

心理學家呼籲調整心態 DSE放榜是人生新起點而非終點



文憑試放榜，有人歡喜有人愁，不幸成績未如預期的話，考生與家長應該如何面對？

今屆中學文憑試放榜定於七月十七日，對考生和家長而言也是重要的日子，皆因香港教育制度是「一試定生死」，一紙成績決定了考生的未來去向。在如此沉重壓力之下，考生與家長應該如何調適心情？

撰文／攝影・王家瑜
圖片・法新社

放榜前夕，很多考生亦心情忐忑，精神科專科麥榮諾醫生表示，放榜前的緊張是完全正常的，因為在面對未知事物時感到焦慮，這是人類的正常反應。「學生在等待放榜期間，盡可能做平時覺得放鬆的事情，例如打機、打球、游泳、爬山或者旅行等，都是直接而簡單放鬆方法。」

安排多個升學方案

另外，麥榮諾醫生亦提醒學生要做足準備，預備不同的升學方案。「無論是升讀大學或副學士，還是選擇香港專業教育學院（IVE）或職業訓練局（VTC）等，都是可行的選擇。」他建議學生與家人坦誠討論，了解家庭能夠承擔的升學費用。「放榜當下，不少考生發現分數並非預期，故此無法讀到心儀的學科，因而心情混亂，需要很長時間才能恢復過來。」他強調最重要是提早調整心態，明白無論結果好壞，都有其他路可以選擇，便不會在放榜當天驚惶失措。

麥榮諾醫生認為，文憑試不能定奪考生的實力，因為成績只反映那

家長期望過高，而放榜成績不似預期，便會令子女覺得無路可去，因此家長要有合理期望。



香港大學心理學系副教授李馨博士提醒，家長有時也要抽離一下，做些喜歡的事來放鬆心情，才能有正面心態擔當子女的避風港。（攝影：王家瑜）



精神科專科麥榮諾醫生表示，子女公開試成績不達標，可當作面對逆境的訓練，這才是人生重要的技巧。（攝影：王家瑜）

一刻的情況，並受到許多外在因素影響如家庭狀況、個人健康及考場環境等，這些都不是考生能夠控制的。因此，別因為成績未如理想而質疑自己能力。「公開試成績並非決定未來工作、發展和事業的唯一指標。實際上，大部分的職業和未來的表現，與學術成績沒有太大關係。」對於家長，麥榮諾醫生建議他們應該多與孩子探討未來的發展，並明確告知家庭能夠提供的幫助。

慶祝完成人生考驗

此時此刻，家長的角色十分重要，麥榮諾醫生指最理想的做法是讓孩子知道，父母永遠在他們身邊。「家長未必需要說太多，特別是自認不擅長表達的，只需要一個擁抱、拍拍膊

頭，就足以讓孩子安心。」他亦建議家長可以請孩子吃一頓豐盛的飯菜來慶祝，因為無論成績如何，孩子已完成人生的第一次重大考驗。

家長壓力太大影響親子關係

麥榮諾醫生也提醒家長，即使心中有責怪念頭，也要思考責備目的是甚麼。是為了宣洩不滿，還是真的想孩子變得更好？「如果是前者，那麼孩子聽後很可能不會有反思，只會對家長反感，甚至長期影響親子關係。」同時，麥榮諾醫生亦忠告考生，即使這一刻還沒有達到社會期望，但並不代表以後不能達到。「不必過分關注成功或失敗，反而，這些經歷可以訓練自己面對逆境，有解決問題的能力，才是人生需要掌握的重要技巧。」

香港大學心理學系副教授李馨博士表示，很多香港家長對孩子的學業成績抱有極高期望，為家長帶來巨大壓力之餘，也影響與子女的溝通。「尤其是家長壓力大時，會變得更具批判性或充滿擔憂，導致溝通時產生誤解，使親子關係緊張。」李馨博士強調，家長行為會成為青少年的榜樣，因此家長如何管理壓力和情緒，將直接影響孩子的行為模式；如果家長經常批判孩子，孩子便會選擇閉嘴不談，或者覺得家長無法理解他們，從此更難了解孩子心聲。

面對文憑試放榜的緊張情緒，李馨博士的建議與麥榮諾醫生相若，家長同樣要調整期望，思考包括最壞情況的所有後果。「緊張往往源於對未知的恐懼和擔心。家長可提前了解不同

的升學可能性，並與子女探討這些選項，與孩子進行溝通，這樣可幫助自己以及孩子在心態上做好準備。」香港有不少「直升機家長」，為孩子安排一切，但考生是半個成人，渴望獨立和自主。因此，這類家長應學會放手，李馨博士指此時家長宜坐下來與孩子討論升學去向，尤其是子女與父母意見有分歧時，家長要學會面對矛盾。「父母要保持冷靜和耐心，聆聽孩子的想法而不是急於評論。這樣可以避免孩子感到被壓迫而閉口不談。」

李馨博士提醒家長，考生很容易感到沒有選擇，尤其是當家長的期望很高時。因此，家長應該設定一個較為寬鬆的期望，也避免在壓力大時過度追問或囉嗦；放榜前坐下來聽孩子想法，讓他們知道即使文憑試失利，

也不是世界末日。「家長要學會管理情緒，別將所有焦點和壓力放在孩子身上，而忽略自己的需求。」她指家長有時要放下對孩子的擔憂，做些自己喜歡的事情，放鬆心情。「只有家長心理狀態良好時，才能為子女提供穩定和正面的環境。日後孩子遇到困難時，便會願意尋求家長幫助，因為家是他們的避風港。」

在放榜這樣的重要時刻，家長的支持和鼓勵尤其重要。建立開放和正面的溝通環境，家長不僅幫助孩子處理放榜壓力，還能促進孩子的整體發展文憑試並非終點，而是踏入成年的新起點；為未來的挑戰做好準備，才是重要。☑

麥榮諾醫生與李馨博士指，家長跟考生講以下說話，很易產生負面效果：

「我總是勸你要專心學習」
「你這樣下去，將來怎麼辦？」
「我花這麼多錢讓你學習，你要如何回報？」

效果：避免指責語言或宣洩情緒的語言，可給孩子帶來沉重壓力。

「你一輩子都要乞米」
「你總是如此沒出息。」
效果：使用「Overgeneralization」（以偏概全）語言，可傷害孩子自尊心。

「不要緊，下次加倍努力吧」
「這次不成功，下次再試。」
效果：看似安慰的語言，反而讓他們感到更大壓力。

「我從來沒有給過你壓力。」
效果：孩子看出的潛台詞是「沒給你壓力，但你還是做不到。」這些說話傷人最深。

如果家長需要與孩子談論成績，麥榮諾醫生建議可以這樣說：「成績不如期望，我們知道你會失望。但我們也明白，這是你人生第一次考試，你已經成功地跨越了它。我們對你感到非常驕傲。」這種方式的鼓勵，可以讓孩子感到被理解和接納。

安慰考生慎防踩雷