文 / 黃慧心　圖 / 郭正珊、關偉華、黃慧心、受訪者提供、星島圖片庫

升學習動機 對抗「四低」 孩子主動自信

小小模特兒 黃晞瑜

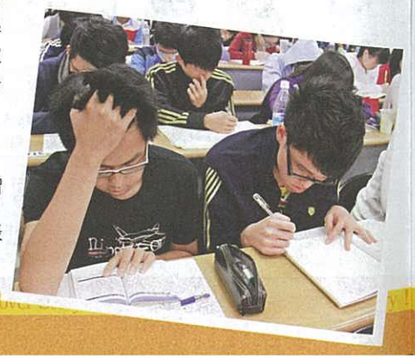
面對升學競爭愈來愈大，香港學生想突圍而出，唯有愈學愈多、愈學愈深。然而，儘管不少學生成績優異，卻未必真正愛上學習，可能只視學習、考試為「工作」甚至「苦差」，勉強應付；更有學生因為學習壓力及要求增加，成績不升反跌。

有專家指，動機和態度對學習過程及結果影響極大，與其催谷孩子讀書，不如提升他們的動機、心理質素及改善學習行為，更為有效。今期《親子王》邀請專家分析動機、心理質素和行為對學習的影響，並提供改善方案，讓孩子學得開心又自信。

據國際研究項目進行的調查，香港學生的學習能績一直居於國際前列位置，其中「全球學生閱讀展研究二〇一一」(PIRLS)更指，香港學生的閱高踞全球首位，卻同時出現「四低」現象，閱讀興機、信心及課堂投入度均強差人意，其中動機更末。負責研究的港大教育學院教授謝錫金分析，長及教師較重視考試，要求學生努力讀書，學生「被逼」讀書，長遠影響終身學習。換言之，港生上極可能「虎頭蛇尾」，贏在起跑綫，輸在終點。

學習必須主動

濟合作暨發展組織(OECD)亦曾根據有關學習科指出，缺乏動機的過度學習，屬於「無效果」學習，在「被逼」的情況下，即使學得多，亦不一定學得好；反而過於嚴格培訓和催谷，或令孩子變得焦慮和壓力過大，甚至損害大腦機能。學習是漫長的道路，OECD提出，終身學習須具備學習動機及以學習者為中心等元素，家長不應過於短視，只着重子女現階段的成績。



• 過分催谷增加學習壓力，影響學生的表現及成績。

無心上課 拖垮成績操行

學生缺乏學習動機，不但成績滑落，更影響社交及家庭關係，不容忽視。「其實學生對學習的興趣、信心、動機和課堂投入度，環環相扣。如果對一個科目有興趣，就會用心學用心聽，成績較佳，信心自然又多一點。相反，如果學生沒有興趣讀書，就會無心機上堂，亦沒有學習動機，最後連分數都變低。」現於新界區一所Band 3中學任教的蘇老師形容，教學中遇上近半學生均被標籤為動機低、興趣低、投入度低及信心低的「四低」學生，即使他們起初的成績尚算不俗，但最終不斷下滑。

父母鼓勵 女生重拾讀書樂

曾擔任訓輔主任的蘇老師憶述，一名女生就讀中一時成績中上，上課留心，又會抄筆記；但平時十分沉默，與同學及老師甚少交流，「她升中二後，態度完全不同，上堂睡覺，又不做功課，測驗考試亦不溫習，成績跌到『尾十』仍一臉不在乎。原來該女生的父母對女兒考上Band 3學校不滿，經常將她與讀英中的哥哥比較，『打沉』個女。我不敢說問題完全出在父母對她的態度上，但或多或少有影響，令她覺得在這所學校怎樣讀也沒用，乾脆放棄自己。」

• 若學生對學習失去興趣和動機，成績便會下跌。

其後該女生重讀中二，蘇老師亦請社工跟進，多次勸導她和家長面對現實。幸好該對父母亦肯改變以往批判和責難女兒的態度，鼓勵她學習和結交朋友。蘇老師知道女生在小學時曾參加朗誦比賽，遂邀請她參加集誦及演出話劇，漸漸令她開朗起來，上課亦變得積極和主動，跟同學的關係也變得密切，「如果學生在學校，尤其班上沒有朋友，很容易不願回校，慢慢出現逃學的情況。」蘇老師指，該女生的成績在中三時已重回軌道，重拾學習的樂趣，中、英文科成績尤為突出，現已到外地升讀大學預備班。

舞出自信 女生上課變積極

透過課外活動增強學生自信及學習動機，是學校常用的方法，亦被視為最有效的方法之一。同樣在升中後對上學提不起興趣的嘉怡，在中一及中二曾被校方視為「壞分子」，上課睡覺、考試不溫習，其後更演變成每周至少逃學一日。不懂跳舞的她在中二下學期跟幾名同學參加協青社於該校開辦的Hip Hop舞班，亦曾因「拉筋太辛苦」而屢次萌生退出的念頭，「參加那班是因為學校要求一定要參加一項課外活動，有朋友參加我才去。當時朋友叫我堅持下去，所以才跳下去。」

• 父母過於重視子女的成績，或令孩子吃不消。

朋輩支持 闖難關

其後，協青社職員邀請嘉怡參加該機構的跳舞班，她同樣當遇到少許困境便想退出。「一開始已經想放棄，拉筋比以前更辛苦。而且跳舞班有很多不同中學的學生，我跟他們又不熟，很不習慣，又是朋友叫我不要放棄。」隨着對跳舞的熱情增加及愈跳愈有自信，嘉怡不但成為協青社的街舞團「Horizon」成員，學習亦變得積極，「因為老師要視乎我上課的表現，才讓我參加放學後的跳舞班，所以我現在會留心聽書，亦要向老師和家人證明，跳舞不會令成績變差。」

• 多參加課外活動，有助增加孩子的自信及紓緩壓力。

以往一遇到困難便想放棄的嘉怡，在一次跳舞演出中不慎受傷，手指骨裂及移位，卻沒想過中途停下來或離開舞台，而是咬緊牙關堅持完成演出。事後她對令她受傷的動作存有陰影，最終卻能成功克服，繼續跳舞。

• 嘉怡參加的「Horizon」街舞團，早前曾贏得校際街舞比賽冠軍。