

【活動訊息】

- ◇ 輔導處辦理「繁星推薦學長姐經驗分享」，時間：4月29日(三)中午12:10，地點：五樓演講廳，歡迎高一高二同學踴躍報名參加！

【升學資訊】

- ◇ 國立臺灣師範大學109學年度個人申請第二階段甄試全面改採書審公告，報名國文系、英語系、特殊教育系3系之考生，因原簡章沒有書審項目，請考生依照應變版簡章之規定，於期限內備妥書審資料PDF檔，email至學系收件信箱，書審資料有任何問題請與學系助教聯絡。

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

【家庭教育文章】

「到底何時會想通？」你很難用講道理的方式，說服孩子勤奮向學

作者：陳志恆（諮商心理師）

對家長而言，最頭痛的就是孩子對讀書學習興趣缺缺，總要三催四請。而同樣的場景，每天都要出現。所以，他們多期待，孩子有一天會「想通」。如果你想對孩子曉以大義，通常，失敗的機率很高；而且，如果這麼做會有效，早就不需要再做了。所以，別再說教了！你越念，孩子只會更厭惡學習！「可是……」我知道你想說什麼。如果不說教，又不知道該怎麼做好；如果什麼都不做，又凸顯自己是個失格的家長。到頭來，拼命講道理、碎碎念，只不過是大人自己在安慰自己罷了。

學習動力低落，因為不相信自己學得好

一個人對讀書學習缺乏意願、意興闌珊的原因很多。絕大部分與過去在讀書學習上累積的挫敗經驗有關，也就是，對學習這件事有著負面的情感連結，包括：

- 覺得某些科目很困難，花了心思也學不會；
- 考試成績總是不理想；
- 厭惡某些科目的授課老師；
- 常需面對家長的高度期許與指責批評。

當然不只上述這些。想一想，如果你本來很想去完成一件事，但過去的經驗告訴你，執行的過程會困難重重、鳥事不斷，甚至努力了也沒好結果，你當然會

遲疑退縮、一拖再拖。那麼，再想一想，對一個本就厭倦學習的孩子，家長的勸說，到底是讓孩子對學習產生正面情感還是負面情感呢？答案很明顯，孩子只會更加痛恨學習。於是，你好說歹說、說破了嘴也沒用。不是孩子不能理解你說的，而是，當我們對孩子講道理時，裡頭總是隱藏著許多否定、批評、指責與怪罪，而讓孩子不斷感受到「我不夠好」、「我很糟」、「我做不到」或「我不被喜愛」等。為了逃避這些痛苦，當然會與讀書學習保持距離，以免再次受傷。你會說：「孩子真傻！他只要用功努力，獲得好成績，大人就不會指責他了呀！」

對許多學習低動力的孩子而言，他們已經不相信自己能夠學得會、考得好，或者有好的學習表現。內心深處的無力感讓他們知道，再怎麼努力也無法改變現況。因此，遠離痛苦唯一的方式就是不要去接觸；顯現在外，就是家長常看到的，對學習總是抱持消極與擺爛的態度。

引燃孩子學習動力的兩大回饋重點

如果要有效引動孩子的學習動力，必須讓孩子「感受」到自己可以「做得到」、「學得會」、「達到預設目標」而有成就感，連帶著覺得自己正在做一件有意義的事，而感覺到自己是重要與有價值的。特別是，自己的努力能夠被看到，被讚賞，而感覺到被支持與被接納。那麼，即使學習的過程再辛苦，孩子也會願意堅持下去。身為家長，我們很難左右孩子在學校裡求學時會發生什麼事，但是，我們可以透過給予孩子適切的回饋，幫助孩子引燃對學習的內在動機，包括了兩大重點——表達關懷以及肯定欣賞。你是否曾經聽孩子訴說過，他在學習上的痛苦、瓶頸與煩惱，以及對學習的厭惡、無力與痛苦？大概很少，因為，大人總是不想聽，於是，久了，孩子也不想講。所以，你需要主動去關心孩子在學習上遇到的困難，以及對學習的感受。找個時間，坐下來，問問孩子：「讀書學習的哪個部分讓你感到困擾呢？」、「對課業學習感到最痛苦的地方是什麼呢？」、「是什麼卡住你了呢？」，同時，聽聽孩子怎麼說。就只是聽，絕不否定，更不需要講任何道理。

這麼做便會讓孩子感覺到有人願意理解他，在讀書學習上，自己不再是孤軍奮戰的，而是被接納與受到關懷的——這正是一份正向的情緒感受。除此之外，我們還要找機會肯定孩子，特別是聚焦在那些「有做到」與「做得到」的時刻。比方說，孩子不會每天都消極擺爛，如果有主動溫習功課的時候，那怕時間很短，都要立即予以肯定；又像是，孩子不會每次考試成績都不理想，若偶有一次比平常出色，也要立即予以肯定。這樣的回應方式，稱為「自比式回應」，也就是將比較的焦點放在自己身上，自己和自己比，而不是和別人比。最終，讓孩子知道，自己的努力、表現與進步，是有被父母看見的，於是孩子也會願意欣賞自己，願意相信自己是有可能做得更好，而願意繼續花心力在課業學習上。

幫助孩子創造對學習的正向情感體驗

如果孩子願意勤奮向學，肯定是在學習的過程中，體驗到了正向的情緒感受。不是每個孩子在學習上都能一帆風順，更不可能每個孩子都是全班第一名，因此，父母的回饋就相形重要，特別是在孩子的學習遇到困頓，並感到挫敗時，適時給予關懷，並看見孩子的難得與不簡單之處，總能讓孩子感覺到自己被重視與被支持，這會是孩子能夠再度站起來，繼續投入學習的動力來源。