

佛教林炳炎紀念學校：家長通訊

正向教養系列：慶祝失敗提升抗逆力

文/駐校教育心理學家 彭樂謙先生

怕「失敗」，影響深遠

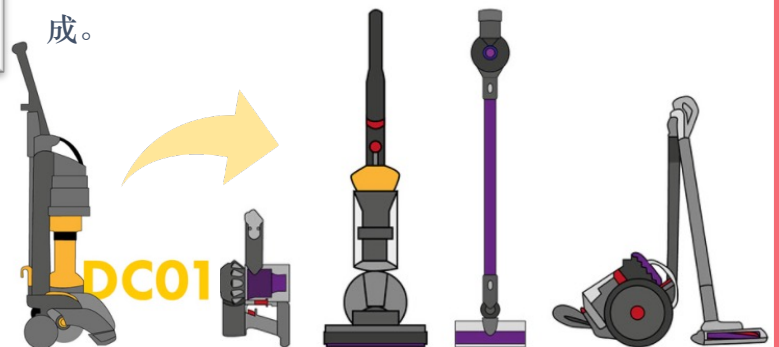
2018 年國際學生能力評量計畫報告¹ (PISA) 中提及香港學生的「害怕失敗指數」(Fear of Failure Index) 名列前茅，位居全球參與評估地區的頭幾位。香港孩子面對失敗的情況值得關注。研究指出，孩子害怕失敗會對於他們的學習動機²、抗逆力及心理健康帶來負面影響¹。反之，如果孩子面對失敗的態度能夠從「害怕失敗」轉化到「擁抱失敗」，他們不但能夠從錯誤中學習，亦能夠提升抗逆力，一舉兩得。研究發現，父母怎樣看「失敗」，對孩子面對「失敗」的態度有關鍵性的影響。所以，今期的家長通訊將會向家長分享如何透過正向教養策略，鼓勵孩子從失敗中學習，讓孩子更具韌性面對挑戰。



▲ 詹姆斯·戴森 (James Dyson)
他曾經歷過 5126 次的失敗，才研製出打破傳統不再需要使用集塵袋的真空吸塵機。

「失敗教育」— 細味失敗的正面價值

成長路上總會遇上不同大大小小的挑戰，即使是一些偉人，他們遇到失敗亦是無可避免。例如，詹姆斯·戴森 (James Dyson) 曾經歷過 5126 次的失敗，他每次都從失敗經驗中尋找新的解決方案及作出調整，才能研製出現今知名的戴森吸塵機。從此可見，只要我們能夠抱有開放的心態正面看待失敗，勇於挑戰難題，容許自己在過程中犯錯，並且從挫折中汲取經驗，不斷嘗試，自然一步一步地邁向成功。這正正是「失敗教育」的關鍵。我們嘗試看看以下例子，了解一下每一個成功是透過累積不少的「失敗」經驗而成。



¹ OECD (2019). Students' self-efficacy and fear of failure. Paris: OECD Publishing. *PISA 2018 Results (Volume III) What School Life Means for Students' Lives*.

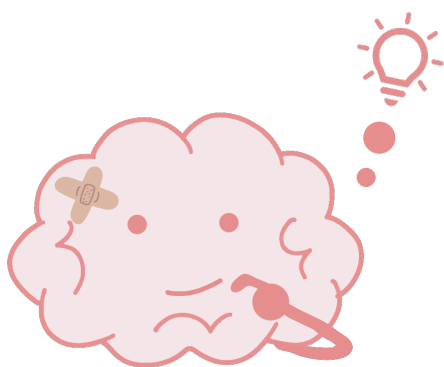
² Michou, A., Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., & Lens, W. (2014). Enriching the hierarchical model of achievement motivation: Autonomous and controlling reasons underlying achievement goals. *British Journal of Educational Psychology*, 84(4), 650-666.

孩子的一生中，總有機會遇到不同大大小小的挫折。只要孩子學會正面地看待「失敗」的經歷，勇於面對新挑戰，樂於從失敗中學習，他們便能夠茁壯地成長。現在向家長分享一些小點子，希望家長於日常生活中嘗試運用以下策略，讓孩子能夠「跌得『喜』」。

為失敗帶點儀式感：慶祝失敗

「儀式」能夠讓我們從另一個角度看待同一事物，亦能夠表現我們對事物的珍重。若我們能夠為「失敗」增添一點正面的「儀式感」，讓孩子為失敗重新下定義，認同失敗不是終點，是一個能夠使我們接納自己及讓自己變得強大的過程。家長可考慮以下的慶祝方式。

研究發現，當家長能夠坦然接受孩子的失敗經歷，他們會對自己會更有自信。當然，單憑這份儀式感並不足夠，家長亦需要與孩子回顧該經驗及給予肯定，並用「我學會了……」的句式與孩子探索當中的得着。孩子自然能夠變得更有自信。

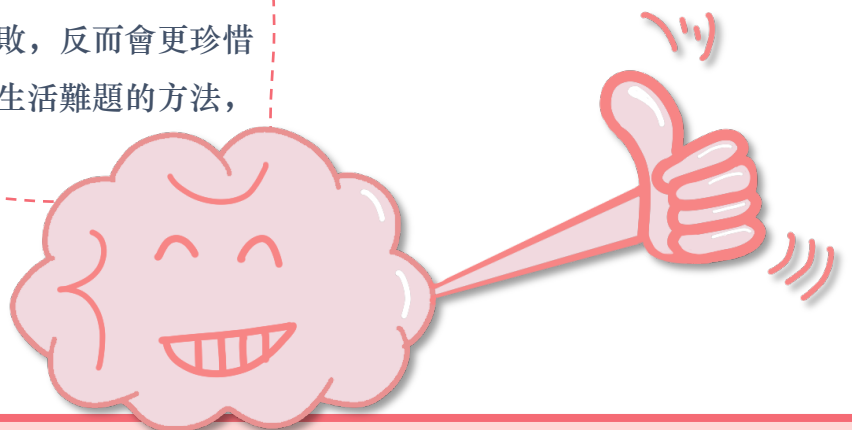


「Fun」享失敗：分享從失敗中學習的個人故事

家長是孩子重要的模範對象，若家長能夠運用自己的的人生閱歷，向孩子分享自己從失敗中學習的經歷及克服挫折的得着，甚至發現當中有趣的經驗，相信這些着地的「Fun」享，能夠促進孩子以正面態度面對失敗，並能夠借家長的經歷，學習到克服難關的好方法。

失敗慶典：讓「擁抱失敗」成為家庭的生活態度

面對失敗並不一定需要垂頭喪氣，反而家長可以換個做法，與孩子慶祝一下失敗的經歷。當孩子能夠在這個氛圍下成長，他們便不會害怕失敗，反而會更珍惜每一次的學習機會，樂於尋找解決生活難題的方法，更有信心面對日後的種種挑戰。



克服失敗，找出個人抗逆資源

常言道：「失敗乃成功之母」，單純經歷失敗並不足夠，我們更需要透過「回顧失敗的經歷」，找出問題的癥結所在或給予自己的啟示，從而作出調整及再接再厲，這樣才是重要。另外，國際抗逆力研究計劃³指出，孩子可以透過累積三方面的資源從而提升他們的抗逆力，包括：一）我是一個怎樣的人、二）我的個人優勢和三）我擁有的外在資源。所以家長與孩子「回顧失敗的經歷」時，不妨與孩子共同發現孩子從經歷中學習到的「我是」、「我能」及「我擁有」抗逆資源。

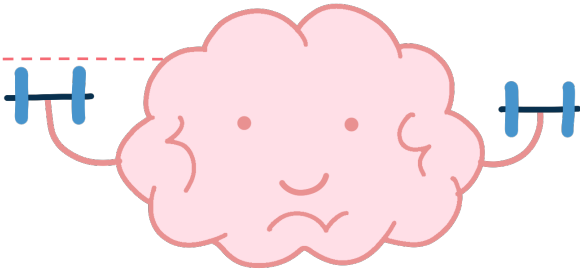
抗逆資源	定義	例子
我是 I am	發現個人內在的特質、積極的信念和態度	個人特質：我是一個愛挑戰的人 態度：我是一個有耐性的人 信念：我是一個相信努力令到改變的人
我能 I can	發現個人的社交溝通能力	社交：我能夠主動向其他人尋求協助 溝通：我能夠流暢地表達自己的想法
我擁有 I have	發現自己擁有的外在資源	外在資源： 我擁有時刻關心我的老師、 我擁有照顧我起居飲食的父母 我擁有對我有要求的游泳教練

回顧經歷同時需要情理兼備

每個人面對挫折時都難免會感到失望或有其他負面情緒。若孩子當刻的情緒未能平伏，家長亦難以與孩子討論當中的學習，更遑論要孩子積極地作出調整。所以，我們需要先回應孩子的情緒，待孩子的情緒平伏後，才開始回顧經歷及探討調整方法。這個做法既能夠促進親子關係，表達同理心，又可以探索失敗的價值，家長可以參考以下的跌得「喜」回顧經歷四步曲，與孩子探索失敗的得着。

跌得「喜」回顧經歷四步曲

- 第一步：回應孩子的情緒（你好難過，因為……）
- 第二步：重溫「失敗」經歷
- 第三步：找出「失敗」經歷的得着（我學會了……）
- 第四步：跌得「喜」提問（如果再有下一次的話，我可以怎樣處理呢？）



³ Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*. Hague: Bernard van Leer Foundation

失敗中學習—資訊站

萊特兄弟

經歷失敗多達 1000 次

每次失敗的經驗，讓他**學會了**升力的概念、設計不同機翼的方法等

他是一個愛挑戰、永不放棄和屢敗屢試的人

他能於兄弟間互相表達自己的意見

他擁有不同地區及國家的支持、發明飛機的空間等

過程：1000 多次滑翔試飛、製多了 200 多個機翼原型、「飛行者」飛機的飛行時間越來越長

結果：製造了第一代的飛機



10月13日—國際失敗日

芬蘭一間大學於每年 10 月 13 日定為「國際失敗日」，並藉此宣揚分享失敗並不可恥，失敗與成功並不是對立，反而是透過失敗才会有創新的可能。

總結

明白家長見到孩子受到挫折時會感到難過，亦十分希望孩子的成長能夠順順利利。不過，每人的成長路上都需要學習如何克服挑戰和面對挫折，這樣才會讓自己的生命更具韌性。家長都需要明白「失敗」是一種過程，是一個成長必經的歷程。只要孩子曾經堅持過，努力過，當他們回顧經歷時，便會發現自己已經從失敗中成長過來。他們亦會發現這種有經歷的成長令新的技能逐漸解鎖，見證着自己一步一步地成長。



孩子面對失敗需要一份**勇氣**

父母放手讓孩子去體驗失敗更需要**決心**和**耐心**

快點失敗 · 經常失敗 · **慶祝**失敗帶給我們**新的學習**

