

亲子教室：“我无用！什么都做不好。”——鲍周瑞珠
播音：星星

有没有遇见过一些孩子，他们时常挂在嘴边上的话是：“我什么都办不到，做不好！”他们自我形象偏低，时常觉得自己无用，而且做事很多时半途而废，缺乏毅力。有时看见他似乎想发奋改进，怎料过了不久，又再埋头在他的电脑游戏中，活在自己的世界里，自认是失败者。究竟这些孩子是天生的失败儿，还是什么原因让他们变成这样子？

MOA 与 LH 的分别

原来小学阶段，孩子便会发展出两种不同的自我意识，分别是 Mastery-Oriented Attribution（现简称 MOA，笔者译：可掌控的归因）或 Learned Helplessness（现简称 LH，笔者译：学习而来的无助感）。^[1] 发展出 MOA 的孩子往往拥有高自尊，又有良好的学习动机和成绩，他们把自己的成功归于他们的能力强。他们认为能力可以透过努力而加强的，事情可以借着努力而完成，因而面对挑战，他们会努力不懈地迎难而上，当面对失败时，这些 MOA 孩子会知道可能是自己做得不够好，只要加把劲，他们可以扭转及控制失败的情况。因此，无论成功或失败，他们仍可以坚毅、刻苦地面对及继续努力学习。

相反，那些发展出 Learned Helplessness（LH）的孩子会认定自己的失败是因为他们能力差。当他们尝到成功，他们却不觉得是因为自己有能力。LH 的孩子认为他们成功的原因是外在因素，例如：比赛胜利，是因为他们好运；考试取得好成绩，是因为考试卷容易。他们感到无论自己怎样努力，也不可改变他们的学习表现。当这些孩子遇上难题，他们会觉得无能为力，感到焦虑。就如著名心理学家 Erik Erikson（爱利克·埃里克森）提到，人自觉自卑、无用是小学阶段（6-11 岁）发展而成的。童年时不断对自己负面的评价，令这些 LH 的孩子形成无助感；他们相信就算他们怎样努力，也改变不了自己的能力。所以当面对挑战难关，他们会充满焦虑及负面想法，“我无用！什么都做不好。”这些想法令他们选择不尝试便放弃。面对生活种种失败挫折，唯有逃避困难，埋头在他的电脑游戏中，活在自己的世界里，这让他们可以暂时忘掉生活上各种的不愉快。

真是“不行的”“算了吧”？

或许，你会问孩子是怎样发展出 Mastery-Oriented Attribution 或 Learned Helplessness 这两种不同的自我意识呢？原来家长对管教孩子的信念和方法是很重要的一环，直接影响着孩子自我意识的发展。如果家长对孩子有过分偏高的要求，并且相信自己的孩子没有过人之处，因而孩子需要比其他人勤奋才能成功的话，这些家长面对孩子失败时，便可能跟孩子说：“都说你不行的！”或是“做不到便算了吧！”这类负面、挫败的话，令孩子产生无能为力感。日后面对困难时，“不行的！”“算了吧！”的自我挫败信念，可能会不由自主地在孩子的脑海中回响，叫他们不尝试便选择放弃，因而造成他们将来更多的失败。相反，如果孩子成功，家长可能会称赞他：“你真是聪明！”（并不是称赞他勤奋）。其实聪明与否，是孩子自己不能控制的；但是勤奋与否，却是孩子可以决定的。伶俐聪明这些笼统的赞美，不单不能推动孩子为自己的成功而付出努力，反而导致孩子们相信成功不是与自己的努力挂钩，而是一些他们能力控制以外的因素影响，这也是无能为力感的一个成因。

其实孩子在成长过程中，充满挑战和障碍，尤其是在小学阶段。家长的角色对孩子的成长发展十分重要，就像在运动场上，跑手在比赛中途跌倒的一刻，如他只听到家长说：“都说你不行

了！”或“做不到便算了吧！”会使孩子缺乏力量去完成比赛。相反，如果家长在此时此刻跟孩子说：“好孩子，努力坚持下去，你一定可以完成！”这真正是孩子需要的动力，帮他去完成他人生的赛事啊！

注释：

^[1] Laura E. Berk, "Development through the lifespan". (Pearson Education Inc., 2007)

作者简介

鲍周瑞珠，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治疗硕士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。