



當孩子帶著不理想的成績表回家時，那一刻往往充滿了緊張及不安。對家長而言，這是一個關鍵的教育時刻，因為家長的回應將深刻影響孩子的自我價值觀、孩子日後的學習態度及親子關係的建立。本文希望能與家長一起探討如何以積極、正面的方式與孩子溝通在學習上的問題，將「挫折」轉化為「成長的契機」。

1 先調整心態，避免責備



家長若感到失望，可以先呼吸，提提自己「孩子的價值不等同於分數的高低」、「每位孩子都有獨特的學習節奏和優勢領域」、「你的目標是幫助孩子成長，而非僅僅提高分數」。當家長情緒穩定後，再與孩子進行對話，切勿標籤化語言，如勿向孩子說出「一定是你不用功」、「怎麼這麼笨」等話語。家長可試試向孩子說出「沒關係，下次努力，爸媽必定陪伴你。」研究顯示，當家長以焦慮或指責的態度回應學業挫折時，孩子更容易發展出「固定型思維」，認為自己的能力無法改變；反之，家長若能以冷靜和支持的態度，則可有助培養孩子的「成長型思維」，相信能力可以透過努力去提升的。

2 創造安全的對話環境



家長可選擇合適的時機和場合與孩子進行對話，如一起散步或睡前與孩子單獨談話，更應以聆聽優先，家長可先問問孩子：「我想聽聽你對這次成績的看法」、「我們一起看看這份成績表，你覺得哪些部份讓你感意外？」……家長應仔細聆聽孩子的回應，從中了解可能存在的困難，如時間管理不佳？考試壓力？還是缺乏合宜的學習方式？……讓孩子感受被理解，認同這是一場對話，而非訓話。

3 重新定義「失敗」的價值

家長可強調學習過程的價值，讓孩子明白能力像肌肉一樣是可以鍛鍊的，重點是從錯誤中學習；或可以與孩子分享自己或名人面對失敗的經歷，讓孩子明白遇到困難是普遍的、暫時的，且具有教育意義的。





4

共同分析，聚焦問題解決

與孩子一起檢視成績時，家長應以「我們」代替「你」，如「我們一起想想怎樣改善」，讓孩子感到被支持。繼而家長可具體提出可改善的部份，避免模糊的批評，如「英文閱讀部份失分較多，我們可以看看是哪種類型的題目最困難」。最後，與孩子一起尋找解決的方法，家長可提供支持而非接管，如「在這個科目上你覺得爸爸可以怎樣協助你？」，家長亦可尋找其他學習資源或安排固定陪伴學習的時間等方法協助孩子。

5

制定合理目標

邀請孩子一起參與解決方案的制定，並設定合理的目標，目標需具挑戰性，但亦需要符合孩子的能力，不應完全脫離現實。當目標定立後，判斷哪些目標最為重要，並將時間和資源集中在這些目標上，並可將想法具體寫下。



6

關注學習過程而非結果

在日常互動中，多稱讚孩子的努力和嘗試，即使分數不高，亦可欣賞孩子「媽媽注意到你這周複習很認真，這種堅持的態度很值得欣賞！」。從而長期培養孩子成長型思維的學習模式，讓孩子視挑戰為機會、失敗為回饋，重點在於過程而非結果，能增強孩子的韌性並促進個人的成長。



總結：真正的教育不是填滿分數的容器，而是點亮心靈的燈火。當孩子知道即使跌倒亦能被溫柔接住，他們才會有勇氣去再次接受挑戰。讓我們陪伴他們，在錯誤中尋找解決的方法，在挫折中發現自己的力量。