



怎樣煉成孩子的成就感

何謂成就？在現今社會價值觀下，普通認為孩子讀書成績名列前茅，長大後能成為醫生和律師等專業人士，人生便獲得成就。可是我們每個孩子都是獨一無二，擁有不同的潛能與天賦，孩子可從不同領域達至成就，譬如近年興起的網絡KOL或NFT交易都是時代嶄新的發展，與以往我們對事業成就的想法截然不同。那麼孩子長大後的成就關聯着甚麼？筆者認為其中一個關鍵因素是如何讓孩子在成長過程中擁有成就感。

從正向心理學家Martin Seligman所指，成就感是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。每個孩子運用自身的潛能，爭取努力的成果和進步，重點放在孩子努力的過程上，而不是外界所量化的結果標準。擁有成就感的孩子能推動自己追求進步，達成所定下的目標，促進個人成長，使人生更快樂更滿足。

那麼應該怎樣煉成孩子的成就感？筆者認為，我們應讚賞孩子在學習或經

歷的過程，而不是重點只放在結果上，須知千里之行始於足下，只要孩子能有所進步，敢於繼續前行接受挑戰，成功始終指日可待。

就如香港單車運動員李慧詩，最初也沒有想過自己有着今天的成就，她小時候沒意識到自己在踩單車上的天分，直到中學時期，得到跑步老師不斷的讚賞和鼓勵，並推薦她參加體育學院的「明日之星甄選計畫」，最終潛能得以展現，為港爭光。

此外，正向成就感強調人的才能是可以通過後天的努力來建立，所以，我們應讚賞孩子的努力，而不是能力。孩子在成長和學習的過程中會遇到不同的挑戰，具成就感的孩子是不會逃避也不怕失敗，相反是敢於面對困難，希望學習到方法解決當下的問題，明白從失敗中尋找到改善的重要性，以個人努力和堅毅不屈的態度達至成功，就如殘奧短跑世界冠軍蘇樺偉，雖然不能早在起跑綫發力，但藉着後天的努力，最終都能達到人生的高峰。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為香港道教聯合會圓玄學院第一中學校長、津中議會增補委員。