



崇真家書 (78)

各位家長、各位同學：

固定思維 (Fixed mindset) 與成長性思維 (Growth mindset) 的核心分別，在於一個人怎樣看待能力、學習和成敗。固定思維的人相信能力、智力和才能是固定、很難改變的，他們較傾向只做自己熟悉的事，避免風險，當遇到挫折時較快放棄。擁抱成長性思維的人則相信這些能力是可以透過努力、策略與持續練習提升，通常更願意嘗試新事物，面對難題，調整方法，因為他們相信自己是變得更好的。

相信各位同學還記得陳凱怡老師在上月的一個早會上，分享成功的定義以及如何設定目標，並指出我們在面對成功和目標時常有的盲點；她亦提出調整心態和行動的建議。

固定思維的人認為成功就是達到目標，所以當目標未達成 (例如考試成績不似預期) 時，就常會產生挫敗感，自我否定，甚至想逃避。原來當大腦聽到一些「龐大目標」時，有時會自然產生抗拒；即使初期我們能憑意志力推進，但過一陣，全身或都會不其然抗拒，最終導致動力減退，所設的目標隨時消失至無影無蹤。陳老師以「打遊戲機」作例，教導我們應怎樣面對。玩遊戲時，即使失敗多次，被對手三五秒擊敗，人通常都不會覺得自己「很廢」或「不適合玩遊戲」，反會毫不猶豫地重新開始又開始；即或嘗試了20次、30次，都不會放棄，倒會分析原因、調整策略，直至過關。這顯示在遊戲中，人更傾向於過程導向的「成長性思維」——當我們遇到困難或瓶頸時，會嘗試告訴自己：「我只是還沒做到」，而不是「我做不到」，這種心態導向我們在過程中孜孜不倦地學習，包括調整模式、尋求同學或老師的幫助，直至「過關」。同學應將對「結果」的執著轉移到「學習過程」，從固定思維轉移到成長性思維。

陳老師教導我們，成功並非只取決於目標，還取決於習慣。我們將目標拆解成微小，可易於執行；當形成習慣之後，讓「每天進步1%」帶來「複利效應」。甚麼是「複利效應」？首先，每天進步一點點——假設昨天是1，今天做多1%，即 $1 \times 1.01 = 1.01$ ，是容易的；明天在1.01的基礎上再進步多1%，即 $1.01 \times 1.01 = 1.01^2$ ；一年365日之後，就是 $1.01^{365} = 37.8$ ，即接近38倍的進步，這就是「複利效應」。當這些微小的行動成為「不可能失敗」的日常，形成習慣，久而久之累積起來，成功的目標便不再遙不可及了。

我們應調整對成功和失敗的看法，將失敗視為學習的機會，並將注意力從最終的結果轉移到持續進步的過程上。透過設定每日微小、容易達成的目標，並以「我只是還沒做到」的心態去面對挑戰，從「複利式成長」累積成功。

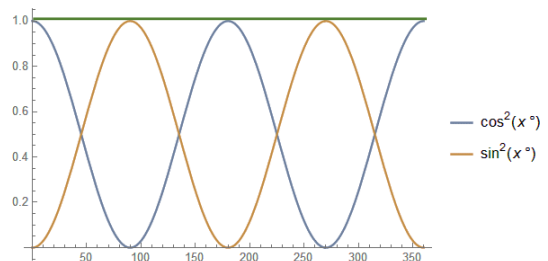


各位家長，如果孩子努力取得了一個理想的分數，應讚許他們「聰明」抑或「努力」呢？原來也有學問。若是前者，孩子會把成功歸因於天賦，雖然自我形象會暫時提升，但是萬一下次或另一科成績不好，便會認為自己原來是沒有天份；既然沒天份，後天怎樣努力都是枉然，促成子女形成「固定性思維」。若是後者，孩子便會把成就與可控的努力掛鉤，歸因成績好為自己的努力所致；成績不好的話，只要繼續努力和變通，進步是可期的，促成「成長性思維」。

若果子女在測考前已付出努力，例如已溫習了好幾遍，我建議父母不妨可以說：「孩子，做得好！今次測考無論結果怎樣，爸媽都『收貨』了。」這樣，父母就把後天可控的「努力」植根在子女心裡，縱使日後他們遇到挫折，也能努力面對；再者，孩子因為父母所賦予的空間也因此會讀得輕鬆愉快。考試將至，希望每位同學努力認真，用適切自己學習風格的方法，把鑽研知識化作習慣，好好溫習及準備，表現比上次進步，創造自己的佳績。

本星期日是母親節。母親節的意義是學習感恩。「我之所以是我」，原不是完全是自己的成就，乃源於媽媽昔日在十級痛楚下帶我們來到這世上，然後日夜照料，撫育成人；父母不懈的努力，才有今天和明日的「我」。所以「孝敬父母」在《聖經》中出現了10次，是聖道的一部分。每年的父、母親節都提醒我們，應該學習感恩和回應。

夫妻恩愛，能促使兒女健康成長。如果要找一個數學函數來形容丈夫的話，我會選 $\sin^2 x$ （右圖橙綫），而妻子就好比 $\cos^2 x$ （藍綫）。夫妻各有不同（見圖），但兩人齊心，加起來便完整了（參《聖經》所說的「成為一體」）（創世記2:24），恰像數學上的 $\sin^2 x + \cos^2 x = 1$ （綠綫）一樣。各位同學，爸媽就是我們的「1」，我們要學習珍惜及感恩我們有這個完整的「1」。然而，我知道有些同學的媽媽（或爸爸）母兼父職（或父兼母職），既是 $\cos^2 x$ 又是 $\sin^2 x$ ，她（或他）就是我們的「1」了，值得我們一生尊敬和珍惜。如此說來，我們透過「複利效應」學習以微小進步達至成功之道；也可透過「三角函數」領略父母恩情對我們的重要。在這佳節，敬祝各位偉大的媽媽「母親節快樂」！



「家長學堂（三）」於明天晚上7:00舉行，主題是「錢家有道」，本校很榮幸邀請到家福會社工梁卓峰先生分享理財教育。「錢」是一個載體，家長可藉此對子女進行價值觀教育（理財方法反映對事物的價值取向），進而成為人生規劃的一部分。各位家長應審慎教導子女理財，不論「理財金字塔」中的哪種配置，皆有其背後的價值取向。詳話明晚再談！

區國年校長
二零二六年五月七日