

CHALLENGE SUCCESS

培養身心健康， 提升孩子學習參與度和的策略

在Challenge Success, 我們相信由過度強調排名、考試成績和學業成就組成的狹義的“成功”，妨礙了孩子獨立性、道德品質、批判思維能力的發展。我們與學校和家庭合作，為減輕學生的負擔、促進社交和情緒健康、提高學習參與度提供有科學依據的策略。

幫助孩子平衡全面發展



提高學校的
參與度



提供給家長的
學習資料



了解我們的研
究數據

www.challengesuccess.org

 /ChallengeSuccess  /chalsuccess

Challenge Success是一所附屬於斯坦福大學教育學院的獨立、非營利性的機構。

讓您孩子拙壯成長的小貼士/提示

保障遊戲時間, 安靜時間和家庭時間 (PDF)

避免過度計劃。所有年齡的孩子都需要通過修復的時間來反省沉思及暢想, 而家庭需要聚會時間來建立長久的親密關係。研究表明PDF對孩子總體的身心健康有重要的影響。

強調學習過程, 而非成績

給孩子的成績施加壓力可能導致孩子出現作弊行為、產生身體以及情感上的負擔、以及導致其他危險行為。

細心地選擇您的言語

如果當您的孩子放學回家后, 您的第一個問題是: “你考試考得怎麼樣?”, 那麼您傳達給孩子的訊息是您重視的是他的成績。不如這樣問孩子: “你今天過得怎麼樣?”

讓您的孩子自己做他們的功課

抵制督促孩子完成作業、以及為孩子訂正作業的慾望。如果您插手干預, 您的行為實際上可能破壞您孩子的學習過程以及自信心。

重視睡眠

多一個小時的睡眠比多一個小時的學習更珍貴。睡眠不足與抑鬱和焦慮相關, 並會妨礙孩子的學習以及他們在學校的參與度。

制造無電子設備環境

孩子在無電子設備的臥室里會睡得更好, 並且會有更高的寫作業效率。在吃飯時間以及其他家庭聚會時候, 也應避免使用各種電子設備。

挑戰成功的意義

抵抗社會上狹隘的成功定義, 擁抱接受您孩子獨特的興趣和優點。不要讓對大學錄取過程的憂慮影響了您孩子對學校內外的活動的選擇。