



SELF-CARE

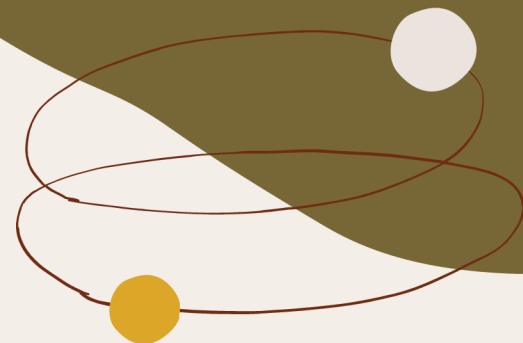
WELLNESS

如何以不打罵的方式 培養提升孩子的 學習動機

理解孩子的心理，建立有效支持



周志聰 諮商心理師 | 格瑞思心理諮商所



學習動機來自哪裡？



- 內在動機 vs. 外在動機
- 影響學習動機的三大關鍵：
- 自主感、勝任感、關係感
- 家長如何影響孩子的學習動機？



2023年臺灣兒少學習狀況調查報告

2023-10

分享  

[影響學習動機的原因]

1. **學習壓力**：超過一半的國高中生每週考試超過四天，15%學生每週考試六天以上。
2. **學習倦怠**：近四成學生表示上完一天課後感到疲憊不堪，31.1%因課業感到情緒疲累，26.8%認為上課是沉重的負擔。
3. **學習動機**：30.6%學生對課業越來越提不起興趣，25.6%認為現在念那麼多書對將來沒有用處。
4. **身心健康**：15%學生因課業焦慮導致失眠，13.8%出現頭痛或胃痛，10.3%因壓力影響食慾。
5. **極端情緒**：近四分之一的學生曾因課業壓力過大而有自我傷害或輕生的念頭。

資料來源：

兒童福利聯盟 (2023)。2023年臺灣兒少學習狀況調查報告。取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2655



你的擔心 VS. 孩子的感受

家長：「你怎麼這麼懶，成績這麼差！」

孩子內心感受：「我是不是很糟？」

爸媽是不是只在乎成績？」





你的擔心 VS. 孩子的感受

家長的擔心：

- 孩子是不是太缺乏自律？如果我不盯著，他會願意主動學習嗎？
- 他為什麼總是拖拖拉拉、不遵守時間？這樣的習慣會不會影響他的未來？
- 他是不是沉迷手機、遊戲了？這會影響到他的學業嗎？
- 如果孩子現在沒有學習動力，將來怎麼辦？是不是我沒有給他足夠的壓力？
- 孩子成績開始下滑了，這樣下去，他還能跟上同學嗎？未來會不會影響升學？
- 為什麼孩子越來越不願意跟我溝通？是不是我做錯了什麼？
- 孩子總是跟不上別人，我該怎麼幫助他？是不是我給的還不夠多？
- 我對孩子的要求會不會太高，讓他壓力太大？但如果不要要求，他會不會就不努力了？
- 如果我對孩子太放縱，他會不會變得沒有紀律、對未來沒有規劃？





你的擔心 VS. 孩子的感受

孩子內在的心聲：

- 「為什麼我總是被說不夠努力？我真的已經很努力了啊.....」（委屈、無力）
- 「我也想要早點完成作業，但我真的好累，腦袋已經轉不動了.....」（無助）
- 「我知道爸媽是為我好，但為什麼每次講話都像是在數落我？」（不被理解、難過）
- 「我已經盡力了，但無論怎麼做，好像還是不夠好.....」（挫折、自我懷疑）
- 「每次考不好，爸媽的表情就變了.....是不是我讓他們失望了？」（內疚、自責）
- 「我好害怕考試，但又不敢說，因為他們會覺得我在找藉口.....」（焦慮、害怕）
- 「我有好多話想跟爸媽說，但每次開口，他們只看到我的成績.....」（孤單、無奈）
- 「如果我可以選，我也希望自己變得更厲害、更優秀，但我真的不知道該怎麼辦.....」（迷惘、無助）

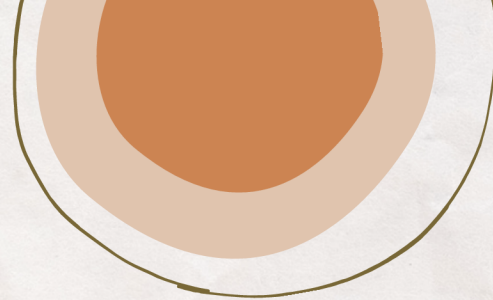




理解孩子的心理， 而不是只看行為。

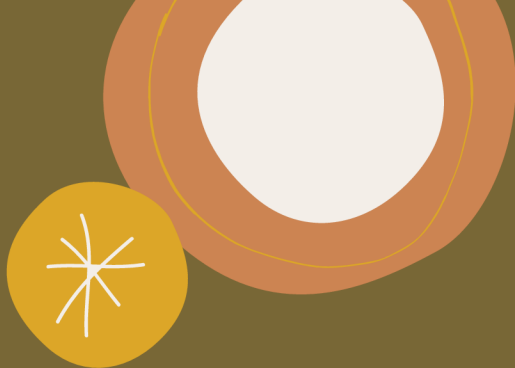
- 心智化：理解自己與他人行為背後的情緒與想法
- 示範對話：
-  「你再這樣下去，未來一定沒出息！」
-  「我知道你最近學習壓力大，遇到什麼困難了嗎？」





當孩子（行為）時，
家長如何反思？





層級- 1 （情緒性）

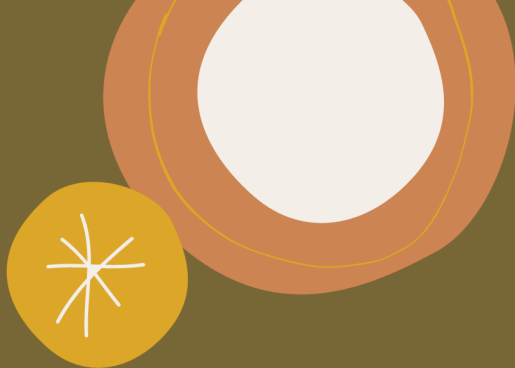
每次都只顧著玩手機，沒有一天是不用我操心的。叫他做一點點事情，就給我臉色看，我是欠他甚麼是嗎？在學校也只會一直睡覺，那幹嘛還要去學校。氣死人了！



層級0 （刻板解釋，沒有進一步思考原因）

他就是會那樣做，可能是天生的吧。





層級1 （描述事實）

他回到家裡，就開始玩他的手機，一直停不下來。
我有試著要他做點事情，但他就很容易生氣。



層級2 （自己的感受）

我在幫他準備早餐，他卻一直玩手機，一想到要花更大的力氣，要花更多時間催促他上學，我就抓狂了。





層級3 （行為背後的原因）

我生氣是因為他出門時幾乎都很愛拖，然後我們到學校後，他又忘了帶課本，所以我們只好回家拿，那時候我上班一定會遲到，最後也確實如此。但我想我得找方法讓他變得更負責一點，對他大吼不會有甚麼幫助。

層級4 （試圖與自己建立對話）

我不常對他生氣，但有時候他看手機會看得太投入，有發現他使用手機其實是查一些上課需要的資料，但他就會可能這樣影響到出門的一些預備，甚至是影響到我的上班時間。我想很想跟他好好討論這件事情，



又不會傷害到他的感受。



讓家長回想自己最近的一次親子衝突，
試著用這個層級系統來檢視自己當時的
想法與反應：

- 當時我內心的對話是哪一個層級？
- 這樣的回應對孩子的影響是什麼？
- 如果嘗試更高層級的回應，可能會有什麼不同？



- 背景：小玲（高一）最近經常趴睡上課，老師已經反映幾次。媽媽很生氣，覺得她不夠自律，每天晚上都熬夜滑手機，早上又賴床，甚至遲到。

家長的第一反應（層級 -1 ~ 0）

媽媽看到老師的訊息後，立刻對小玲發火：

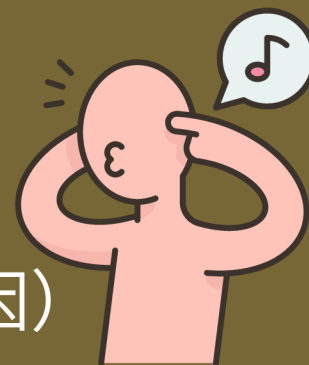


「你到底在幹嘛？每天晚睡、上課又睡，還想不想念書？」

（層級 -1：憤怒指責）

「我看你就是天生懶惰，沒有上進心！」

（層級 0：刻板解釋，沒有進一步思考原因）





如果我可以這麼說...

- 創造充滿情感的氛圍
- 如何對孩子遇到的事情產生興趣、好奇
- 這些事情背後想表達的感受和困難是甚麼？
 - 層級1 描述事實
 - 層級2 自己的感受
 - 層級3 行為背後的原因
 - 層級4 試圖與孩子建立對話



三



利用反思的不同層次，讓我們更有意識地去調整與孩子的互動方式。

層級 1（描述事實）

「最近你回家後都待在房間，晚上很晚才睡，早上起床時都很累。」

層級 2（自己的感受）

「我看到老師說你上課趴睡，我有點擔心，因為這可能會影響你的學習。」

層級 3（行為背後的原因）

「我知道你最近功課變多了，也許你是因為壓力大，所以晚上才會一直用手機放鬆？」

層級 4（試圖與孩子建立對話）

「你覺得怎麼樣的作息才不會影響學習，但又能讓你有時間放鬆？我們可以一起想辦法調整嗎？」





家長可行的四大策略



建立自主性：給孩子選擇權，而不是強迫



強化勝任感：鼓勵努力，而不只是結果

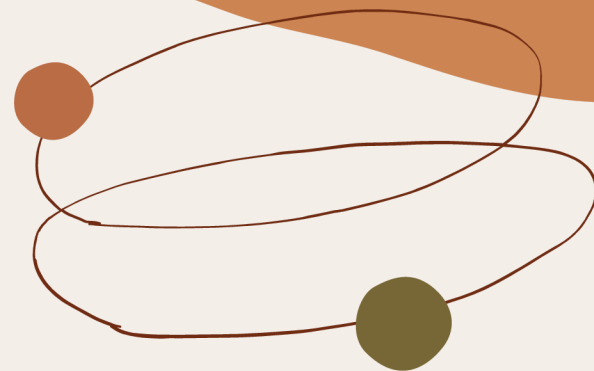


維持關係感：讓孩子感受到被支持，而不是被批評



調整回饋方式：從「為什麼不讀書？」改成
「有什麼我能幫你的？」

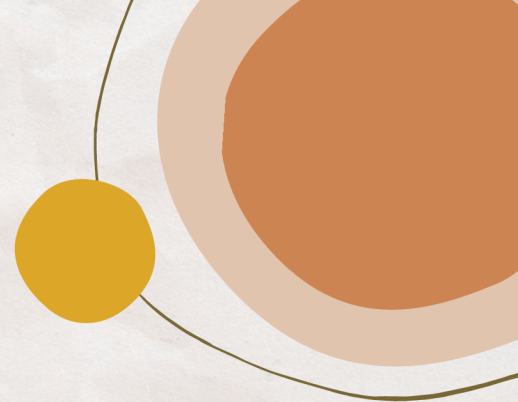




今天學到了什麼？

- 學習動機來自內在，不是壓力催生的
- 反思自己與孩子的行為能幫助我們更理解孩子，而不是只要求行為
- 我們的語言與態度是有影響力的
- 理解比要求更重要，支持比控制更有效。





Thank You

