

「考好或考壞攏無要無緊」 為何學習動機不見了？

~我們很難說服一個身上被貼滿戰敗標籤的孩子，告訴他學習是快樂的~

有些孩子在學習時，兩眼炯炯有神、充滿好奇，他們可以有停不下來的幹勁，也可以進入完全安靜專注的狀態在研讀，就像漫威電影裡的復仇者聯盟一樣充滿使命感。但另有一部分孩子，比較像動物園裡的樹懶，總得三催四請後才意興闌珊地打開課本，腦袋很容易進入休眠模式。師長總得多講幾次，才勉強運轉給大人看一下。無論師長費盡口舌告訴他學習多麼重要、自然科學多麼神奇、國語文學多麼浪漫，但孩子只是一臉不以為意，甚至翻個白眼，彷彿在回應：「所以呢？多考幾分你要給我一台iPhone嗎？」。

文 / 賴晶瑩

國泰綜合醫院小兒科兒童發展評估暨早期療育中心臨床心理師

學習動機到底是怎麼被消磨掉的？首先要搞清楚動機怎麼出現的。大腦中的「期待及獎勵系統」分泌興奮劑「多巴胺」、「腦內啡」，它們會在性行為、吸毒、吃巧克力時被啟動，讓我們對這樣的狂喜上癮，同樣的他也讓我們在「終於寫對一題數學」、「豁然開竅」時，讓我們對「學習」的喜悅上癮。因此情緒相關的腦區，如杏仁核等，也都和動機有關。從小到大的學習經歷情緒與動機有密不可分的關係，學習時若感到愉悅及自信，會讓孩子想要繼續；但恐懼、悲傷等情緒，會讓他們逃避、不想再經歷一次。

後天的學習經驗及情緒，是如何讓孩子對學習「避之唯恐不及」，使動機低落呢？家長不妨檢視孩子的學習經驗是否如下：

01 孩子的努力被忽視：勞作做得再努力，最後也是被丟進垃圾桶；雖然已經進步了，仍然達不到家長的標準。



02 家長過度代勞：家長幫忙整理書包、幫忙收玩具等，孩子無法從簡單的事或短暫的挫折中培養出勝任感，更無法相信自己可以獨立完成困難的事。家長的過分保護無意間暗示了孩子自己是「不被信任」、「無能獨立解決問題」的人。

03 總是帶著負向情緒學習：寫功課前總是被罵或吵架、在學校被孤立或排擠。壓力荷爾蒙可體松會影響記憶力、注意力，多巴胺減少，與恐懼有關的腦區快速連結，都可能導致孩子將負向情緒與學習連結起來，因而排斥。

04 只在意獎品：無論多困難的作業都能有獎勵，而且每次都一定有很大的獎勵，孩子對獎勵的喜悅及興趣遠遠超越對學習任務的興趣，這時因為外在獎品產生的動機過於強大，會壓縮、減少孩子內在產生的學習動機的趨力。

05 被過度苛求：孩子無論在學習上遇到哪種困難，無論是閱讀、計算、專注力的困難，或是無法辨識好的學習策略、無法形成讀書計畫、無法觀察自己的學習方式，家長若沒辨識出孩子的困難，只期待他好好專心、更努力讀書，長期的挫敗感也使獎勵及期待系統無法啟動，讓孩子無法體驗到學習的快樂，也無法再產生動機。

06 對孩子的偏見：若問問孩子知不知道考壞的原因，回應「我太笨了」的孩子，會比回應「我沒有學好」的孩子更容易喪失動機。家長若時常對孩子傳達「你對理科沒有天賦」或是「數學天才」，都暗示著無論表現得好或不好都是一項不可能改變、命中注定的特質，也減少了努力的動機。

07 缺乏興趣：若學習材料枯燥、重複、單一，對大腦而言無法持續警覺於一成不變的「習慣性刺激」，獎勵系統的運作也會下降，無法提升警覺及保持清醒的學習，孩子便會在「無意識」的狀態下去溫習功課，最終變成提不起勁、打瞌睡。

若家長觀察到孩子有上面幾種缺乏學習動機的警訊，該如何協助孩子呢？給予愛與支持的環境、跟孩子站在同一陣線、建立合理的期待、建立讀書規則、設立合理的學習目標、擬定短期/長期計畫、用有趣的方式或好玩的因子提升興趣及好奇、停止有關學習的爭吵、減少學習環境中的干擾物、注意孩子的情緒及睡眠狀態、設立集點-獎勵辦法...等。不要忘記隨時詢問孩子的意見，並保留能彈性、開放討論的空間。若孩子真的遇到相當難改善的困難，像是閱讀書寫、計算的障礙，或是專注力困難等，父母可以主動尋求老師或是醫療專業的協助，進行完整的評估。