



相信我可以

「相信我可以」所激發的學習熱情感染力和勇於解決問題的行動力，絕對遠遠超過老師或家長的推力或拉力。

★吳芝儀

國立嘉義大學輔導與諮商系教授暨學生輔導中心主任
台灣輔導與諮商學會副理事長兼其學校輔導工作研究委員會主委

臺

東寶桑園中的楊惠如老師以協同學習，帶領PR值35的孩子奪得全國科展第二，她說：「只要孩子覺得我可以，PR35的孩子也可以得到成就感……。只要孩子想做一件事，就會積極主動投入，想辦法解決問題。」

積極推動翻轉教育的爽文國中王政忠老師，帶領偏鄉學生站上國樂演奏的舞臺，他說：「當一個孩子為了證明我可以的時候，那種學習的熱情、對知識的追求，遠遠超過老師在後面推，在

前面拉……」

高雄市折翼天使庇護工場的身障業者阿憲說：「我相信我可以做得到。」現在的他，製作產品精細且優良，令人讚賞，每一個產品的完成都是一次自我實現。

印度河濱小學校長Kiran Bir Sethi教導孩子如何發揮影響力，她說：「我可以做得到（I Can），具有莫大的感染力。」所以，她運用各種方式進行課程設計，讓孩子們建立「我可以做

得到」的自信心，於是孩子們主動發掘生活中需要改變的問題，積極投入創造改變的行動，進而感染了全世界「設計改變」(Design for Change)的企圖心和行動力。

「相信我可以」，如何能有這麼大的魔力，創造出令人嘆為觀止的改變？原來，這是心理學上非常耐人尋味的「自我應驗預言」，最初是 Merton 於一九四八年提出，解釋一個人的信念或期望，不管正確與否，都會影響到情境結果，或是一個人(或團體)的行為表現。

美國心理學家 Rosenthal 與 Jacobson 將這套理論應用在教育上，以六年級學生為對象進行實驗研究，隨機挑選一位老師和一班學生，告訴老師由於他是全校教學最傑出的老師，所以特別請他教導這一班平均智商最高的學生。但是為了不讓家長或學生質疑，請老師盡量用平常的方式來教學。有趣的是，一年以後，這一班學生的學習成績真的比其他班級優異許多。

這項實驗結果的啟示是：當一方(校長/老師)給予他方(老師/學生)正向期待的暗示，將會成為自我應驗的預言。

於是，Rosenthal 與 Jacobson 於一九六八年出版《教室中的比馬龍》(Pygmalion in the Classroom)一書，提出教師的期望對於學生學習的影響，亦稱「比馬龍效應」。

楊惠如老師、王政忠老師、Kiran Bir Sethi 校長，都是積極實踐比馬龍效應的教育工作者，他們用比一般教師用心認真百倍的教學熱忱和行動，為學生搭建出可以有效激發潛能，且能積極自我實現的舞臺，並持續鼓勵、肯定學生的正向表現，將「相信我可以」的自我應驗預言密碼深植學生心中，轉化為願意嘗試挑戰自我限制、不畏艱難險阻的決心毅力，並以身作則地引領學生用行動證明自己可以。

「相信我可以」所激發的學習熱情感染力和勇於解決問題的行動力，確實遠遠超過老師或家

長的推力或拉力。

美國知名社會認知理論學者 Bandura 於一九七七年提出「自我效能理論」，簡單說，自我效能指的是一個人對自己達成特定任務的信心，也就是「相信我可以做得到」。當一個人愈相信自己具備可以達成某項特定任務的能力，愈能積極全力以赴，即使遭遇挫折阻礙，也不會輕易放棄，或是勇於嘗試各種可能的辦法來解決問題。一旦堅持不懈的努力獲致成功，所帶來的成就感和愉悅感，更直接回饋到自我效能感的提升，這時，如果伴隨周遭重要他人的鼓勵、讚美、肯定等增強效應，自我效能將更加鞏固，成為未來勇於嘗試更複雜或更艱難任務的心理基礎。

自我效能理論似乎為自我預言的應驗歷程，提供了更細膩的描繪。其指出直接經驗（成就表現）、替代經驗（模仿學習）、口語說服（社會增強），和情緒喚起（愉悅滿意）等做為型塑自

我效能感的重要來源，更提供了可資依循的教育方法或策略。例如：當我們希望孩子認真學習英語或數學且成績進步時，就必須思考兩個重要關鍵：一是如何為孩子創造成功經驗且獲得成就感；二是如何讓孩子能明確地看到且肯定自己的進步。

近年來在教育、輔導諮商或社工領域風起雲湧的「賦能」或「培力」理念，也許能為可行的教育策略帶來啟發。

心理學家 Kappaut 指出，賦能是個人掌握生活主導權的歷程或機制，不是由其他人加諸予他，而是激發個人內在已經具備的優勢潛能，將之「引爆」出來。如同當我們試圖「引爆」煙火或炮竹，是基於「相信」煙火或炮竹的核心已有火藥，只需要找到連結的引信，適當催化其引信即可點燃或引爆。

家長或老師顯然必須扮演好催化者的角色，相信每個孩子都有學習的潛力，只要找到適切的

方法激發其學習動機，就有可能將潛力完全開發出來。

做為孩子的重要他人，我們可以深思熟慮地為孩子搭建足以引領他一步一步向上攀爬的鷹架。難度高出孩子目前能力太多的英語或數學考題，就像間距過大或過高的鷹架，恐怕無益於激發孩子願意向上攀爬的動機。因此，適當選擇孩子現有能力足以挑戰的英語或數學難題，使他們有機會獲得成功經驗和成就感，並立即給予具體鼓勵來表達對其努力和進步的肯定，始能激發他們繼續向更艱難任務挑戰的動機、勇氣和企圖心。

更進一步來說，「賦能」必須基於「相信」孩子具有學習的多元潛能。根據 Gardner「多元智能理論」，教育者必須觀察和發掘每個孩子所具備的語文、數學邏輯、空間關係、肢體動覺、音樂、人際、內省、自然觀察等優勢智能，並致力於設計適當的教學活動來開發這些多元潛能。

識此，教育者的重責大任應是積極設計有助於引爆學生多元學習潛能的多樣化教學活動，讓具備不同類型優勢潛能的學生都有機會獲得相對應的成功經驗，並立即藉由頒給獎勵狀、登入榮譽榜、給予口頭或實質獎勵讚美等增強策略，強化其成就動機和自我效能感，建立「相信我可以」的自信心，支持其積極主動投入、勇於面對和解決問題的行動力！