



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

成敗歸因

作為家長，你有沒有留意自己，在子女學業成績好的時候，你會說甚麼讚賞的說話呢？在子女成績不理想的時候，你又會給予什麼評語呢？原來我們對子女成績的評語，可以影響他們對成敗的看法。而這種「成敗歸因」的取向，會直接影響他們的學習動機。有時，家長的善意的評語，會在不知不覺間變成無心的咒詛，破壞了子女的學習動機的。

甚麼是「成敗歸因」呢？「成敗歸因」其實就是一個人用來理解自己的成功或失敗，是由甚麼因素導致的方式。根據心理學家韋納的分析，這些「歸因」的方式可以用三種方法來分類，(一) 按因素的源頭分類，即內在、個人本身的因素，或是外在的環境因素。(二) 按因素的穩定性分類，即這些因素是穩定、永久不變，還是不穩定、暫時、常變的。(三) 按因素的可控制性，即這些因素是我們可控制的，還是不可控制的。

例如：「個人的努力」是屬於內在、暫時和可控制的因素，「天資」就是屬於內在、永久和不可控制的因素，「運氣」是屬於外在、

暫時和不可控制的因素。假如，家長在子女拿得好成績時，只著重讚子女「叻」、「聰明」，而忽略了欣賞他們溫習過程中的「努力」，久而久之，他們便會把學業成績的好、壞，歸因於自己的「天資」，這一類內在、永久和不可控制的因素。如果子女有了這種「成敗歸因」的傾向，到他們面對挫敗時，便會較易產生無助感，因為他們會認為自己的「總是失敗」的，而且會認為「失敗」是沒法控制，因而放棄去控制，放棄努力。

所以，當家長對子女的學業表現給予評語時，可以著重檢討他們學習過程中的努力，讚賞及認同他們的努力溫習得來成果，而不只著重讚他們「叻」、「聰明」。如果成績欠理想時，家長可引導他們從錯誤中汲取教訓，並找出改進的方法，循序漸進，給自己改進的空間，和接納自己犯錯。這樣，子女便會慢慢學會把學業表現歸因於自己的努力，而不是能力。而家長的善意的評語，亦不會變成無心的咒詛。