



從失敗中鍛鍊韌性



根據二零二四年立法會《數據透視》，香港學童過去十年間的自殺率上升了近兩倍。不少專家認為，學童的抗逆力和韌性與他們的精神健康息息相關，若缺乏應對困難與失敗的能力，便容易在面對壓力時感到無助甚至絕望。因此，家長除了關注子女的學業表現，更應着眼於如何幫助他們從失敗中鍛鍊韌性，提升抗逆力。

成長型思維對孩子的重要性

美國史丹福大學的行為心理學教授卡蘿·德威克指出，若要培養具備韌性的孩子，首要任務是讓他們建立成長型思維。所謂成長型思維是指孩子相信自己的能力可以透過努力與學習不斷提升，具備這種思維的孩子會把挑戰與困難視為學習與成長的契機，即使遭遇失敗，也不會輕易否定自己或感到氣餒，反而會積極思考改進方法，直至成功。

相反，若孩子擁有固定型思維，即相信能力是先天決定且無法改變，他們往往會逃避挑戰，對失敗充滿恐懼。這類孩子可能會為了維持自我價值而拒絕嘗試困難的事物，甚至不惜作弊，或刻意與表現較差的人作比較，以獲得優越感。因此，家長和老師對孩子的引導十分關鍵——當孩子被鼓勵重視過程與努力，而非單一結果時，他們才有可能逐步發展出健康積極的成長型思維。

家長如何引導孩子面對失敗



以下三個簡單的方向，可為家長提供指引，幫助孩子從失敗中鍛鍊韌性：一、適時「放手」，讓孩子自己面對後果。當孩子遭遇一些微小的失敗，例如忘記交功課或小測不合格，家長應讓子女自己面對及負責，不宜為他們辯解或歸咎於外部因素，唯有讓他們切實承擔後果，才能建立出責任感與反思能力。二、引導孩子進行反思。當孩子經歷失敗後，家長除了給予情感安慰外，亦應協助他們進行反思，透過開放式提問如：「你覺得有哪些地方可以改善？」、「如果下次再遇到相似情況，你會有甚麼不同的做法？」讓孩子主動思考應對策略，從經驗中汲取教訓。三、稱讚孩子努力的過程而非天賦。在鼓勵孩子時，家長應避免使用過度誇張或與事實不符的讚美，應聚焦於他們在過程中所付出的努力與態度，例如：「你這次真的很努力，過程中也沒有放棄，這點很值得學習。」卡蘿教授認為，當成年人將焦點放在孩子努力的過程而非結果，孩子才能領略到「尚未做到」的力量，並且願意為此而奮鬥努力，慢慢形成積極的成長型思維。

在孩子成長的路上，挫折和失敗都是無可避免的，但只要有成年人的適當指引，失敗也可以轉化為營養，滋養孩子們的成長。

參考資料：卡蘿·德威克教授在二零一四年的 Ted 演講，題目為〈相信你能進步的力量〉，及立法會二零二四年十月《數據透視》。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/> (2025 年 5 月 27 日)