

# 分享園地

## 投入學習有辦法！

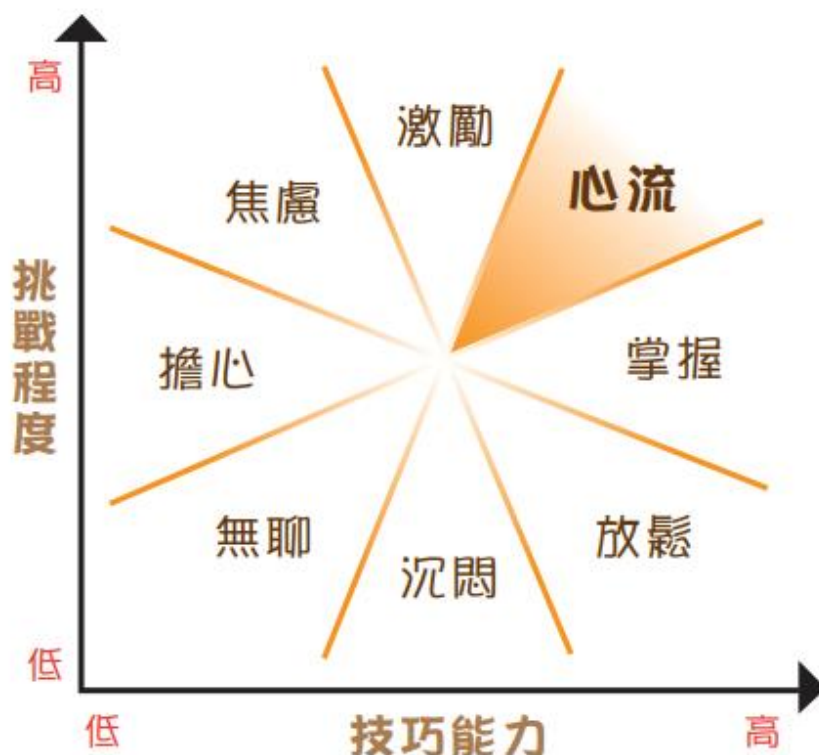
正式開學過了一個多月，踏入十一月，相信不少家長與子女為應付考試而努力「打仗」中，亦相信部份家長有孤軍作戰之感，懊惱為何子女提不起勁學習呢？



首先，我們要反思為何子女要全情投入學習？休休閒閒享受生活，少了親子磨擦，不是令人更快樂嗎？休閒的活動好像看電視、打機或上網，均是我們喜歡做的事。不過作為成年人，我們明白到「人生有幾多個十年」，要珍惜光陰，若每天百無聊賴地過活，我們的生命也會缺乏方向和目標，停滯不前。因此，「正向心理學」的理論指出，幸福的人生是需要我們「全情地投入生活」，簡單來說就是「Play hard and work hard」-「認真學習，認真玩」。



然而，如何驅使子女做到「Play hard and work hard」？





首先，我們要了解任務的難度及子女的能力和性格，當任務的挑戰度高而能力未及時，子女會感到擔心與焦慮，例如初學游泳或升學等，若不斷累積負面經驗，他們便會產生陰影，不願意再作嘗試；相反，當任務輕易而舉，例如安排子女做幼稚園功課，他們便會覺得沉悶及無聊。因此，我們需要適時調節任務的難度，並賦予他們相關的能力與技巧，累積成功經驗。



當我們做到「Play hard and work hard」時，我們會全神貫注地做一件事，進入忘我狀態，正是美國心理學學者米哈里·齊克森提出的「心流」概念(Flow)。當處於「心流」時，我們會不怕挑戰和困難，專心努力做好任務，完成任務會，亦會領略到當中的滿足感。所以，我們可以先從子女的興趣入手，再透過以下的5個「C」，與孩子一同經驗更多「心流」。



### 1 Clarify 清晰

給予子女選擇的空間，讓他們擁有掌控權選擇想達成的事。避免給予子女過於嚴謹的限制或忽視孩子的需要。

### 2 Choice 提供選擇

透過提問，了解子女是否清楚明白自己想要完成的目標，好讓他們能在過程中專注及投入。



### 3 Centre 核心

把焦點放在過程中，而非單看事情的結果(如成績)，讓子女享受做事的過程。

### 4 Commitment 承諾

避免獨斷地為孩子定下目標，相信子女能夠兌現自己的承諾，盡力投入做好要做的事。

### 5 Challenge 挑戰

充份發揮子女的潛能，在他們要做的事上制定一定的挑戰性，讓他們在技巧和挑戰中取得平衡。

當子女在學習過程中經歷到「心流」，有學習自主權和成就感，自然便會認真努力學習，而不再是「拉牛上樹」了。

