

美國學生跟家長也要面對升學壓力

駐洛杉磯辦事處教育組

美國的大學之路，絕對不是輕鬆的過程。要進入美國的好大學，可以說是十八般武藝要樣樣精通，要會才藝、有領導能力。但與亞洲學生相同，美國升學之路也有全國通用的標準化入學考試，就是 SAT 與 ACT。美國新聞與世界報導也提出對於家長的三項忠告，如何在孩子升學之路上成為孩子的幫助。

一、溝通

學生應在考前 2 至 3 個月開始準備應試，父母在這段時間也定期與孩子檢視讀書進度，也透過溝通幫助考生減輕壓力，溝通意味著雙向的交流，不僅是父母說話，更要傾聽孩子的聲音。

學生，也就是考生本人也必須學會清楚表達自身需求。例如：是否需要補充教材、需要安靜的自修空間、或是你需要長輩提醒才能準備考試嗎？在此要提醒考生，雖然父母可以提供寶貴經驗協助你簡化念書程序，但所有成果都需要你自己認真努力才可能達到。而家長方面，則是可以帮助學生規劃，設立符合現實的理想目標。

一名成績表現傑出的學生，她還在高三，忙碌的 AP 課程以及辯論隊，以及每週一小時協助小學生。在這樣忙碌的行程下，她的第一次 SAT 模擬測驗，成績比預期低了 200 分。她求助於她父親的藉由工作經驗，掌握一個平衡又高效率的時間表。

二、努力方向

一起設立符合實際情況的目標。設立不切實力目標讓考生面對龐大壓力，這很容易擊垮考生信心。考生應該走入良性循環，接納自己可承受的目標。

有一個學生希望在大學進入英語寫作科系，因此對於 ACT 測驗作文分數不甚滿意，認為只有達到 85% 不盡理想，因次考生本人希望在 2 個月後再參加一次考試，將英文寫作成績提高到 90%。但是經過學生母親的提醒，ACT 四科的平均分數，恐怕才是拉垮他入學成績的那一根稻草。他母親建議，應該將努力方向訂在提升數學跟科學兩科的成績，才能避免影響他申請學校的表現。

三、設定目標

這就包括短期及長期目標。例如：將學生目前可運用的時間與資源，設定模擬測試與實際測試兩者間的改進空間。並且設立參加考試時間，以及是否仍有時間再參加一次考試。

一名 12 年級學生，除了大量的國際副學士(International Baccalaureate)課程之外，她同時也想進入足球校隊的行列。在這一團混亂中，她的母親釐清了她的目標。這名考生同時希望能夠進入頂尖生物科系，也希望能夠拿到大學田徑獎學金。家長提醒她一張漂亮的 SAT 或是 ACT 成績單，經常是完成夢想的重要基石。因此家長與考生一起計畫出目標，在暑假中參加模擬測試，找出最薄弱的學科，隨即開始加強輔導，並且參加春季正式考試。

而近期這位學生將專注在高中課業以及運動表現。而避免 SAT/ACT 應考能力生疏，同時她要每周花費兩小時時間準備考試。

以上三點，是將考生與家長緊密合作，不斷溝通，希望能夠制定出切合實際的目標，讓團隊合作成為日後考試成績的基礎。

譯稿人:沈茹逸摘譯

資料來源：2017 年 7 月 24 日，美國新聞與世界報導

<https://www.usnews.com/education/blogs/college-admissions-playbook/articles/2017-07-24/how-students-parents-can-partner-on-sat-act-prep>

