

早前我有追看電視劇《多功能老婆》，對主角周柏豪的一段說話頗有共鳴。「為甚麼要八十八分，而不是一百分？」楊千嬅問。「沒有人是一百分完美的，拿一百分的學生，他們目的是想做唯一最優秀的學生，要拿冠軍，這樣子，他們往往就變得過分保護自己，容易變得自私，不肯跟別人分享；甚至成績只要稍微差一點，就認為自己是失敗者。拿一百分的同學往往給自己很大的壓力。他們追求的不是求學，而是一次又一次對自己的挑戰！」周柏豪說。

「那八十八分的同學又如何？」楊千嬅又問。「只拿八十八分的同學，既有進步空間，退步的話又可作為提醒，因為不需要有掄元的壓力，他們會樂意跟別人分享自己的知識，那自然能結交朋友，當然活得開心些。」周柏豪補充。

事實上，我看見不少家長對子女說：「我不要求你考第一名，只要你盡力就好了。」活在「要盡力」的心態下，有些孩子就是做得倦了也不肯休息，心想：「我還可以多做一點，我怕自己未盡力。」若孩子本身有完美主義的傾向，很多時候，若未曾溫習好考試範圍，就不肯休息睡覺。

阿 Paul 就是一個典型例子。他小學時還應付得很好，只是上了中學，就感到壓力很大，最後他唸到中四就不能上學。「我一想到要上學，就害怕焦慮得要命。」Paul 說。「這是條件反射，你已經把學校看成一個戰場，視每一項功課、測驗、考試為一個挑戰！」我說。

「你要一步步地重返學校，把功課、測驗、考試視為檢查站：懂得甚麼，有甚麼還要弄清楚？漸漸地把心態調整，把焦點放在學習過程，而不止是分數上。」我說。「媽媽要我盡力，我不知道自己是否已經全力以赴？」Paul 問。「吃東西要吃七分飽，唸書也就七、八成就夠了。考不到一百分要獎勵自己，對自己說：我可以擺脫完美主義的枷鎖，我不用考一百分也會自我感覺良好。」我說。「我想我可以試試這樣做。」Paul 說。

我相信人有知性的追求，把焦點放在求學過程上，而不止是在分數上，結果會令我們的學習更為充實和平衡！就讓我們回到只吃七分飽、只考八十八分的智慧上！

作者：苗延琮

（原文刊於 27/02/2020 《星島日報》教育版專欄「親子同路」）

親子同路  「苗」想teen開 苗延琮 

88分的智慧

早前我有追看電視劇《多功能老婆》，對主角周柏豪的一段說話頗有共鳴。「為甚麼要八十八分，而不是一百分？」楊千嬅問。「沒有人是一百分完美的，拿一百分的學生，他們目的是想做唯一最優秀的學生，要拿冠軍，這樣子，他們往往就變得過分保護自己，容易變得自私，不肯跟別人分享；甚至成績只要稍微差一點，就認為自己是失敗者。拿一百分的同學往往給自己很大的壓力。他們追求的不是求學，而是一次又一次對自己的挑戰！」周柏豪說。

「那八十八分的同學又如何？」楊千嬅又問。「只拿八十八分的同學，既有進步空間，退步的話又可作為提醒，因為不需要有輸人的壓力，他們會樂意跟別人分享自己的知識，那自然能結交朋友，當然活得開心些。」周柏豪補充。

事實上，我看見不少家長對子女說：「我不要求你考第一名，只要你盡力就好了。」活在「要盡力」的心態下，有些孩子就是做得倦了也不肯休息，心想：「我還可以多做一點，我怕自己未盡力。」若孩子本身有完美主義的傾向，很多時候，若未曾溫習好考試範圍，就不肯休息睡覺。

阿Paul就是一個典型例子，他小學時還應付得很好，只是上了中學，就感到壓力很大，最後他唸到中國就不能上學。「我一想到要上學，就害怕焦慮得要命。」Paul說。「這是條件反射，你已經把學校看成一個戰場，視每一項功課、測驗、考試為一個挑戰！」我說。

「你要一步步地重返學校，把功課、測驗、考試視為檢查站：懂得甚麼，有甚麼還要弄清楚？漸漸地把心態調整，把焦點放在學習過程，而不止是分數上。」我說。「媽媽要我盡力，我不知道自己是否已經全力以赴？」Paul問。「吃東西要吃七分飽，唸書也就七、八成就夠了。考不到一百分要獎勵自己，對自己說：我可以擺脫完美主義的枷鎖，我不用考一百分也會自我感覺良好。」我說。「我想我可以試試這樣做。」Paul說。

我相信人有知性的追求，把焦點放在求學過程上，而不止是在分數上，結果會令我們的學習更為充實和平衡！就讓我們回到只吃七分飽、只考八十八分的智慧上！

電郵：info@dmiao.com.hk

作者為私人執業精神科專科醫生，育有兩子。