

法國專家呼籲減輕中、小學生壓力

駐法國臺北代表處文化組

根據法國教育專家研究，法國中、小學生承受課業壓力過大，使其成為全世界最不快樂的學生之一。教育心理學家 Brigitte Prot 女士指出，面對學業壓力與挫折的中、小學生，常藉由逃避以自我保護，使得師長、專家不易瞭解問題的成因，也不易協助其解決困擾。目前，學界尚無法以數據量化中、小學生的課業壓力。

然而，中、小學生是否承受過大的課業壓力，在大多數情況下皆有跡可尋。《巴黎人報》彙整專家意見，整理出三項因為課業壓力而最常見於法國中、小學生的情況：

- (一) **缺乏自信**：根據「經濟合作發展組織」(OECD)發佈的各國學生評量(Pisa)，法國中、小學生的課堂表現遠不及芬蘭學生(該國學生的課堂表現為世界排名最佳)。究其原因，並不是法國學生天資較低，而是因為法國學生從小被父母要求表現傑出，以致於上課時寧可選擇沉默不回答，也不願意冒著可能犯錯的風險，不慎成為同儕的笑柄或者激怒老師。長期下來，導致學生「不知道自己其實知道」許多問題的答案，缺乏解決問題的自信。
- (二) **身體不適**：學業壓力問題也常表現在生理反應上，例如睡眠障礙、腹痛、暴躁易怒、對週遭人事較具侵略性等。一般來說，凡遇考試期間或成績公布時，因身體不適而至學校保健中心求診的學生人數也會增加；至於明星高中或者高等學院預備班，因課業壓力而導致身體不適求診的學生，更是全年未曾間斷。
- (三) **因家長過度焦慮而被迫就醫**：從幼稚園到小學階段，法國家長常因子女發音稍不準確，就立即求助發音矯正科醫師(orthophoniste)。然而醫師指出，大部分的幼童發音問題並不需要過度恐慌。Nadira Anacleto 醫師接受《巴黎人報》訪問，表示某些地區因口齒不清而就診的幼童高達 40%，但經診療確定

需醫療矯治的僅有 3%至 5%。另外，近年法國家長流行陪同子女尋求心理醫師診療，事實上是反映了家長自身的焦慮。法國國家衛生暨醫學研究院（Inserm）流行病學專家 Marie Choquet 指出，其實真正需要專業心理醫師治療的學童或青少年大約只有 8%到 12%。不過《巴黎人報》倒也發現，坊間提供給青少年的「紓壓」或瑜珈課程的確是愈來愈多。

青少年心理專家、Hauts-de-Seine 省青少年中心副主任 Patrice Huerre 表示，法國學生的壓力來自父母親過高的期望。從幼兒時期開始，家長就不斷購買各種教育性質的玩具，讓幼兒過早接受過度的學習刺激。一旦進入小學，又必須同時學習各種語文、數學、音樂、體育、美勞等等，造成身心負擔。Patrice Huerre 強調「遊戲」的重要，認為應鼓勵幼童玩耍，使其在過程中自然瞭解如何與他人及外在世界互動，日後隨著年齡增長，才能隨時自我調整，適應瞬息萬變的環境。Brigitte Prot 女士則提醒，部分老師常抱怨學生只想要玩，以致上課時無法集中注意力，但師長若刻意壓制學童想玩的念頭，反而會使學童變成「小大人」，承受不必要的心理壓力。

此外，以分數評定課業表現，也對學生造成偌大壓力。事實上，為了避免學童與家長因分數而患得患失，自兩年前起，法國小學已不再寄發分數成績單，而僅以手冊註明各科目是否及格。不過，部分教師卻仍習慣用紅筆在手冊上以評論方式間接暗示學生成績，使得家長與學童不見得真能擺脫分數的陰影。

「家長互助服務專線」（Interservices parents）的心理諮商工作人員 Christine Camuset 則提出另外一個觀點。她表示，學校常常過度要求家長確實監督子女的課業表現。家長為了「負責任」，於是打從子女上學的第一天起，就開始操心其學習是否順利、分班分組是否正確，甚至未來是否可以順利謀職等。家長的憂心與壓力，常在不知不覺中影響子女。Christine Camuset 以她處理過的案例說明，某位本身擔任教職的家長，經常比較兒子班上與其它班級的回家作業份

量，似乎學習效果與教師認真程度，端視作業多寡而定。諸如此類的過度督導，反而使學生回家之後比在學校更為緊張。

父母的焦慮並不僅止於此。每年春季，許多的法國父母想盡辦法讓子女擠進明星國、高中就讀，只問各式各樣的評鑑與排行，卻忘記要依據子女的能力，選擇最能讓其適性發展的學校。同時，課後補習或家教也愈來愈為風行。據統計，每六位國、高生中，就有一位參加補習或家教；法國最大的補教（含家教）業者「Acadomia」，自 1999 年創立以來，迄今學生人數已成長十倍。

「私立學校學生家長會」(Apel) 主席 Brigitte Barau 女士指出，家長總是習慣性提醒子女「功課會一年比一年難」，以此督促子女把握當下時光好好用功，似乎只記得他們是「學生」，而忘記他們更是自己的「孩子」。一位已遷居挪威的法國母親接受訪問時透露，當她看到自己的兒子跟其他挪威小學生一樣每天開心上學時，她非常欣慰自己讓孩子轉換學習環境的決定。她表示，法國學校只看重成績、作業成果與考試表現，而不在乎學生是否能適才適性發揮，這種教育方式讓她深深感到恐懼。

資料提供時間： 2010 年 5 月

譯稿人： 駐法文化組

原始資料來源： 法國 2010 年 5 月 3 日《巴黎人報》(Le Parisien)