

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第四冊，第二期

2005年10月

大學申請過程：如何幫助十幾歲的青少年應對

在大學申請過程中有壓力體驗是無法避免的 - 無論是青少年還是他們的父母。下面是一些指導，能夠使這個過程成為一種積極的體驗 - 青少年能夠藉此機會學習和練習良好的應對技巧，而這些技巧會使他們終身受益。

青少年和父母雙方的緊張過程

對於青少年，申請大學會自然引發焦慮：過程本身長且棘手，有大量工作、細節和期限要應對，青少年感到來自其他人評價以及激烈競爭感受所帶來的壓力。而且，「成功」 - 在此情形下就是被某個學校接納 - 有時是把雙刃劍，即象徵一切就要結束了：高中、家庭環境和朋友、家庭生活，甚至是青春期本身。

出於同樣的原因，這個過程對於父母來講也帶來壓力，因為看著自己的孩子在這種不確定性中掙扎是很難過的。因為您要對大學拜訪進行協調，應對財務問題，以及對這個過程的其他管理方面進行監督，所以您的責任也更加重大。另外，對於您的孩子最終要搬出家庭所即將帶來的各種變化，您還不得不應對您自己自然產生的矛盾情感。

積極的學習體驗

但是這也有積極的一面；獲得成功生活的一個很關鍵的因素就是學會看到逆境中所固有的積極因素。無疑您希望您的孩子能夠獲得這種能力，大學申請可以作為練習這種技巧的一個極好機會。這樣的話，大學申請過程就可以視作一次寶貴的學習體驗，而且當您的孩子步入成年時這一體驗會成數倍回報。例如，大學申請過程是一次極好的機會，您的孩子可以藉此學習如何組織和執行複雜的專案，在不確定性和壓力下保持樂觀，以及在評估面試過程中泰然處之 - 而這些是任何職業都不可或缺的技能！

作為父母我怎樣才能幫助我的孩子應對這個過程並取得成功？

- 在過程開始之前，選一個安靜的時刻和您的孩子坐下來，問：「你需要幫助嗎？」這樣，您就開始和孩子對話，可以探究他是否想：
 - 在過程中得到您的親自幫助（例如幫助他組織好，提醒他期限，檢視和評論他的作業），
 - 或者更多地作為保護網（例如只是在孩子明確要您幫助或者他明顯需要幫助時您才參與進來）。
- 要堅定不移地保持冷靜和樂觀。不要讓孩子的焦慮變成您的焦慮，這一點在這個時間特別重要。過度參與，抱怨過程，對大學輔導員尖叫，作實際應由孩子自己獨立完成的工作 - 所有這些毫無疑問地都會加強您的孩子這樣一種認識，即這是一個消極的手忙腳亂的過程（「瞧，媽媽也做不來呀！」）。
- 要曉之以理。要讓您的孩子記住，根本沒有任何堪稱完美的學校 - 所有學校都有自己的優點和缺點，無論是「最佳選擇」還是「安全選擇」。要讓孩子明白，您理解他的焦慮，但是他當然會成功度過這個過

程 – 每年幾十上百萬的孩子都是這樣，他也不例外。要作好準備，在孩子情緒特別低落的時候提醒他，他以前是如何取得成功的（舉出具體例子）- 他以前的作文是多麼優美，他是如何成功完成一個困難專案的，或者他上臺演講是多麼精彩。

- 幫助孩子看到，這個過程中有焦慮和壓力，但同樣也是有趣和令人興奮的。向他展示，出去進行一次特別購物，為未來幾個月買齊所需的所有物品是多麼有意思（還記得每年的「新學期購物」是多麼有趣嗎？）。幫助他建立和裝飾「指揮中心」，在這個特殊的地方，他將完成大學申請所涉及的大多數工作。找一張大日曆，掛在他的「指揮中心」的牆上，並協助他應對期限，為要完成的工作製訂一個時間表。此等活動會幫助他將起初看似一大堆工作變成一系列可完成的小工作。作為附加的激勵措施，為按期完成的每項工作安排一次獎勵活動（例如慶祝他完成論文的晚餐，在他完成其他具體工作的時候「放假」一天，等等）。
- 保持您的幽默感。在一起時的笑聲和愉快心情會使所有經歷都不那麼難以度過。「臨刑」幽默同樣也很有趣。如果在申請大學時，您能夠向孩子顯示您欣賞幽默，並且其固有的荒謬是一個如此複雜和情緒化的過程，則您是在提醒他，情況並非真的很危險或大家無法一起應對。

何時求助於專業人士

孩子對這件事情的焦慮可能並非構成一種可診斷的焦慮症，因此也就沒有必要進行傳統的心理治療，但治療專家可能還是可以與您的孩子進行短期合作，幫助減輕他目前的壓力，解決具體問題，達到既定目標。

由哲學博士凱瑟琳·達爾斯加德 (Katherine Dahlsgaard) 和紐約大學兒童研究中心職員撰寫和製作。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

「父母必讀」得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。