



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

過度酬賞削弱內發動

相信很多家長也曾在子女成績好的時候，用不同的方式獎勵他們。可能是口頭上讚賞他們，可能是禮物，又或帶他們去玩。但你可有想過，不恰當地運用獎勵，反而會削弱孩子的學習動機呢？

有位心理學家曾進行一個相關的研究。他們邀請一群 3-5 歲的小朋友，將他們分為三組，每一組的小朋友，研究員都會給他們一些很漂亮的顏色筆來畫畫。第一組的小朋友，研究員會告訴他們，只要你們用那些顏色筆畫畫，便會得到一份禮物作報酬。第二組的小朋友，研究員也會送同樣的禮物給他們，但就不會預先告訴他們。第三組的小朋友，研究員會讓他們自由地用那些漂亮的顏色筆畫畫，但不會給他們禮物。你認為三組小朋友中，哪一組小朋友會最俾心機畫畫？有禮物的那一組？還是冇禮物的那一組？結果研究員發現，第一組肯定自己會得到禮物的小朋友，花在畫畫上的時間明顯地比其他兩組少。這種情況，心理學家稱為過度酬賞效應 (overjustification effect)。

過度酬賞效應就是說一個人的內發動機，被外在的獎賞削弱。以剛才的研究為例，原來一般 3-5 歲的小朋友，都會很喜歡用漂亮的顏色筆來畫畫的，這項活動他們對來說，本來就有很強的內發動機。但當有一個外在的獎賞出現時，這個動機便會由享受畫畫本身的樂趣，變成是為著得到報酬而畫，內發動機因此便被削弱了。

在香港這個物質豐富的地方，家長可能都很容易用物質上的獎賞來鼓勵子女學習。當子女本身的內發學習動機弱的時候，這些物質上的獎賞是以引發他們學習的。但當我們過度使用這種方法，可能會將他們原有的內發學習動機，例如對知識的好奇、解決難題的成功感等，也逐漸扼殺了。所以家長在小心運用獎賞的同時，應該幫助子女培養對學習的興趣。子女喜歡學習，真正享受到學習中的趣味，自然會主動和投入了。