

亲子关系：孩子心情好，学习自然好—陆振洲

播音：星星

情绪好，心情自然好

在谈及心情和学习之先，让我简单地介绍“情绪”和“心情”的分别。“情绪”是因某人或某事导致的强烈感受，如“喜、怒、哀、惊”是一般常见的情绪；而“心情”受情绪影响，感受不太强烈，但时间较长，可达数小时至数天之久。虽然我们很多时都以“心情”去表达感受，例如：“我现在心情很好！”或“我现在心情不好！”既然心情受情绪影响，有健康及愉快的情绪，自然会有好心情。在以下篇幅，我会集中论述情绪对学习的影响。

相信在日常生活中，家长很容易察觉到子女的情绪变化，但我们未必将情绪和学习拉上直接关系。家长通常都很重视子女的学业成绩，望增强他们的学习能力，但往往忽略了孩子情绪的重要性。



能促进学习，也能阻碍学习

在学习中需要大量脑力思考，“正面情绪”有确认和肯定的效果，有助于在学习中得着愉快的经验。因此，可提升和促进学习的能力。“负面情绪”（一般包括：焦虑、忧郁和愤怒）也会消耗大量脑力，显而易见，因消耗脑力而阻碍学习的能力。纵然“负面情绪”还不致于令学习停顿，但其影响是必然的。情绪紧张及情绪低落不单耗损精力，而且思想消极会让孩子在学习乏力。

过去我曾遇上一个个案，父亲拥有高学历，自小奋发向上，在艰难环境中仍努力不懈，有坚强的意志。其儿子则聪明伶俐，反应灵敏。夫妇俩都很重视儿子学业，他们尽力陪伴教导和提供支援，孩子理应在学习上有很好成绩。奈何夫妻关系不好，加上父亲工作压力沉重，易发脾气，以致儿子在成长中缺乏安全感，情绪不稳定和欠缺主动学习的动力。他学业成绩不佳，成为父母亲很大的烦恼，实在十分可惜。由此可见，纵然拥有多方学习优势，但若受“负面情绪”影响，也会阻碍学习表现。

记忆中在女儿小学阶段，曾参加学校家长会。当中有家长询问校长，关于她的子女在校为何不能有好成绩？校长的回应是“情绪问题”影响其子女在校的学业成绩。他是一位很有经验的校长，其小学又是区内名校。他的回应令我印象深刻，也成为我教导子女的重要原则。我的女儿及儿子都在这所小学念书直到毕业，我没有催迫他们应付功课和考试，但他们成绩优异，相信和他们愉快学习有很大关系。

建立“正面情绪”的建议

帮助子女建立健康的“正面情绪”，我有以下建议：

有足够睡眠：若子女缺乏休息，身体疲倦，自然影响情绪。

适量运动：运动有助身体成长，同时**脑子在过程中释放安多芬（endorphin）**，令人产生愉快感觉。

耐心聆听，予以肯定：现代家长生活忙碌，时间紧迫，但是，如果能耐心聆听子女感受，不但能建立亲密关系，还能纾解子女“负面情绪”。在聆听过程中，对子女正面行为和经历，予以肯定和欣赏，可强化“正面情绪”及建立子女自尊。

接纳、同理、安抚：若能在子女感到焦虑、忧郁或愤怒时，藉着接纳、同理和安抚，不单可拉近距离，子女也能学习到如何释放压力及晓得处理情绪。



将问题拆开：有时子女遇到重大学习难题，感到挫败和沮丧。若家长能将难题拆开，由浅入深，逐步解决，子女会学到如何解难及有助消除“负面情绪”。

订立明确指引：很多时家长会用“否定语言”向子女表达他们“做得不好”，或是他们“不应该如此”，但缺乏明确指引，以致子女不懂如何才是“做得好”和他们“应该怎样做”。久而久之，子女会缺乏自信及降低自尊。家长在订立明确指引时，**需要考虑配合子女的年龄和能力**，以免订立过高标准，反而打击子女的自信心。

多参加社群活动：在参与社群活动中，子女可学习怎样与别人相处。从中可结识朋友，学习彼此关顾及建立情感支持网。但家长要小心注意朋辈素质，若子女误交损友，将会给他们带来极大伤害。

“夫妇关系”最宝贵最重要

在这些之上，对子女最宝贵，也是最重要的，是家长的“夫妇关系”。若夫妻恩爱，子女便会在一个安全而亲密的环境中成长，身心灵的发展会得着爱的培育，情绪也自然变得愉快和健康。不但学习理想，更能让他们在未来建立幸福和有意义的人生。

作者简介

陆振洲，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻及家庭治疗硕士，资深特许公认会计师。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。