

高二學生如何在社團與課業間取得平衡兼談選群適應_家長版

一、前言：

在高中參與社團活動的過程中，孩子可能從一開始的新鮮、好奇，而熱中於社團活動，甚至主動或受邀擔任社團幹部職務。在此同時也可能需要面臨功課、家庭與班級活動等多重壓力的考驗。大部分的學生都想維持優良的課業成績，又希望能在社團中得到成長；既想得到家長的信任，又希望在班級中得到同學的認同。要如何才能在這繽紛又忙碌的高中生活中取得平衡呢？時間的規劃與運用就很重要了！

其次，孩子們經歷了高一的性向與興趣測驗後，選擇了自己覺得適合的學群，經過第一次期中考之後，對該學群或多或少都有了更具體的感受，可藉此協助孩子釐清自己的狀況，讓能力能充分發揮。

二、父母從孩子參與社團中，更認識孩子

身為父母可從旁觀察，高中孩子每個都逐漸活出自己的特色，您的孩子是在哪方面有熱情、一股腦投入、無條件的喜愛，這些都是看見孩子優勢能力跟優勢特質的重要時候，所以當孩子在課業以外時間發光發熱時，身為父母的也可以想想自己想要怎麼樣陪伴高二的孩子。

父母可以做些什麼？

（一）釐清彼此的期待

1. 父母要先釐清對孩子的期待（包括課業、社團、人際關係…）。
2. 引導孩子認清自己的期待（包括課業、社團、人際關係…）。
3. 思考期待背後的意義與您對孩子的教養目標

（二）了解參加該社團或擔任某幹部對孩子的意義及可獲得的歷練

1. 想學習自己一直有興趣或缺乏的技能，例如：音樂、攝影、體育、烹飪…。
2. 想學習自己不擅長的處事能力。
3. 讀書讀煩了，想讓生活有一點不同。
4. 想交朋友。

（三）了解孩子所參加的社團性質及所需付出的時間

1. 幹部：通常由高二學生擔任社長、副社長、公關組、活動組…。
2. 活動：成果發表會、同性質社團校際聯誼、社慶、平日練習、比賽…。

（四）傾聽、關心、陪伴、分享、提醒、要求

1. 傾聽孩子為何選擇該社團的原因，不予批評。
2. 關心孩子在社團的活動狀況。
3. 陪孩子參加成果展並給予建設性的建議。
4. 分享自己目前或求學時期在社團活動的經驗。
5. 提醒孩子提早做好時間規劃，有必要時應在重大活動前多討論。
6. 要求孩子做到應承擔的責任（必須是雙方同意的，而非單方規定或未經仔細考量的），未做到時，應適時停下來討論，雙方都能彈性調整目標與期待。
7. 平日先傾聽、緩斥責，多接納、少批判，隨時準備好溝通的基礎—親情的存摺。



三、選群適應問題

108 課綱制度下，本校分為人文社會學群與理工生醫學群，以及數 A、數 B 課程的選擇。建議家長和同學可多參考升學管道與考招變革的資訊，合理規劃、謹慎選擇未來準備方向。

✧ 高二學生「學習適應」常見狀況：

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| a. 後悔選錯群 | g. 為讀書放棄睡眠和運動 |
| b. 課程加深壓力變大 | h. 無法兼顧社團與課業 |
| c. 學習方法錯誤 | i. 對大考過度恐慌，無法安心讀書 |
| d. 害怕被比較 | j. 性向不確定，聽父母建議選群，
讀書動力變小（甚至消失） |
| e. 達不到家人的期待 | k. 父母比自己還在乎成績，常常催
促讀書，對考試、讀書反感 |
| f. 在學校和補習班之間疲於奔命 | |

輔導室建議：

1. 鼓勵孩子說出自己的學習壓力，同理孩子的辛苦，切勿說教（想當年……）
2. 鼓勵孩子找導師或學科老師討論，直接面對學習障礙，以免虛擲光陰。
3. 了解升學管道與資訊，莫多度擔憂。
4. 多陪孩子積極探索自我、了解社會現況（不只是收入），增加見識。
5. 雙方談話無法聚焦時，找有經驗的人或輔導老師共商對策，減少爭執。

相關參考大學資源：

- 大學多元入學網 <https://nsdua.moe.edu.tw/>
- 大學選材與高中育才輔助系統 ColleGo! <https://collego.edu.tw/>
- 大學招生委員會聯合會 <https://www.jbcrc.edu.tw/>



歡迎您與我們連絡

總機電話：03-5456611 分機 1603（主任輔導教師 陳杏琳）
1605（高二輔導教師 彭滋萍）

