

## 自我形象

多年前，美國一位教師曾做以下實驗：她私下對班上藍眼睛的學生說：“根據科學研究的結果，藍眼睛的孩子其實比棕色眼睛更聰明，這是一個很大的秘密，只有你們知道。”自此之後，她發現這些藍眼睛學生學習的積極性提高了不少，當她在班上提問時，這些孩子都勇於舉手回答，他們的成績也提高了，但更重要的發現是他們的行為也改善了，一些以前慣於不守秩序的學生也變成好學生。幾個星期後，她私下對棕色眼睛的學生說同一番話，結果也是一樣，棕色眼睛的學生無論在成績和行為都有明顯的改善。

這個實驗最大的啟示，就是證明了“自我形象”對一個人的重大影響，這些藍眼睛和棕眼睛的學生在實驗前後根本仍是同樣的人，但老師的一番話令他們對自己有不同的看法，他們由於相信自己的能力比別人高，增加了自信，結果學習表現和行為都馬上改善。

如是這個實驗證明由積極信息所產生的正面自我形象，對個人表現可以引起重大的影響，我們自然也可以推論，消極信息會令人產生負面的自我形象，結果對個人的表現也會引起不良的影響。這是家長們要值得注意的。

父母經常挑剔或指責孩子，又常把孩子與其他人比較，指他們的表現比別人差，這只會打擊孩子的自信，產生消極的作用；有些父母喜歡譏諷孩子，以為這是“激將法”，可以刺激孩子更努力，但實際上產生壞作用的機會遠比積極作用為大，因為孩子可能不知道你在說反話，結果真的相信自己的能力比別人差。所以，如果我們要真正幫助孩子，謹記一定要多說鼓勵的話語。

文：心理輔導專家區澤光博士

### ◇“親子魔法巴士旅程”有效促進親子溝通

“親子魔法巴士旅程”遊戲是促進親子溝通的設施，遊戲以互動方式進行，十分有趣！歡迎家長攜同4至11歲的子女參加。  
開放時間：星期一至星期五 16:30-19:30；星期六、日 10:00-13:00；14:00-18:00

電話預約：2884-1284(可提前一星期預約)

### ◇歡迎學校、家長會及機構合作舉辦家長教育講座

為廣泛開展家長教育，促進和諧家庭的建立，中心邀請多位家庭教育專家合作，為學校及社區家長舉辦家長教育講座。詳情請致電 28841284 許小姐/莫小姐。

地址：氹仔濠景花園二十四座至二十六座地下 電話：28841284 傳真：28841290

開放時間：早上十時至晚上九時半 星期六、日照常開放 網址：  
<http://www.dsej.gov.mo/caet/>

