 | <input type="checkbox"/> 我覺得自己的感受不被了解或體諒。 |
| <input type="checkbox"/> 做事過程太複雜，步驟又多又麻煩。 | | |

方格裡列出的選擇，都是當活動不能滿足我們的基本心理需要時所產生的想法和感受。方格左欄是能力上的需要，中間的一欄是自主上的需要，右欄是關係上的需要。令你提不起勁的主要原因是事情太難，還是簡單得讓你覺得無聊？活動是你能自主的，還是不能自主的？是由親厚的關係推動的，還是由你不喜歡的人指使的？

上述原因與你的孩子平日不願做功課、溫習的原因有相似的地方嗎？孩子提不起勁去做功課是否因為功課太難，做功課的時間太長，過程太吃力，而且沒有自主的機會，大人說什麼就要跟著辦，而且覺得自己的感受不被大人了解呢？自決理論認為若能夠滿足人們在能力、自主和關係上的基本心理需要，每一個人都會很有動力地去做事情。針對這個主張，不少心理學家在歐美及亞洲各地進行了大量研究，一致發現無論是東方或西方的學生，當他們在能力、自主和關係三方面得到的滿足愈多，他們會愈努力學習，而且在遇到挫敗後愈會堅持 (Chirkov & Ryan, 2001; Vansteenkiste, Zhou, Lens, & Soenens, 2005; Wang, Pomerantz, & Chen, 2007)。能力、自主和關係就是提升動機的三個法寶。



能力

我們都有發展能力的需要。能夠解決一個富挑戰的問題，能夠學會一樣新的東西，都會讓我們感到歡愉，讓我們覺得自己的能力有所增長，對自己的能力多添一份信心。我們較樂意做一些讓自己能力得以增長，有成功感的事情。有不少研究發現，課堂上學習活動太易或太難都會

28

減低學生的學習動機 (Ames, 1992)。要學的東西太容易，對提升學生的能力沒有一點幫助，學生會對此嗤之以鼻，不會認真去做。但是，當要學的東西太難，學生必定會經歷很多失敗，打擊他們在學習方面的信心。

小小苦楚等於激勵，但經常失敗會讓我們對事情產生一種無助感，它可以癱瘓一個人的動力。Seligman 和 Maier (1967)在數十年前做了一個非常經典的實驗，很能說明這一點。他們把一群沒有什麼分別的狗分成兩組。實驗分為兩部分，在實驗的第一部分，他們把所有狗各自放在一個箱子裡，箱子底部有電流通過，第一組的狗只要能按動掛在頸上的控制板，便有機會避開電擊。然而第二組的狗無論做什麼動作都不能避開電擊。在實驗的第二部分，研究人員把狗各自放在另一種箱子裡。箱的底部仍然有電流通過，但這次，箱的設計能讓狗輕易地跳到沒有電流的位置。結果當電流通過時，第一組的狗都懂得即時跳到安全的地方，但第二組的狗動也不動地站在原地，呆呆的承受著電擊。這一組的狗不是長得特別笨，只是牠們逃生的動機已被早前的失敗經驗完全磨滅掉。牠們對電擊的情況產生了一種無助感：牠們學會了無論自己做什麼也會遭受電擊，於是即使環境轉換了，牠們是可以逃脫的，但牠們還是不願嘗試，只坐以待斃，什麼也不做。牠們對自己的能力完全喪失了信心。狗尚且如是，何況人呢？你的孩子會不會有這樣的無助感？

你的孩子如何評價自己的學習能力呢？評價是高還是低？孩子對學業感到有把握抑或無助？今天，我們的孩子承受著前所未有的競爭。不少成人對他們的能力有太多

29

不合理的要求。舉一則本地新聞為例，一個兩歲半的小女孩才開始說話沒多久，她的媽媽就要求她認讀上千個英文單字 (港產虎媽, 2011)²，試問她的語言發展和認知發展的速度怎能跟得上這種學習要求呢？當孩子的生理發展還未跟得上時，勉強要他們學好外語，孩子必定會遇上很多挫折。求學進修是一輩子的事。如果因為一些不合理的要求，令孩子常常在學習上經歷失敗，導致他們從小就懷疑自己在學習方面的能力，那麼實在是太可惜了。讀書難，但家長絕對可以製造機會讓孩子在成功經驗下學習，這些方法在本書的第四章有詳細的討論。



² 可登入以下網址觀看相關短片：

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20110822/15544709>



自主

有些時候，即使孩子自覺有能力，但活動過程讓他們感到被逼，欠缺自主，亦很難讓他們認同活動的重要性，從而產生內化動機。自主是指憑自己的意願去做事。中國人不常把「自主」兩字掛在嘴邊。一些心理學家(Markus & Kitayama, 1991; Iyenger & Lepper, 1999)亦曾經質疑「自主」在中國、日本等集體文化背景較強的國家未必有重要性。但近十年在東西方進行的研究(Chirkov & Ryan, 2001; Vansteenkiste et al., 2005; Wang et al., 2007)都一致發現當父母教育孩子的方式能夠容許或鼓勵自主，孩子的學習動機和學業成績都會得以提升。

也許有些父母會覺得自主這東西待孩子到了青少年期才重要，才幾歲的小不點應該不會對此有要求。然而，Gronick, Frodi 和 Bridges(1984)的研究發現自主對一歲兒童已經非常重要。他們的研究對象是幾十對媽媽和她們一歲大的孩子。研究分為兩部分。首先，媽媽和孩子被安排在一間研究室共處，研究人員把三件玩具交媽媽，並對媽媽說：「請妳把這些玩具拿給孩子看。當孩子在玩玩具的時候，請妳坐在他的身旁。」在這裡，我們邀請讀者先想一想，如果你就是那個媽媽，在那段和孩子共處的時間，你會說或做些什麼呢？你會管孩子的行為嗎？還是會任由孩子在房間裡玩？

讓我們再回到 Gronick et al. (1984) 第二部分的研究。這次研究人員安排媽媽坐在研究室的一角，要求媽媽不要干預孩子的活動，然後把六件玩具放在孩子面前，觀察孩

子玩玩具的行為。經過分析後，研究人員把媽媽在研究第一部分的行為分成控制的行為和支持自主的行為。前者包括主動把孩子的手移開，禁止孩子做某些動作；後者包括幫孩子按著玩具讓他玩，告訴孩子有關玩具的資料等。結果發現：媽媽在研究的第一部分愈是能夠讓孩子主導自己的行為，孩子在自由活動時間持續玩玩具的時間就會愈長。反之，媽媽在研究的第一部分愈多控制行為，孩子在自由活動時就顯得愈被動、愈不積極。

要增強孩子的自主感，就要讓他們主導自己的學習過程。讓孩子自己做決定，當孩子做功課時在旁鼓勵他，待孩子提出要求才提供所需要的說明等，都是一些支持孩子主導、提升自主的方法。相反，過多的指示、不適當地施行獎懲，都會輕易抹走孩子的自主感。第一章故事裡的老教授就是運用獎賞，控制了青年人演奏音樂行為，把原本快樂自主的活動，變成一份受薪的差事。最後，獎賞停了，音樂也停了。獎勵和懲罰都是一堆控制孩子行為的手段。孩子必須跟從獎罰的條件行事，而非自己意願，自主感當然會大大減低。你的孩子在學習上能感受到自主嗎？



關係

除了自主，關係也是提升孩子行事動機的重要因素。與生俱來，每一個人都有被愛、被關心的需要。對於一些本身沒有樂趣的活動，推動我們去做的往往是一份親厚的感情。小時候的你聽話嗎？你最聽誰的話？父母、師長、還是一個很關心你的朋友？聽話，就是一種內化的表現，不需別人在旁提點，自己也會自動照著做。因為你已將

32

別人對你說的話牢固地記住，甚至把它當成自己所追求的人生價值。

我們在香港大學的研究團隊 (Bao & Lam, 2008) 曾進行過一項研究，說明了關係對提升動機的重要性。研究對象是一群高小學生。他們被分成兩組，各人須要完成一個尋找字詞的練習。第一組的學生可以從三個練習中自行選一個來做。第二組的學生沒有選擇權，他們必須要做媽媽幫他們選定的練習。學生除了要完成尋找字詞的練習外，各人還須填寫兩份問卷，分別問及他們和媽媽之間的關係和對尋找字詞練習的興趣。

結果發現，當學生有選擇權的時候，他們對尋找字詞練習有較高的興趣。但更值得注意的是：當學生必須跟從媽媽的決定時，他們對練習的興趣在乎他們與媽媽之間的關係。那些與媽媽關係良好的學生，他們對尋找字詞練習的興趣不遜於有選擇權的學生。這樣的結果說明他們同意媽媽為他們做的決定。相反，那些與媽媽關係不是太好的學生，他們對練習的興趣就明顯地低很多。這項研究證明良好的親子關係是推動孩子內化家長要求的重要因素。而過往研究 (Ryan, Stiller, & Lynch, 1994) 也有類似的發現：當孩子能夠從父母或老師身上感受到關愛和安全感，孩子會更努力地學習。

你的孩子能感受到你的愛嗎？你對孩子的關心、接納程度有沒有因其學業成績的好壞而增加或減少呢？本書第六章對建立良好健康的親子關係的方法有詳盡的討論。

33

雖然聽話是那麼重要，但我們懇請家長注意：聽話對孩子的影響可以是好，也可以是壞的，關鍵在於外在對孩子的要求是否合理。聽話的孩子容易把父母對他們的期望內化，成為一種自我要求。父母看重考試的分數，聽話的孩子就會看重自己考試的分數；父母的要求高，聽話的孩子就也就對自己的要求高。我們在港大的研究團隊 (Tong & Lam, 2011) 發現：當媽媽傾向認為積極讀書是為了贏別人、爭面子、獲稱讚，她們的孩子又很願意聽話的話，這些孩子會容易過分地追求完美。過分追求完美的孩子往往承受著極大的壓力。他們不允許，更不會原諒自己在工作上犯絲毫錯誤。這種壓力容易引發情緒病，如憂鬱症、焦慮症等。如果你和孩子之間的關係良好，而他們很聽你的話，我們懇請你對自己的價值觀以至對孩子的要求特別留神，不要只留意孩子是否正在拚命地讀書，請多關心他們是否正在開心地學習。





培育孩子的啟示

在培育孩子的過程中，你有注意到孩子對能力，自主和關係這三方面的渴求嗎？

當孩子不聽話的時候，我們的心情很容易會變得緊張和煩躁，而這些負面情緒會令我們只注視當前的一刻，讓我們傾向使用一些立竿見影的獎罰方法（如誘哄、責罵等）。這些方法要孩子賠上的代價已在第二章討論過。自決理論提醒我們：當孩子缺乏動機的時候，我們要退後一步從他們的需要去了解他們的動機問題。孩子的學習動機低，可能是因為在能力、自主和關係這三方面得不到滿足。這些問題往往不是來自孩子本身，而是由一些環境因素造成。就像上文提到那個兩歲半的小女孩，小小年紀就要認讀上千個英語單字，對她能力上的要求是遠超過一個正常發展的兒童可以負荷的。如日後那個小女孩對學習語言失去興趣，缺乏動機，問題的根源不在是孩子身上，而是外在的因素令她對自己的能力喪失了信心。

讓我們多從孩子的需要去了解他們的行為。當孩子不聽話的時候，讓我們細聲地提醒自己：「停一停，想一想。」想一想孩子在能力、自主和關係哪方面需要我們多一點關注。往後的章節將仔細探討怎樣才能滿足孩子在能力、自主和關係上的心理需要。

本章要點

1. 自主、能力和關係是人類的三個基本心理需要，亦是父母提升孩子學習動機的三個法寶。
2. 孩子對太容易或太難的活動難以投入。他們喜歡適合他們程度，而且又能提升他們能力的活動。
3. 孩子對自主的活動特別有興致；反之，對被逼要做的活動就提不起勁。
4. 一些本身沒有樂趣的活動，推動孩子的往往是一份親厚的感情。良好的關係是學習動機的催化劑。
5. 不論東西方的研究都一致發現：當環境能夠滿足學生的基本心理需要時，他們在學習上不但會付出更大努力，更會以堅毅的態度面對挫敗。
6. 自決理論提醒我們：當孩子缺乏動機時，問題很大機會不是來自孩子本身，而是因為一些環境因素降低了孩子在自主、能力和關係上的滿足感。



第四章 提升能力

1. 你相信能力可以改變嗎？
2. 你希望自己的孩子被稱讚勤奮還是聰明？
3. 挑戰是一種磨練，但是否所有磨練也有益處？
4. 常給孩子做適合他們能力的活動，能夠讓孩子進步嗎？
5. 我們從何得知活動對孩子來說到底是太難、太易還是適中呢？





建立孩子對能力的信心

自決理論中提到當我們相信自己有能力解決問題的時候，我們便會更有動力去把事情完成。如果孩子遲遲未能開始做功課、不願意溫習、逃避挑戰，很大機會是因為孩子對自己的能力缺乏信心。他們害怕應付不來學業要求，面對挑戰時又擔心自己會失敗，總是覺得自己沒有能力把事情做好，所以就乾脆不做。

作為教育心理學家，我們在工作上碰過不少這樣的小學生——他們正處於學習生涯起初階段，卻已經對自己的學習能力喪失了信心。我們曾經在一所小學為一群就讀小四和小五的學生主持一連七節的中文創意寫作班。這群學生都是被老師判別為中文能力比較低而需要額外輔助的。在第一節他們走進課室時，大多都顯得無精打采。當我們宣布大家要一起創作故事那一刻，有幾個學生即時大叫：「無可能！一定做不來！」事實上，不單是學生對自己的能力沒有信心，有些家長對自己的孩子也不存什麼希望。有家長在面談時對我們說的第一句話就是：「我知道我的孩子讀書無天分。他一向讀書也不行。」這樣的話多麼令人氣餒和痛心。

作為教育工作者，我們堅信一個人絕對可以通過努力而提升自己的能力。孩子不學習往往是因為不肯，而非不能。所以我們相信第一要務是培養孩子對自己能力的信心，讓他們相信可以通過努力而提升自己的能力。當孩子在學習上遇到挑戰時，他們需要這份信心推動他們去積極面對。以下我們討論兩個提升孩子對自己能力的信心的策略：第一是適當的稱讚；第二是容許真正的學習挑戰。



令孩子「勝不驕，敗不餒」的稱讚

要提升對能力的信心，成功感一定少不了。在一個家長工作坊上，當我們詢問有什麼方法可以讓孩子獲得成功感時，在座的大部分家長都一致回答：「稱讚！」對，別人對我們說一句「做得好」，是對我們辦事能力的一種肯定。我們都需要這種能力上的肯定，這種肯定為我們帶來滿足感。當小孩得到大人的稱讚後，會更願意地去做，甚至會做得更賣力。

你有多常稱讚自己的孩子呢？我們從小就聽過做人要學會謙卑這個道理。中國人的父母會比較少稱讚孩子，生怕孩子會被「讚壞」。但是，我們從過往的研究得知，「讚壞」這種說法可以是對的，也可以是錯的。讚賞不得其法，會有後遺症，但只要我們能有技巧地給予稱讚，就能讓孩子培養出「勝不驕，敗不餒」的做人處事態度。

稱讚可分為反映個人天資和反映個人努力兩類。當孩子取得好成績時，你通常會怎樣稱讚他們呢？

- (一) 「很好，你真聰明、真有讀書天分！」
- (二) 「很好，這是你努力的成果！」

要培養孩子「勝不驕，敗不餒」的學習態度，箇中秘訣就是把稱讚的重點放在孩子所付出的努力上，也就是選擇(二)。美國心理學家 Mueller 和 Dweck (1998) 為了研究稱讚如何影響學生的學習動機和對挫敗的反應，進行了一連六個實驗。她們找來了一群在美國就讀五年級的小學生，然後把他們分成兩組。兩組學生被安排做同樣的字詞練習，但



40

做完後他們獲得的稱讚卻不同。一組學生獲得研究人員稱讚天資：「做得很好，你非常聰明。」另一組學生獲稱讚努力：「做得很好，你一定是很努力地把練習完成。」

然後，研究人員特意为學生製造了一個失敗的經驗，這一次，兩組學生也要完成一個非常困難的練習，幾乎沒有學生能順利完成。結果發現，經歷了挫敗後，被稱讚為聰明的學生傾向把失敗的原因歸咎於自己的能力上，認為不懂怎樣做練習是代表自己不夠聰明。他們在失敗後像洩了氣的氣球，對練習的興趣，對繼續做練習的堅持，都比另一組的學生明顯低很多。相反，獲得稱讚努力的學生卻認為失敗代表自己付出的努力還不夠多，他們不認為失敗反映個人能力的問題。在經歷了挫敗後，這些學生對練習的興趣、對繼續做練習的堅持都比較高。

這個研究還有一點值得我們留意：當研究人員問學生最希望閱讀其他學生的分數，還是閱讀做練習的竅門時，被稱讚為聰明的學生居然放棄這次學習機會，選擇看其他學生的分數。他們很緊張自己的成績是否比別人差，因為差了就顯示自己比別人笨。相反，被稱讚努力的學生不計較和別人的比較。他們不放過任何學習的機會，寧可選擇閱讀做好練習的竅門。

這兩組學生的能力水平其實都一樣，Mueller 和 Dweck (1998)只是在稱讚上做了一點手腳，就能讓兩組學生在面對挫敗有如此不同的反應，關鍵是稱讚主導了學生的歸因模式。所謂歸因，就是為成敗得失找原因。個人努力是可以改變的因素，而天生聰明與否卻是不變的因素。把失敗

41

歸咎於努力不足，孩子會願意繼續努力。但歸咎於天資駑鈍，孩子則苦無對策，唯有放棄。

心理學家 Julian Rotter (1954) 早在五十年代就提出歸因理論，她用兩個導向把成敗的原因分類。第一個導向是因素能否改變，第二個導向是因素是外在還是內在。

	可改變	不可改變
外在因素	運氣	難度
內在因素	努力	天分

圖 4.1：成敗的歸因種類

Rotter認為人對自己可以改變的事情會有較強的動機。如果事情完全由外在因素決定，我們把事情做好的動機會比較低，因為我們根本不可能主宰外在事情的發展。如果孩子相信「考入大學全憑運氣」，他們就不會用功讀書，因為運氣外在於他們的能力控制範圍。除了運氣，在學習過程中，某學習項目的難度也不是孩子所能控制的。如果孩子把成敗全歸因於學習項目的難度，他們也不會有很強的動力。歸因於外在因素不能激勵孩子，那麼內在因素呢？孩子用功與否，要視乎他們相信自己可以對學業

42

成績有多大的影響。孩子可能相信學業成績全靠天分。雖然天分是屬於孩子本身的內在因素，但天分的高低一早已註定，不在孩子的控制範圍之內，所以他們追求進步的動機也會較低。就像在 Mueller 和 Dweck (1998) 的實驗中，那些被稱讚為聰明的學生，他們在遇到挫敗後對學習的興趣大減，因為聰明與否不是他們能控制的。相反，那些相信學業成績全靠努力的孩子，情況就不一樣了。努力既是孩子本身的內在因素，又可改變，也就是說孩子可以控制付出多少努力，因此他們會有較強的動機去用功讀書。

再聰明的人也有失敗的時候。如果父母能夠把注意力放在孩子所付出的努力上，他們會更有動力去面對失敗和挫折。因為他們相信只要肯努力，他們一定能夠進步、一定能夠愈做愈好。這就是難能可貴的抗逆力。

在這裡，我們邀請家長檢示一下自己對能力的看法。你相信能力是天生的，還是通過努力所得的成果呢？請你回想平常自己對孩子說的評語。你曾經有說過以下的話嗎？

有天分！

天才！

死蠢！

笨死了！

天資聰敏！

我怎麼會生出像你這樣的孩子？

43

如果有的話，不要緊，從現在開始請你考慮採納以下的評語：

這是你努力的成果。

你這一次在 _____ 方面比以前更進步了。

讓我們來看看，哪裡可以再改進一下。

只要努力一下，你一定能把它做好。

相信能力可以通過努力而改變是培養堅毅意志和抗逆力的重要因素。當大家明白這個道理後，根本就不存在孩子是否輸還是贏在起跑線上這個問題。勝不驕，敗不餒，這才是正道。



製造富挑戰性的學習經驗

光是稱讚還不夠，如果孩子要做的練習實在太難，無論他們付出了多少努力也看不到成果，我們給予再多有關努力的稱讚，恐怕對提升孩子的信心也沒什麼幫助。還記得在第三章裡提到 Seligman 和 Maier (1967) 的電擊實驗嗎？研究人員製造了絕望的情境，讓其中一組的狗隻做什麼也不能避開電擊，最後當牠們有機會逃離電擊的時候，牠們卻只是站在原地，默默地承受著電擊帶來的痛苦，全因為重覆的失敗經驗癱瘓了牠們自救的意志，牠們對自己逃離電擊的能力已經喪失了信心。

44

這個實驗對孩子的學習過程有很重要的啟示：如果學習活動對孩子來說實在太難，孩子的學習動機就會很容易被削弱。因為太艱難的練習會令成功變得太渺茫，而重複不斷的失敗經驗可以摧毀孩子對自己能力的信心。現在有些幼稚園，要求孩子生吞活剝背唐詩³，用英語學習生物學詞彙。試問這是適合學前兒童的學習活動嗎？現在很多人都要求自己的孩子不要輸在起跑線上，因而讓孩子學一些不符合成長階段的東西。這是很危險的做法。請家長認真的想一想：「不要輸在起跑線上」的做法到底是為了滿足孩子的學習需要，還是滿足家長自己要贏別人的需要呢？

要讓孩子愛學習，對學習充滿信心，家長需要為孩子製造一種合適孩子能力的學習經驗。所謂「合適」的水平就是對孩子來說富挑戰性，但不太艱難，又不過分簡單的學習水平。

現在請家長回想一項孩子要在大人輔助下才能成功完成的活動。那項活動的難度就是剛剛超出孩子當時已有的能力水平，孩子不能夠單獨完成，但只要大人提點一下，他就能成功把活動完成。根據俄國心理學家 Vygotsky (1978) 的認知發展理論，這樣的活動就是發展孩子能力、讓他們可以有效學習的最佳學習水平。Vygotsky 將這個學習水平稱之為「近距發展區域」。簡單來說，就是孩子在別人的輔助下，再通過自己的努力便能達到的學習水平（見圖4.2）。

³ 可登入以下網址瀏覽 Baby Kingdom 家長討論區的內容：
<http://m.baby-kingdom.com/post.php?fid=162&tid=751787&page=1>

45

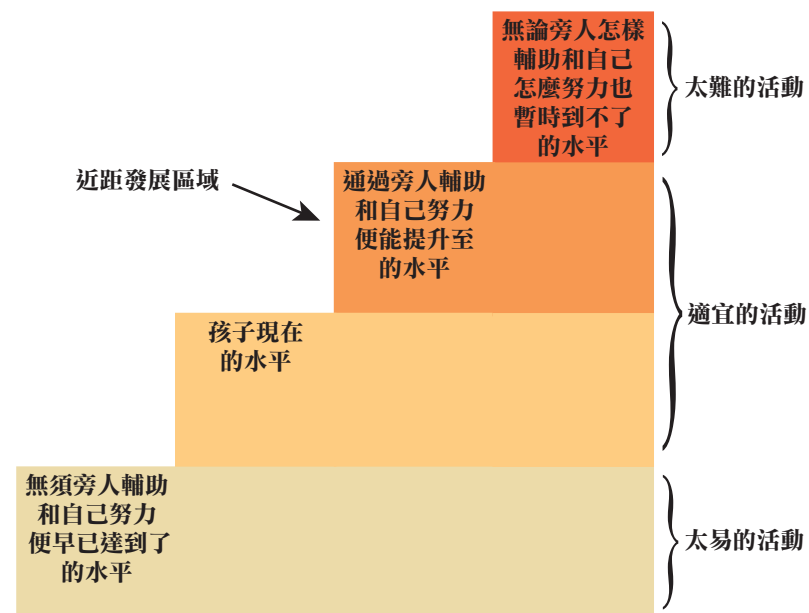


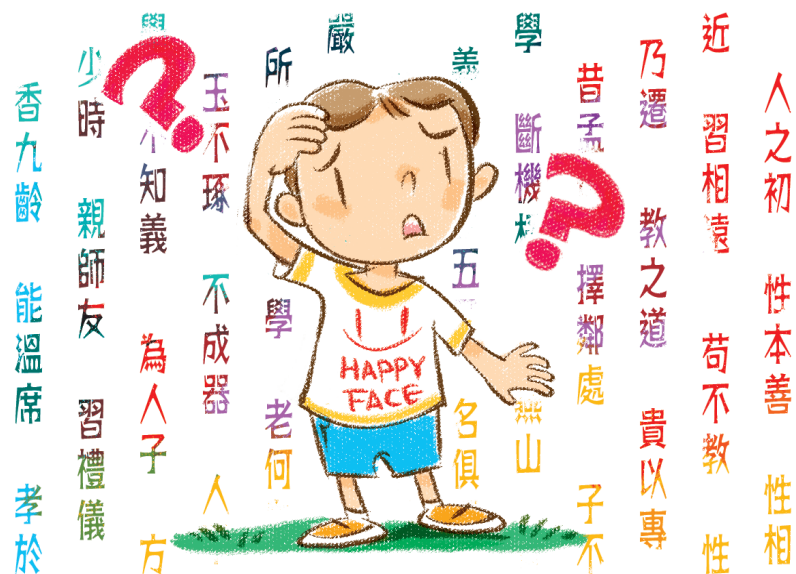
圖 4.2：近距發展區域

根據 Vygotsky 提倡的「近距發展區域」，學習過程是把新的知識建立在已有知識的基礎之上。如果孩子總是對某個學科的功課提不起勁的話，通常離不開兩個原因：

(一) 功課要求在孩子已有的知識水平之下，孩子很大可能覺得功課太容易、太沉悶而提不起勁去做。

(二) 功課的要求遠遠超過孩子已有的知識水平，孩子很大可能覺得學習是一項不可能成功的任務。舉一個例子，一個3、4歲的小朋友，只是剛開始認識字詞的讀音，還未能夠認清字形結構，更遑論了解字詞的意思，就要求他們學習白居易《長恨歌》。這項任務完全超出了一個

3、4歲小孩的能力，我們無需研究證明也能想像到這樣的學習經驗給小朋友帶來有多大的壓力和恐懼。這樣的學習經驗想必是充滿挫敗的。



大部分家長面對的情況應該是後者，即是功課對孩子來說實在太難。我們曾經處理過一個個案，個案的主角是一個9歲小男孩，小男孩的媽媽把他帶到我們面前的原因是小男孩從來都不喜歡做中文科的功課，又不愛溫習中文，中文科的成績只是剛好及格，媽媽懷疑小男孩有中文讀寫障礙。我們幫他做了一連串的測試後，證實小男孩沒有中文讀寫障礙。經過好幾次和小男孩面談後發現，他入讀小學之前都是在一個英語學習的環境中長大，所以他從來沒有好好學過中文。一進入小學後，他不但要學中文，

而且老師還用普通話教學，對這個沒有中文底子的小男孩來說實在太難了，也就是說他面對的中文科要求超出他當時的中文水平太多，導致他對中文產生了一種很負面的感覺，一聽到「中文」兩字他的臉就會沉下來。

在這個情況下，根據Vygotsky提出的「近距發展區域」的概念，我們首要做的是檢視一下功課的要求和孩子已有的知識水平之間的距離，然後替孩子把艱難的功課拆成小步驟，根據孩子已有的知識，一步步地由淺入深，輔助孩子掌握學習的內容。每掌握一個步驟，都能讓孩子感受到成功，讓他感受到自己的能力有所增長。這個過程讓他體會到只要自己願意付出努力，總能夠掌握要學的東西。這就是一種富挑戰性但又合理的學習經驗，讓孩子體驗實在的成功感。

回到本章開首提到的中文創意寫作班，我們就是運用了「近距發展區域」的概念，幫助那群小學生一步步重拾對自己寫作能力的信心。我們把創作故事這個看似巨大又複雜的任務，拆成一個個清晰的小步驟，把難度降低到學生當時能力水平稍微高一點的位置。在每一節的創意寫作班，我們都為學生們提供很多小提示。我們通常會以提問的方式引導學生構思故事內容。此外，視乎學生的個人能力，我們還會為個別學生提供詞彙，好讓他們能夠豐富自己文章的修辭。學生得到了這些輔助，就能夠成功地完成寫作的每一小部分。這個中文創意寫作班一共進行了七節，到了第五節，學生都嘗到自己可以寫作的成功感後，有些同學開始要求自己寫，不需要我們提供的詞彙或提示問題。最後，每人都有一個屬於自己的故事。





本章小結

最後，我們想再重複說一遍：作為教育工作者，我們堅信一個人絕對可以通過努力而提升自己的能力。我們亦堅信最重要的是培養孩子對自己能力的信心，讓他們相信可以通過努力而提升自己的能力。要做到這點其實不難。總結過往的研究發現，我們把有關的策略歸納為兩項：第一、我們要多一點稱讚孩子付出的努力，少一點把孩子放在那條虛擬的起跑線上與人比較；第二、我們要製造富挑戰性而又合適孩子能力的學習經驗，讓孩子感受到實在的成功感。透過以上兩個策略，我們能滿足孩子在能力上的基本心理需要，提升他們對自己能力的信心，讓他們更有動力去學習。

本章要點

1. 教育的第一要務是培養孩子對自己能力的信心，讓他們相信可以通過努力提升自己的能力。
2. 要提升孩子對自己能力的信心，有兩個策略：第一是適當的稱讚；第二是容許真正的學習挑戰。
3. 讚賞不得其法，會有後遺症。有技巧地給予稱讚能培養孩子「勝不驕，敗不餒」的做人處事態度。
4. 讚賞分為針對個人天資和針對個人努力兩類，後者才能建立孩子的學習動機和興趣。
5. 針對個人天資的稱讚會鼓勵不良的歸因模式。孩子會以為成功是因為聰明，而失敗是因為愚笨。這樣當孩子失敗時，就會感到無助，不肯再嘗試。
6. 個人努力的稱讚可以讓孩子更有動力去面對失敗和挫折。因為他們相信只要肯努力，他們一定能夠進步、一定能夠愈做愈好。
7. 太難或太易的學習活動都會降低孩子的學習動機。
8. 根據Vygotsky的理論，讓孩子能夠有效學習的最佳學習水平是「近距發展區域」。這個水平不太容易，也不是太難，恰到好處。
9. 在「近距發展區域」內學習，能令孩子體會到只要自己願意付出努力，總能夠掌握要學的東西，對能力的自信就會油然而生。

第五章

鼓勵自主

1. 管教和容許自主之間存在矛盾嗎？
2. 何謂自主？
3. 在管教孩子行為方面，怎樣令孩子遵守規則之餘，又不失自主感？
4. 有選擇就代表有自主感嗎？
5. 怎樣的選擇才能真正鼓勵孩子的自主感呢？



52

上一章提到，當我們能夠提升孩子對自己學習能力的信心，便能推動他們積極學習。可是在管教孩子的過程中，我們或會遇到一種情況：我們對孩子的要求明顯不關乎有沒有能力，他們完全有能力做到要求，卻偏不做。譬如，我們要求孩子早點上牀睡覺，免得他們第二天早上爬不起牀上學，他們卻常常要與我們爭論。又例如，我們要求孩子把字寫得整齊一點，孩子卻偏不聽從。家長如遇過上述情況，那便需要檢視一下自己向孩子提出要求的方法。你向孩子提出要求時，是否能夠同時兼顧孩子的自主感呢？



管教和自主

每一個人與身俱來都追求自主感。心理學家 Gronick et al. (1984) 對只有 1 歲大的兒童進行觀察，發現當母親鼓勵孩子用自己的方法去玩玩具的時候，孩子對那些玩具的興趣會大大提高。可是，在現實生活當中，我們不能永遠都任由孩子按照個人喜好做事，孩子需要管教。管教令他們知道社會對行為道德的規範，讓他們明白哪些行為是好的，哪些是壞的。過往很多研究都發現 (Barber, 1996)，一旦父母對孩子疏於管教，孩子的行為問題，如衝動行為、青少年犯罪問題、濫藥問題和暴力行為等便會增加。所以，父母對孩子的管教不可少。

但是，在管教的過程當中，我們往往要求孩子改變他們自己原有的行為，去跟從一些規條，有時甚至需要孩子放棄一些能令他們感到愉快的活動。譬如要求孩子放學回到家後，先把功課完成，才可以玩電腦遊戲。這需要孩子延遲進行一項可以帶給自己無窮樂趣的活動，違反了孩子的主觀意願。究竟管教與容許孩子自主兩者之間是否存在矛盾？

53

在回答這問題前，我們先要明白自主的定義。簡單而言，當我們能夠不受外在的壓力、跟隨自己的意願去做事的時候，我們便能體驗自主。自主的相反就是有人運用手段逼使我們改變自己的行為和思想，這種壓制的手段無視了我們的感受。



54

Kochanska 和 Aksan (1995) 的研究發現，當母親運用強硬、命令式的管教方式時，孩子會傾向只在表面上服從母親的要求。一旦母親不從旁監督，他們便會很快把母親的要求拋諸腦後。相反，有些母親會採用一些較溫婉的手法管教孩子，如讓孩子明白規條背後的原因，或把要求包裝成建議等，這些方法都能鼓勵孩子對母親的要求作出思考，了解背後的原因。Kochanska 和 Aksan (1995) 的研究發現當這些孩子能夠基於了解而甘願聽從指示，他們會自發地規管自己的行為，無需大人從旁提點。

其實很多心理學家 (Baumrind, 1967, 1978; Dornbusch, Ritter, Leiderman, Roberts, & Fraleigh, 1987; Maccoby & Martin, 1983) 已提出父母對子女最理想的管教方式需要兼顧三方面：第一是疼愛孩子；第二是鼓勵孩子的自主感；第三是規範孩子的行為。管教和自主必須並存。由此可見，管教和鼓勵自主之間不但不存在矛盾，自主還可令孩子更加受教。



理由、理解和自主

父母的管教方式可以令孩子體驗自主，亦可以摧毀孩子的自主感。你曾經對自己的孩子說過類似的話嗎？「回家後立刻做功課，不准玩電腦！」「每天必須溫習一小時！」「現在已是晚上十點多，你快點上牀睡覺！」這些命令式的口吻容不下任何討論的空間，缺乏解釋。當管教變成一項又一項硬繃繃的命令，對孩子構成一種強制服從的壓力時，就會較難取得孩子認同和內化，導致其口服心不服。

心理學家 Ginott (1965) 提出了讓父母在滿足孩子自主感的大前提下，令孩子遵守規矩的四個步驟：第一、向孩

55

子表達我們了解他的感受或意願；第二、對孩子清楚解釋有關行為的要求或限制；第三、提出能夠滿足孩子感受或意願的方法；第四、如果孩子因為突如其來的限制而不滿的話，我們可以為孩子提供合理的方法來表達負面情緒。例如我們要求孩子早點上牀睡覺，可以首先告訴孩子我們明白他很想繼續看電視，而且一點睡意也沒有，留在牀上會很無聊、很不耐煩。第二、告訴孩子我們希望他能夠現在就把電視關掉，上牀睡覺。因為現在已經很晚了，明天他要早起上學。如果睡不飽，明天就起不來。假如因為晚起而吃不了早餐，甚至遲到上學，一來自己難受，二來可能會受老師責罰。第三、我們可以提出一些讓他覺得留在牀上沒有那麼無聊或不耐煩的方案，例如我們可以在牀邊和他一起讀一本故事書、聽一段鬆弛舒服的音樂。第四、假如孩子還是不依，而且因此發脾氣的話，我們便告訴他可以用怎樣的方法來表達負面情緒。這些方法不可傷害他人、自己或物件。例如他可以一個人靜靜留在房間來賭氣，也可以打枕頭髮洩，或者把心中怨氣寫在紙上。

按情況而定，家長無需每次都把這四個步驟都做齊。如果能把第一和第二步驟做好，第三和第四個步驟也不一定需要出場。Koestner 和他的研究團隊 (1984) 在一項實驗當中，正正是只運用了 Ginott (1965) 提出的第一和第二個步驟，結果發現這樣也可以有效地讓一群6至7歲的學生依從研究人員定下的規則，但又無損他們對活動的興趣。他們把那群學生隨機分成三組 (A, B, C)。這三組學生同樣有10分鐘時間，運用創意畫出自己心中的理想家園；但是，每組學生所聽到的指導語卻不同。



56

研究人員對 A 組的學生說:

「我明白有時候把顏料周圍亂潑，可以是一件很過癮的事；但是，這裡所有物料都會留給將來到這裡畫畫的小朋友使用，所以我們要把它們保持潔淨。畫筆也要保持潔淨，把用過的畫筆洗乾淨，用毛巾把它抹乾，才轉用另一種顏色。我明白有一些小朋友會覺得沒有需要無時無刻都保持整潔，但現在就是需要我們保持整潔的時候。」

研究人員對 B 組的學生說:

「以下是有關在這裡畫畫的規則：畫畫時，你必須保持整潔。你必須把用過的畫筆洗乾淨，用毛巾把它抹乾，才轉用另一種顏色。總括而言，我想你們做一個乖孩子，不要把顏料弄得一塌糊塗。」

對於 C 組的學生，研究人員並沒有訂下任何的規則。

你能察覺到 A 組和 B 組的指導語有何分別嗎？A 組和 B 組的指導語都列出畫畫時學生需要遵守的規則，但兩組表達規則的方式卻很不同。A 組的指導語不但表明對小朋友心態的了解，同時亦令小朋友明白規則背後的用意。B 組的指導語則採用一種命令式的用語，冷冰冰地向學生把規則一一道出，缺乏對遵守規則的解釋，學生只知道他們一定要跟著做，但不能理解遵守規則的意義。

57

結果發現，A 組和 C 組學生對這項活動的興趣都比 B 組的學生高，A 組和 C 組學生的畫作比 B 組學生的畫作更富創意。雖然這個實驗沒有直接量度學生的自主感，但根據他們對這項活動的興趣和畫作的創意，我們可以推斷 A 組的指導語比較容易取得學生的認同，提升學生在遵守規則的自主感。雖然那些小朋友在畫畫時不能無法無天，需要遵守規則，但這些規則卻不致於讓他們產生壓逼感，無損他們享受畫畫的樂趣。

當孩子不聽話時，我們很容易對孩子衝口說一句「不准」、「必須」。這種命令式的用語可以讓我們能夠很快又直接地把自己的信息向孩子傳達，要他們跟著做；但是，孩子很大機會只是表面上服從指令。其實，我們只需在與孩子的對話方式上稍作改變，提供要求背後的理由，同時表達對孩子感受的諒解，這樣就可以大大提高孩子對要求的認同，讓他們更能夠打從心底願意遵從。



自主和選擇

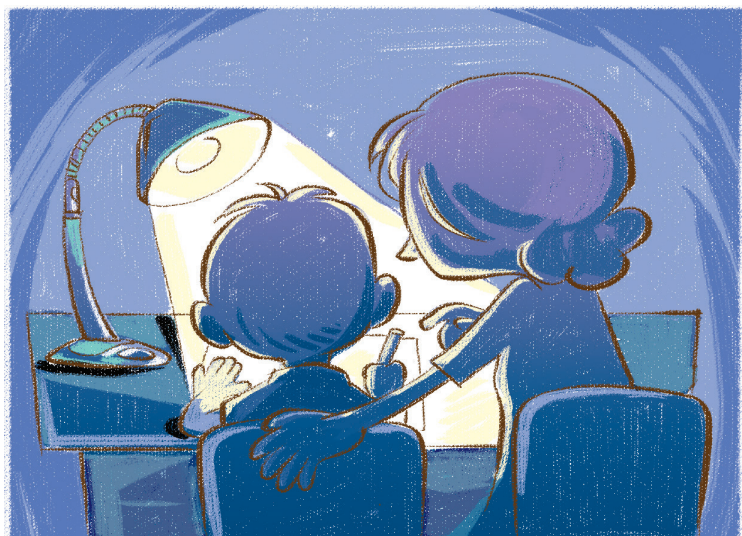
除了 Ginott (1965) 提出的溝通方式外，在生活上適當地為孩子提供選擇，讓孩子作主，也是一種讓孩子體現自主的方法。不過，有選擇不代表就一定有自主。在輔導工作上，我們遇過一個媽媽。她希望家中 9 歲的兒子學會一種樂器，於是她把一堆有關不同樂器的訓練班的資料放在兒子的面前，一心想和兒子討論學習哪一種樂器比較好。結果兒子丟下一句：「反正無論怎樣都要學，那就隨便，你幫我選就可以了。」媽媽煩惱地向我們說：「是他自己叫我幫他選。我幫他選了，他又提不起勁地去學。」你認為問題出在哪裡呢？



58

真正的選擇最起碼要貼近一個人的喜好，這樣的選擇才能讓人可以根據自己的意願做決定，這樣才能讓人感受到自主。這個媽媽確實為兒子提供了不同的選擇，但小男孩本身卻對音樂沒有半點興趣。對他而言，那些樂器學習班的資料如同一堆廢紙，根本沒有辦法將它們看成是選擇。有選擇不代表就一定有自主。當面前所有的選擇都不是孩子想要的，那就變相是要孩子在沒有選擇的情況下，違背自己的意願，硬要作出選擇。這樣的選擇等同被逼，何來自主？

在學習的過程中，其實充滿了讓孩子可以為自己做選擇的機會：讓孩子決定做功課或溫習的先後次序；溫習的時候，讓孩子決定自己想用的筆、不同顏色的紙張等；帶孩子到圖書館，讓他們挑選一本書；讓孩子參與自己喜歡的課外活動。在提供選擇之前，請家長仔細想一想哪些選擇比較貼近孩子的喜好，這樣才可讓孩子透過選擇而體驗自主。



59

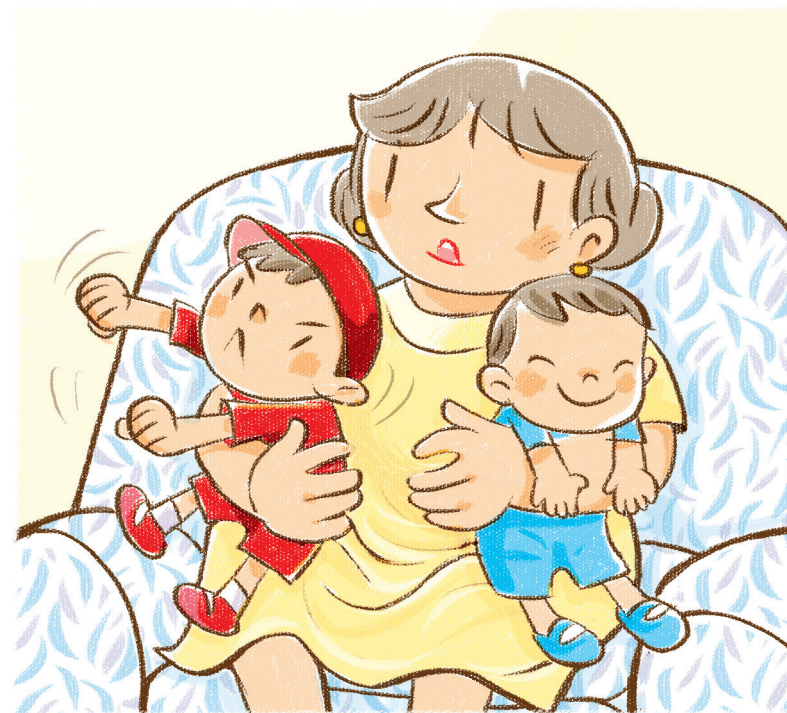
本章要點

1. 能夠不受外在的壓力、跟隨自己的意願去做事便能體驗自主。
2. 管教和鼓勵自主之間不但不存在矛盾，自主還可令孩子更加受教。其實很多心理學家已提出父母對子女最理想的管教方式需要兼顧三方面：第一是疼愛孩子；第二是鼓勵孩子的自主感；第三是規範孩子的行為。管教和自主必須並存。
3. 心理學家 Ginott (1965) 提出了讓父母在滿足孩子自主感的大前提下，讓孩子遵守規矩的四個步驟：
 - 第一、向孩子表達我們了解他的感受或意願。
 - 第二、對孩子清楚解釋有關行為的要求或限制。
 - 第三、提出能夠滿足孩子感受或意願的方法。
 - 第四、如果孩子因為突如其來的限制而不滿的話，我們可以為孩子提供合理的方法來表達負面情緒。
4. 有選擇不代表就一定有自主。只有當選擇貼近孩子的喜好，讓他們能夠根據自己的意願做決定時，孩子才能在挑選的過程中體驗自主。
5. 建立在了解和接納基礎上的管教方式，才能減低壓逼感，令管教和自主互不抵觸。

第六章

培養關係

1. 在集體主義文化熏陶下，中國人需要自主嗎？
2. 關係會影響自主的感覺嗎？
3. 你能無條件地愛你的孩子嗎？
4. 無條件的愛會否姑息養奸？





華人父母的管教吊詭

要孩子自動自覺投入學習，自決理論 (Ryan & Deci, 2000) 提供了三個法寶：能力、自主和關係。我們在第四和第五章分別討論了家長可以怎樣滿足孩子在能力和自主上的需要。在這一章，我們將集中討論怎樣培養親子關係，從而讓孩子愛上學習、努力學習。然而，在開始討論關係之前，我們先要處理一個文化上的爭論。這個爭論是衝著自主而來的，但其結論卻與關係息息相關。

根據自決理論，當一個人能自主選擇喜歡做的事情，便能對該活動產生內發動機，或對本來沒有內發動機的事情也樂意接受。如在第三章所論述，過去三、四十年間，心理學家反覆做了無數研究自主如何影響動機的實驗，都有相類似的結果：能自主自決，人們做起事來特別精神奕奕，全情投入；沒有自主自決，人們做起事來就沒精打采，陽奉陰違。然而，這樣的研究結果遇上了華人就不一定靈驗！華人當中，虎媽虎爸特別多。相對於西方的父母，華人父母管得嚴，但華人孩子的學習不一定差。在美國，不少長春藤大學出現了華裔或亞裔學生「氾濫」的情況，以致有些當地人甚至要求限制華裔或亞裔學生的入學名額，以免他們壟斷。在國際的學業成績比較中，華人學生也往往名列前茅。學生能力國際評估計劃 (Program for International Student Assessment, PISA) 每隔3年便在全球65個國家及地區測試逾51萬名15歲學生的學業水平。在最近公布的2012年排名榜上，無論是數學、科學和閱讀，頭三名都給上海、香港和新加坡的學生佔據了(能力國際評估, 2013)。這些城市全屬華人社會。華人父母管得嚴，但他

們的孩子在學習上卻出類拔萃。這個現象違反了自決理論的預期，被一些心理學家稱之為「華人父母的管教吊詭」(Chao, 1994)。

面對華人父母的管教吊詭，人們不免懷疑自決理論的普世性。首先提出這個吊詭的華裔學者 Chao (1994)，就覺得在西方發展出來的理論不能解釋中國父母的管教之道。和她有同樣質疑的還有 Iyengar，一位印度裔心理學家。她在史丹福大學念研究院時，和老師 Lepper 做了一項非常有趣的研究。這項研究就是特意衝著自主自決的普世性而做的 (Iyengar & Lepper, 1999)。他們邀請兩所三藩市小學的學生做一個拼字遊戲。這些小學生有一半是亞裔的小孩，有一半是歐裔的小孩。他們將這些小孩分成三個組別。第一組的孩子可以自由選擇做哪一類的拼字遊戲；他們可以從雀鳥、房屋、食物、動物等類別中挑選自己喜歡的拼字遊戲來做，而且也可以挑選自己喜歡的顏色筆寫下答案。第二組的小孩則沒有那麼幸運，他們只能跟從研究員的指示，做某一類的拼字遊戲，用某一種顏色的筆寫下答案。第三組的孩子也一樣沒有選擇，研究員會告訴他們：「你媽媽已為你挑選了這一個類別的拼字遊戲和這一種顏色的筆。」根據自決理論的自主自決原則，我們可以猜想第二和第三組別的孩子都會因為沒有選擇的餘地而對這個拼字遊戲不怎麼起勁，但第一組別的孩子卻因為有自主權而對這項活動特別喜愛，而且也會做得特別好；但 Iyengar 和 Lepper 的研究發現竟然不是這樣！

在歐裔的小孩子當中，情況一如自決理論所料；但在亞裔的小孩子當中，情況則很吊詭！亞裔的小孩當然也喜歡

64

自己挑選拼字遊戲和顏色筆。在自己可以選擇的情況下，亞裔和歐裔的孩子一樣做得起勁，除了表現較好外，也更喜歡這個活動，並且更樂意在沒有研究員監管的情況下繼續做下去。反之，在研究員規定做某一類拼字遊戲和用某一顏色筆的情況下，亞裔和歐裔的小孩都顯得起勁，除了表現較差外，也較不喜歡這個活動，並且較不樂意在沒有研究員監管的情況下繼續做下去。然而，研究最出人意表的發現是在媽媽指定的情況下。歐裔的小孩知道了媽媽要他們做某一類拼字遊戲和用某一顏色筆後，表現如同在研究員規定的情況下，顯得懶洋洋，毫不起勁；但亞裔的小孩則很不一樣。他們竟然非常起勁，動機甚至比自己選擇的情況還要強！



65

從學生能力國際評估的地區排名，到 Iyengar 和 Lepper 的研究結果，都顯示了華人父母的管教吊詭。華人父母管得嚴，不給孩子選擇，但孩子的學業成績依然好，學習動機依然強！許多從事跨文化研究的心理學家 (Markus & Kitayama, 1991) 認為東方文化不同於西方文化，強調的是集體的意願而非個人的意願，看重的是互相依賴而非獨立自主。因此，有不少人就此斷定自主自決只在西方社會奏效，但不一定適用於東方社會。

捫心自問，中國人在集體主義的氛圍裡，真的不需要自主自決嗎？身為中國人，我們不敢苟同。我們認為華人孩子不一定聽媽媽的話，聽話與否要視乎孩子和媽媽的關係，因此不能斷定華人不需要自主自決，一切由家長說了算。為了探究以上看法是否屬實，我們的研究團隊在香港重複了 Iyengar 和 Lepper 的實驗。但這一次，我們的比較對象不是兩組不同族裔的孩子，而是兩組與媽媽關係不一樣的孩子 (Bao & Lam, 2008)。在實驗進行前的一兩個星期，我們讓這些孩子填寫一份有關他們和媽媽關係的問卷。根據問卷的結果，我們把他們分成兩組：一組與媽媽的關係很好，另一組與媽媽的關係只是一般而已。在實驗進行時，我們像 Iyengar 和 Lepper 一樣，將每組孩子再分成三個組別，第一組可以自己選擇拼字遊戲和顏色筆；第二組要聽從研究員的選擇；而第三組則聽從媽媽的選擇。無論是和媽媽的關係非常好或一般，第一和第二組的結果一如自決理論所預期：當孩子有選擇自由，他們便做得很起勁；當孩子沒有選擇自由，就顯得不大起勁。至於第三組的孩子，他們要聽從媽媽的選擇，是否就如 Iyengar 和 Lepper 在三藩市的實驗一樣，非常起勁呢？非也！雖然這些全都是

66

華人的孩子，但是他們不一定為媽媽的選擇而雀躍。正如我們當初所料：關鍵在於他們和媽媽的關係。和媽媽關係很好的孩子，即使沒有選擇自由，也很樂意努力做好媽媽替他們選擇的項目。可是那些和媽媽關係一般的孩子，在沒有選擇的自由下顯得不感興趣，也不起勁，不會努力做好媽媽替他們選擇的項目。



關係是關鍵

我們的實驗證明了華人孩子並非不需要自主自決，也並非全都聽媽媽的話。華人的孩子在自己有選擇自由時，表現起勁；在沒有選擇自由時，就要看替他選擇的人是誰。如果是不相識的研究員替他做選擇，孩子的動機立刻下滑。即使是媽媽替他做選擇，孩子也不一定不賣賬，要視乎他們和媽媽的關係。關係好的，孩子樂意去做；關係一般的，孩子愛理不理。

父母給指示，孩子不賣賬。這樣的情況所有父母都經歷過。怎樣才可以令孩子賣賬？我們還是要還原到自決理論的三個法寶：能力、自主和關係。如果父母提出的要求能照顧孩子在能力和自主上的需要，而且父母和孩子的關係要好，孩子就會樂意去做。在我們的實驗裡，第三組的孩子要依從媽媽的指示，沒有選擇，但不代表「不自主」。和媽媽關係好的孩子能內化媽媽的要求，覺得媽媽的選擇就如同自己的選擇，於是他們就很樂意遵從媽媽的指示。他們雖然沒有選擇，但卻「自願」接受媽媽的選擇。反之，那些和媽媽關係一般的孩子不能內化媽媽的要求，因此並「不自願」接受媽媽的選擇，結果就是陽奉陰違，



67

愛理不理。關係能影響孩子是否「自願」接受媽媽的指示。自主和關係之間有微妙的互動。

當孩子和父母的關係很好，自然願意接納父母的意見和提點，並且以父母為學習的對象。然而，當孩子和父母的關係惡劣，儘管父母的意見和提點合情合理，也會有抗拒之情。父母說東，他們偏向西走；父母說西，他們偏向東走。本書的第一作者在美國做輔導工作時，遇上一個頗特別的個案。一個美國大學生因慣性拖延而無法完成作業，在瀕臨各科都不及格時，來到大學的輔導中心求助。做事拖延只是冰山一角，水平線下是他那無紀律、無節制、無組織、無計劃、無方向、無所謂的生活作風。他的生活亂作一團，如果不是快要被踢出校門，他大概不會主動來輔導中心求助。然而，這個年青人不是渾渾噩噩、懵懵懂懂的人。他談吐得體，思路清晰，而且也有強大的動機去戒掉拖延的習慣。為了逼使自己早上早點醒來做作業，他曾在多個晚上放棄高牀軟枕，刻意睡在地板上。然而，這些舉措都無法讓他戒掉拖延的習慣。在輔導初期，他嘗試了一些行為矯正法，但成效不彰。輔導工作到了第三個星期才有轉機。他開始談及自己的父親，一個在當地非常成功的銀行家。他的父母在他念初中時離異，他一直為此痛恨父親。他的父親是一個太有紀律、太有節制、太有組織、太有計劃、太有方向、太有所謂的人。他討厭父親，也討厭父親所有的生活風格。他矢言要遠離父親的影響，因此採取截然不同的生活態度。真相終於大白了！這個年青人的困局源於與父親糾纏不清的愛恨關係。他如同《西遊記》的孫悟空，逃不過如來佛祖的五指山。當他聽到這個中國名著的比喻時，瞪大了眼睛，恍然大悟。原來



68

多年來刻意遠離父親的影響，結局卻猶如孫悟空般，無論他翻了多少個筋斗，滾動了多少個十萬八千里，還是活在父親的陰影下，受到了控制和羈絆。他以為不以父親為學習的榜樣，就能遠離父親的影響。誰不知道當他以父親為反面教材時，他依然不能自主自己的生活，最後還讓自己身陷困局。當年青人重新檢視與父親的關係，才能找到打開困局的鑰匙。



69

以上的個案顯示父母對孩子的影響無遠弗屆。無論是正面的還是負面的，父母也透過與孩子的關係左右孩子的成長。你和孩子的關係好嗎？他們能內化你的要求嗎？他們會以你為學習的榜樣嗎？



你有多愛你的孩子？

親子關係的核心就是愛。若孩子感受不到父母的愛，親子關係一定不好。「父母要愛孩子」，這話說來是老掉牙的老生常談。哪個父母不疼愛子女？不愛孩子的父母大概只是少數。而這些少數一定是身心受困、自顧不暇的人。他們連自己也愛不了，哪能愛自己的孩子？我們敢說：「天下父母心，都愛自己的孩子」。然而，有了愛，親子關係一定會好嗎？我們的答案是：「不」。沒有愛，親子關係一定不好，即使有了愛，親子關係也不一定好，因為父母愛子女也要愛得其法。如果愛得不得其法，愛可能是害！

有一次，我們的研究團隊在一所小學主持家長教育工作坊，和家長談到愛孩子的問題。我們問家長：「假如你的孩子長得不漂亮，你還愛不愛他？」幾乎所有的家長也立刻回應道：「當然還愛囉！」我們跟著追問：「假如你的孩子長得不聰明，你還愛不愛他？」有一些家長猶豫了，但大部分的家長還是堅決的回答：「當然還愛囉！」我們跟著再追問：「假如你的孩子頑劣不聽話，你還愛不愛他？」更多的家長猶豫了，但還是有一些家長堅持說：「當然還愛囉！」最後，我們問道：「假如你的孩子日後打劫販毒，你還愛不愛他？」這個時候，大部分的家長都

70

面面相覷，默不作聲。有一兩個家長，臉上有大義滅親的氣概，吐出兩個字：「不愛！」

這些家長的反應全都是人之常情。我們大都是在這樣的「常情」中長大，學會了愛是有條件的。這些條件可能是美貌，可能是才智，可能是德行……有些人覺得美貌是膚淺的條件，不足取；但才智德行是有價值的高尚條件，不能丟棄。而且有不少心理學家 (Gewirt & Pelaez-Nogueras, 1991)也認為有條件的愛能引導孩子追求父母認許的價值和行為，戒掉父母厭棄的價值和行為。例如父母希望孩子努力讀書，因此當孩子認真學習的時候，父母就表現得額外疼愛以示鼓勵；反之，父母不希望孩子沉迷電玩，因此當孩子沉溺其中的時候，父母就表現出厭惡鄙棄以示反對。論功行賞、陟罰臧否乃人之常情。乖巧用功的孩子受人疼愛，駑鈍頑劣的孩子受人唾棄，也是人之常情。然而，儘管這是常情，而且每天還是有不少父母如此對待自己的孩子，我們卻有異議。

無論是美貌、才智還是德行，都是條件。這些條件或許有高下之分，但還是條件。愛的公式完全沒有分別。無論高下，這些都是有條件的愛。當孩子有了這樣那樣的條件，父母才愛；當孩子沒有了這樣那樣的條件，父母便不再愛。這樣的愛不過是一場買賣或交易。當孩子要時刻打量自己有沒有被愛的條件，他們會有安全感嗎？近日香港城市大學的學者做了一個兒童焦慮感的研究 (16% 幼兒焦慮過高, 2014)，以問卷測試了300多名3至6歲幼兒的精神健康狀況，發現百分之十六的幼兒有焦慮的狀況，比英美國家的百分之十三為高。這樣的研究結果不能不讓我們警惕。

71

「你默書還是不及格，媽媽不愛你了！」當孩子每天聽到的都是這樣的恫嚇，他們免不了誠惶誠恐，以至懷疑自己。如果有些孩子不服恫嚇，更會以自暴自棄的方式向父母報復。最近10年，自決理論的研究人員做了不少調查，探討父母有條件的愛對孩子有怎樣的影響 (Assor, Roth & Deci, 2004; Assor & Tal, 2012; Roth & Assor, 2010; Roth, Assor, Niemiec, Ryan & Deci, 2009)。他們發現在所有年齡組別，無論是幼兒、中學生還是大學生，父母有條件的愛都有不良的影響。雖然有條件的愛會促使孩子用功，其後遺症卻很多。這些孩子的自尊感起伏很大，成績好了就覺得自己了不起，成績差了就覺得自己是垃圾。他們的情緒管理很弱，不是過分壓抑就是無法控制自己的情緒。雖然他們會努力讀書以取悅父母，但他們對學習沒有內在動機。他們讀書只求成績和分數，對學習並無興趣。最糟糕的是他們對父母心懷怨恨！



有條件的愛

2011年韓國首爾發生一宗駭人聽聞的社會新聞（成績下滑，2011）。一個品學兼優的高中三年級學生殺死了母親，並藏屍家中數月後始被發現。這個孩子的媽媽是個典型的虎媽，一直要求孩子成績第一，藉以考入首爾大學的法學院。倘若成績令她失望，孩子就不可以吃飯，沒得好睡。因為害怕母親，這個孩子自從初中三年級開始便私下竄改成績表。案發前幾天，他把模擬試考獲全國4000名的成績改為62名。在全韓國70餘萬考生參加的模擬試中，能考到第4000名，成績已屬前列，升讀首爾大學的法學院應該沒有問題。但他還是害怕母親說不夠好，於是改成是62名。當母親看見62名的成績表時，仍冷冷地叫他

72

「要作好些」，還用高爾夫球棒打他。因為母親會於第二天家長日到學校，孩子擔心東窗事發後會受到更可怕的體罰，於是動了殺機，趁母親熟睡時用刀刺向母親的咽喉。

這個虎媽愛她的孩子嗎？望子成龍的她把心血都傾倒在孩子身上，她肯定愛自己的孩子。但孩子感受到嗎？孩子只知道媽媽愛成績多於愛他。她對孩子的愛絕對是有條件的，成績好便愛，成績不好便打罵。孩子對她心存怨恨，我們是可以理解的。這宗社會新聞讓人不寒而慄。我們的華人社會不是有許多虎媽虎爸嗎？也許程度沒有這個韓國媽媽那麼誇張，但所呈現的有條件的愛如出一轍。有條件的愛讓孩子對父母心懷怨恨。即使香港的虎媽虎爸沒有那麼極端，但孩子還是有怨懟之情。



無條件的愛

當社會鼓吹論功行賞之際，我們力排眾議，認為父母對孩子的愛應該是無條件的。無論孩子長得漂亮還是醜陋、聰明還是笨拙、勤勞還是懶惰、乖巧還是頑劣，父母也應該義無反顧地愛。我們這麼說，一定有不少父母搖頭，認為無條件的愛會姑息養奸。難道孩子犯了十惡不赦的罪行，還值得去愛嗎？我們的答案還是「值得！」孩子本人無論在任何狀況下都值得我們去愛；我們不愛的是他的罪行。我們要把孩子本人和他的行為分開。正是因為我們愛這個孩子，才不愛他有這樣的行為，而且堅持要幫助他戒掉這些行為。在剛才提及的家長教育工作坊，我們和家長分享了一宗他們也略有所聞的新聞（正生呂榮豪，2013）。2013年8月，大學聯招結果公布，正生書院畢業生呂榮豪考入中文大學。消息傳開，社會上一時引為佳

73

話。呂榮豪年少時因吸毒及三度犯下傷人罪，而被判入男童院。進入正生書院後，他還不知悔改，與同學打架，結果由陳兆焯校長親自打電話報警，送交警署。在警署的一幕竟然是浪子回頭的轉捩點。父母到警署保釋他，見到他被手扣鐵鏈綁著，傷感得難以形容。呂榮豪看在心裡，知道父母沒有因為他的頑劣而不愛他，他們依然對他不離不棄，於是他決定離開吸毒打架的惡性循環。考上中文大學以後，他立志要當老師，影響與他背景相似的年青人。聽罷這個真實個案，剛才有大義滅親氣概的家長也動容了。無條件的愛並非姑息養奸。當孩子明白父母真的愛他，而不是他身上某些條件時，他的內心便踏實。在沒有恐懼的情況下，更能內化父母對他的期許。



本章要點

1. 華人父母管得嚴，不給孩子選擇，但孩子的學業成績依然好，學習動機依然強。這個現象違反了自決理論的預期，被一些心理學家稱之為「華人父母的管教吊詭」。
2. 「華人父母的管教吊詭」並不表示華人孩子無需自主自決。華人孩子是否聽父母的話要視乎親子關係，並非一切由家長說了便算。
3. 當孩子和父母的關係很好，自然願意接納父母的意見和提點，並且以父母為學習的對象。
4. 當孩子和父母的關係惡劣，儘管父母的意見和提點合情合理，也會有抗拒之情。
5. 親子關係的核心就是愛，但父母愛子女也要愛得其法。如果愛得不得其法，愛可能是害。
6. 有條件的愛對孩子有很多不良影響：自尊感起伏大、情緒管理弱、內在動機低，而且對父母心懷怨恨。
7. 無論孩子長相和資質如何，父母也該義無反顧地愛。
8. 父母對孩子無條件的愛並非姑息養奸。因為父母愛孩子，才不愛他的惡劣行為，而且堅持要幫助他戒掉這些行為。

第七章

父母的反思與成長

1. 推動你做一個好媽媽或爸爸的動機是什麼？
2. 自決理論的三個法寶可以用在父母身上嗎？
3. 父母已是成年人，還需要成長嗎？
4. 修習靜觀除了替家長減壓外，還有助教養子女嗎？





為人父母的動機

要讓孩子投入學習，我們就要從他們的動機入手，因此這本書集中談了許多動機理論。我們指出內在動機比外在動機強，但外在動機並非一無是處。根據自決理論 (Ryan & Deci, 2000)，外在動機也有好壞、高下之分。為了獎懲或面子的外在動機靠不牢，而且後遺症不少。相反，認同學習的重要性，並將之與人生價值結合的外在動機則內化程度很高。因此這種外在動機幾乎與內在動機一樣，可以有強大的威力和持久力。父母若懂得培養孩子對學習的內在動機，讓他們認同學習的重要性，並以此為人生目標，孩子就會自動自覺投入學習。如果這些理論能應用在孩子身上，是否也能應用在父母身上，從而為家庭帶來正面影響？

怎樣才可以讓父母熱中投入為人父母的角色，而且樂此不疲？剛才說的動機理論絕對能派上用場。人同此心，心同此理。這些理論能應用在孩子身上，讓孩子熱中學習，也能應用在父母身上，讓父母熱中做好爸爸、好媽媽。在這裡，我們就探索一下為人父母的動機，因為不同的動機會衍生不同的行為和後果。生兒育女是一件艱巨的終身事業，究竟人們為什麼要作出這樣的終身承諾和委身？你當初為什麼選擇生孩子、當父母呢？美國的心理學家 Hoffman 和 Manis (1979) 訪問了一大群父母，詢問他們為什麼選擇為人父母，事後總結出以下七大原因。在這些原因中，有哪些也是你的原因？

1. 看著孩子成長是愉悅興奮的經驗。
2. 實踐愛與關懷，與另一個生命建立親密的關係。
3. 自我完善的途徑——成為父母會把自己提升為更負責、更敏銳，以及更懂得與人相處的人。
4. 幫助孩子成長時自己獲得創造力和成功感。
5. 實踐道德和宗教的信念。
6. 是「成人」身分地位的象徵——用為人父母來證明自己成熟。
7. 實用功能——希望孩子會在自己年老時照顧自己。

以上原因有哪些是內在動機？有哪些是外在動機？第一個原因「看著孩子成長是愉悅興奮的經驗」，是典型的內在動機。持有這個原因的父母覺得為人父母的經驗有無窮的吸引力，吸引力來自經驗本身，不來自任何外在的好處。他們享受為人父母的經驗，不管有沒有外在的獎賞，他們也會努力不懈，繼續下去。至於第二個原因「實踐愛與關懷，與另一個生命建立親密的關係」，驟眼看來不像是內在動機，但仔細分析，卻與內在動機無異，因為愛與關懷是內在於為人父母的行為中。把孩子生下來，其實就是與另一個生命建立親密關係。親子關係就是親密關係，兩者就是同樣的東西。如果說選擇為人父母是因為追求親密關係，那就等於說選擇為人父母是因為喜歡為人父母，別無他求。這其實就是內在動機。我們可以猜想，持著第一和第二個原因的父母，有較強的動機去做好他們的天職。你當初選擇生下孩子時，也是這麼想的嗎？

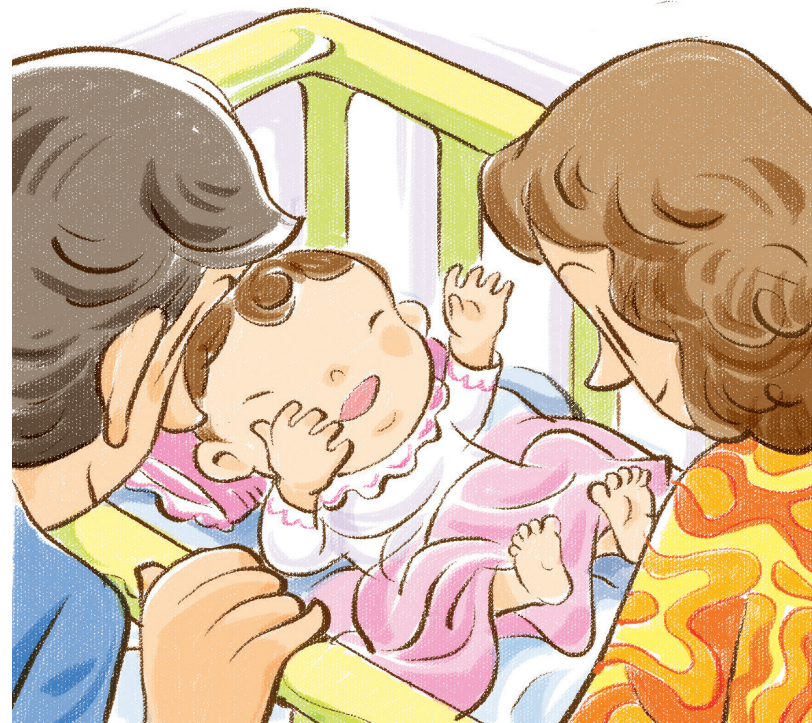
78

至於其他的五個原因，都是外在動機，動力來自養育孩子這個行為以外的得益。然而，正如我們在第二章所言，不是所有外在動機都是壞的。內化程度高的外在動機可以跟內在動機一樣好。Hoffman 和 Manis 所列出的第三、第四和第五個原因就是內化程度很高的外在動機。「自我完善」和「實踐道德和宗教的信念」就與人生價值緊緊聯繫在一起。如果父母抱持這樣的原因，就會把養兒育女看成是終生的使命，人生的理想，不會輕易怠慢。至於「獲得創造力和成功感」，雖不至於上升到人生價值的層面，但最少其重要性被高度認同，認為過程能讓自己感受到自己的能力。

Hoffman 和 Manis 所列出第六和第七個原因，很明顯是內化程度較低的外在動機。追求「成人」身分，只不過是為了個人面子，以為當了父母就會受人尊重。其實一個人成熟與否不以年齡作標準，也不以父母身分為標準。有些人只會長老 (grow old)，不會長大 (grow up)；當了父母的也不一定成熟。如果不尋求自我成長，以為當了父母就自然受人尊重，失望的機會想必非常高。為了面子而選擇當父母實在划不來。至於第七個原因，養兒防老是很實用的動機。雖然社會的道德規範期望子女照顧年老的父母，但如果把養兒育女看成一種投資或交易，兩代間難免斤斤計較。誰賺了？誰虧了？哪一方願意做賠本的生意？香港近年鬧過這樣的一宗法庭新聞：一位醫生狀告自己的父母，目的是要取回一些物業的業權，並且要求父母遷出。這宗訴訟糾纏了好幾年，老父曾在2009年因持刀衝入兒子的診所，恐嚇罪成判監5個月，緩刑1年。其後又因在2011年到兒子的診所和孫兒的學校附近派發和張貼傳單，宣稱

79

兒子貪財不孝，而被法官判誹謗罪成，要賠償兒子50萬元 (遭貼街招，2014)。在審結時，法官慨歎雙方斤斤計較，並寄語他們要醒覺。讀了這樣的新聞，不能不讓人掩卷長歎。父母子女之間緣何結怨到如此田地？說到底，養兒育女不應該是一宗投資或交易。



Hoffman 和 Manis 的研究在美國進行，如果在華人社會進行，所收集的原因很可能不一樣。在華人社會裡，很可能多了一些父母之命、繼後香燈、望子成龍、光宗耀祖的原因。而你自己的原因又是什麼？姑勿論是剛才討論的七個原因，還是一些別的原因，請你也用自決理論來作一次自我檢討。哪些是內在動機？哪些是外在動機？如果是

80

外在動機，內化程度如何？是程度低的還是高的？如果你對養育子女成人有內在動機，恭喜你。當你喜愛這個過程並為此感恩，你會是個很投入的家長，你的子女也會在愉悅的氛圍中成長。如果你認同為人父母的重要性，或者以此作為你人生價值的一部分，我們也恭喜你，因為這是內化程度很高的外在動機。你會孜孜不倦，努力做好這份天職，讓你的孩子身心健康地成長。如果你為了榮譽、面子、將來子女的供養，甚至是因為糊里糊塗被逼當上了父母，也不用太憂心。雖然這是內化程度很低的外在動機，通常會有很不良的後果，但動機不是一成不變的東西。我們在過去幾個章節，不就是討論如何提升孩子的學習動機嗎？既然孩子的學習動機可以提升，為人父母的動機也可以提升。



父母自己也需要三個法寶

內化孩子的學習動機，我們可以動用自決理論的三個法寶：能力、自主和關係。同樣道理，父母要內化自己教養子女的動機，也可以動用同樣的三個法寶。



81

父母自身也需要成長。作為好爸爸、好媽媽的能力並非從天而降，而是通過實踐、探索、學習、改正、再實踐、再探索、再學習、再改正而來的。能夠保持孜孜不倦的學習態度，父母的能力一定有所提升。我們這本小書雖然寫得疏漏，但如果你能把這本小書看到這一章，你或多或少也會對動機理論，以至如何讓孩子投入學習有多一點的認識。所有人也有發展能力的基本需要。當看到自己的能力有所提升，父母會慢慢喜愛為人父母的經驗，會覺得這是一個奇妙的歷程，可以完善自我，讓自己「提升為更負責、更敏銳，以及更懂得與人相處的人」，並且在幫助「孩子成長時自己獲得創造力和成功感」。這兩點也正正是 Hoffman 和 Manis 所列出來的第三和第四個為人父母的原因，而這些原因是內化程度很高的外在動機，有很強的動力。

我們在上一章談培養關係，重點是提升孩子的學習動機。然而，良好的親子關係是一舉兩得的催化劑，一則可以讓孩子內化學習動機，二則可以讓父母更喜愛為人父母的天職。你善待你的孩子，你的孩子也會善待你；你冷待你的孩子，你的孩子也會冷待你。兩者互動，循環不息，分毫不差。你若能無條件地愛你的孩子，你的孩子也能如是對你。愛與被愛是最大的動力。Hoffman 和 Manis 所列出的第二個為人父母的原因——「實踐愛與關懷，與另一個生命建立親密的關係」，是內在動機，其動力無與倫比。

最後，我們要談自主。孩子需要自主，家長也如是。能夠不受外在的壓力、跟隨自己的意願去做事便能體驗自主。父母是一家之主，應該都享有自主了，還要談嗎？對此，我們的答案是「絕對要談」。家長是成年人，但不一定自主。現在讓我們看看以下一宗電視台報道的新聞：

杭州一個11歲女童因為抄功課遭爸爸打，最後傷重不治，親戚指涉案爸爸很疼女兒。被父親打至重傷的11歲女童，送院時面部發紫、失去意識。女童父親事後在醫院跪地，說後悔打女兒。女童搶救一晚後，最終傷重不治。女童姓張，就讀杭州下城區一所小學四年級。2014年5月19日晚，上因抄功課，被父親拖到車房，用草繩勒頸，再以繩打臀部及腿部。父親指只是打了女童約1分鐘便離開，半小時後回到車房，發現女童不省人事。報道指，女童父母分別做保安及清潔，平時很疼愛女兒，對女兒期望很高，從未試過重打女兒。死者堂叔對記者說：「她爸爸哪想得到，他寧願自己去死，也不會叫她去死的。」事發後女童父親被帶到派出所協助調查（杭州女童，2014）。

這個爸爸自主還是不由自主？作為一家之主，他想打女兒，就打女兒，似乎有無上權威和十足的自主。然而，從另一角度看，他卻絕對不自主。中國人造字很有智慧，憤怒的「怒」字由兩部分組成，上面是奴隸的「奴」，下面是心緒的「心」。當一個人動怒的時候，都會變成自己情緒的奴隸。這個爸爸因為一時被失控的情緒所劫持，做出了終身遺憾的事情。如果他能平靜地處理女兒的違規行為，就有自由免於盛怒的奴役和支配，這宗悲劇不會發生，他的女兒亦不會枉死。

今天當父母的壓力真不少。在外工作，可能已經心力交瘁。下班後還要在路上、車上幾經轉接推撞才能回家，但緊接而來的往往是孩子大大小小的問題。如果碰上他們不合作、搞對抗，甚或出現惡劣的違規挑釁行為時，父母



難免怒火中燒。你有過這樣的經驗嗎？你如何讓自己平靜下來，重拾自主？



靜觀的修習

近年來，靜觀 (mindfulness) 在心理學界日益受重視，因為它正是讓人平靜下來，重拾自主的有效策略。靜觀本來源自東方宗教的冥想傳統，例如佛教的坐禪。但在過去的20年，靜觀褪掉了宗教色彩，被廣泛應用於醫療和輔導工作中，還取得觸目的成果。許多研究證實靜觀能有效對付長期痛症 (Kabat-Zinn, 1982)、焦慮 (Evans et al., 2007)、抑鬱 (Teasdale et al., 2000) 等問題。率先把靜觀引入醫療和輔導工作的先驅是 Jon Kabat-Zinn。他在美國麻省大學的醫學院專門接收群醫束手無策的痛症病人。他教導這些病人修習靜觀。本來是藥石無靈的病人，在修習靜觀後，疼痛得以舒緩，而且能以寬容正面的態度面對頑疾。

為什麼靜觀有治療效果？為什麼靜觀會與自主有關？為什麼談父母之道要援引靜觀？要解答這些問題，便先要了解靜觀是什麼。根據 Kabat-Zinn (1994) 的定義，靜觀是對此時此刻不加批判的專注。用中國人較容易明白的詞彙來說，就是「活在當下」。此中牽涉兩個部分：第一是對此時此刻的專注；第二是以開放、接納的態度面對此時此刻。焦慮和抑鬱的人都無法活在當下。他們不是憂慮將來的事情，就是悔恨過去的事情，因而讓自己惶惶不可終日，痛苦萬狀。修習靜觀時，他們需要把所有專注力投放在當下。此一舉動立刻切斷了過去和未來的胡思亂想，讓他們得到寧靜的喘息機會。靜觀是「靜靜觀察」此時此刻自己的呼吸、感覺、念頭，以至身邊浮現的一切經驗。



84

有一些修習者把靜觀稱為「正念」，而「念」這個漢字正好反映了活在當下的意思。「念」字也由兩部分組成：上面是「今」，就是此時此刻；下面是「心」。兩部分加起來也就是全心全意專注此時此刻。當一個人能靜靜觀察此時此刻，他就能退一步看清楚當時的經驗，不會意氣用事，做出慣性的反應。所謂慣性反應就是我們恆常習慣的想法或行為。因為已經成為牢不可破的習慣，那些反應便變得不假思索和自動化。例如看見女兒抄功課，就立刻撲上去打；聽見別人批評自己，就立刻自慚形穢；碰到了些微失敗，就立刻信心盡失。我們常常受自己的慣性反應所控制，這些反應可以是暴跳如雷、可以是一蹶不振、可以是退縮絕望……要擺脫慣性反應的支配，重拾自主，我們需要以開放、接納的態度面對此時此刻。當安靜下來以後，我們才可以自主「應對」，而不是慣性「反應」。

靜觀透過專注呼吸、坐禪、瑜伽等方法讓修習者專注當下。這些方法具體而容易掌握，只要上過有關的課程或跟從合資格的老師修習，不難讓修習者靜下來。然而，以開放、接納的態度面對此時此刻並不容易，當中涉及不少爭辯、試練和修習。許多人會質疑不加批判的接納態度。難道看見孩子作奸犯科也可以無動於衷嗎？難道身受痛症折磨也要欣然接受嗎？難道一敗塗地也可以心滿意足嗎？靜觀並非要求我們放棄道德判斷和理性思考，而是邀請我們先靜下來，覺知當下的經驗(awareness)，並且與之同在 (being with)，方才做出智慧的選擇 (choice)。Awareness, Being with, Choice 可以說是靜觀的ABC (Be Mindful Online, n.d.)。要覺知當下的經驗就需要靜靜觀察，先不作任何批判和反應。如果立刻排斥發生了的事情，也就無法擺脫慣

85

性反應的羈絆。當我們能接受它，才能心境平和地觀察它，因而發現種種的可能性。心境清明如鏡，才能如實觀照發生在眼前的事實，然後作出智慧的選擇。這就是自主應對。就以孩子抄功課為例，父母若能靜下來，仔細觀察發生在孩子和自己身上的當下經驗，避免作出即時反應，他們可能會因此體會到孩子所面對的困難、苦衷、誘惑和限制，從而想到更好的辦法幫助孩子改正。





靜觀的父母之道

修習靜觀能教人自主應對生活裡的挑戰，也能教人欣賞細味生活裡的喜樂。養兒育女也是充滿挑戰和喜樂的過程。把靜觀應用到父母之道，既能化解父母的壓力，也能讓孩子更好地成長。靜觀治療的先驅 Jon Kabat-Zinn 和他的妻子 Myla Kabat-Zinn (1997) 合力寫了一本書，以通俗淺白的文字向家長介紹靜觀的父母之道。他們認為靜觀的父母之道有三個基礎：第一是自主；第二是同理心；第三是接納。這三個基礎竟然與自決理論所提出的三個法寶很雷同！靜觀和自決理論來自很不同的傳統和背景，但竟然殊途同歸，一致認同自主的重要性。而同理心和接納就是良好關係的組成部分。同理心是從孩子的角度看問題，對他們的經驗感同身受。至於接納就是無條件的愛，這正正是我們在上一章討論過的。Kabat-Zinn 夫婦的觀點和自決理論如出一轍。

近年來，有不少心理學家和教育工作者把靜觀應用到家長教育上。雖然暫時有關的研究還沒有很多，但我們有理由相信靜觀能幫助家長和他們的孩子。心理學家 Bögels, Lehtonen 和 Restifo (2010) 就列出了六大原因解釋為何靜觀會對父母和孩子有好處。第一、靜觀能為父母減壓，讓他們少一點慣性反應；第二、靜觀能協助有身心障礙的父母，讓他們少鑽牛角尖；第三、讓衝動型的父母提升計劃和決策能力；第四、打破代代相傳的不良教子模式或習慣；第五、讓父母更懂得照顧自己；第六、改善夫妻關係以至彼此合作的教子方法。



對 Bögels 等人提出的六大原因，我們覺得最有意思的是第五點：「讓父母更懂得照顧自己」。父母一向都是照顧者，從來也被視為付出者，而不是接受者。然而，光是付出而不接受，早晚會掏空了自己，弄得心枯力竭。被掏空了的父母無法當好照顧者的角色。無止境的犧牲對誰也沒有好處。受害的不光是父母本身，也包括他們想竭力照顧的孩子。我們坐飛機時，空中服務員會提醒所有乘客，如果遇上機艙內氣壓變異，需要運用氧氣罩時，家長必須先要替自己戴好，然後才幫助年幼的子女佩戴。自己先佩戴，不是自私，而是盡責。道理很簡單：如果家長在意外中首先昏倒，年幼的子女就會頓失所依，境況堪虞。為了照顧好子女，家長要先好好照顧自己。

當父母積極進取，孩子也會積極進取；當父母專注投入，孩子也會專注投入；當父母身心健康，孩子也會身心健康。我們希望這本小書不但能惠及孩子，更能讓父母反思和成長。為此，我們善祝善禱。



本章要點

1. 動機理論能應用在孩子身上，也能應用在父母身上。
2. 為人父母的動機事關重大，因為不同的動機會衍生不同的行為和後果。
3. 家長也可以用自決理論來作一次自我檢討，看看自己當父母的動機是內在的還是外在的；是內化程度高的還是低的。
4. 父母要內化自己教養子女的動機，也可以動用自決理論的三個法寶：能力、自主和關係。
5. 靜觀在心理學界日益受重視，因為它是讓人平靜下來，重拾自主的有效策略。
6. 靜觀是對此時此刻不加批判的專注，也就是「活在當下」。
7. 把靜觀應用到父母之道，既能化解父母的壓力，也能讓孩子更好地成長。
8. 為了照顧好子女，家長要先好好照顧自己。因此不能忽略父母自身的反思和成長。

參考資料

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*, 261–271.
- Anderman, E. M., Maehr, M. L., & Midgley, C. (1999). Declining motivation after the transition to middle school: Schools can make a difference. *Journal of Research and Development in Education, 32*, 131–147.
- Assor, A., & Tal, K. (2012). When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents. *Journal of Adolescence, 35*, 249–260.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality, 72*, 47–88.
- Bao, X.-H., & Lam, S.-f. (2008). Who makes the choice? Rethinking the role of autonomy and relatedness in Chinese children's motivation. *Child Development, 79*, 269–283.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*, 3296–3319.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs, 75*, 43–88.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society, 9*, 239–276.



90

- Be Mindful Online (n.d.). Mindfulness course. Retrieved from <http://www.bemindfulonline.com/>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*, 107–120.
- Cameron, J. (2001). Negative effects of reward on intrinsic motivation — a limited phenomenon: Comment on Deci, Koestner, and Ryan (2001). *Review of Educational Research, 71*, 29–42.
- Casady, M. (1975). The tricky business of giving rewards. *Psychology Today, 8*, 52
- Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development, 65*, 1111–1119.
- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U. S. Adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 32*, 618–635.
- Deci, E., Koestner, R., & Ryan, R. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: reconsidered once again. *Review of Educational Research, 71*, 1–27.
- Dornbusch, S., Ritter, P. L., Leiderman, P. H., Roberts, D. F., & Fraleigh, M. J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development, 58*, 1244–1257.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 716–721.

91

- Gewirtz, J. L., & Pelaez-Nogueras, M. (1991). Proximal mechanisms underlying the acquisition of moral behavior patterns. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development, Volume 1: Theory* (pp. 153–182). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ginott, H. (1965). *Between parent and child*. New York: Avon.
- Grolnick, W. S., Frodi, A., & Bridges, L. (1984). Maternal control style and the mastery motivation of one-year-olds. *Infant Mental Health Journal, 5*, 15–23.
- Hoffman, L. W., & Manis, J. D. (1979). The value of children in the United States: A new approach to the study of fertility. *Journal of Marriage and the Family, 41*, 583–596.
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 349–366.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33–42.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kochanska, G., & Aksan, N. (1995). Mother-child mutually positive affect, the quality of child compliance to requests and prohibitions, and maternal control as correlates of early internalization. *Child Development, 66*, 236–254.
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling vs informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality, 52*(3), 233–248.



92

- Lam, S.-f., Jimerson, S., Kikas, E., Cefai, C., Veiga, F. H., & Nelson, B., et al. (2012). Do girls and boys perceive themselves as equally engaged in school? The results of an international study from 12 countries. *Journal of School Psychology, 50*, 77–94.
- Lam, S.-f., Pak, T., & Ma, W. (2007) Motivating Instructional Contexts Inventory. P. R. Zelick (Ed.), *Issues in the Psychology of Motivation* (pp. 119–136). Huppauge, NJ: Nova Science.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socializations in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (4th ed., Vol. 4, pp. 1–102). New York: Wiley.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224–253.
- Martin, G., & Pear, J. (2012). *Behavior modification: What it is and how to do it* (9th ed.). Boston: Pearson.
- Mueller, C.M., & Dweck, C.S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal for Personality and Social Psychology, 75*, 33–52.
- Roth, G., & Assor, A. (2010). Parental conditional regard as a predictor of deficiencies in young children's capacities to respond to sad feelings. *Infant and Child Development, 19*, 465–477.
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology, 45*, 1119–1142.
- Rotter, J.B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. NY: Prentice-Hall.

93

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence, 14*, 226–249.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology, 74*, 1–9.
- Tam, V., & Chan, R. (2009). Parental involvement in primary children's homework in Hong Kong. *The School Community Journal, 19*, 81–100.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse / recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615–625.
- Tong, Y., & Lam, S.-f. (2011). The cost of being mother's ideal child: The role of internalization in the development of perfectionism and depression. *Social Development, 20*, 504–516.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review, 13*, 115–138.
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology, 97*, 468–483.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society*. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner & E. Souberman (Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press.



Wang, Q., Pomerantz, E. M., & Chen, H. (2007). The role of parents' control in early adolescents' psychological functioning: A longitudinal investigation in the US and China. *Child Development, 78*, 1592–1610.

〈16% 幼兒焦慮過高〉，《明報》，2014年1月19日，A4版。

〈正生呂榮豪感動中大同窗〉，《明報》，2013年9月1日，A2版。

〈成績下滑，母親逼考全國第一〉，《明報》，2011年11月25日，A22版。

〈狀元畢業4年拒工作〉，《明報》，2014年2月12日，A16版。

〈杭州女童抄功課遭父親錯手打死〉，香港無線電視翡翠台，2014年5月21日，可在〈<http://news.tvb.com/world/537c96676db28c9f52000004>〉下載。

〈港產虎媽特訓兩歲半女曉千個英文字〉，《蘋果日報》，2011年8月22日，A1版。

〈遭貼街招誹謗，舖王西醫告父獲賠50萬〉，《蘋果日報》，2014年4月29日，蘋果日報可在〈<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20140429/18704301>〉



書名： 讓你的孩子投入學習

作者： 林瑞芳、唐瑩

執行編輯： 鄧凱羚

校對： 吳智欣

封面設計： 野人、鄧凱羚

插畫： 野人

版權： 版權屬香港優質教育基金所有，歡迎作教育或研究等非牟利用途，但須列明出處。如要轉載本書文字或圖表作出版或其他用途，必須先獲書面允許。

出版： 香港大學心理學系

地址： 香港薄扶林道香港大學心理學系

網頁： <http://www3.hku.hk/psychodp/index.php>

圖文傳真： (852) 2858-3518

版次： 2014年10月第1版

印數： 1,500本

ISBN： 978-962-7124-05-4