

升學壓力大 高中生奔波於課外活動中不得休息

駐波士頓文化組提供

提供時間：九十三年六月十日

Amanda Wang 就讀於安多福高中 (Andover High School)，當她把申請大學資料繳出來的時候，個人履歷就有五頁之多。在她的清單上有聲樂、鋼琴、吉他、跳舞、徑賽、亞美學生社團、美國榮譽社會社團、星期五家教及週日教會活動。琳瑯滿目的課外活動，已成為目前申請大學的趨勢。

該校升學指導主任 Aixa DeKelley 說，他不以為這是很好的方式，因為主管大學入學的行政人員，不會有時間讀它，而且其中看不出個人的志趣。許多教育學者也擔心家長們為了要讓子女進入好大學，常常要求子女過份地投資在跟升學有關的活動上，可能會使子女喪失真正的興趣。

麻省理工學院入學部主管認為學生的活動太多，會失去生活的樂趣，自己也會變得無所適從，該校已把課外活動欄的內容減少，避免學生成為工作狂，只為討大人的歡心。大多數的學校也希望學生在學業、課外活動、家庭或其而工作方面，能均勻分配。並申明他們在挑選學生時，是由課外活動看學生的領導力、責任感及個性等，並非計算參加的數量。

但是也有人認為這些教育學者過慮太多，因為有些學生喜歡在緊湊及忙碌的生活中，尋求成就感，有些學生喜歡有空檔的生活，其實這就是他們的個性，不必定下在課外活動的數量方面，訂出過多或不足的標準，因為每個孩子的性向和看法，根本就是不同的。

※ 該報作者註：

處理青少年壓力的要點：

- 一、 瞭解子女個性，知道他們是否適合許多課外活動；
- 二、 父母親需隨時檢視自己對子女要求的表達方式；
- 三、 瞭解子女參加活動的原因；
- 四、 關心子女周圍的成人，並尋求諮詢；
- 五、 培養子女自信心、自我尊重及獨立性，課外活動雖可有此功能，但是從其中得到樂趣，也是不容忽視的。

資料原始出處：Extracurricular overload

(1)原作者姓名：James Vaznis

(2)出版物名稱：波士頓環球報 (The Boston Globe)

(3)出版時間、地點：5/9/2004, 波士頓