



出 刊：111 年 04 月 28 日

出 版：明道中學輔導處

編輯督導：羅立凡主任

編輯老師：古瑞玲老師

編輯同仁：吳佩怡

編輯志工：梅寬琳、巫彥霆、周庚勳、陳昕禾、  
黃子珩、吳丞恩、吳蕎恩、許庭瑄、  
李俐旻、許肇麟、陳彥宏、林怡瑄、  
葉天晴



## 親子互動~考完試後



繳回日期：05 月 25 日

繪 圖：廣三 2 梅寬琳

## 主編的話

第 170 期定園以 考完試後 為主題，探討學習檢核這件事，尤其是學生時代的考試成績對親子之間的互動產生什麼影響？本期的志工們現身說法，提筆寫了從小到大父母是如何看待自己的考試成績的？從文章中或可一窺有些父母對子女的教養態度如何影響子女對成績的看法及後續的學習發展。在同學閱讀過本期文章後可能會產生些許共鳴，或許有些同學可能會想要對考試這件事做些重新界定與調整。希望透過對考試這件事的探討，大家能積極面對考試評量這回事，也期望更多的同學們能找到自己的學習目標，持續努力不懈地朝目標前進。

## 為自己負責

高二 1 陳彥宏撰文

小時候，一直以為成績名列前茅是讓家人安心的一種表現。於是，在沒有花費過多心力的情況下，國小成績往往穩定位居前十，父母並不是太在乎我的成績高低，只要維持在一定範圍內他們就不會多說什麼。

國中之後，成績起伏不定，然而，父母的關心不像我所預想的，他們似乎只是隨口問問「這次粗心齣！下次注意一些喔。」「少打一點手機啦！」「那要去補習嗎？」夾雜在早餐晚餐間不經意的提醒，彷彿是叮囑又彷彿只是客套話，聽得心裡莫名有種巨大的壓力。



廣三 3 周庚勳 繪

這時的我，才知道原來考試，確確實實地，是對自己負責。拾起筆，奮力地在作業上拼命用功，下次考試時，總算成績回穩。父母看到成績，淡淡地說：「不錯喔！有進步。」雖然仍然隨意，但是聽到這樣的一句話，讓我心底暖暖的。

如何與父母的相處往往是許多青少年面對的問題。考完試後，父母焦慮的情緒使人緊張，可是如果漠不關心也使人緊張。必須要謹記在心，考試並非為了其他人，而是對自己負責。

## 我如何面對考試這件事

高二 5 吳丞恩撰文

從小到大，媽媽一直擔任監督孩子課業的角色，但是自從我升上國中後，媽媽不再像國小階段，時時刻刻監督我的作業進度，到了高中更是明顯，取而代之的是自己必須學習擔起課業責任。而這樣的責任，就像是必須獨自擔起未來的重量般沉重，是單打獨鬥的存在。因此，每次的段考我都盡力準備，希望能夠證明自己的能力，另一方面，這也是消除我對未來焦慮的辦法之一。

因為少了日常課業的監督，媽媽反而將課業的監督專注在考試結果上，只要我一考差，媽媽就會說出諷刺或揶揄的言語，希望我再認真一點，雖然出發點是好的，但是卻沒有顧慮到我的心情。平時已經鮮少得到家人稱讚與支持的我，即



便撐過了平常高壓的學習環境，還要焦慮每次的結果，深怕如果考砸了，又會受到家人的否定。這樣的惡性循環也讓我每天都活在壓力中，好像唯有拿到更高的成績，滿足家人的期望、得到他們的稱讚後，才能稍有解脫。

近幾個月，我也開始意識到問題的嚴重性，並試著逐漸讓自己的生活重心移向自己，不再像過去是為了證明自己而有所作為。在平常就多做一些自己有興趣的事，像是畫畫、看漫畫、打籃球等，當作是給自己的鼓勵，讓成就感不僅只是取決於成績，也能從興趣或擅長的事情中找到成就感這讓我心靈感到富足。所以不要讓自己活在自責和懷疑自我的情緒中，而是讓自己知道，比起考試結果，那些所熱愛的事物所帶來的幸福與快樂，也是很大的心靈支柱。

## 從錯誤中站起

高一2 許庭瑄撰文

每個學生在考完試後，多數的父母都會與孩子商談一下關於成績的事情吧！不論是好的稱讚，又或是考得不盡如意的責備、挨罵，都是父母投與子女的一分期待與認同所造成的結果，然而我的爸爸媽媽卻並非如此。

我的父母在國小時期盯著我認真學習，不論是超修的課業方面又或是才藝面向，絲毫的不懈怠，總是常常陪伴在我身畔看著我學習，或許是因為這樣，在同學們抱怨父母盯著他們讀書時，我都百思不得其解，這有什麼大不了的嗎？不都是這樣的嗎？即使父母在旁邊，我依然能在學習各項事情疲累之時，進行適當的玩樂，慢慢地我便習慣了這樣的生活，就算一整天都把我放在同一個地方，給予我我所需學習的東西，我也能靜靜地坐著一整天，書讀累了便玩樂解解乏，玩累了便看看書，漸漸地爸爸媽媽便不再緊盯著我做事情了，但不僅僅是不再常常觀看我在做什麼，他們也不會經常問我考試成績如何，是否每次都有所進步，沒有辜負他們的期望等等。正因為如此，每當我考試成績未達到自己設立的標準時，我總是特別的愧疚，覺得爸爸媽媽待我如此之好，我卻一次一次的讓他們失望，雖然媽媽幾乎不會詢問我有關成績的事情，但我總會將我考的不如意的事情傾訴於媽媽，而媽媽總會告訴我：「一次的段考成績、失誤，並不代表什麼，只是在提醒你，哪些地方需要多加注意，整理好心情，重新出發就好。」並給予我這世間最溫暖的關懷與擁抱。在經過一次又一次的考試淬鍊後，漸漸地我不會再因為一些生活當中的失誤，而不斷地抱怨自己與深陷其中而不可自拔，若跌倒了，便從錯誤中整理好自己重新站起，這便是爸爸媽媽從小把我拉拔長大教會我的事。

青少年與父母時常因考試成績而發生劇烈的衝突，而我認為這或許是因為父母不了解自己的兒女是否有為了這些考試盡一分心力，如若已經盡全力努力學習了，仍未達到父母的期望而因考試成績不良就備受責罵，青少年往往會覺得不論努不努力結果都是一樣的，爸爸媽媽都不會因為看到自己的認真而多加讚賞，只因結果不良就管教，父母與兒女都會十分難過和不了解對方的。親子之間若都能察覺對方的想法與行動，那既能化解紛爭又能改變孩子對讀書的厭煩與憎恨，豈不是一舉兩得？



廣三3周庚勳繪

## 考試不是人生唯一目標

高一 / 李俐旻撰文

但凡關心孩子的家長，說沒有對孩子的期望、沒有給壓力，都是不可能的，但如何表達，便是一個很重要的課題。對孩子的關心過猶不及，要相信父母的做法會有他們的理由，如若真的太過，也可以嘗試著與他們溝通，雙方都要努力在這份關係中找到平衡。

雖然從小家人並不特別注重我的成績，相較而言也許更看重的是我的進步，但在高中這幾次考試下來，發現家人其實還是對我有一些期待，明顯不希望我的成績掉到某條標準線之下，畢竟它雖然不代表一個人的價值，但若沒有特別亮眼的領域，那麼成績仍是外界對你評斷最直接的標準。



廣二  
3  
黃子珩  
繪

我們不會把這些事掛在嘴邊，更不會因此吵架。相較身旁很多同學而言，我覺得我是相對幸運的，但考差沒有責罰，相對的考好也不會有獎勵就是了啦（笑）！我不否認有時候會羨慕別人達到某個於我而言是簡單的成就便有獎勵，但讀書是學生的本份這句話，我倒也沒能反駁，也許很多事情都像這樣拉扯並平衡著吧。

也許是這樣的環境，才能讓我的身心靈沒有過大的壓力，會對自己有期望，也會計較考試的粗心和失常，也會對未來有希望和嚮往。最後，**考試不該是家庭關係僵化的原因，不該是人生的唯一目標，更不該是評斷孩子價值的工具。**

說了這麼多，回到現實面上，不管這次成績如何，都可以開始準備下次考試了，加油！

## 少了管束，多了自律！

高二 / 葉天晴撰文

一直以來，父母對於我的學業的態度一直都不是特別強硬，不會與我拘泥於那因粗心而錯失的一點點分數，不會因為一次考試的失利，而對我投予批評，甚至是一點點的指教，因此，多數時候，在父母並未介入我的學業的情況之下，我能更自由的在課業的小宇宙中肆意揮灑。雖說，少了父母的管束與父母給予我的目標，但也因此，我必須更有自覺的在這塊小天地中做好自己的本分，且自律行事。

雖然考試結果總有不如意之時，但每每遇到這樣沮喪的心情時，媽媽總會以一個不以為然的心情告訴我：「這僅僅是人生中的小挫敗而已，希望我得失心不要太重。」媽媽對於我的課業那看似不以為意卻又帶著小小的關心的態度，總是在我與書本奮鬥時給予我力量，也讓我在面對每一次的考試之時，擁有好的心態去迎接一次又一次的挑戰。



廣三  
2  
梅寬琳  
繪

長期下來，我也因為媽媽這樣「豁達」的態度而受到不少影響，我開始漸漸地在每一次的考試中放下一層層的堤防與戒備，也慢慢的將每一次面對考試時的情緒放柔放緩，因此，這樣的情緒不僅使我能更加平靜的去看待每一個挑戰，也在這樣一個由媽媽給予我的態度中，細細地感受到了媽媽對於我的溫暖。

## 國中會考失利，如何在大學學測扳回？

高二 5 吳蕎恩撰文

我之前就讀一所公立國中，因此國中會考對我來說至關重要，它決定了我往後的去留--從前三志願到私立高職。

我就讀的公立國中往年榜單上考上第一志願的大約有 20-30 位，因此父親希望我段考校排都能考進前十名，如此一來，對於考上第一志願這件事，可說較勝券在握。

然而，國中的我貪玩又叛逆，根本無法體會父母的用心良苦。雖然父親總是耳提面命要我預習和複習功課，但我都將這些話當作馬耳東風。每每與校排前十擦肩而過。結果，因為我國中的心態散漫且無目標，對於考上哪一所高中不甚在意，因此會考連第三志願都沒有考上。

父親又氣又失望，為了讓我考上女中，他讓我跨學區就讀，需每天花半小時載我上下課。當時，父親自身也正面臨了一些課題，情緒不甚穩定，又聽聞我上不了前三志願，且心裡在想著填學雜費較高的私校，那時家中出現了長達三個月的「內戰」。我在那段時間陷入自我懷疑的深淵，思索自己是否如此「不如別人」，明明都是班上的前三名，其中有兩人考上了第一志願，甚至有黑馬的出現，卻只有我的成績考得不盡理想。

父親那段時間的言論，是非常傷人的。但以我最終的表現來看，似乎也同樣令他失望。至於母親，因為平日上班工作繁忙的緣故，也無法兼顧我的課業狀況，她認為自己必須負一點疏忽的責任，所以母親最後算是坦然接受我的會考成績了。

上了高中之後，我慢慢較能理解父親當時為何如此堅持要我考好成績，經歷人生第一次大考之後，才發現很多父母先前提過的讀書方法是對的，只是我又繞了很多遠路才到達目的地。我希望自己在嘗試過多種讀書方法之後，能夠萃取出適合自己的精華部分，最終奔赴理想，能在大學升學競爭中選擇自己的所愛。



廣三 3 周庚勳 繪

**分享區**~閱讀過上面的文章之後，請思考一下自己的爸媽對自己的學習或考試成績這件事的態度如何？會希望能有些溝通或改變嗎？



廣二 3 黃子玲 繪

## 破解「考試惡夢」

夜幕降臨，夢天使登場；沉睡的城市裡每一張床上均悄然演繹著與現實迥然不同、卻又息息相關的魔幻版悲喜人生。生活狀態不同，夢境隨之各異，但據調查，這個地球上不論民族、性別、年齡，有6個主題的夢多次重複出現在全世界人類的夢裡，其中一個主題就是：「考試」！

有誰沒做過考試的夢？但凡生活在「當下」，被義務教育惠及過的男女眾生，一生中最難忘懷的噩夢恐怕就是考試了吧：

「坐在教室里，面對著一張白卷，冷汗涇涇而下，腦子裡一片空白，耳邊響起監考老師令人肝膽欲碎的聲音：同學們，請注意！還有最後5分鐘！」

「夢見第二天就要考試，我的書還沒看完。急死我了，我拼命地看書，一個字也記不住。」

「突然接到通知，說要高考。我說我已經工作了呀，但還是要參加。我想完了，高中的數理化都忘光了，又要重新過高三的生活了。正在我發急的時候，夢醒了。」

類似的噩夢不請自來，出沒於大多數人的睡眠中，無論他/她是在讀的學生，已參加工作的白領，甚至堂堂大學教授（曾有一位長江學者，年過半百，桃李滿園，仍然偶爾夢到考試，可見當年創傷不小！），都曾受到該類噩夢侵擾。此種副作用，大概是當初考試設計者始料未及的吧。

考試的夢總體分為兩類：

一類是美夢，即夢見考試時自己得心應手，試題無一不會，飛速答完後顧盼自雄、志得意滿——的確有人做如此美夢，但較少見。

大部分人還是做上述第二類噩夢，是「焦慮情緒的夢」的典型代表，夢境無外是：

1. 突然遭遇考試，自己尚未複習。
2. 拿到試卷，試題都不會做。
3. 記錯考試時間或者到錯考場，或者找不到筆，無法完成考試。而江湖拼多年後，夢見自己突然被通知要重新參加一次高考，也是眾多童鞋們一再重複的令人絕望的夢境。

頻頻夢見考試的原因之一，與夢主的焦慮情緒有關。夢境的內容是反映現實的。如果夢主白日的的生活節奏快、壓力大，情緒持續緊張而無釋放途徑，那麼積壓的焦慮情緒就會「自主」選擇通過做夢來釋放，夢境的內容自然就是我們常見的「考試焦慮」了。出於這種原因所做的考試夢，雖然讓我們在睡眠中驚恐難安，其實有助於我們釋放不良情緒，其效果相當於觀看一部恐怖電影——儘管當時嚇得夠嗆，但，冷汗出盡之後，發現：「咦，原來這不是真的！」不知不覺中，緊張得以緩解，不由得神清氣爽，情緒平復如常。

除了情緒的流露與釋放，夢見考試還有更深層次的心理原因，與夢主的自我價值感有關。個體自我價值感的形成離不開外界的評價，個體



廣三三巫彥靈繪



通過外界對我們的肯定從而獲得正面積極的自我形象。而我們自從踏入小學起就不斷接受的考試，就是外界對我們不斷地評估和定位。在學校，考試成績好的學生自信、自我價值感強烈。而一旦進入大學，當價值評估不再是單一以考試為標準時，學生常常面臨一個價值感的困惑，也是大學生出現心理問題的一個原因。

因此，當夢主遭遇挫折，對自我不滿意、懷疑自我能力、希望尋求進一步認可時，就會夢見考試；或者當要競爭一個好的職位或者面臨一項新的挑戰，需要接受他人評估，也會夢見考試；而平素即不能接納自己的完美主義者，自我要求過高，時時潛意識中以權威的標準評判檢驗自己的人，更會時時夢見考試。在這裡，考試是一個明顯的象徵，是一個迅速判斷個體價值的手段。通過考試，表示個體有能力，有價值；考試失利，表示個體缺乏價值，沒有能力，不能得到他人尊重接納。

若想停止此類考試夢的騷擾，我們可以接受深度心理治療，促進自我人格成長，但耗時頗長。另一個好辦法就是「積極的自我暗示」。在音樂和香薰下，想像自己在考場上的從容自信、遊刃有餘地做完每一道題，這個辦法不但有助於驅趕噩夢，還有助於樹立良好的自我形象，培養自信。心理師林萃芬指出，大體來說做夢有四大功能：「檢討」自我觀念，「修改」負向想法，「彩排」未來面對挑戰，「復原」功能增強自我力量，幫助我們解決困難，趨吉避凶(註一)。

註一：摘自--自由健康網 <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3268382>

原文網址：<https://kknews.cc/health/ogzeloq.html>

**問後交流**~考試焦慮是很多人共同經驗，考試惡夢也一樣頗普及的，你願意分享如何處理自己的現實壓力嗎？例如：考試這件事.....

廣三三巫彥靈繪



## 關於分數這件事

撰文/黃璣寧醫師

身為父母，對於孩子的分數，您在意嗎？蠻多家長都說不在意，但是孩子往往覺得家長都很在意，到底這之間的落差在哪裡？

重視孩子的成績沒什麼不對，但更重要的是，是不是能藉由這段過程帶給孩子成長型思維？

考一百分，爸爸媽媽看了都很開心，學生一定也很開心。但人生並不是只有一次考試，如果下一次考試，孩子考差了呢？

史丹佛大學曾經做過這樣一個試驗，他用非常簡單的試卷考試，讓兩個班級的孩子都考很高的成績，每個人都一百分，大家都很开心。

考試結束後，老師對甲班同學說：「你們是我教過最聰明的學生，太厲害了，太棒了，未來真是不可限量啊。」但是到了乙班，老師換了一個方式，對同學說：「你們是我見過最努力的學生，每次考完試，看到你們都會把寫錯的題目找出來，互相討論，老師看了很感動。大腦就像肌肉，越練會越結實，我相信你們的大腦，也會越練越強壯。」

過沒多久，第二次考試來臨，老師出了一份非常困難，超過孩子能力所及的試卷，毫無意外的，甲乙班同學都考得慘兮兮。

這次考試結束後，甲班同學的信心受到極大的挫敗，資優生的面子掛不住，情緒長期處於低潮，導致第三次考試時，平均分數再次退步了20%。但是乙班同學並沒有沈浸在失敗的難過之中，他們很快的找到力量重新站起來，努力解出寫錯的題目，期許自己變得更好。到了第三次考試，乙班平均分數增加了30%。

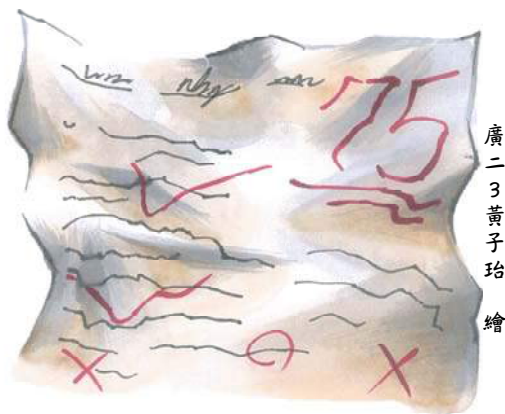
這就是著名的美國心理學家、史丹佛大學教授卡蘿·德威克 (Carol S. Dweck) 所倡導成長型思維 (growth mindset) 的威力。**分數是暫時的，但父母老師一定要讓孩子知道，智能是可以增長的，就像肌肉一樣，可以越練越強壯。**

當孩子拿著很糟糕的成績單回家時，如果父母面露焦慮，對孩子又打又罵，傳達出來的信息其實就是「你永遠都會是這麼笨，所以我現在才會這麼焦慮」，這就是在扼殺孩子的成長型思維。

當孩子拿一百分成績單回家，父母說「你把全班都打敗了，你是第一名，我好驕傲」，這也是在扼殺孩子的成長型思維，讓孩子養成自戀性格，導致他無法承受未來的失敗。

反之，如果家長一派輕鬆，把孩子的爛成績單當做學習的機會，告訴他：「幸好老師有考到你不會的這些題目，不然我們就沒機會學習它了。」或者像上述實驗中，對成績好的孩子說：「你們的努力我都看見了。」這都是傳達成長型思維的好方法。

沒有人說成績不重要，但希望大家能記得，**成績是暫時的，但擁有健康的思維，卻是一輩子的信心根基。**



廣二子黃子珩繪



## 雋永的親職佳句

1. 良好的習慣是孩子所儲存的資本，會不斷增值，而人的一生就在享受著它的利息。
2. 家長在親職教育時一定要記住情感教育永遠都大於道理教育。
3. 培養孩子將來成為一個什麼樣的人永遠比孩子現在的成績是怎樣的更為重要。
4. 良好的個性勝於卓越的才智。
5. 對孩子來說，生活就是一所學校，一草一木都可以成為研究探索的對象。
6. 任何行業中，走向成功的第一步是對它產生興趣，幼兒學習更是如此。
7. 激發幼兒的求知和學習的欲望，遠比教會有限的知識有意義得多。
8. 母愛是人世間最神聖的感情，因為這種感情最沒有利祿之心摻雜其間。
9. 教育的藝術不在於傳授本領，而在於極力喚醒和鼓舞。
10. 管吃管睡適合馴養寵物，不適合教育孩子。
11. 親情是雨，帶走煩燥，留下輕涼；親情是風，吹走憂慮，留下高興；親情是太陽，帶走黑暗，留下光亮。
12. 家是世界上唯一隱藏人類缺點與失敗的地方，它同時隱藏著甜蜜的愛。  
-蕭伯納
13. 世界上有一種最美麗的聲音，那便是母親的呼喚。-但丁
14. 我對你訴苦時，請你一定要安慰我。我就是需要你溫暖的安慰，才會對你說。  
-摘錄自幾米的繪本<我的錯都是大人的錯>
15. 如果要讓身邊的人幸福，就要讓自己幸福起來。-摘錄自<雖然是精神病但沒關係>韓劇

交流園地~分享我的人生金句.....

- 1.
- 2.
- 3.



廣三3陳昕禾 繪

## 笑話篇~一笑解千愁

### 《那顆較甜》

老師問：「這兩顆鳳梨，那顆比較好吃？」

小明說：「躺著那一顆比較甜，因為站久了會酸。」

### 《當爸爸》

有一天，外子與五歲的兒子玩遊戲，外子說：

「我們來玩角色交換的遊戲，就是換你當爸爸，我來當小孩。」

兒子樂得拍手邊說好，然後臉一沉，手一指說：「去罰站！」

### 《全家都抓》

常教小孩子要養成愛護動物的習慣，一天鄰居男孩抓了一窩蟋蟀到家裡來炫耀，

我忍不住勸他放了牠們，否則牠找不到媽媽會.....

話沒說完，鄰居男孩回答：「放心好了，我連牠爸爸、媽媽、爺爺、奶奶都抓來了。」

## 資訊天地

### ※親子互動相關影片

1. 孩子的價值不是分數決定 紀錄片揭開「高分惡夢」  
[https://youtu.be/fCgS2\\_QQaDg](https://youtu.be/fCgS2_QQaDg)
2. 「媽媽不了解我…」這份世界唯一的問卷 103 萬家長爆淚  
<https://youtu.be/Ku8LCaSmjQg>



### ※親子互動文章

一起為成功找方法！考完試後，孩子最需要父母這 5 大支持  
<https://today.line.me/tw/v2/article/gvZJ68>



### ※面對考試壓力文章

壓力自我調適 <https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/866>



## 班級留言版

~閱後請勾選座號，請輔導股長務必確認同學都已傳閱完再回收~

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

有好多話想說，卻又說不出口？留言版提供一個園地，

留言板提供一個園地，讓同學可以藉著定園留言給班上其他人，記住喔！小小的提醒與讚美鼓勵的話是醫人的良藥！  
提供笑話也可以喔！不錯的笑話將會放入下期定園中呢！  
或者回饋這期你最喜歡哪篇文章也行哦！

班級：\_\_\_\_\_ 導師簽名：\_\_\_\_\_ 輔導老師簽名：\_\_\_\_\_

(當月份【輔導月誌一定園】全班傳閱後，需經導師及輔導老師核閱，再公佈於公佈欄)

歡迎投稿～封面、腦筋急轉彎或是笑話，等你來稿唷。