

從「習得性無助」談如何幫助孩子不放棄

蔡純純

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生

一、前言

孩子應該是好奇、充滿動力和衝勁的，但教學現場卻看到不少學生懶散、怠慢、考試低分、不交作業，一般人會認為原因出在這些孩子缺乏學習動機，但除此之外，或許孩子們是缺乏鬥志---習得性無助（learned helplessness）。

習得性無助的實況不在少數：因父母教養未切合個性或方式不當而畏縮的孩子（吳美玲，2000）、因班級人數眾多無法跟上教學進度而放棄學習的學生、因社會環境惡劣對於未來感到茫然的人民……（聯合報，2005）。這些人身上常常會出現「習得性無助」的特徵，產生絕望、抑鬱和意志消沉，而這也是許多心理和行為問題產生的根源。

二、習得性無助的意義

所謂的習得性無助是指人或動物接連不斷地受到挫折，便會感到自己對於一切都無能為力，喪失信心，陷入一種無助的心理狀態。在現實生活中，當一個人發現無論如何努力，無論怎麼做，都會以失敗而告終，他就會覺得自己控制不了整個局面，於是，精神支柱就會瓦解，鬥志也隨之喪失，最終就會放棄所有努力，真的陷入絕望。

習得性無助由塞利格曼提出，馬汀·塞利格曼（Martin E. P. Seligman 1942-）是美國心理學家，主要研究憂鬱症和異常心理學，從事習得性無助、抑鬱、樂觀主義、悲觀主義等方面的研究。

塞利格曼 1967 年在研究動物時提出習得性無助，他用狗作了一項經典實驗，起初把狗關在籠子裡，只要蜂音器一響，就給以難受的電擊，狗關在籠子裡逃避不了電擊，多次實驗後，蜂音器一響，在給電擊前，先把籠門打開，此時狗不但不逃，而是不等電擊出現就先倒地開始呻吟和顫抖，本來可以主動地逃避，但卻絕望地等待痛苦的來臨，這就是習得性無助。隨後的很多實驗證明這種習得性無助在人身上也會發生。就是：有機體經歷了某種學習後，在情感、認知和行為上表現出消極的特殊心理狀態。經過某事後學習得來的無助感，沒有動機，因為再怎麼努力都無法解決問題，與俗話說的『有志竟成』相反。習得性無助者面對無法控制的情境，形成無助感，容易放棄甚至造成焦慮憂鬱（塞利格曼，2008）。

三、習得性無助的影響及矯正策略

習得性無助孩子放棄努力，甚至對自身產生懷疑，覺得自己什麼都不行，無法救藥。他們形成了自我無能

的策略，拖延作業，只完成不費力氣的任務，他們懶散、怠慢、沮喪、不完成作業，並以憤怒的形式表現出來，甚至表現破壞性。這類學生是把失敗的原因歸於為不可改變的因素，放棄繼續嘗試的勇氣和信心。

事實上，此時孩子並不是「真的不行」，而是陷入了「習得性無助」的心理狀態中，這種心理讓人們自設樊籬，所以要想讓自己遠離絕望，必須讓孩子學會客觀理性地為成功和失敗找到正確的歸因（張再明，2014）。

習得性無助有時會被認為懶惰，這兩類的孩子都消極被動，表面行為有些重疊，但內在因素有其差別。由於行為問題不同，矯正方法亦有差異（請見表 1），除了都該提昇學習動機外，懶惰的孩子被動，需要紀律要求；習得性無助的孩子由於之前受挫經驗多，認為自己什麼都不行，覺得結果一定會失敗，宜給予成功經驗，使其學會正向歸因。

表 1 習得性無助和懶惰的比較表

	習得性無助	懶惰
行為表現	被動、消極、懶散、不完成作業	
造成行為的因素	受挫經驗多	不想做
行為問題	歸納一定會失敗	被動
矯正之道	給予成功經驗	紀律要求

對於習得性無助的矯正策略：

- (一) 充分理解習得性無助的影響：父母師長了解習得性無助的形成原因。
- (二) 幫助孩子學會正向歸因：讓孩子面對失敗時能正向歸因。
- (三) 教導孩子改變方法和建立成功經驗：讓孩子解決問題且學習自我評價

習得性無助的重要的矯正策略在於正視狀況、正向歸因、示範、問題解決、自我評價（張再明，2014）。

歸因，簡單來說就是個人對於事件結果的解釋。指一個人通常會為自己的行為結果找適當的解釋理由，也是對某件事或某個行為結果的成因的知覺，針對行為結果解釋「為什麼如此」

表 2 正負向歸因比較表

	正向歸因	負向歸因
事物成敗的因素	外在性(難度或運氣)	內在性(個人能力或努力)
事物成敗的狀況	不穩定(可以改變)	穩定性(無法改變)
事物成敗的結果	特定性(某些狀況)	普遍性(所有情境)
學習到的歸因	只要用對方方法，有成功機會	一定會失敗，無法改變

正向歸因者，認為失敗是運氣不好、或工作難度高，自己這次失敗是偶發狀況，只要用對方法，就有成功機會；負向歸因者，會將失敗因素歸為能力不足、再怎麼努力都沒用，認為自己的失敗是無法改變（具穩定性），且適用於所有情境（普遍性），覺得自己做任何事一定都會失敗。所以，若孩子習慣將失敗歸因於內在性、穩定性、普遍性時，容易產生習得性無助感（請見表 2）。

幫助習得性無助孩子，在於改變其對自己失敗的歸因。一次考試成績不佳，不代表這門學科不行。一門學科表現差強人意，不代表其他學科一定不擅長。引導孩子去省思，成績不佳，是因為：努力不夠、題目難度過高、作答時間不夠、準備不充分或缺乏效率等。幫助孩子對症下藥，正確歸因，找到方法因應，建立成功經驗。改變對失敗的解釋，學習成績不佳，只是尚未找到有效學習方法，階段學習未達理想，不代表自己沒有價值。

四、父母師長具備正確觀念

除了幫助孩子學會正確歸因外，蔡淑玲（2006）指出父母師長教養方式及態度上亦有修正之處。父母和老師受限於個人習慣和學習經驗，常有許多「成見」和「標籤」。師長在引導孩子時，要改變觀念，避免用錯力，走錯方向（林韋萱，2013）。

(四) 錯誤觀念一：孩子不願學，是因為他天生懶惰

不願學、學不會的原因非常多。學生沒有動力，十個被貼上「懶惰」標籤的孩子，可能有半數是「習得無助」。習得無助的孩子從小受挫經驗太多，導致歸納自己做什麼都會失敗，所以乾脆不嘗試，免得再次受傷。習得無助所表現出來的症狀，跟懶惰孩子一模一樣。但是，前者需要的是成功經驗，後者需要的或許是紀律。

(五) 錯誤觀念二：激勵的方法，只有棍子與胡蘿蔔

有效的激勵是要因人而異，因時制宜。激勵方法有很多，善用獎懲引動孩子的學習動機，尤其要從內在驅動孩子的動機。或許一開始，免不了得先從外在利益著手，但宜多強調學習本身的樂趣和成就，讓孩子逐步化外在動機化為內在動機。

(六) 錯誤觀念三：「讚美」，多多益善

適度和「正確」的讚美，的確可以提升孩子的自信；但是空泛的口頭讚美，卻會讓讚美貶值，甚至有負面效應。不要隨意稱讚孩子：你好棒、你最好，更要著重於後天努力可以改變的事情，像是有創意、細心、堅持等，讓孩子了解，努力可以帶來更好的結果，如此才會真正啟動孩子。

(七) 錯誤觀念四：「學習」動機等於「念書」動機

每個孩子有興趣的事物不同，要尊重孩子。學習動機是個種子，可能從養寵物延伸到學科學，從電玩到學日文，何時會發芽很難說。但如果把學習狹窄定義在念書，父母就會認為孩子有興趣的事是浪費時間，如此一來，孩子會覺得「我有興趣的事都合父母的意，那我乾脆什麼都不做。」所以父母師長應看重孩子學習的興趣，不要將學習窄化於課業方面。

父母師長導正觀念外，亦該了解現在學校的教育方式，有些現況是不利學生學習動機的：

(一) 強調知識灌輸的教學活動

因受「升學主義」影響而獨重升學科目的知識教學。結果剝奪了學生心智多方面發展的機會，使學生知識窄化之，也因而窄化了興趣。

(二) 學習進度齊一

齊一化學習進程沒有考慮到學習能力不相等的學生，故無法滿足落後學生的心理需求，自然也就難激起學習動機。

(三) 偏重升學率與分數主義

在分數影響之下，造成學生兩種心態：其一是讀書只求得高分，其二是只求及格過關。上列兩種心態，對培養學習動機皆是不利的。

五、幫助孩子學習的具體建議

- (一) 轉化動機為內在動機：因材施教，讓孩子為自己而戰。
- (二) 作業設計分程度：依照程度，給予適當的目標，才能提高成就感。
- (三) 從成敗經驗中學到合理歸因：引導孩子合理且正向歸因。
- (四) 使每個學生獲得成功的經驗：讓每個孩子看到自己的長處，擁有自己的舞台。
- (五) 善用回饋激發士氣：父母師長亦應不斷進修教育方法及有自覺的引導。
- (六) 利用教學媒體、課外讀物、情境教學：使教學活潑，更適性發展。

六、結語

教改持續進行著，但學生年級愈高，放棄學習的比例愈多。小學生踴躍發言，成績差距不大；但高中職生，成績懸殊，放棄學科者所在多有。可見，在小學到高中職的學習歷程和教育環節中，有部份的學生學習到的多是挫敗的經驗，漸漸自我否定，逐步地習得性無助，在學習上缺乏鬥志。雖教學現場學生眾多，進度緊湊，要配合每個孩子的狀況教學，是不可能的任務，但樂觀是可以學習、也應該教育的！洪蘭教授說：「我們不該教孩子戴著眼罩，看不見世界上的骯髒與污穢，我們要教孩子面對事實，檢驗

事實。當一個孩子可以正確的評估落在他身上的困難時，他就具備處理這個困難所需的堅定及克服問題的能力了」。父母師長若能對學習落後的孩子稍加關注，看重每個孩子的天賦才華，適性引導，或許就能減少孩子放棄學習的狀況。

參考文獻

■ 吳美玲（2000）。國小學童父母管教方式、教師期望與習得無助感相關之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學教育學系。

■ 林韋萱（2013）。破除 4 大迷思 養出學習好胃口。親子天下雜誌 49 期 9 月。

■ 洪蘭（2005）。習得的無助。聯合報，11 月 26 /E7 版/聯合副刊。

■ 馬汀·塞利格曼（2008）。一生受用的快樂技巧-幫助孩子建造心中穩固堅定的樂觀金字塔。《The Optimistic Child》，洪莉翻譯。遠流出版。

■ 張再明（2014）。正視學業習得無助 挽救學習動機。國語日報兒童網 3 月 5 日教育廣場。

■ 張再明（2014）。學業習得無助的探究及其輔導策略。教師天地，189 28-34。

■ 蔡淑玲（2006）。父母教養方式是學生課業的助力？阻力？。網路社會學通訊期刊，53。

