

# 家长应如何协助子女应付放榜/考试所带来的压力?



## 保持轻松

家长紧张的情绪可能会为子女带来更大的压力!

以轻松的心情陪伴子女一起面对。



## 良好沟通

多说正面鼓励的说话，例如：

「升读大学并非唯一出路，就算成绩不理想也不要紧，还有各种可行的出路可以选择。」



## 合理期望

家长对「成功」的定义会影响子女的自我评价。

迈向成功可以有不同的途径，建议依据个人的兴趣和能力，考虑适合自己的出路。



## 做好准备

放榜前搜集升学就业的资料，多了解可行的出路。

预计不同的情况下，如何调整大学联招改选。

文凭试是人生旅程中的一个挑战，子女在过程中可能感到迷茫和徬徨，家长可以尝试对出路选择多加了解，大家有商有量，协助子女作出适合自己的决定。

相关资讯：

[卫生署学生健康服务](#)、[学友社](#)、[好心情@HK](#)

