



<p>書名</p>	<p>成長心態—成長心態的培養和日常應用</p>	
<p>作者</p>	<p>劉遠章、張瑋珮，謝家淇著 劉遠章插圖</p>	
<p>我的感受/ 推薦原因/ 書中金句/ 其他……</p>	<p>近年常常都聽到成長性思維，一直也在思考如何可以培養小朋友或自己的成長思維。剛巧暑假經過書店，立即被這個書名吸引了。書中介紹了六種改變思維的方法，分別是調節心態、友善用腦、擁抱失敗、活用讚美、語言轉化及持之以恆。當中最令我有得著的是活用讚美。原來讚賞也需要技巧，適當及具體的讚賞字眼可以成為小朋友的動力，但不恰當的讚賞會培養了小朋友的固有思維。例如，當我們讚小朋友「你好叻啊」、「你是天才」、「你很聰明」等等的字眼，而「叻」、「天才」、「聰明」是不能改變的，是天生的。小朋友聽得多這些讚賞，會令他們逃避新的挑戰，他們會選擇較容易的任務，不願冒險，因為他們會害怕失敗而導致別人覺得他們「不聰明」，他們不想改變以往被稱讚為「聰明」的事實。所以，書中強調讚賞時要強調過程，而非能力，要重視可以控制的特質。例如：「你遇到不明白的事會主動發問，會從不同方法找答案，欣賞你會主動追求知識的態度！」</p> <p>書中提及到前英國首相戴卓爾夫人曾說過：「小心你的想法，它會成為語言；小心你的語言，它會成為行動。」所以要常常提醒自己要說合適的說話，避免衝口而出，因說話會影響行動，甚至影響兒童的思維，兒童會透過身邊人的說話和自身經歷去判斷自己的能力是可以提升還是固定不變。語言對兒童的心態構成深遠影響，如難題被解釋為不由自己控制，他們會不知不覺學會「無助」。</p> <p>所以從今開始，讓我們重視及學習說適當的說話，從而慢慢培養孩子及自己的成長性思維吧！ :)</p>	