

成長型思維教育法風潮，美評：知易行難

駐紐約辦事處教育組

由史丹佛大學 (Stanford University) 學者 Carol Dweck 在教育心理研究中率先提出的兩種心態模式：成長型思維 (Growth mindset) 與固定型思維 (Fixed mindset) 於近年來受到越來越多關注，根據該理論，擁有前者成長型思維 (Growth mindset) 特質的孩子相信自己能力能靠努力來精進，因而比後者固定型思維 (Fixed mindset) 者更願意嘗試錯誤並從挑戰困難中成長和獲得成功 (Dweck, 2006)。

此概念一出，美國各界教育人員紛紛試圖在教室中運用這種理論，希望激勵學生成為成長型思維 (Growth mindset) 者來促進發展，然而，根據美國教育週報 (Education Week) 於 2016 年 9 月 21 日分析其在 2016 年 5 月間針對全國超過六百名 K-12 教師民調顯示 (Education Week Research Center, 2016)，即使有超過 98% 的受訪者想要積極落實這一理論，但仍有 85% 表示由於缺乏系統性的配套及教師專業訓練，貿然去引導恐將有因誤用而誤人子弟之虞。當中有半數的教師相信相關研究將有助提升學習動機、教學品質與班級風氣，但要有成果，就必須先設計出評鑑工具，有效測出每個班級對不同專科成長需求程度，再針對成長潛力最大科目做介入實驗，否則將無法量化比較出該新式教學法的實際效度 (Blad, 2016)。

至於現階段能以什麼不致於有負面效果的方式來改進教學呢？該問卷調查結果中有 74% 教師們表示，以讚賞學生特定事件的努力表現來取代讚賞其優秀聰明、鼓勵突破自我能力極限、鼓勵多方嘗試不同策略來解決一件問題等，都是積極開發學生正面態度的有效作法，此外，也需留意減少過度稱讚學生成績表現的言行，因為部分人員常誤解「成長型思維」定義，以為只是廣泛地提倡樂觀態度，或是老師可能認為學生表現低落是因為學生對該科沒有興趣，只是泛泛提倡「成長型思維」，卻未深入探討背後的真正成因可能是因缺乏犯錯的勇氣，以及該如何選定目標、規劃、執行和修正目標的能力，未能經由前車之鑑察覺修正，進而建立信心不斷自我激勵學習，如此一來，即使不斷提倡「成長型思維」也無法真正解決問題。所以該調查結果也建議老師可以從同儕互教練習中，讓學生觀察別人怎麼從不懂、學習失誤中教訓，累進至成功，並同理相信自己也能一步步有條理達到同樣成果。根據調查指出，其實，成長型思維 (Growth mindset) 是一種能夠選定目

標、規劃、執行和修正目標的能力，這也是成長思維者能持續保持心理彈性的訣竅，雖然現在該理論尚處於新興理論未出現完善訓練或實際教學應用守則之際，教師及家長若能有機會透過從小養成孩子此種系統性思考習慣及勇氣、培養其覺察能力及解決問題的能力，都將有助協助每個學子找出自己獨特潛能並成功地向最大的理想境界邁進。

譯稿人:鄧政筠

資料來源:Blad, E. (2016 September 21). “Teachers Seize On ‘Growth Mindset,’ But Classroom Practice Lags”, Education Week.

Retrieved from: <http://www.edweek.org>

Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Education Week Research Center (2016). *Mindset in the classroom*. Education Week.

