

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，便需接納他們的短處，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。



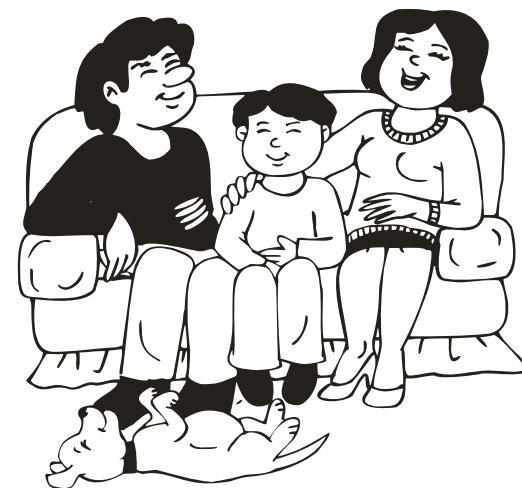
## 如何幫助子女學習

### (一) 培養學習興趣

培養內在興趣是推動子女學習的長遠之計，家長可以幫助子女尋找新知見聞，並以趣味、活潑的形式引起他們的學習興趣及喚醒其求知慾，促使他們主動地為追求知識及新鮮的事物而學習。家長亦可準備有趣的課外讀物、報紙等，並多帶子女到圖書館、書店，以培養他們的閱讀興趣。

### (二) 高質素的相處時間

父母最好每天能安排親子活動時間，真正放下私人的工作和活動，專心地陪伴子女，例如聆聽他們的心聲，與他們一起閱讀圖書或報紙，共同分析有啟發性的電視節目，引發他們對周圍世界的興趣，灌輸正確的觀念。當子女探索和查問時，家長要樂於回答和提供指引及支持。



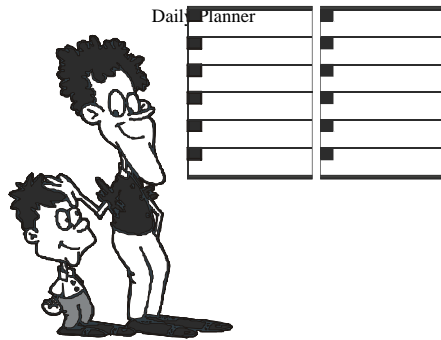
# 如何幫助子女學習

## (三) 關心子女的需要

「工欲善其事，必先利其器」，父母需要為子女安排一個屬於他們的溫習空間，那空間毋須很大，即使只是客廳一隅的飯桌。當溫習時，要保持環境寧靜，避免外界騷擾，例如電視、麻雀等聲浪，有助他們集中精神。

## (四) 時間表，齊編訂

訂定時間表，間接是一種推動力，激勵子女要依進度完成目標及增強他們的專注力。父母亦要以商議的態度，讓子女參與訂定計劃，這樣他們會更樂意遵從及完成有份參與的決定。此外，時間表要安排適當的休息和活動時間，讓子女可以再度集中精神，提高學習效率。



## (五) 先取易，後取難

協助子女安排溫習、做功課的次序時，可以建議他們先做自己喜歡或較容易的科目，這樣他們便會得心應手，增加信心和成功感。趁着子女滿懷信心和衝勁時再去做他們較弱的科目，會較容易解決難題。

## (六) 培養自律能力

子女初入學時，家長可以引導他們做功課的事宜，但切勿令他們依賴父母，待他們學習上了軌道，家長便應退居幕後，使子女明白讀書是他們的責任，讓他們培養自主、自律和自學的能力及能夠耐心、專注和自信地學習。

## (七) 悉心培育

每一個人都有個人的專長及潛能，但不一定每個子女都是讀書的天才，家長可與老師多溝通，因材施教，協助子女解決學習上之困難。家長亦可鼓勵子女參與不同的課外活動、研習班或興趣小組，讓他們發展潛能，從而增強學習的興趣和信心。

## 結語

子女的學習能力，固然受先天因素限制，但父母及老師的培育和輔導，亦具有決定性的影響力。家長首先要培養子女對學習的興趣，還要提供有利於學習的環境，訂立可行的目標，欣賞子女的努力，給予真誠的接納，並鼓勵他們運用良好的學習方法，讓其盡展所能。



衛生署學生健康服務

2009