

親職教育講座：

培養孩子自主學習力

—
孩子的學習困擾及
提升孩子學習動機



蔡宜芳 諮商心理師

你的孩子有什麼學習困擾？

1. 學習態度消極、不想學習

2. 課業壓力大、易緊張焦慮

3. 看起來很努力，但成績卻不理想

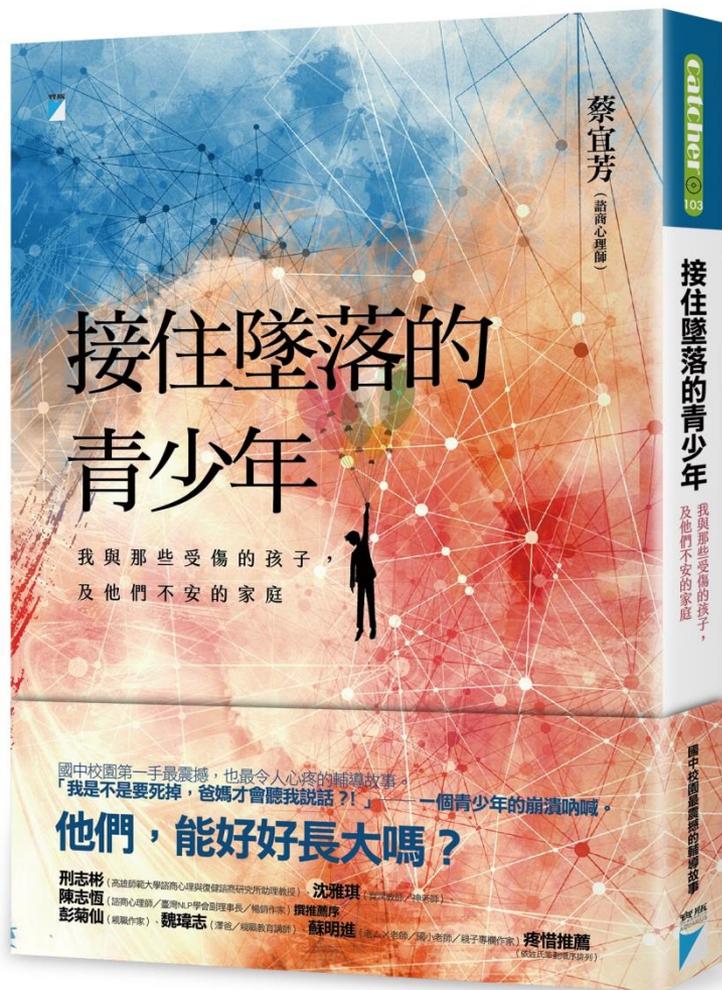
4. 手機滑不停、無法約束

關於我

- 台師大心輔所畢
- 108年度若水學堂家庭治療師培訓課程
- 藝術治療相關課程72小時
- 曾服務單位：
 - ▣ 財團法人加惠心理諮商文教基金會
 - ▣ 臺北市立聯合醫院松德院區精神官能症病房
- 現職：
 - ▣ 國中專任輔導教師
 - ▣ 親子天下、未來Family、媽咪拜、女人迷駐站作家
 - ▣ 各單位親職講座、表達性藝術治療紓壓工作坊、自我肯定講座 講師
 - ▣ **粉專：蔡宜芳心理師的心靈港灣**



關於青少年、親職教養的兩本書...

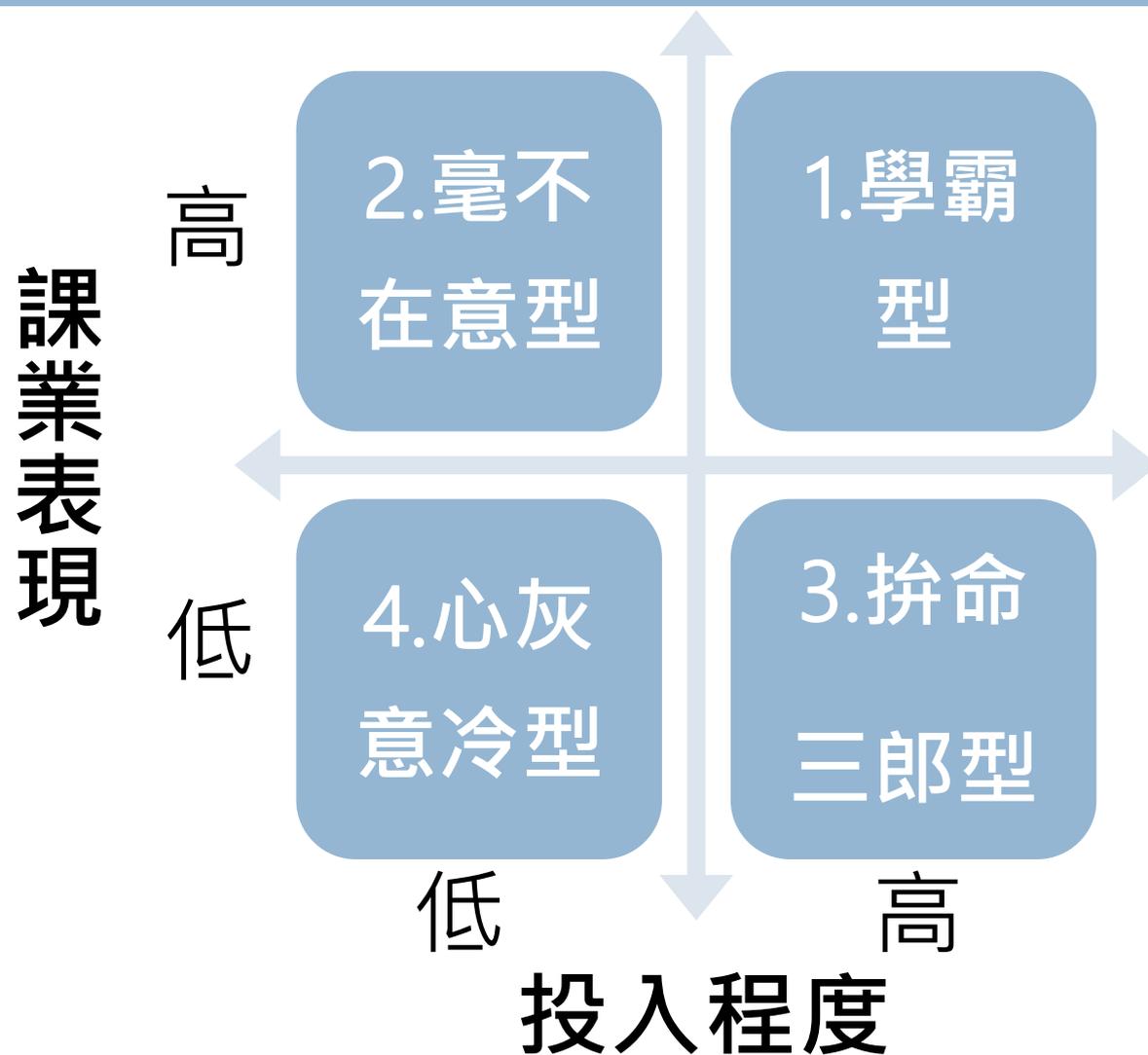


孩子的學習困擾

想一想...

- 一想到上學，我就想到什麼？
- 孩子為什麼要來上學？
 - 上學的樂趣
 - 未來生涯發展
 - 法律規定
 - 培養「勉強自己」的能力
- 課業、人際：兩大壓力源

學習困擾的四種類型



如果孩子想要有好成績...

學習態度與
動機

專心

時間管理

訊息處理、
閱讀理解

解決學習困
難

考試策略

壓力調適

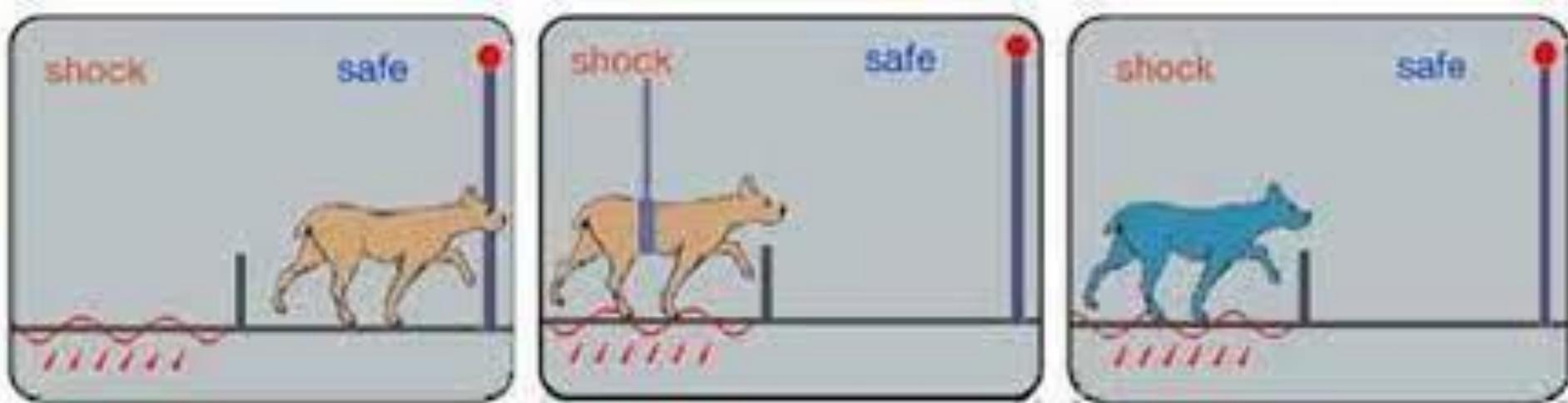
如果孩子想要有好成績...

- 願意學習（學習動機）
- 上課專心
- 認真聽講（積極的學習態度）
- 能聽懂老師所教的（訊息處理、閱讀理解能力）
- 回家複習（時間管理）
- 不懂的地方要有勇氣問老師或同學（自我測驗、解決學習困難）
- 考試時不能太緊張或太鬆懈（壓力調適）
- 作答時不能粗心大意（具備考試策略、細心）

1.學習態度與動機

- 學習的發電機
- 我想不想學習、我願不願意學習（是否有意願）
- 我有沒有能力學習（自覺是否有能力）
 - ▣ 自我跛足信念：「我不是讀書的料」
- 你也有想做，但做不到的事情嗎？

Seligman : 習得無助感



Seligman：習得無助感



一直努力卻不斷失敗，
而產生「習得無助感」，
最終認為自己就是魯蛇，
選擇放棄或消極以對。



外在動機vs.內在動機

- 幼兒園的遊戲時間，實驗者觀察在畫畫的小朋友
- 實驗：
 - A組：預期的酬賞
 - B組：不預期的酬賞
 - C組：無酬賞
- 猜猜看，哪一組小朋友比較少畫畫了？

外在動機vs.內在動機

- 外在動機：為了**獎賞、讚美**等外在因素而引發動機，焦點放在工作表現
 - ▣ 為了被肯定、得到獎狀/新手機/零用錢而讀書
- 內在動機：因為**自己想做**而引發動機，自動自發，充分享受做的過程
 - ▣ 學習的快樂、努力、用心
- 我們應該肯定孩子的**努力及投入**，而非天分，或能得到什麼酬賞，以**強化內在動機**。

2.時間管理



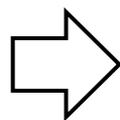
3.專心

- 找出孩子無法專心的原因
- 生理因素：
 - ▣ ADHD (過動、衝動、注意力不集中)
 - ▣ ADD (注意力不集中)
 - ▣ SNAP-IV兒童注意力量表
 - ▣ 睡眠不足
- 打電動很專心，不代表沒有注意力問題

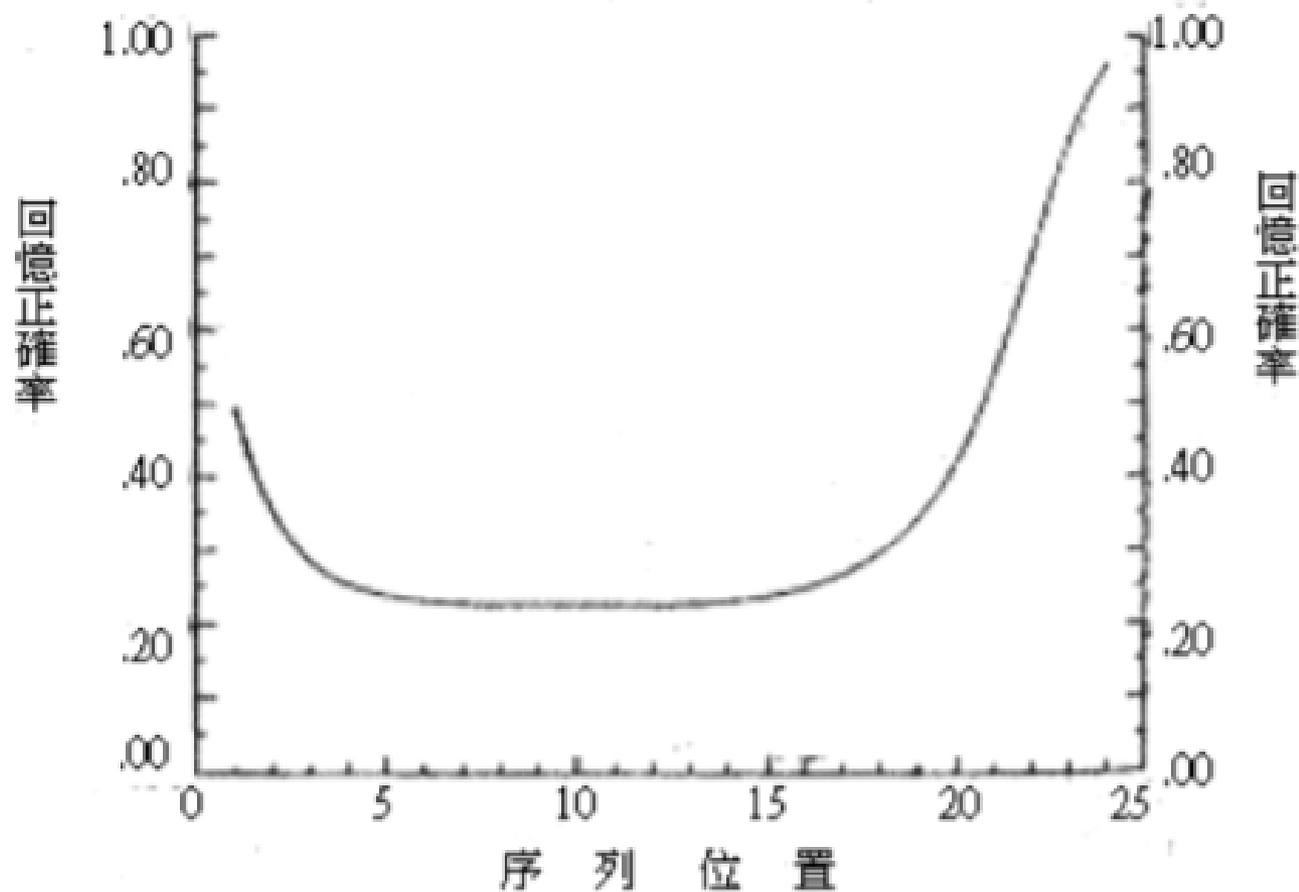
3.專心

- 清空桌面雜物
- 降低視覺、聽覺干擾
- 好的讀書環境（書桌、檯燈）
- 手機關靜音or放外面
- 養成**定時讀書**的習慣：國小從10~20分鐘開始
- 番茄鐘工作法
 - ▣ 工作25分鐘，休息5分鐘

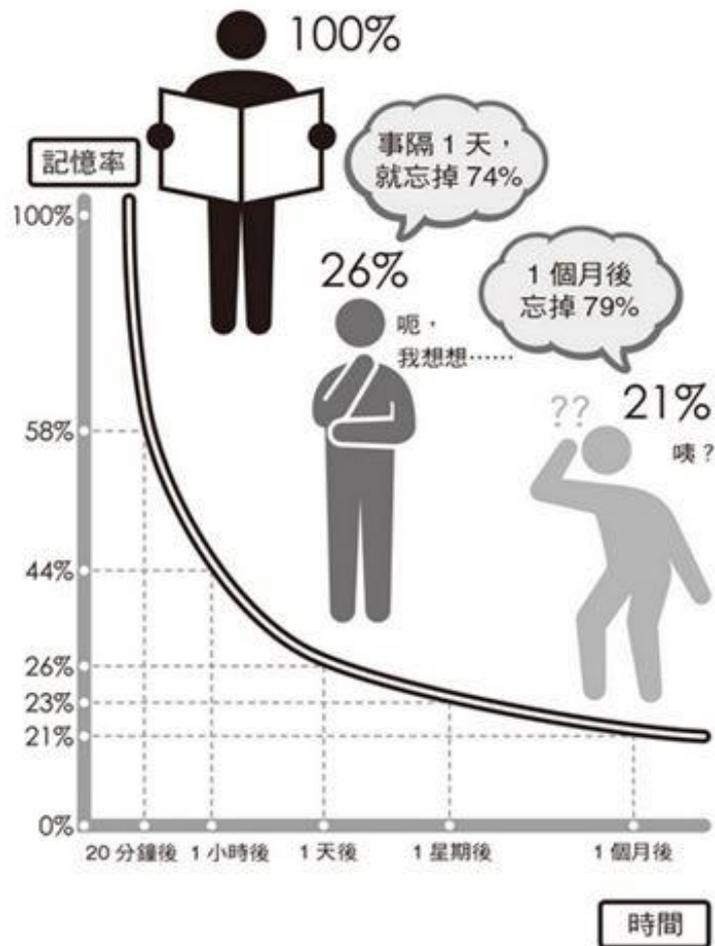
親子共讀時間



4. 訊息處理、閱讀理解



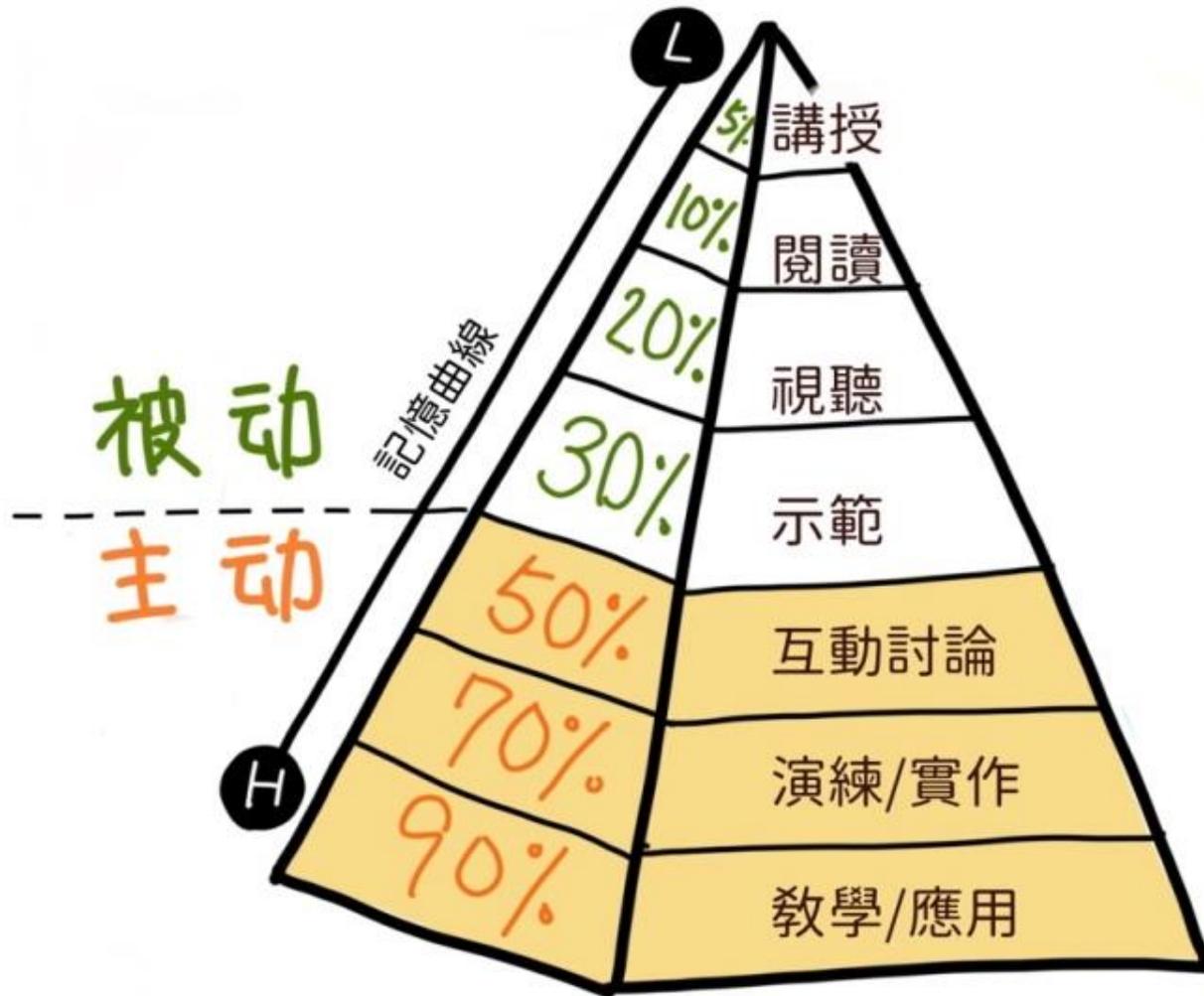
艾賓豪斯記憶遺忘曲線



記住後才不過一天的時間就快速降低印象，最後逐漸淡忘。

學習金字塔

Nation Training Laboratories
Bethel, Maine



高效複習法

- 白紙學習法
 - 主動回想

抽認卡工具

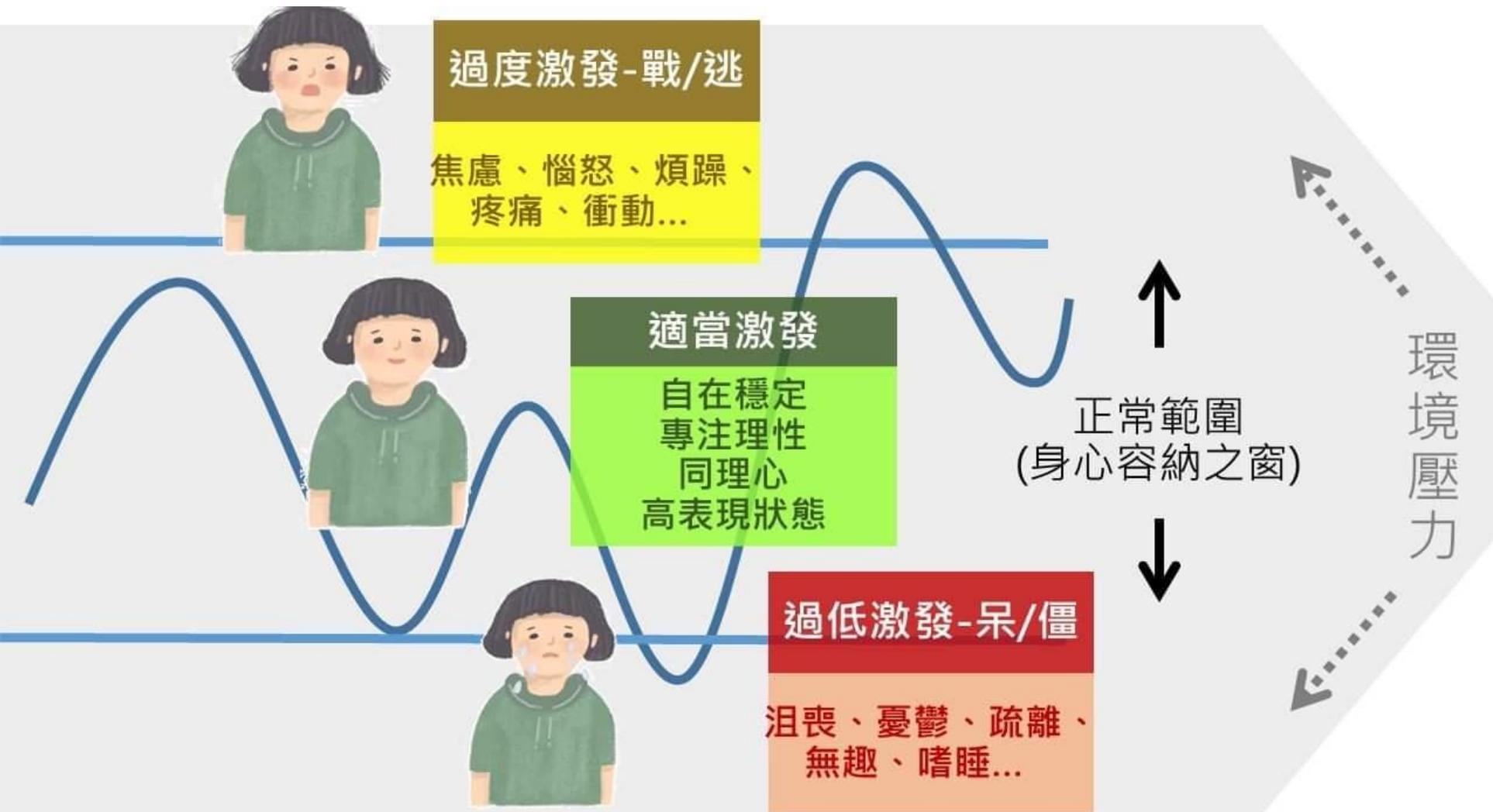
- 背單字、成語、專有名詞、歷史事件時間、公式



5. 解決學習困難

- 孩子想解決困難嗎？
- 請教他人的勇氣
- 找答案的精神
- 考前自我測驗

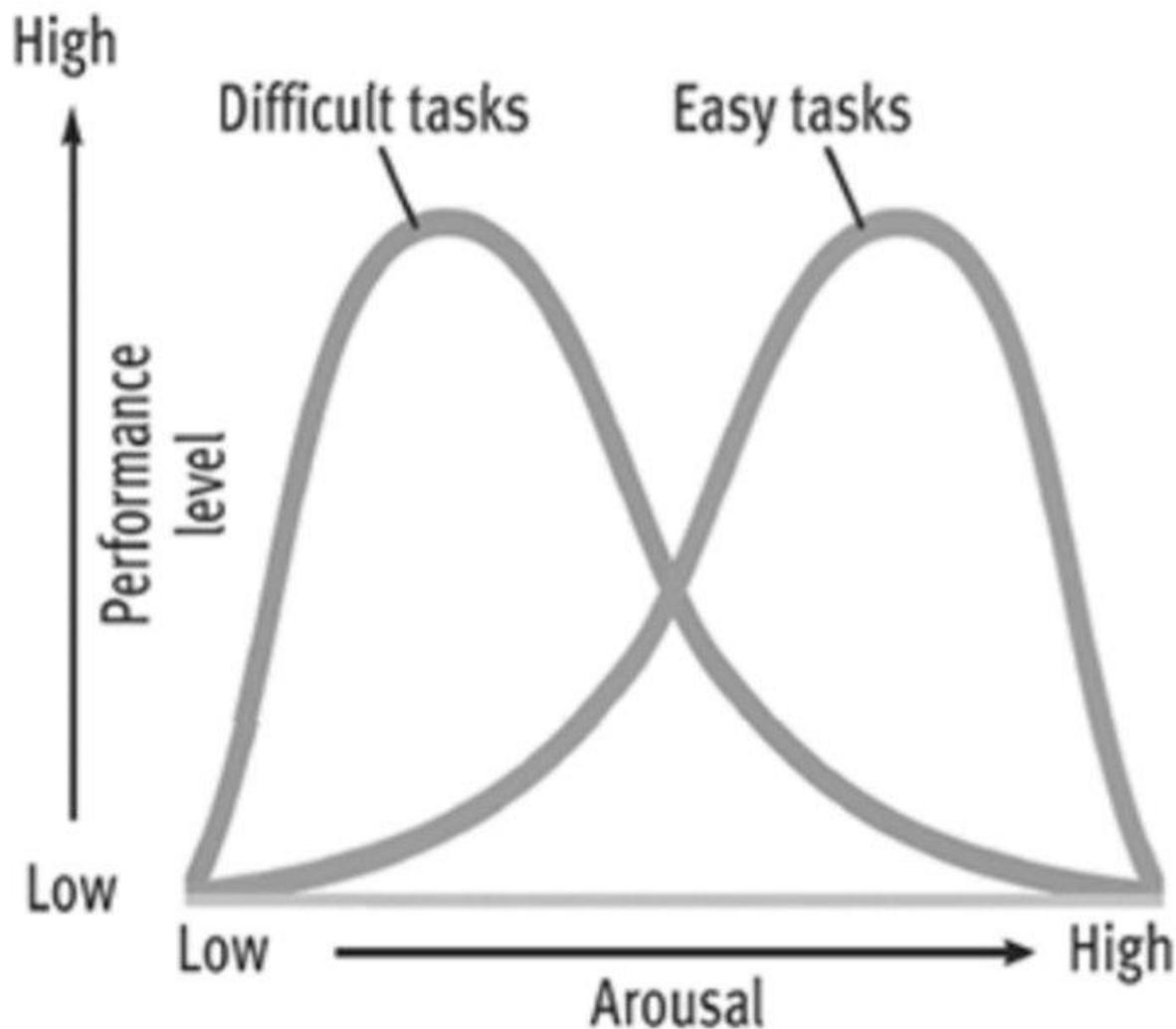
壓力調適



如何評估壓力？

- 睡眠
- 飲食
- 憂鬱
- 焦慮
- 失功能

葉杜二氏法則 (Yerkes-Dodson Law)



考試前，很緊張怎麼辦？

- 考試前，你都跟自己說什麼？
 - ▣ 「完蛋了，這次考試死定了，唉！」（自己嚇自己）
 - ▣ 「不要緊張，我一定會考的很好，不會有問題的！」（卻覺得心虛）

並存練習

- 「是的，我很緊張，因為之前考不好的經驗，讓我對月考很擔心。」
- 「但同時，我也會盡力準備，例如：請教老師或和同學討論。」
- 「是的，面對考試我很緊張、擔心，但我同時也會盡力準備，這兩個都是我的狀態」
- ~~「不要緊張」~~
- 緊張時，就好好的緊張
- 接納任何情緒，同時看見自己的努力

如果孩子想要有好成績...

學習態度與
動機

專心

時間管理

訊息處理、
閱讀理解

解決學習困
難

考試策略

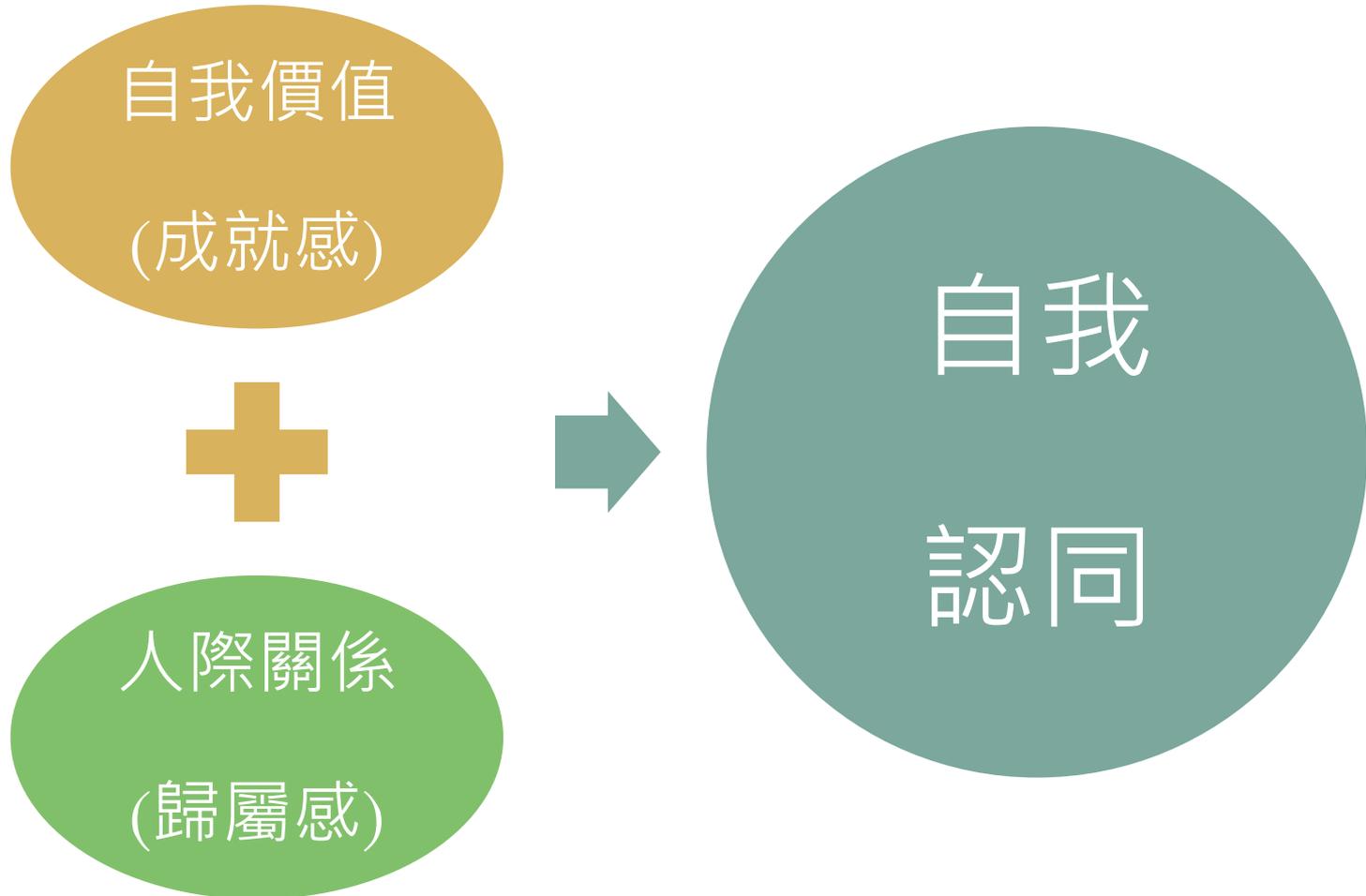
壓力調適

陪孩子面對學習困擾

Erikson心理社會發展論

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任 vs. 不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律) vs. 羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6 (學齡前兒童期)	自動自發(主動) vs. 退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11 (學齡兒童期)	勤奮進取 vs. 自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青少年-青春前期)	自我統整(認同) vs. 角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30 (成年早期)	友愛親密 vs. 孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50 (成年中期)	精力充沛(生產) vs. 停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點 (成年晚期-老年)	自我榮耀(統整) vs. 悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

青春發展任務 - 自我認同



3C使用原則

- 手機的所有人是父母，而非孩子
- 手機是工具，而非玩具

- 協助孩子正常作息
 - ▣ 作業完成後才是休閒時間
 - ▣ 事先約定休閒時間長度
 - ▣ 正常時間就寢

- 網路使用時間不與其他事情掛勾
- 如果手機已經收不回來怎麼辦？

陪孩子找到學習的價值和意義

- 對於讀書的信念、價值觀
 - ▣ 讀書以後才有好前途
 - ▣ 讀書是件苦差事
 - ▣ 讀書是孩子的本分
 - ▣ 書唸不好沒差，以後接我的工作
- 讀書有什麼用？
- 幫助孩子將讀書和未來生涯做連結
 - ▣ 如：想當YouTuber
 - ▣ 寫腳本、拍攝、後製剪片、宣傳

Gardner的多元智力理論

Multiple Intelligences

From H. Gardner and T. Hatch, "Multiple Intelligences"



 邏輯 數學	科學家 數學家	具有辨別邏輯或數的類型的敏感力和能力；有處理一連串推理的能力。
--	------------	---------------------------------

 空間 視覺	航海家 藝術家	精確地覺察視覺—空間世界的的能力；且對最初的知覺能夠予以轉換的能力。
--	------------	------------------------------------



 語文	詩人 記者	對聲音、節奏和文字意義的敏感力；對語言的不同功能的敏感力。
---	----------	-------------------------------

 肢體 動覺	舞蹈家 運動員	具有控制自己的身體運動和巧妙地處理物體的能力。
--	------------	-------------------------

 音樂	作曲家 音樂家	產生和鑑賞節奏、音的高低和音色的能力；鑑賞音樂表達形式的的能力。
---	------------	----------------------------------

 人際	治療師 銷售員	能適當的辨別和反應出他人情緒、性情、動機和欲望的能力。
---	------------	-----------------------------



 自然 觀察	博物 學家	對自然物體的敏感力，如植物和動物；能使用感官做細微的區別。
--	----------	-------------------------------

 內省	具有詳細 及精確 自我知 識者	接近自己情感和區別不同情感的能力，且能利用它們來引導行為；有關個人自己的優點、缺點、欲望和智力的知識。
---	--------------------------	---

我媽媽小時候告訴我...

如果你去當兵，你會成為將軍；

如果你去擔任神職，你會成為
教皇；

可是我想成為畫家，所以我成
為了畢卡索。

每個人都只能成為自己

讓孩子成為無可取代

如何看待孩子的成績

- 將成績和個人分開
 - ▣ 成績不好，你還是有很多做得好的事情，你還是個好孩子
- 自己與自己比較
- 就算成績不好（結果），還是能看到孩子的努力（過程）
 - ▣ 肯定孩子堅持到底、沒有放棄的精神

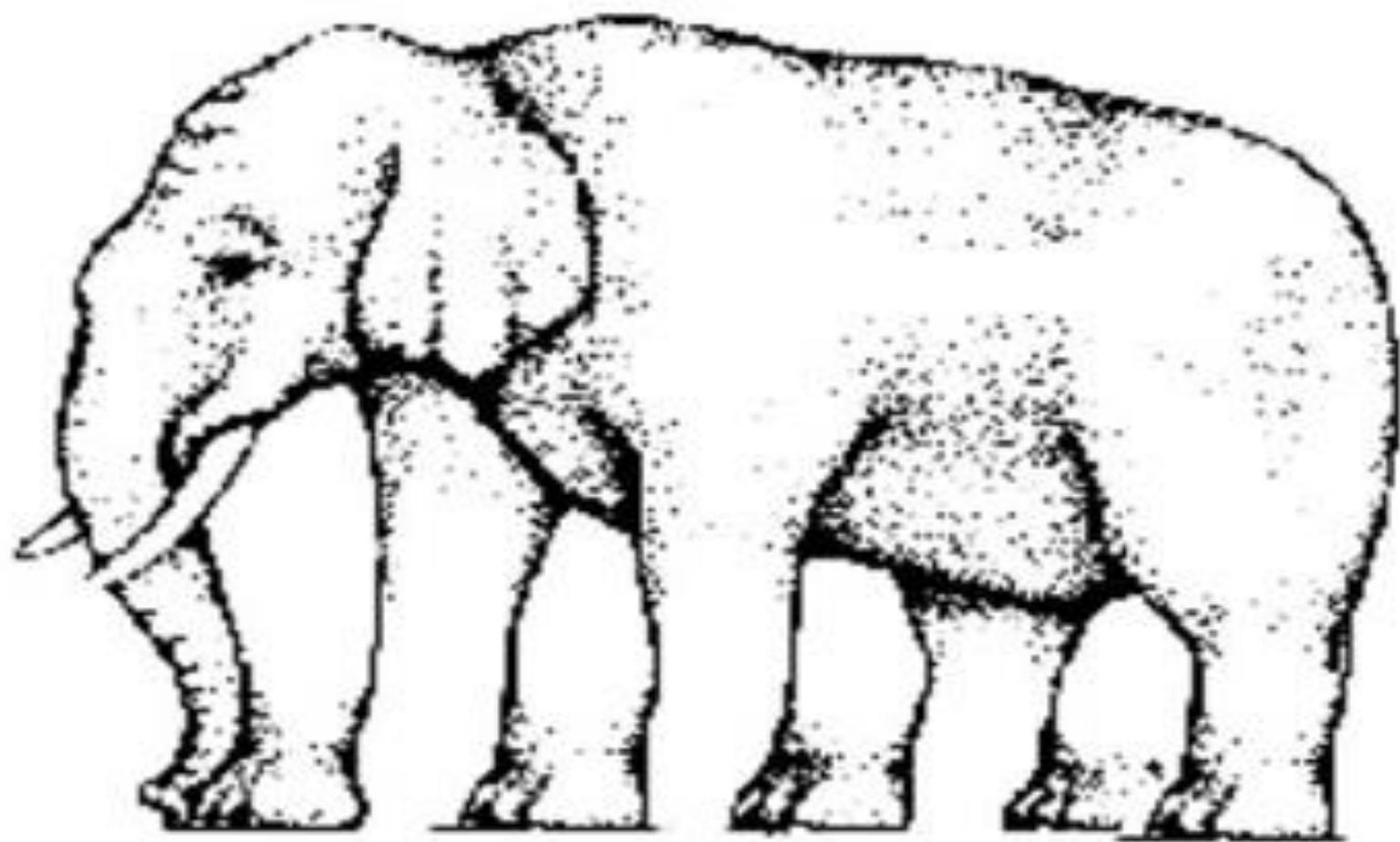
如何肯定孩子？

- 肯定孩子要**基於事實（具體）+情感連結**
 - ~~「你以後會當數學家」~~
 - 你很努力準備這次的數學考試，我很喜歡你這樣
 - 你很用心的把這件事完成，我很感動
- 肯定孩子的**努力**，而非天分
 - ~~天分：你很聰明~~
 - 你很努力、你很用心、你很投入



头条号 / ALENG的自媒体





How many legs does this elephant have?

換個角度看孩子的行為

以問題為焦點的思考取向

以解決為焦點的思考取向

愛生氣

很在意這件事

愛唱反調

很有自己想法、不容易被騙

依賴

很會運用別人的資源

太好動

非常具有活力及能量

考試焦慮

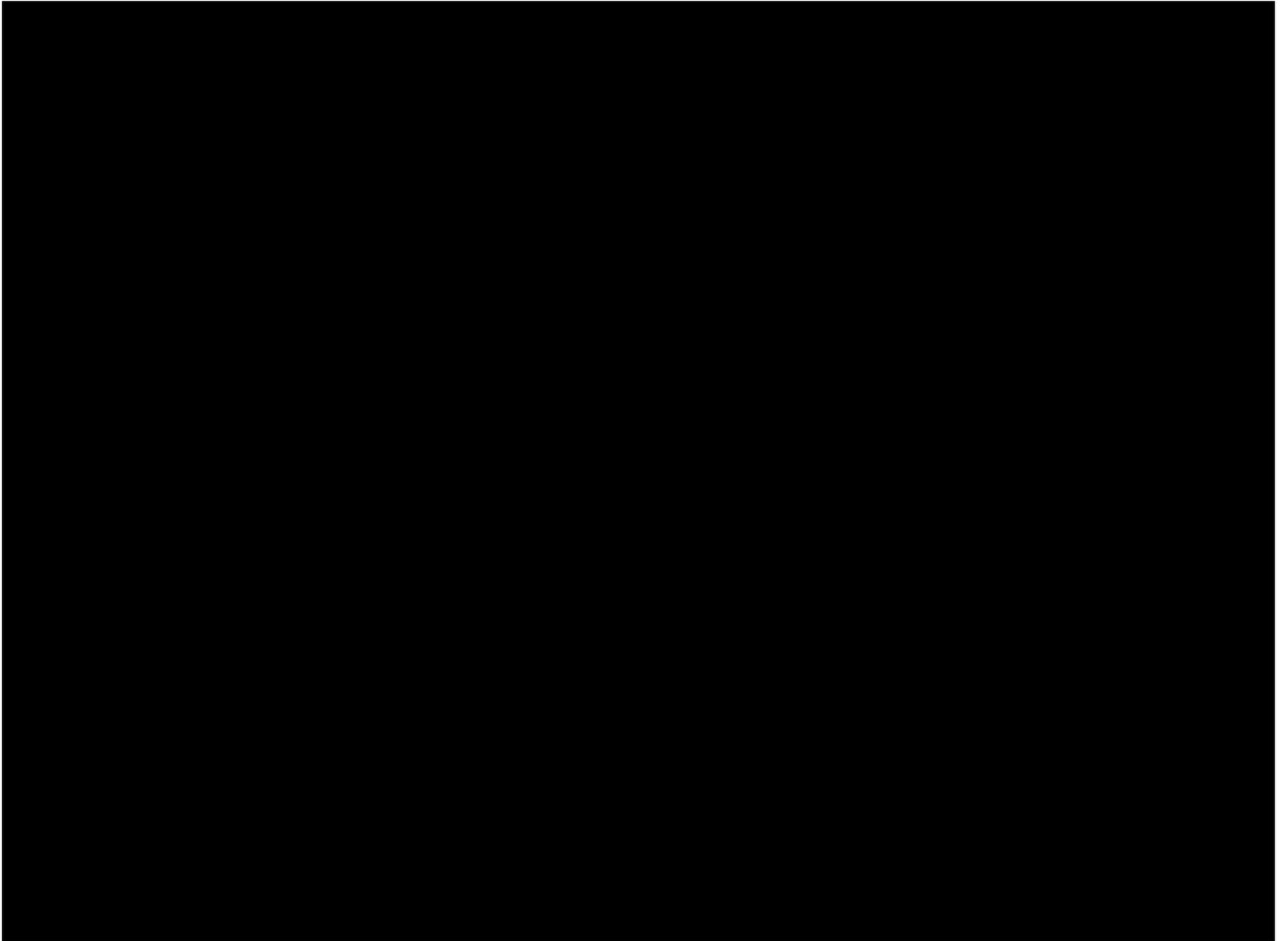
在意考試成績、會自我要求

不想唸書

保護自己的自尊不受傷

我的孩子有什麼問題行為？

換個角度想一想，這個行為有什麼好處或功能？



我怎麼看我的孩子？

- 伊利諾大學學者Daniel Simons：「看不見大猩猩」實驗（ Invisible Gorilla Test ）
- 選擇性注意力
- 不只看孩子的缺點，也要看見孩子的優點

- 比馬龍效應、自我應驗預言
 - ▣ 你越罵孩子，孩子只會越沒自信，表現越糟；
 - ▣ 當你相信孩子會變好，孩子自然會做好

焦點解決短期治療

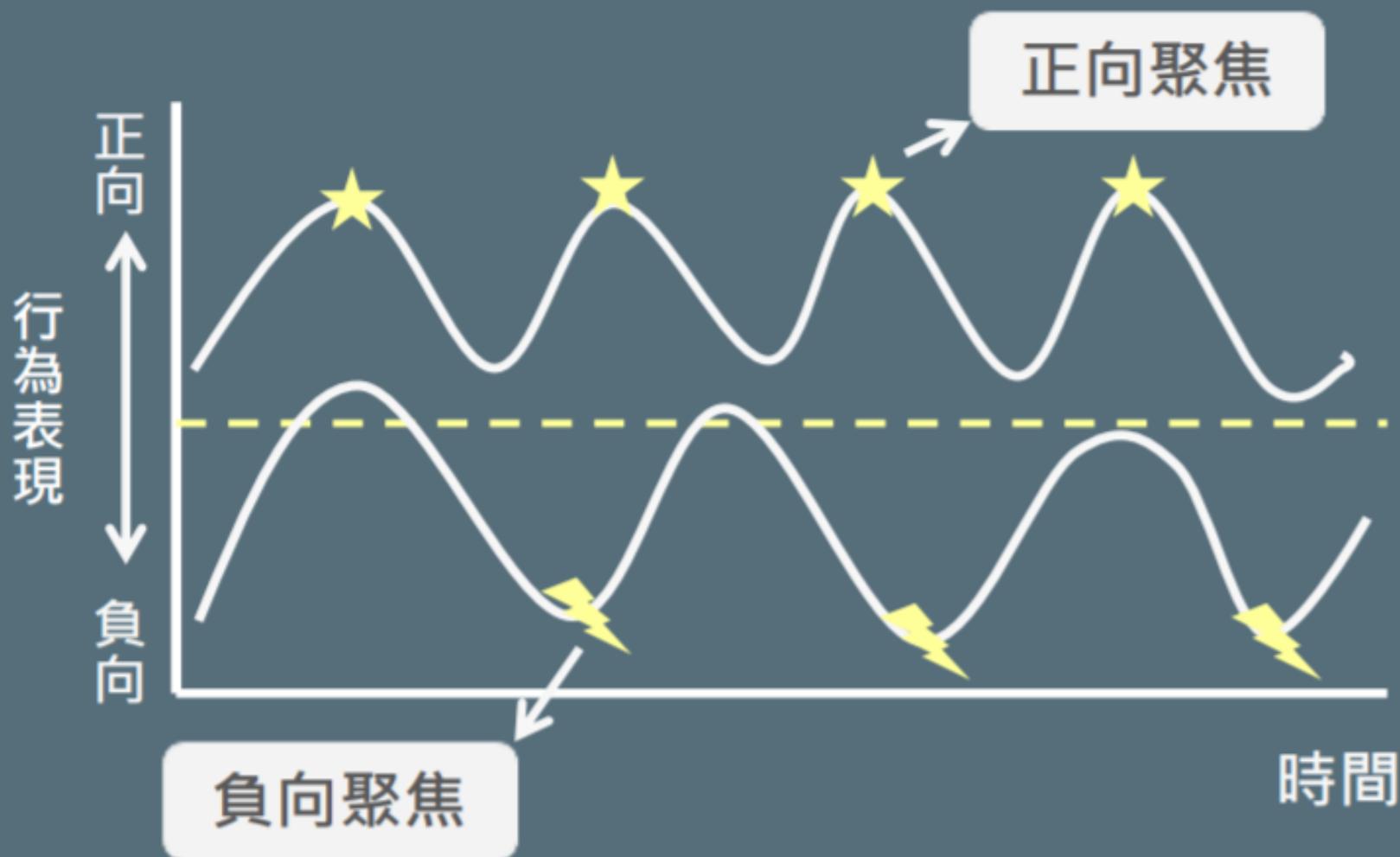
問題不會永遠存在 - 例外事件：

- 「例外事件」指問題應該發生，但卻沒有發生的時候
 - ▣ 觀察孩子的**問題行為**什麼時候比較少、比較輕微或沒有發生？
 - ▣ 尋找問題曾經被解決的時刻，即便很短暫
 - ▣ 探討這個有效方法可以如何延續
 - ▣ 從負向中看到正向
- ▣ Ex.孩子不寫作業，但某天有寫作業。這一天怎麼有辦法寫作業？

目標、例外、一小步

- 將負向行為轉為孩子可學習的**具體且正向的目標**
 - ▣ Ex.不要懶惰(負向)→認真念書(正向)→每天坐在書桌前閱讀20分鐘(具體、正向)
- **例外**
 - ▣ Ex.每天都嗆老師，某一天沒有嗆老師
 - ▣ Ex.上線上課偷打電動，某一節課比較專心
- **一小步** - 聚焦在孩子的優勢力量
 - ▣ 「你是怎麼做到的？」「怎麼讓這個改變再次發生？」
 - ▣ **改變不用很大**，小改變可以帶來大改變
- **強化關係**
 - ▣ 「媽媽看到你的改變好開心」「你這樣做爸爸好感動」

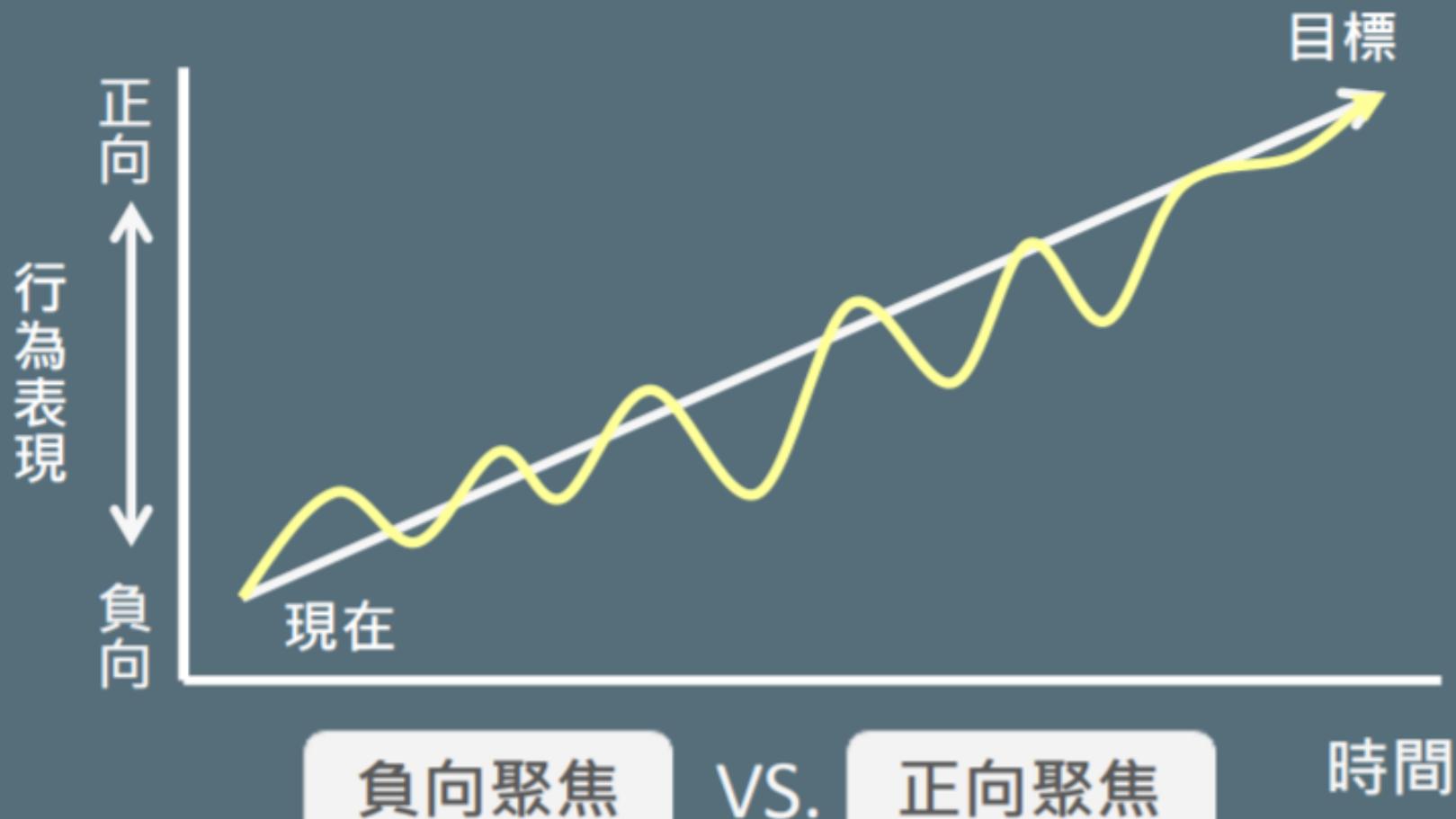
行為是波動的



孩子的努力總是
希望被看見



行為改變的軌跡



關係=影響力



無論發生任何事，
都無損於你生命本
質的美好



Q&A

- 謝謝大家今天的參與😊
- 歡迎回饋及提問！！

□ 粉專：
蔡宜芳心理師的心靈港灣

