

佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

正向教養系列：培育出高自我效能感的孩子 讓孩子變得積極和勇於接受挑戰

文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生

「自我效能感」有助提升學習表現

經濟合作與發展組織 (OECD) 於2018年發佈了國際學生能力評估計劃 (PISA)¹的結果，這項評估有 79 個國家和地區參與，合共收集了超過600,000個學生樣本，是一項具參考價值的報告。報告發現多項影響學生學習表現的因素，其中一項是「自我效能感」²。



「自我效能感」是甚麼？

自我效能感是指孩子有多相信自己能夠妥善地完成任務的感受。當孩子的自我效能感越高，他們越相信自己有能力勝任所承擔的工作³。孩子需要透過實踐和觀察來提升自我效能感，當然家長於過程中所給予的肯定和關心，以及展示成功經驗，對於孩子建立自我效能感亦有幫助³。



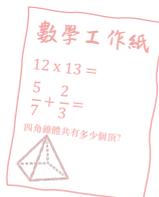
心理學家班度拉

當孩子有**高自我效能感**，他們的**抗壓能力和學習動機亦會較高**。

反之，若孩子的「自我效能感」較低，他們的抗壓能力亦會較弱，並較容易放棄³。

自我效能感較高與自我效能感較低的孩子分別有機會出現以下的情況：

孩子面對有挑戰性的題目



自我效能感

高



「雖然每題數學問題都好難，但我都有信心，我可以做得到！」

孩子勇於嘗試去面對挑戰

自我效能感

低



「我都無數學天份，點會識做呀？！都係唔做啦！」

孩子容易選擇放棄

¹ OECD (2019). Students' self-efficacy and fear of failure. Paris: OECD Publishing.

² OECD (2021). Sky's the limit: growth mindset, students, and school in PISA. Retrieved from <https://www.oecd.org/pisa/growth-mindset.pdf>

³ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

讓孩子建立自我效能感是需要¹ …

1. 讓孩子察覺到他們能夠透過自己的行動或努力完成任務，從而得到自己期望的收穫。
2. 觀察他人的成功經驗
3. 得到他人對自己的肯定
4. 對完成任務有正面的感受



心理學家班度拉

接下來將會基於以上原則，向家長分享一些有效促進孩子「自我效能感」的策略：

循序漸進：建立正面的學習經驗

由於孩子會根據過往的成敗經驗，來評估自己在該方面的能力。當孩子留意到他們能夠透過自己的努力和付出，從而獲得成功經驗，孩子於該方面的「自我效能感」便會提升。相反，如果孩子只留意到自己不斷挫敗，即使能力所及，他也會不敢嘗試。例如孩子試過很多次將整個背默範圍溫習，但仍然未能記熟，自然他會失去信心和感到煩躁，溫習表現亦會每況愈下。所以如果家長可以鼓勵孩子將背默的範圍分階段循序漸進地溫習，讓孩子留意到自己能夠逐段背誦，相信他在默書方面的「自我效能感」便會大大提升，會更努力地溫習，形成一個良性循環。



只要家長能夠給予符合孩子興趣及能力水平的練習，並引导孩子留意他們逐漸進步的地方，從中獲得成功感和能力感。

¹ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

成為孩子的模範對象及向孩子分享成功之道：讓你的孩子從觀察中學習

除了孩子自身的成功經驗外，他們亦可以透過觀察同儕或家長的成功經驗，從而建立「自我效能感」。家長可以透過示範或分享他們身邊一些好榜樣的成功例子，讓孩子從中學習。例如：家長向孩子示範數學運算的過程，然後邀請孩子完成相近的題型，繼而給予鼓勵；當孩子感到挫折時，家長亦可以向孩子分享電視劇集中的主角如何透過努力學習克服逆境的故事，讓孩子感到鼓舞並找到動力，從而更有信心去嘗試克服逆境。

模範對象與孩子面對的處境或個人能力越相似，促進孩子建立「自我效能感」的效果會越好，孩子會越相信自己有更大的機會完成任務。



讓孩子建立自我效能感

成為孩子的模範對象及分享成功之道



給予孩子具體示範



分享跟孩子面對的處境
或個人能力相似的人
克服難關的故事



給予正面的鼓勵和肯定

研究證實了別人的正面回饋有助孩子建立「自我效能感」。孩子會因為家長給予的肯定而感受到自己對事物的掌控。家長可以多使用「快·懇·準·努·程·式」讚賞（參考第五期的《家長通訊》），肯定和鼓勵孩子做得好的地方。

另外，家長有時無心的一句說話，足已打擊孩子的「自我效能感」，所以家長可以多使用正面字眼及留意使用「但是…」的句式，避免出現「又讚又彈」的情況。

讓孩子建立自我效能感

給予正面的鼓勵和肯定



「小敏，啱啱見到你好努力嘗試去做數學作業，搵唔同嘅方法去計，欣賞你！」

多使用「快·懇·準·努·程·式」讚賞



「小敏，啱啱見到你好努力嘗試去做數學作業，但係你嘅字唔夠整齊囉！」

留意使用「但是…」的句式
避免「又讚又彈」

讓孩子學習放鬆心情及有適當的休息

情緒和生理反應與自我效能感和學習表現息息相關。例如，運動員會因為心情緊張和身體疲倦而影響比賽表現。所以運動心理學亦主張運動員學習情緒調控和保持規律的生活作息，讓他們在運動場上發揮最佳的表現。若將這個概念套用於孩子的學習上，家長需要正視孩子身體發出的警號，適時給予休息和安靜心神。例如，家長可以鼓勵他們聽聽音樂、深呼吸、小睡片刻或伸展一下筋骨。所以孩子只要有足夠的休息及良好的心理狀態，他們才能夠有足夠的資源應付學習生活。



總結

孩子的正面實踐經驗及成功經驗有助建立他們的「自我效能感」。有時候，孩子在成長的過程中難免會遇上挫折，家長可不用過度看重成敗，反而與孩子共同探索解決方法，或向孩子分享一些克服難關的故事並給予鼓勵，相信這些做法能夠令孩子日後更有信心地去面對成長路上的種種挑戰。除此之外，我們相信每一位孩子都重視父母給予的肯定，所以家長每一個正面的回饋對孩子的成长十分重要。最後，成長與學習是一個漫長的旅程，孩子有適度的休息和放鬆亦十分重要，正所謂：「休息，是為了走更長遠的路」。希望家長能夠於生活中應用這此策略，使孩子變得積極和勇於接受挑戰。

