

希望青少年遠離沮喪嗎？讓他們知道「人是會改變的」

駐休士頓辦事處教育組

你曾經看過「會變得更好」(It Gets Better)的影片嗎？只要上 YouTube，輸入關鍵字「It Gets Better」搜尋，你就可以看到一系列相關影片。該系列影片是由一個名為「會變得更好」的計畫團隊所拍攝的，他們訪問了在青少年時期曾經遭受過霸凌或被孤立的名人，由他們現身說法、鼓勵青少年們遠離沮喪、預防自殺。該計畫目的就是希望讓青少年知道，只要願意努力改變自己的生活，週遭的人也會漸漸跟著改變，然後事情就會慢慢變得更好。

其實，有許多父母也會使用類似的方法來幫助自己受到霸凌的孩子。例如，他們會告訴孩子們說，那些霸凌他們的人總有一天會改變的，他們對自己做了這樣的事感到後悔。

如今，已經有社會學者針對這樣的做法進行研究，檢驗是否真的可以使用這樣的「成長心態」(growth mindset)來協助青少年打敗憂鬱與沮喪。在過去，研究成長心態的學者們已經發現到，一旦孩子知道自己的心智是可以改變的，也知道他們生來就具有可以發展與培養的各項技能時，他們的學業成績也會跟著進步。而最近一項發表在《臨床心理科學》(*Clinical Psychological Science*)的研究更顯示，若能將上述的思考與觀念運用到社交與心理問題，讓孩子們知道一個人的個性與特質是可以改變的，就能幫助他們減少沮喪感。

上述研究是由大衛·史考特·伊格(David Scott Yeager)帶領他的團隊進行的，大衛是德州大學奧斯汀分校的助理教授，同時也是一名成長心態研究學者。他與研究團隊進行了一項介入性研究(intervention)，對象是三所高中、總共 600 名高一新生，他們在九月入學時被隨機分入「介入性研究組」與「控制組」。介入性研究組的學生在入學時被要求閱讀兩篇文章，其中一篇的內容是「被霸凌並不是一個無法改變的事實，也不是因個人缺陷造成的結果；而霸凌者也不全都是『壞人』」，另外一篇文章則是與大腦的可塑性有關。在閱讀這兩篇文章之後，學生們要寫一篇關於人格如何改變的文章分享給未來的高一新生。

至於被分配到控制組的學生，他們所閱讀的文章則是著重在運動能力的改變，跟人格改變沒有任何關係。

九個月之後，也就是隔年的五月，大衛的研究團隊追蹤了這批學生。他們發現，被分到控制組的學生們，大約有百分之 39 的人出現了臨床上被認為是嚴重的沮喪症狀。至於另一組介入性研究的學生們，即使他們遭遇到霸凌，卻沒有出現類似的沮喪症狀，這份數據讓研究者感到相當振奮。

不過，大衛也提出警告，「成長心態」介入法並非保護青少年心智健康的靈丹妙藥，因為還必須進行更多的測驗才能鞏固該研究結果的可信度。

資料來源：EDUCATION WEEK

http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/2014/09/teaching_teen_s_that_people_change_may_help_prevent_depression.html?qs=life+education

譯稿人：李知音摘譯

