

# 如何幫助子女學習

子女成材，出人頭地是許多家長的願望。然而學業成績只是衡量子女成就的其中一個指標，因為完整的教育包括德、智、體、群、美五育。若要正確地引導子女學習，家長應該首先作出自我反思，再從多角度欣賞子女的表現和能力，啟發他們的學習興趣，幫助他們建立良好的學習態度和提高學習成效。

## 家長自我檢閱

### (一) 學習目的

父母要反思自己送子女上學的目的，不要讓子女覺得學習只是為了爭取好成績或為了滿足父母的自豪感。反而應讓子女明白學習是為了追求知識，充實自己，不與社會脫節。

### (二) 適當的期望

子女感到讀書是苦事，心理壓力大，有時候是因為父母過分緊張，要求過高。若果期望遠超子女能力範圍的話，他們會因無法達成家長的要求而感到沮喪及失去自信，所以家長對子女的期望要配合子女的能力和循序漸進，讓他們感覺到自己是有能力邁向可行的目標。

### (三) 欣賞子女的長處和努力

家長不必過分重視子女的學業成績，同時要欣賞他們的長處，例如：在溫習過程中表現的耐性，看他們的整體表現而加以讚賞。家長若留意子女已盡了力，便要接受其考獲的成績，不要擺出一副失望的臉孔。家長更應在這時候讚賞他們的努力，並鼓勵他們努力向上。

### (四) 接納子女的短處

若要成功地教導子女，便須接納他們的短處，例如孩子分析力差，父母不能透過打罵或嘲諷去改變他的能力，反之，父母可以耐心地誘導他對身旁的事物多加思考，一切由淺入深，亦可利用智力或推理遊戲等素材，助他改善。

### (五) 避免比較

避免在子女面前將他們與別人比較，如：「你真係無用啦，讀書唔成，表哥就叻啦，年年考第一。」這些負面評價會傷害孩子的心靈，使他們受到挫折和感到自卑，引致他們更缺乏進取心和無心向學。

資料來源:

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_lea/health\\_lea\\_hhcs.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_lea/health_lea_hhcs.html)