



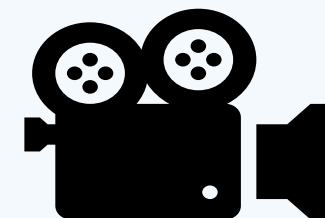
回應子女躺平： 廣告中的成長型思維

陳穎欣博士 (Virginia)

公共衛生哲學博士、臨床心理學碩士、香港註冊心理學家
社區精神健康促進會總幹事

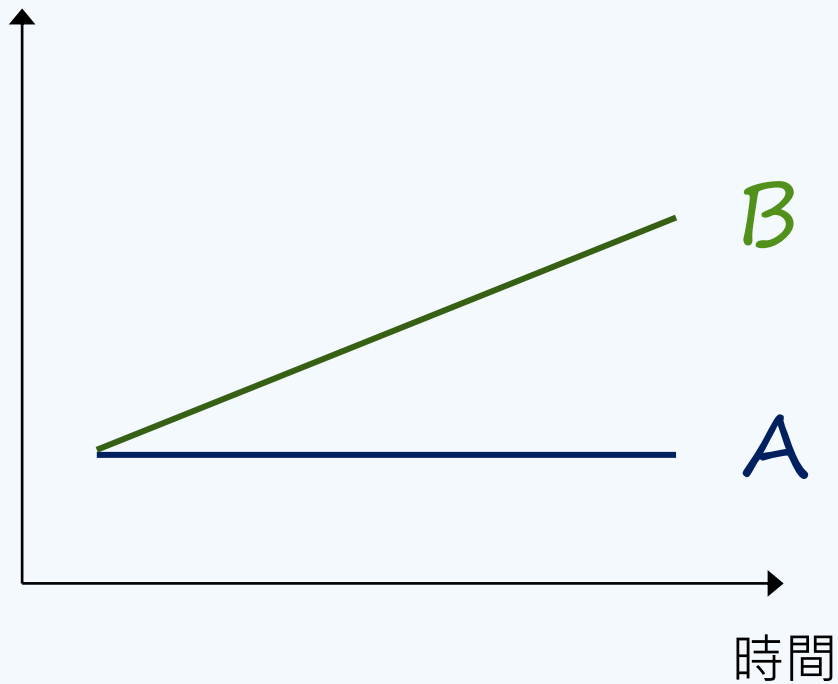


泰國雀巢美祿廣告：努力一點點



A

數學成績



B





固定型心態

(Fixed mindset)

智能是固定不變的

成長型思維

(Growth mindset)

智能是可以發展的

使你想顯得聰明，因此傾向...

使你想要學習，因此傾向...

避開挑戰

挑戰

擁抱挑戰

防衛或輕易放棄

阻礙

面對挫折，仍然堅持不懈

視努力為徒勞無益或更糟

努力

視努力為邁向熟稔之路

忽視有益的負評

批評

從批評中學習

他人的成功帶來成癆感

他人的成功

從他人的成功找到啟示與激勵

結果，他們也許早期得志，但最終成就低於實際潛能

結果，他們不斷攀至更高的成就

達到目標



達到目標：獎勵

操作性獎勵 (Manipulative)

- 例如：砌模型、玩桌遊、佈置/執拾家居

活動性獎勵 (Activity)

- 例如：日常活動（做運動、聽音樂）、親子活動（親子閱讀、帶著遊戲性質的購物、在回家路上玩個小把戲）、全家活動（在普通的日子裡享受一頓「過節的」晚餐、外出吃飯、郊遊）

社交性獎勵 (Social)

- 例如：和自己的孩子有默契地眨眨眼、口頭讚賞、擁抱



塑造成長心態 — 稱讚

真誠

你好叻呀！?

我見到
你好努力嘗試！ ✓

具體

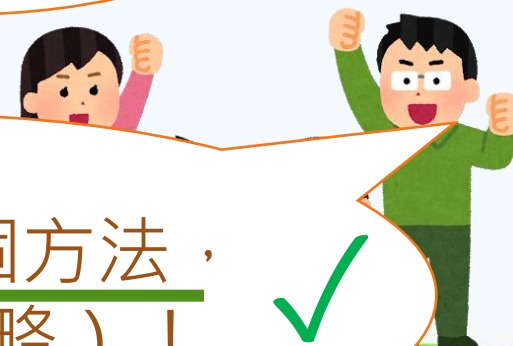
我欣賞你自動自覺
整理被舖，做得好！✓

咁犀利嘅 ?

努力/過程/價
值觀相關

你真係
天才！?

你點諗到呢個方法，
好有計（策略）！ ✓



暫未達到目標



塑造成長心態 – 暫時未得

咁難我練唔好架啦

只係暫時未練好，但你已經學緊點（或投入緊）演奏

我試過早起身，但係唔得

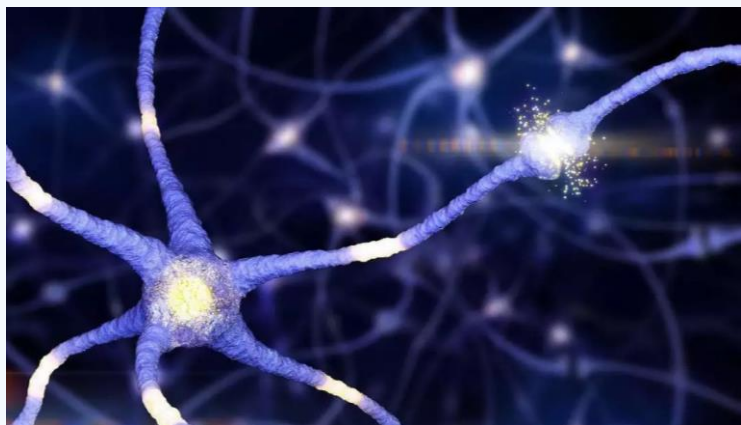
你只是呢次未得，我見到早左起身，下次我地可以再試！

我執唔到呢堆野（凌亂的物品）

其實你只係未搵到適合嘅執拾方法，我地可以試下...



塑造成長心態 — 努力實證



大腦神經元



成年人的生命故事

