

怎麼辦信箱

為獎品學習好糟糕？

文 / 石庭安 (臨床心理師)
圖 / 宇鄉

自從看見上次有人獲得精美的禮物，所有同學都奮發向上，我也不例外，變得更認真，但

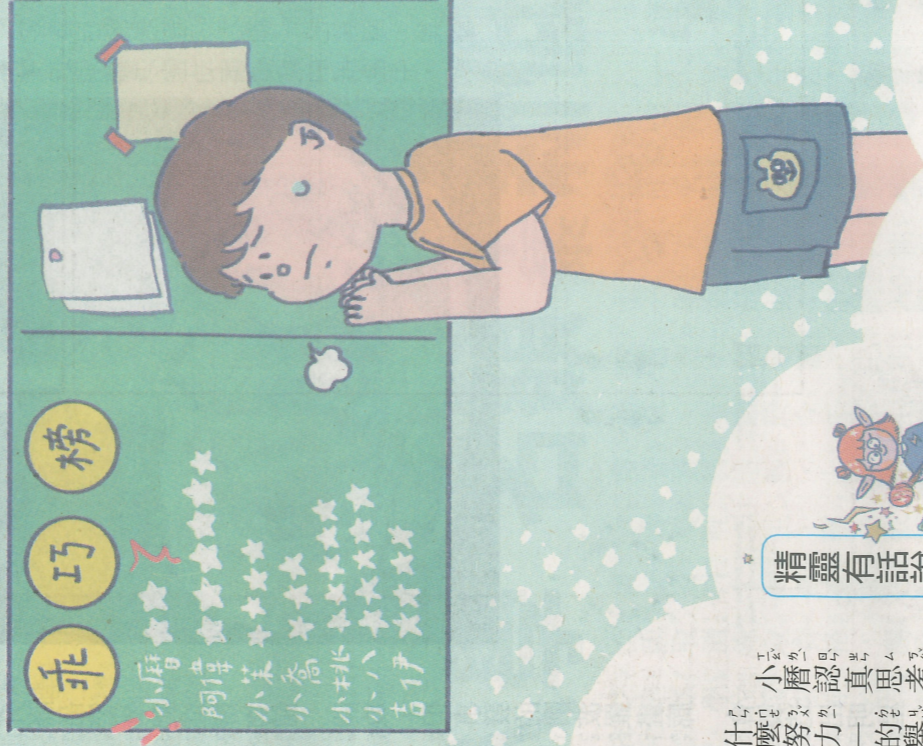
怎麼辦信箱：

我們班導師最近製作了一「乖巧榜」，她說只要同學表現優良，就能獲得點數，期中或期末考後，可以用點數兌換獎品，希望鼓勵大家乖乖寫功課，友愛同學，替班上爭取榮譽。

有時即使表現優良，老師也沒給我點數，讓人特別失落，提不起勁。

有一次，我告訴媽媽這種心情，媽媽鼓勵我：「要懂得『過程』的重要，不要只為了獎品做事。」雖然我知道這麼做比較好，但真想擁有那些禮物。怎麼辦信箱，我這樣是不是現實又愛計較？

小曆 敬上



精靈有話說

小曆認真思考「自己為什麼努力」的舉動，十分優秀，這是好的開始。心理學素例中，這種表現很常見，即人們常探討的「動機」。

動機分為「外在動機」與「內在動機」。外在動機就像眼前有美味可口的糖果，於是令人加快腳步想趕緊拿到；內在動機則是當人發現自己進步，變得更厲害，或確實完成某事感到開心，所以產生動力。

不過，真正持久的動力是「內在動機」，當人發現「學習」有趣且讓人成長，滿足感會比任何禮物都閃亮。「被獎勵」確實能提升效率，

精靈心法

心理學中的「行為主義」是指行為因為「獎勵」被強化，或因為「忽略」減少。

兩種動機都重要，能讓人增加行動力。大家如果想和小曆一樣，把外在動機變成內在動機，可以嘗試以下的方法。

● 思考獲得：想增加做事的動力，剛開始可以為了「獎品」努力，沒關係，但任務完成後，必須想一想：除了獎勵，我得到什麼？也許是寫字變快，或掌握專注的技巧。慢慢的發現「過程」才是真正的收穫，獎品則是「起點」。

● 設定挑戰：沒獎品激勵時，可以試著幫自己設下目標，例如：「今天我我要八點前寫完功課」或「試試能不能少分心五分鐘」。每次達成目標，記得稱讚



自己，或做感興趣的事作為犒賞。

● 發揮想像：有時可以把努力的過程當成歷險，想像自己是闖關的冒險家，把禮物變成「經驗值」，心裡的滿足感變成「力量值」。當你喜歡上過程，獎品就不再是唯一的動力。

● 記錄進步：把每天完成的事寫下來，不管有沒有獎勵，當你回頭檢視，會發現進步具體可見，那種發自內心的自豪，是最穩定且長久的動力。