

陪孩子走一段學習路

—如何與孩子一同面對學習大小事

仁和國小 2019/03/15

講師：陳志恆 諮商心理師

學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士

現職：行動諮商心理師、作家、企業講師

經歷：中華民國諮商心理師高考及格

曾任國立彰化高商輔導教師、輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)

台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 常務理事

愛心理管理顧問公司特約講師

專長：輔導與諮商—個別與團體心理諮商、青少年輔導、中輟生輔導、課業學習諮商、心理測驗……等。

諮商督導—個別與團體督導。

演講/工作坊帶領—學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、生涯規劃、壓力與情緒管理、創傷知情、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法……等。

FB 粉絲專頁：陳志恆諮商心理師 (<https://www.facebook.com/ALguidance>)

UDN 部落格：老師，可以和你聊一下嗎？ (<http://blog.udn.com/heng711/article>)

著作：此人進廠維修中！：為心靈放個小假，安頓複雜的情緒 (究竟出版，2016)

受傷的孩子和壞掉的大人 (圓神出版，2017)

叛逆有理、獨立無罪：掙脫以愛為名的親情網綁 (圓神出版，2018)

一、是「愛」還是「礙」？

(一) 您想將孩子帶到哪裡？

(二) 保護多一點，還是放手多一點？

(三) 孩子的成長與發展，我最重視的是：

_____、_____、_____、_____、_____、_____

(四) 五種有毒的教養方式：

1. 話題總圍繞在課業

2. 什麼都拿來跟人比

3. 找缺點，翻舊帳

4. 過度幫忙做決定

5. 情緒勒索

二、課業學習困擾的因素探究

- (一) 課業學習是人生眾多議題的其中一個。
- (二) 課業學習困擾的類型分析：
 - 1. 高動機、高成就，但不滿意
 - 2. 高動機、低成就
 - 3. 低動機、低成就：(1) 不在乎型；(2) 會在乎型
- (三) 影響課業學習成就的因素：
 - 1. 認知領域、2. 動機領域、3. 任務領域、
 - 4. 環境領域、5 時間領域、6. 求助資源領域

三、為什麼沒有學習動力？

- (一) 課業學習價值的迷失與混淆：「為什麼要來學校讀書學習？」
- (二) 三種侷限性信念
 - 1. 我沒有能力把書讀好
 - 2. 我沒有可能把書讀好
 - 3. 我沒有資格把書讀好

四、成為 Google 無法取代的父母

- (一) 陪孩子找到讀書學習的價值
- (二) 支持孩子的正向行為
 - 1. 行為是波動的：正向聚焦 VS. 負向聚焦
 - (1) 自己與自己比較
 - (2) 聚焦在表現的過程而非結果
 - 2. 行為改變的軌跡：
 - (1) 改變，一次一點點就好
 - (2) 從可以做得到的開始改變
 - 4. 幫助孩子建立定時研讀課業的讀書習慣
 - 5. 讓孩子相信自己做得到：成長思維 VS. 固定思維
- (三) 陪孩子面對壓力
 - 1. 孩子常見的壓力來源與壓力狀態
 - 2. 壓力的神經生理機制：過高激發狀態 VS. 過低激發狀態
 - 3. 在安全穩定狀態下學習成長
 - 4. 全力支持：做孩子最有力的支持後盾

孩子的課業學習，父母可以幫上什麼忙？

文/陳志恆（諮商心理師）

最近常應邀到各國高中擔任親職教育的講師，講題多半是「如何與孩子一同面對課業學習」之類的。

這樣的題目往往很吸睛，許多學校都告訴我，往常辦理親職教育時，前來參加的家長總是三三兩兩，會場冷冷清清，遇到這個主題卻是大爆滿狀態。可見，家長對孩子的成長，最關心的議題還是課業學習。

然而，在我的演講中，從不告訴家長可以教孩子哪些有效的讀書學習策略。我的主軸永遠只有一個，就是「信任孩子，別管太多」。

當貴人還是當鬼人？

一次演講會後，曾有一位母親前來回饋。她告訴我，以前，人家都告訴她要如何對孩子嚴厲、干涉、如何扮演一位虎媽，現在聽了我的說法，反而鬆了口氣。

為什麼鬆了口氣？身為一位有責任感的家長，無不關心自己孩子的課業學習。然而，許多家長沒有察覺的是，當自己為了孩子的課業煩惱不已、給予很多所謂的協助時，究竟是在關心孩子的課業，還是在處理自己的焦慮？

當家長對孩子的課業學習，有著永無止境的要求與擔心時，所做出的一切，往往不是真的在為子女好，而是想要降低或減緩自己內心的焦慮感而已。

當孩子的功課吊車尾，家長便擔心不已，連忙請家教、安排補習；孩子的成績在班上處於前段，則總是看哪一科比較差，要求他設法加強；孩子的課業成就已經夠水準了，則還要說服孩子花更多時間唸書，追求頂尖，好還要更好！

這樣的家長，對於孩子的課業表現，似乎沒有滿意的一天，有著無窮無盡的期待與要求；他們的內心常是惶恐、慌亂與不安的。他們無法放心地信任孩子，其實是不夠信任自己有能力或有資格擔任一位稱職的家長。

父母想透過左右孩子的課業表現來安頓自己身為父母的焦慮，孩子感受到的便是一種情緒壓力。對進入青少年以後的孩子而言，這不但達不到影響孩子追求課業成就的效果，反而被當作妖魔鬼怪，避之唯恐不及。

孩子看到父母，就好像看到鬼一樣！於是，想當孩子的「貴人」，卻變成了「鬼人」。

關於孩子的課業學習，現代父母應有的體認

看到這些焦慮的父母，我往往不知道如何去安撫他們內心的慌亂。回想我的成長過程，父母也對我的課業擔心、煩惱過，也為我做了很多我認為並不需要的

安排。不只在課業上是如此，在成長過程中的各個層面都可以是父母擔心的焦點。

就是因為天下父母心，父母便更應該學習用正確的觀念以及有效的方法，來與孩子一起面對課業學習。堅持用過時或錯誤的方法，只會持續帶來錯誤的結果。我認為關於孩子的課業學習，現代父母應有以下的體認：

(一) 課業學習常是親子關係破裂的導火線：許多家長在孩子進入學校唸書後，與孩子的話題開口閉口都是課業。現在的孩子有著許多壓力與煩惱，而課業學習永遠居生活壓力之首。當孩子在學校面對課業挑戰已經夠煩躁了，回到家想放鬆心情，卻又得面對父母在課業學習上的關切、要求或嘮叨。孩子感受到的不是安慰、支持與讚賞，卻是貶抑、指責與批評；逐漸地，孩子開始不想與父母說話，或者面對父母便湧上一股無名火，親子關係逐漸走向破裂之路。

(二) 父母對孩子的影響力逐漸減弱中：孩子的成長歷程，就是一段由依賴到獨立的過程。青春期的孩子，便明顯處於依賴與獨立之間來回拉扯的時期。此時，孩子渴望自己做決定，也期待父母成為那最有安全感的情感後盾。於是，父母會發現，那個過去凡事聽話的孩子變了，有了自己的主見，甚至會違逆與反抗父母。許多父母不習慣、也不能忍受這樣的改變，想把孩子抓得更緊。事實上，孩子大概從進入國小高年級起，父母對他們的影響力便持續在減弱中。由依賴到獨立自主，是孩子成長過程中必然要走向的道路，這是一種自然發展的過程，父母只能順應、接受，然後在教養方式上做出調整。

(三) 父母不可能代替孩子讀書學習：許多家長見到自己的孩子讀書學習不講究方法，便急著去學習各種讀書策略回來教導孩子；或者把孩子的課本或講義拿起來好好鑽研一番，以能夠在孩子放學後，幫孩子溫習一番。事實上，結果往往都是事倍功半。我從不告訴家長有什麼好的讀書學習策略，因為，讀書學習是孩子自己的事情，非得孩子自己主動投入精神與時間才行，父母是無法代替孩子上課、溫習功課與考試的。過度地幫孩子做任何介入或安排，只會讓孩子無法為自己的讀書學習負起責任而已。

(四) 課業學習是個人自我管理能力的整體展現：應付課業學習的挑戰，需要的不只是認知能力，理解、歸納、分析、記憶與邏輯推理能力是基本的；除此之外，還需要在動機/情感、學習任務、時間管理、學習環境與求助資源等方面下功夫才行。當孩子感到課業挫折時，他得想辦法提振自己的士氣；當孩子有太多的生活瑣事時，他得思考如何妥善安排時間；當孩子遇到課業疑難，他得去請教同學或老師，這考驗著他的人際技巧。所以，課業學習的表現關乎著整體自我管理功力的展現，早就超出父母所能干涉或教導的範圍了，父母只能給出空間，讓孩子自行去摸索與發展出這些能力。

別成為壓垮駱駝的最後一根稻草

我身長在一個極度重視課業學習表現的家庭中，父母從小便為我的課業學習做了許多安排。有一些對我有幫助，也有一些現在想來根本不需要，但我仍然感謝父母對我做的一切。

在那個還有高中聯考的時代，國三畢業後緊接著是高中聯考。還記得聯考前的一個月，一向用功且成績優異的我，突然間變得莫名地不想念書。當時的我鬱鬱寡歡，整天像個遊魂似地在家裡晃來晃去混時間。我不知道自己怎麼了，只知道心中焦躁得很，說什麼也無法讓自己重拾書本。

父母見我這樣，從沒唸過我一句，甚至沒問過我到底怎麼了。每天晚餐過後，我的父親便帶我去看電影，看完電影後就是吃宵夜。

就這樣，父子倆看了整整兩個禮拜的電影。有一天早上，吃過早餐後，我便拿起書本來開始唸書了。我擬定了一份讀書計畫表，徹頭徹尾地投入課業複習中。經過最後兩個禮拜的衝刺，我考進了第一志願。

至今，我仍然不知道當時的我怎麼了？但是，我卻永遠感謝我的父母，在那段期間給了我無限的時間與空間去調整自己，不過問也不干涉。我知道他們心裡也很焦慮，但他們用完全信任的態度，陪伴著我面對那段心情低落的時光。正是那份信任與支持，成了我最終再度振作起來繼續衝刺的力量。

親愛的家長，面對孩子的課業困境，有時候不做什麼比多做什麼來得有力量。沒做什麼並非代表自己是不盡責的家長，而是一種對孩子的信任，相信孩子可以用自己的能力因應課業挑戰，也將課業學習的責任完全地交還給孩子。

相反地，在課業困境中的孩子，要面對沈重的課業負擔已經夠惱人了，若回家還要面對父母的期待與要求，每天聽著那些他早已明瞭的道理，那壓力肯定會是加倍的，直到他無力招架。**父母的關切與干涉，常常成為壓垮駱駝的最後一根稻草。**

成為 Google 無法取代的父母

過去，親族長輩是授與孩子生活必備知識與技能的來源，尤以父母為主要傳授者。近代學校教育的興起，逐漸取代父母的角色，成為訓練孩子具備謀生知能的主要管道。這幾年，拜網際網路與雲端智慧科技所賜，所有的知識、學問與技能，幾乎都可以由網路中獲得。因此，**現代與未來的學校教育，學習「如何學」比「學會什麼」來得更重要，這也是學習輔導與諮商強調的精神。**

當網際網路成了孩子成長過程中，知識與學問的主要獲取管道，打破了時間、空間甚至語言的隔閡，知識的取得是如此簡單、快速；那麼，父母在孩子的讀書學習上，究竟還能提供給孩子什麼？有什麼是只能由父母給予，且是任何搜尋引擎都無法取代的？

答案很清楚，就是態度、價值、愛與勇氣等抽象的成分，而這些看不見也不容易說清楚的，卻是滋養孩子邁向成長與獨立的養分，也是孩子面對課業學習挑戰，追求課業成就必備的能量來源。

父母在日常生活中可以透過一些原則性的做法，一點一滴地為孩子注入這些成長的養分，包括：

❖ 減少替孩子安排各種學習活動，給出空間讓孩子主導自己的學習，練習為自己的課業學習負起責任，包括時間規劃、學習方式以及是否參加補習等。

❖ 當孩子面對課業壓力時，除非孩子開口求救，做父母的盡可能減少干涉，相信孩子有能力去因應與克服挑戰，做孩子精神上的支持後盾即可。

❖ 看見孩子的美好並時常表達讚賞，讚美孩子面對課業時的努力、勇氣與決心，而非只聚焦在課業表現，亦即學習的結果。

❖ 與孩子討論課業學習的目的與價值，傾聽孩子怎麼說，不評價也不給建議，只是讓孩子有機會去思索這個問題，自己找出答案。

事實上，當孩子越長越大時，面對讀書學習這檔事，根本不需要父母為他們做些什麼、幫些什麼；他們要的，只是父母的信任與全力支持，如此而已。

--

【文章來源】

UDN 部落格「老師，可以和你聊一下嗎？」

(網址：<http://blog.udn.com/heng711/28398118>)