

「愉快學習的孩子」 家長講座系列

引發學習原動力

- 賴潔儀 (註冊臨床心理學家)
- 施倩俐 (註冊社工)





影響學習動機的內外因素

天生的學習者

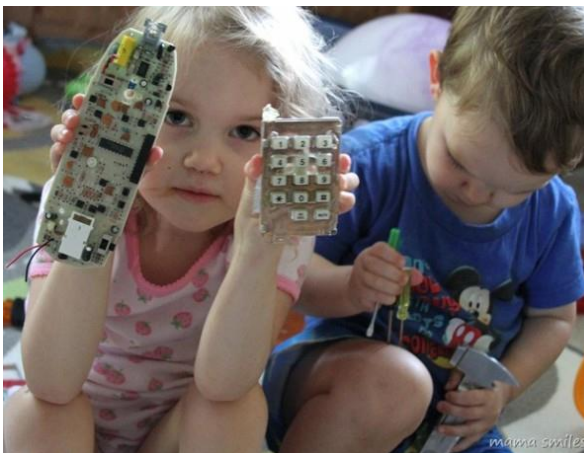
- 未出生在媽媽肚內已開始學習
 - 聲音
 - 光線
 - 味道
- 嬰兒
 - 原始反射反應
 - 與照顧者的情感交流
 - 學習不知不覺在進行



天生的學習者

○ 兒童

- 自然地好奇：愛探索、愛發現
 - 探索 -> 歡樂、成功 -> 再探索 = 學習
 - 自尊、自我價值↑動機↑
 - 家長提供支持、安全感



新辛學子

- <https://www.youtube.com/watch?v=1M4lzYXAmh0>



為何孩子失去了學習的興趣？

- 太長時間
- 太多功課
- 枯燥乏味
- 脫離生活
- 壓力好大

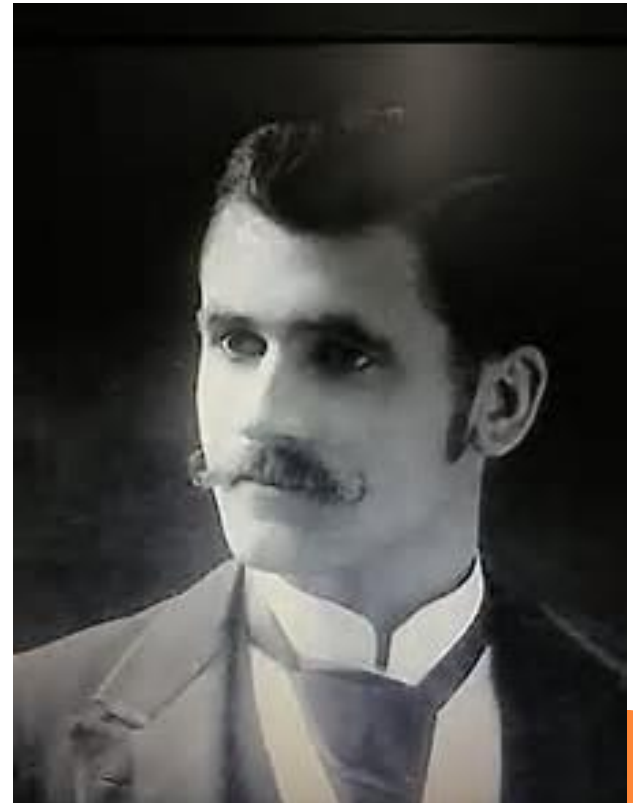


功課的用處

- 1. 幫助孩子理解及鞏固課堂所學知識。
- 2. 發現弱點，及時改進。
- 3. 掌握技巧，提高自信。
- 4. 從小培養敬業精神。
- 5. 檢視教師自己的教學是否有成效。
- 6. 評估老師的業績。
- 7. 滿足家長的心理需要。



發明家庭作業的是一位名叫Roberto Nevilis的義大利教師，他在1905年首次將家庭作業作為一種懲罰安排給學生



- 全球46個國家及地區中，香港學生花在做功課的時間是全球第二多，僅次於俄羅斯，超過50%學生每日用超過一小時做功課。
- 香港學生的學習動機、自信力、學習興趣及投入度都低，在全球排行尾三。



- <https://www.bing.com/videos/search?q=%e5%8a%9f%e8%aa%b2%e5%a5%b4&&view=detail&mid=5B6A65A9529665EDCCFD5B6A65A9529665EDCCFD&FORM=VRDGAR>

教育局通告第18/2015號「家課與測驗指引——不操不忙 有效學習」文件：

「由於全日制教育已全面實施，學校應按校情及學生的需要，儘量在課時內安排時段，讓學生能在教師指導下完成部分家課(如書寫較多或較有難度的)。學生可在課後完成其他功課如備課、閱讀、搜集資料等，亦有餘暇參加其他有益身心的社群或課外活動，以及有充足的休息和睡眠時間。」

《台北市廢除小學生寒暑假作業，家長的心聲是……》

- 教育研究早已證明填鴨式學習對孩子完全沒有幫助！每個孩子的學習方法是不一樣的，興趣是不同的，為什麼還用制式化的填鴨式作業，去框架孩子的學習，去扼殺孩子的興趣。

孩子放學回家，可以做的親子活動有：

- 1、與媽媽共同準備晚餐，一起烹煮食物
- 2、共同用餐在餐桌上分享今天的美好經驗，享受親子的談話時間
- 3、一起整理家務，家人共同打掃清潔家庭空間
- 4、一起閱讀，互相分享閱讀的美好經驗
- 5、一起運動

請還給孩子與家長一個美好的家庭親子時間

如何提升學習的內在及外在動機？



內在動機

- 為滿足自己而作出的行為
 - 樂在其中
 - 過程本身帶來喜悅和 滿足

好奇

意義

興趣

成就感



外在動機

- 為活動結果而作出的行為
 - 獎勵（獎品、讚美）
 - 避免受罰（父母表達負面情緒）
 - 別人的評價（與人比較）

排名、成績



讚美



獎品、娛樂



外在動機



- 孩子眼中最有效的策略
- 顯著即時增加行為
- 行為↑ ≠ 興趣、動機↑

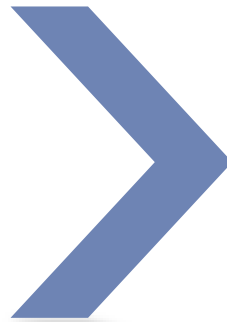
獎勵



內在動機 VS. 外在動機



我想做



我應該做
我必須做

- 內在動機較有助學習，人也更具活力和滿足感，較少焦慮和抑鬱的負面情緒



內在動機 + 外在動機

過度酬賞效應 OVERJUSTIFICATION EFFECT



+



=



- Lepper and Greene (1973): 40 -64月幼童的繪畫實驗
- 閱讀獎勵計劃

如何讚賞孩子

- 按年齡發展需要
- 適時、真誠而具體的讚美
 - 合適場地，迅速嘉許
 - 運用描述性的讚美，正面而確切
- 讚賞孩子能改變的特質
 - 讚專注 > 讚有天份

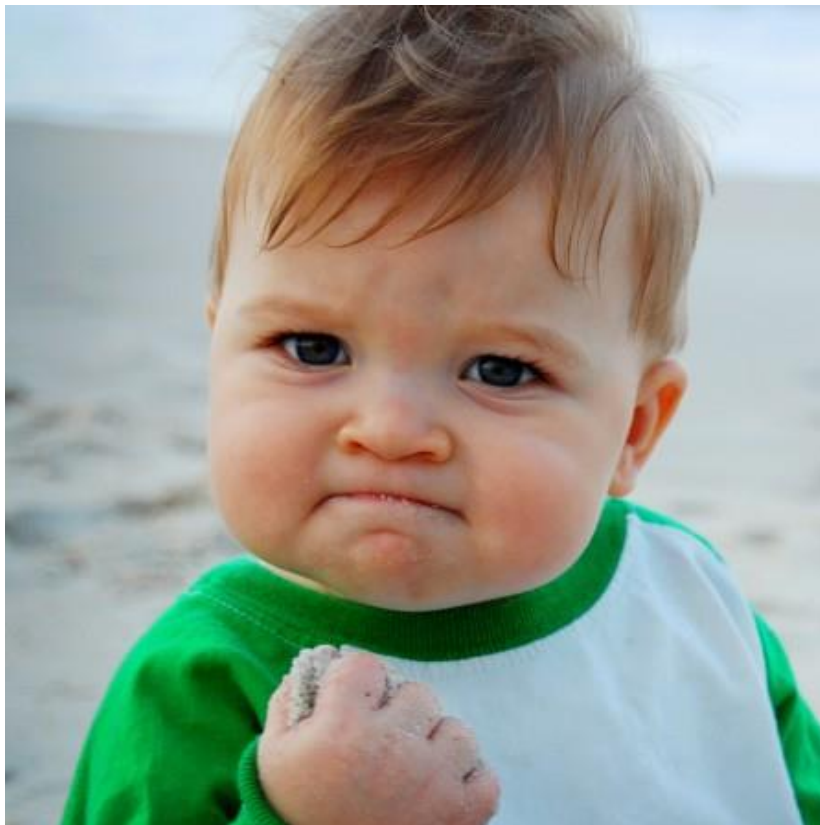


如何讚賞孩子

- 小心濫讚
 - 可能覺得自己比不上人才被濫讚
- 小心讚孩子已喜歡做的事情
 - 過度酬賞效應
- 避免與人比較的讚美
 - 令孩子不能輸，只能繼續做得比人好
 - 令孩子為的目標變成與人比較，降低內在動機



自我決定理 Self Determination Theory



動機



自主

能力

關聯

Autonomy

Competence

Relatedness

扶持自主的環境

Autonomy-supportive

自我決定理論 Self Determination Theory



內化外在動機



扶持自主的環境

- 多給予自主選擇
 - 約定時限前把工作做妥
 - ✓ 餘下時間，可以自行安排喜歡的活動
- 鼓勵面對挑戰
 - 由問「為甚麼我做不好」變為「我需如何做才做得到」
 - 焦點：自我比較中持續進步
 - 欣賞勇於嘗試和毅力
- 訓練執行功能能力
 - 把大目標分為多個小目標
 - 時間管理
- 溝通 → 聆聽 → 了解 → 分析 → 一起決定

父母影響

- 父母對孩子的學習抱有期望，相信他們的孩子們的能力，讓他們接受新的經驗，鼓勵好奇心，堅持和解決問題能力幫助他們的孩子發展內在的學習動機。
- 相比之下，父母著重控制，使用獎勵和懲罰處理學術表現，或對學術表現顯示消極或憤怒則會阻止孩子發展內在動機 (Gottfried, Fleming, & Gottfried, 1994)

父母影響

完成家課

卓越的學業成績 \neq 有學習的動機

重要的成長目標

更大的自決（內在動機和內化）

= 動機 \uparrow

= 長遠理想和正面的學習成果



引發孩子學習的原動力

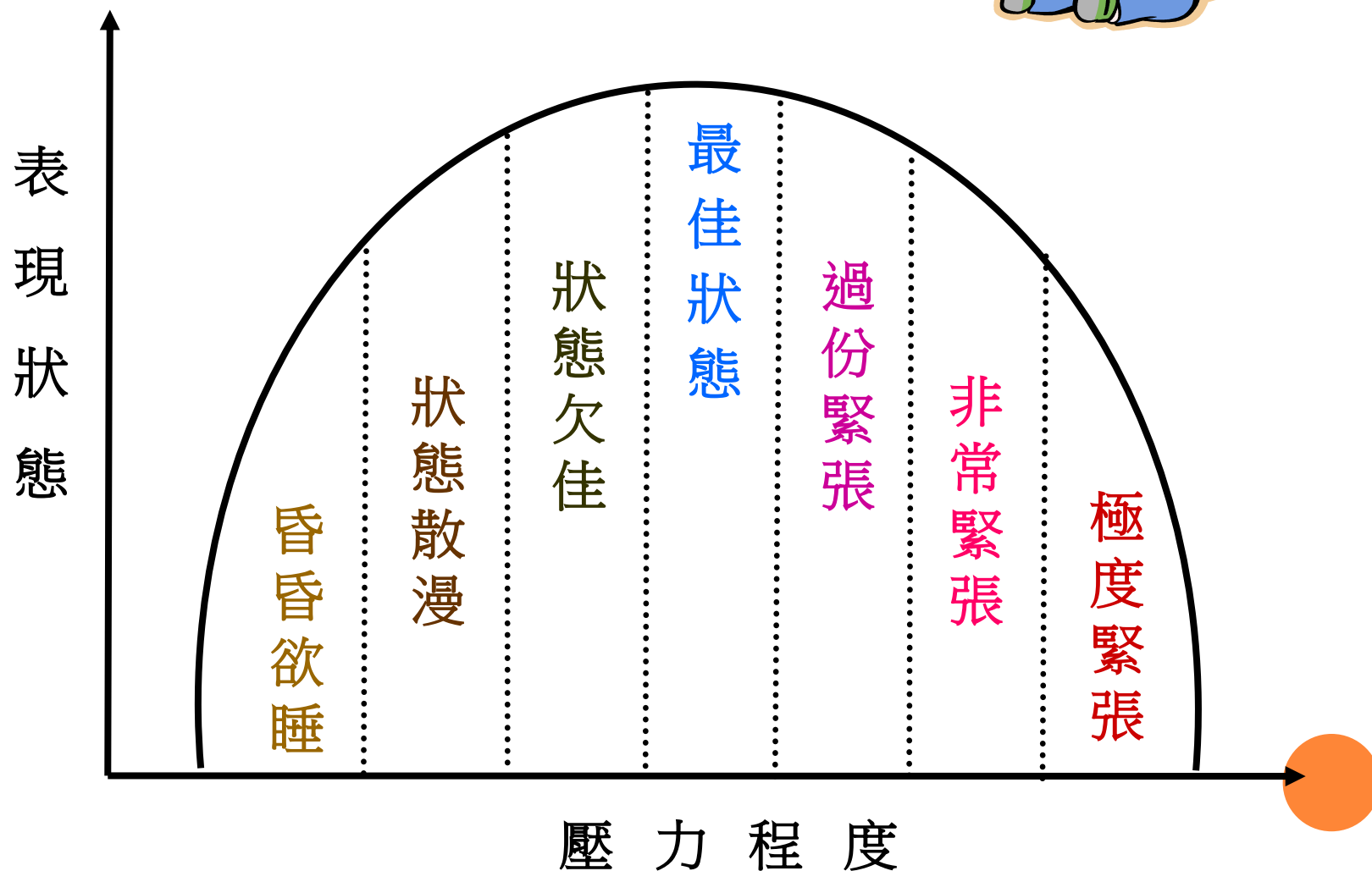


適量而非過量

Diminishing Marginal Utility



壓力與表現







讓皮膚變好的生活習慣

我們身體的生理週期會隨著生活習慣改變，所以皮膚狀態也會因為生活習慣而改變。讓皮膚變好的生活習慣有哪些呢？



- 1 帥哥是睡美男 睡眠充足，一天睡飽7小時以上。
- 2 身體70%為水分 每天喝8杯以上的水。
- 3 壓力 No，伸展 Yes 壓力是皮膚的敵人；伸展運動是舒壓的好方法。
- 4 遠離便秘 早上起床時，喝一杯水。
- 5 禁止偏食 充分均衡攝取身體需要的養分。
- 6 微波食品No！速食No！ 不吃含有食品添加物或反式脂肪的垃圾食物。
- 7 空氣汙染No！ 不去空氣不好的遊樂室或是網咖。

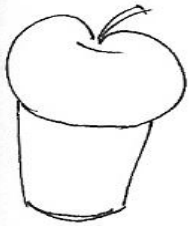
營造學習的環境



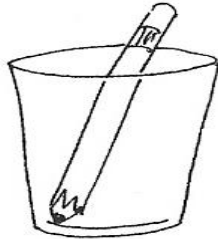
加入趣味

蘋果	水杯	鉛筆	傘	垃圾桶
手錶	公事包	白板	豬	傳呼機

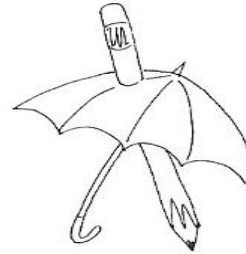




1



2



3



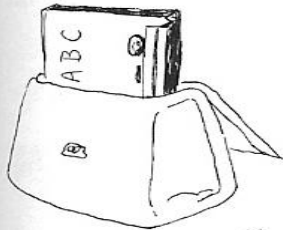
4



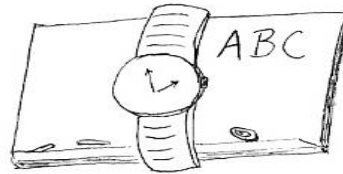
5



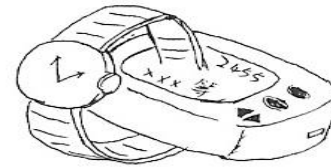
6



7



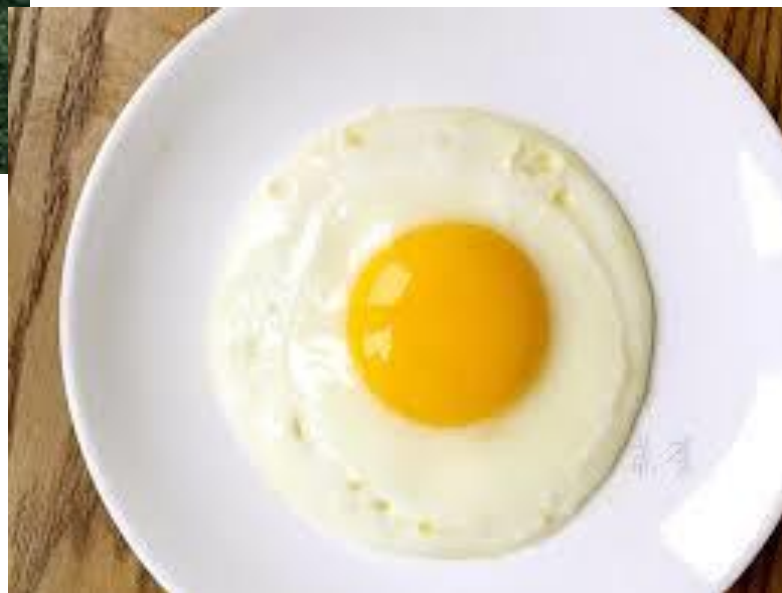
8



9



生活化，激發好奇心



建立成功感

- 合理的期望
- 拉近期望與現實
- 留心做到的、嘗試過的、有改善的、想到的、發現的、明白的、記得的……



安排同伴



- 為孩子安排與比自己能力高的朋輩一起學習
- 讓孩子們分工合作，互相指導學習





女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre

○ <https://www.youtube.com/watch?v=erKVEjEkksY>



媽媽，不要對我發火！

我還記得，我牙牙學語時，

你不停地對著我重復，哪怕只是一個字，

我還記得，我蹣跚學步時，

你總是張開雙臂，對我說，來吧不要怕，

你的耐心，讓我學會了走路和說話，

你有溫柔的眼神、鼓勵的表情和無私的希望



媽媽，不要對我發火！

現在，我人生之路剛起步，我也會失敗、摔倒，
 媽媽，你為什麼突然就變得怒目圓睜、
 說著刺耳的語言、對著我大叫大嚷。
 雖然我裝得滿不在乎，可我真的很想努力做好，
 可努力過後，你依然會發火，
 因為你需要我完美，
 我做不到，也很傷心，我一定很讓你失望。



媽媽，不要對我發火！

雖然你在對我發火時，我裝得就像沒事兒人一樣呆呆地看著你。

我強忍著眼淚，懷念著我以前媽媽的模樣！

你的呵斥，讓我喪失信心，喪失勇氣，喪失嘗試的欲望。

我摔倒、失敗、膽怯、迷茫時，

你能不能還像小時候教我學走路時一樣，

對我說，大膽地走吧，不要怕，別緊張！



地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓

電話：2700 1700

網頁：fwc.ywca.org.hk



服務包括：

1. 家長及兒童輔導
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 兒童多元智能培育及成長課程
4. 家長興趣及親職班
5. 到校/到機構訓練

