



## 與孩子一起面對考試

撰文：全人發展中心心理學家團隊

「考試」往往是孩子們最感壓力的兩個字，雖說「求學不是求分數」，但面對苦心栽培的父母，作為孩子的也總希望考取理想的成績報答父母。

考試成績理想，固然讓孩子和父母都感到振奮；然而在成績不理想的時候，又該如何與孩子一起面對失敗，以免孩子過於失落呢？

其實，父母的一言一行、一舉一動，都會大大地影響著孩子的情緒。試想想，如果孩子考試只取得七十分，作為父母的你會對孩子說甚麼呢？你可能會對孩子說：「你真沒用，只拿得七十分，為甚麼不多用功溫習？」同樣地，父母也可能會說：「七十分是你努力的成果，爸媽希望你繼續努力，下一次考取更佳成績。」這兩句說話都是反映七十分的事實，但對於孩子來說，卻出現兩種截然不同的結果。

我們運用黃重光醫生所創立的  ICAN 模式去分析孩子的反應。  ICAN 模式中的「人格功能」包含四大力量：「情緒」、「觀察」、「行為」及「自我價值」。這四種力量每天都在我們的不知不覺中互動發揮作用。就讓我們來看看孩子聽到兩句不同的說話時在其「人格功能」的四種力量所產生的影響。

## ICAN 全方位心理服務

專業諮詢及兒童發展中心：  
Professional Consultation & Kids Centre:  
電話 Tel: (852) 2881 8192

我能高集團總部及香港培訓中心：  
ICAN Group Headquarter and Hong Kong Training Centre:  
電話 Tel: (852) 2111 9388 / (852) 2839 8900

香港北角英皇道 338 號華懋交易廣場 2 期 16 樓 1601 至 1603 室  
Unit 1601 – 1603, 16/F., Two Chinachem Exchange Square, 338 King's Road, North Point, H.K.  
傳真 Fax: (852) 2110 1633

香港九龍長沙灣青山道 538 號半島大廈 28 樓  
28/F., Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon  
傳真 Fax: (852) 2881 0163 / (852) 2890 3121


## 負面的力量

首先當孩子接收到「你真沒用……，幹嗎不多用功溫習？」的訊息時，他「觀察」到父母對自己的埋怨。孩子受到責備，他的「情緒」當然會不快及低落，「自我價值」亦會受影響。

假如孩子真的用功讀書，但換來一句「你真沒用！」，他的自信心自然更會大跌，亦認為自己真的沒用，連帶他的「行為」可能因此變得退縮，再無心向學，因他自覺再怎樣勤力都是徒勞無功的。

## 正面的力量

相反來說，當孩子聽到父母對自己的鼓勵說話時，會「觀察」到父母是關心自己的，自然會信心大增，提升了「自我價值」，他的「情緒」是心情開朗，在「行為」上更會繼續努力讀書，期望成績能更上一層樓，以再獲得父母的讚許。

由此可見，如父母能在日常言行中多反省如何發揮這四種生命力量，讓它們在培育子女的過程中發揮具建設性的作用，孩子必能一生受用，活得成功及快樂。家長欲知更多有關  ICAN 模式的詳情，請瀏覽我們的網站：[www.ican.com.hk](http://www.ican.com.hk)。

Copyright © Since 2005 Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.

Copyright © Since 2005 全人發展中心 版權所有 不得轉載

## 全方位心理服務

專業諮詢及兒童發展中心：

Professional Consultation & Kids Centre:

電話 Tel: (852) 2881 8192

我能高集團總部及香港培訓中心：

ICAN Group Headquarter and Hong Kong Training Centre:

電話 Tel: (852) 2111 9388 / (852) 2839 8900

香港北角英皇道 338 號華懋交易廣場 2 期 16 樓 1601 至 1603 室

Unit 1601 – 1603, 16/F., Two Chinachem Exchange Square, 338 King's Road, North Point, H.K.

傳真 Fax: (852) 2110 1633

香港九龍長沙灣青山道 538 號半島大廈 28 樓

28/F., Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

傳真 Fax: (852) 2881 0163 / (852) 2890 3121