



## 無懼考試

### 序言

剛剛完成學校第二次考試，未知各位家長是感覺鬆了一口氣，還是很擔心自己子女的成績呢？當各位家長緊張子女的學業成績的同時，會否對子女帶來沉重的壓力？當然，適量的壓力可以提升子女的學習動機，但過量的壓力卻會讓子女害怕讀書，最終影響學業成績。因此，今期的家長通訊就會談談家長如何面對「考試」的挑戰？

### ◇ 4「重」技巧

「求學不是求分數」，但我們往往都習慣用學生的考試成績去評估學生的學習進度，而忽略了他們在求學過程中的體會。「4重技巧」就是希望家長可以從另一角度去看考試，及讓學生在漫長的學習過程中感到愉快。

#### 1. 重視「過程」多於「結果」

正所謂「學海無涯」，學習的路是很漫長的。而考試，只不過是定期檢視學生學習進度的方法。千萬不要因為考試成績，而影響學生對學習的興趣。因此，在考試後，家長可以先與子女探討在預習和考試中，子女對於哪一個課題感到困難或不感興趣，共同商討解決的方法。家長亦可以正面讚賞子女學習過程中的努力，讓學生享受學習的樂趣和對學習保持良好的觀感。

#### 2. 重視「嘗試」多於「答案」

不少學生遇到不懂作答的問題時，都會盡力嘗試回答。雖然有時答案會完全風馬牛不相及，但我們也不可以忽略他們勇於嘗試的態度。將重點放在他們的「嘗試」，比起將重點放在他們的「錯誤答案」上，更可使他們對學習感興趣，提升學習動機。在學習中，錯誤是常有的，能從錯誤中學習，才能使子女真正成長。



### 3. 重視「成功感/滿足感」多於「獎品」

相對於用獎品，家長可以改用讚賞及肯定去獎勵子女。根據德裔美籍心理學家艾力克·艾力遜(Erik Erikson)提及，兒童在小學時期會很重視自己的能力，包括學習能力。如果家長能將子女考取好成績歸因於他們付出的努力，他們會更感到有成功感及滿足感，從而更有動機去學習，以獲得更高的學術成就。家長亦能與子女訂立簡單的學習目標，當子女成功達到目標時，他們便會得到滿足感及肯定自己的學習能力，從而想繼續挑戰下去。即使子女成績未如理想，家長亦可以肯定子女的付出。不過因應每人的學習能力不同，家長切忌將子女的成績與其他同學相比。家長可以按子女過往的學習成績，與子女共同訂立稍有挑戰性的學習目標。



家長要注意要避免讓子女有錯誤的觀念---「要有獎品，才肯學習」

### 4. 重視「子女感受」多於「學校分數」

當學生收到考試卷或成績表時，他們都像面臨大敵。考取好成績，固然會開心；但未能考取好成績的同學，就像一個犯了錯的小朋友一樣，害怕被家長責罵或懲罰。或許，家長可以嘗試放下「父母」這個身份，以朋友的態度去關心子女的感受，了解他們學習上的難處，畢竟沒有人會希望自己的成績差。找出問題的原因，比指責問題的存在更有效減少問題發生。其次，家長可以透過鼓勵去取代責備，勉勵子女下次要更加努力。子女得到父母的支持，會更有信心及動能去面對學業。

最後，附上電影「小孩不笨」的主題曲—【有用的人】給各位家長，深信每個小朋友都是有用的人

「誰不希望自己是聰明的人      誰不希望什麼都能得100分  
誰會希望自己又呆又傻又愚蠢      誰會願意聽到“你真的好笨”

有些事情就是這樣的殘忍      有些道路沒有直通那扇門  
有些遊戲結果不一定要獲勝      有些收穫不在終點只在過程

我們不會心灰意冷      我們會給自己掌聲  
我不是你想像的笨      我也有我自己的門  
其實你不是不能      只是你肯不肯  
給自己多一個機會      因為我們都是有用的人」

