



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

## 學習的目標

作為成年人，家長當然明白到讀書、吸收知識，對子女成長的重要性。但作為小孩，讀書在他們的角度又有甚麼意義？讀書是為了什麼？個互動的關係？

有一些學生，讀書是為了爭取良好的學業成績，從而獲得別人的讚賞和肯定。心理學家稱這種學習的態度為「以表現為目標」(Performance Goal)。擁有這種學習態度的學生，他們爭取良好的學業成績的目的，是為了向別人證明自己的能力，或是為了避免別人的負面批評。因此，他們除了會注重自己的考試、測驗的表現，亦容易與人比較。這種學習態度的好處是目標具體、明確，能達到即時的鼓勵作用。但壞處就是，當這些學生的學業成績不理想時，他們很容易把失敗歸咎於自己能力不足，因而產生退縮的心態。他們為了保護自己的自尊心，寧靜選擇逃避學習來隱藏自己的不足。那麼，「我成績不好，只因為我未盡力」，而不是「我真是不濟」了。這種逃避的策略，心理學家稱之為自我貶抑的策略 (self-handicapping strategies)。

相反，有一些學生，讀書對他們來說是為了增進知識，是一個透過學習新技能來加強自己的能力的過程。心理學家稱這種學習的態度為「以學習為目標」(Learning Goal)。擁有這種學習態度的學生，爭取學業成績上的表現並非他們讀書的主要目標，他們反而比較注重學習的過程與個人的進步，較少與人比較。考試和測驗對他們來說，只是顯示學習進度的工具。當遇到成績不理想時，他們會視之為學習的機會，並勇於接受挑戰。面對挫敗，他們反而會積極改進自己，而不會逃避。

很多香港的家長都很著緊子女的學業上的表現，有時難免過於在分數、名次、等級等，外在的學業成就指標上追求，亦間接向子女灌輸了「以表現為目標」的學習態度。在子女學業成績理想的時候，他們能成功地得到家長的讚賞和認同，這種學習態度是可以有效地鼓勵他們努力讀書的。但在學業成績不理想的時候，這種學習態度反而會使他們，因面對不了挫敗而產生逃避的心態。

所以，家長在鼓勵子女學習的時候，應留意自己有沒有只是提著分數、名次、等級等，而不知不覺間助長了他們「以表現為目標」的讀書心態呢？還是也有與子女回顧學習的過程與個人的進步，並讚賞他們的努力？世上是沒有「長勝將軍」的，面對「挫敗」是人生必經的事。家長可以教導子女在錯誤中吸取教訓，把失敗的經歷轉化為學習的機會。那樣，子女在學業上便會更有動力了。