**孩子的興趣在哪裡？幫他找出來！**

2025年07月 (更新 : 2025-07-15)

孩子總是嚷著「好無聊」，找不到有趣的事情做嗎？興趣不是天生的，往往在探索嘗試中才會慢慢浮現出來。父母能做的，不是不斷地幫孩子安排課程，而是創造更多體驗機會，讓他從生活中發現熱情！

一張含有 幼兒, 兒童藝術, 筆跡, 男孩 的圖片

AI 產生的內容可能不正確。  
文／蔡政霖老師（大有國小專任輔導老師）

**孩子總說「我沒興趣」，怎麼辦？**

很多爸媽都可能曾經煩惱過：  
孩子似乎沒有特別的興趣？  
孩子喜歡的事情，總和我們的期待不一樣？  
孩子總是三分鐘熱度？  
  
你的孩子是否也曾說過：  
「我不知道要做什麼……」、「這些東西我都不想玩……」？  
當孩子找不到真正感興趣的事物時，往往容易轉向手機、平板這些容易獲得刺激的3C產品，久而久之形成過度依賴甚至沉迷，讓家長憂心忡忡。  
  
究竟該怎麼做，才能真正陪孩子找到他願意長久投入、熱情滿滿的興趣呢？這篇文章將一步步帶你解開謎題！

**興趣是探索的結果**

許多人誤以為興趣是天生的，事實上，對大多數人而言，興趣需要透過主動的「探索」與「嘗試」才會逐漸發展。  
  
想像一下，如果你從來沒嚐過壽司，你怎麼知道自己是否喜歡？如果沒摸過吉他，又怎麼能確定自己會不會愛上它呢？同樣地，孩子也需要經歷各種不同的體驗，才能逐漸認識自己的喜好與潛能。  
  
所以，讓孩子擁有多元的探索機會，就是培養興趣的第一步！

**探索可以很生活**

到底該怎麼幫助孩子探索呢？其實探索興趣並不困難，只要從生活中開始，就能開啟孩子對世界的好奇心與熱情。探索興趣的主要途徑分為兩種：  
1. **系統性探索**：透過有計畫的方式，讓孩子接觸不同領域的活動，例如參加夏令營、才藝班或試聽課程等，幫助孩子發現自己真正感興趣的事物。  
  
2. **日常生活探索**：興趣不一定需要透過正式的學習才能發現，也可能隱藏在日常生活裡。例如：跟家人出遊時，孩子可能會發現自己對攝影有興趣；飼養寵物，則可能培養出孩子對生命的關懷與熱愛，以及照顧他人的能力。  
  
只要願意細心觀察，你會發現生活本身就是一座寶藏，裡面藏滿了無數探索的機會！

**看見孩子的多元智能**

「我的孩子數學不好，作文也不行，這樣以後該怎麼辦？」許多家長可能都有這樣的擔憂，以為孩子未來的出路只能依賴學科成績來決定。  
   
但事實上，孩子的能力絕不限於課本上的表現！心理學家霍華德·加德納（Howard Gardner）提出的「多元智能理論」指出，每個人都有不同的優勢與潛能，擅長的領域不一定是數理或語文，而是涵蓋八大智能：語文智能、邏輯數學智能、音樂智能、空間智能、肢體動覺智能、內省智能、人際智能以及自然觀察智能。  
  
一張含有 文字, 人的臉孔, 卡通 的圖片

AI 產生的內容可能不正確。  
  
也就是說，「多元智能理論」提醒我們，每個孩子都有屬於自己獨特的潛力與擅長的領域，只要透過生活中多元的嘗試，例如：寫小日記、露營親近大自然、玩桌遊、參加團體活動等，都可能成為孩子啟動興趣、發掘天賦的起點。  
  
孩子的天賦遠不止「能考高分」的學科，而是會在許多不同的領域中閃亮！如果我們的眼光只聚焦在傳統學科，可能會錯過孩子真正熱愛、並且能夠盡情發揮的機會。  
因此，與其擔心孩子「什麼學科都不擅長」，不如現在就開始陪伴他們，發掘「什麼才是他最感興趣、願意全心投入的領域」吧！