

如何成功地輔導孩子念書（下）

二〇〇六年三月二十六日講於台南市立文化中心

□鄭育能 主講

□編輯小組 整理

對抗逆境和挫折的 AQ

現在有學者提出 AQ（逆境商數）的概念，其意義是：碰到什麼事情都不放棄的程度，就是對逆境的回應態度。AQ 高的人對抗逆境就強，AQ 低的人在逆境中容易放棄。若孩子學習過程常常會碰到挫折，比起少受到挫折的孩子（成績優異者），其 AQ 會比較高。同時他對所學的也比成績好的同學有更深刻的體驗。這種證據是，同學會之中，成就比較高的往往不是成績極優異的。成績好的孩子日後成就不見得高，主要是他對逆境的挫折沒辦法適應。而成績極差的後段同學，也因為從小父母師長對其表現，以雪上加霜的方式不斷的摧殘其自信心，產生反正我就是不行的「自暴自棄心態」，不易用功念書，其無師智、自然智少有機會發揮作用。長大之後，所以不易有好表現。

為了孩子好，面對孩子念書反應之任何成果都要接受，若有不理想之成績，一定要讚美他的挫折。我們心態上不可以將孩子跟別的孩子比較。因為每個人都有他的優點缺點，一個班上只有一個第一名，沒得第一名就不對了嗎？故應該允許成績好或成績不好。假如孩子能活得快樂，正面接受挫折，長大之後成為中流砥柱、人中之龍之機會很高。若不斷的要求孩子有好成績，他會產生反抗心裡，變成容易不耐煩，反而無法接受挫折。

考試的本意是強化孩子的學習效果，使他檢視所學的瞭解是對、是錯、或者只對一部分。適度地啟動他的無師智和自然智，以快速達到理解的階段。所以成績的高低應該不是考試的目的。假如重視成績，可能會壓抑無師智、自然智之機能。一般來說，成績好的孩子反應快，雖然考試考得好，但 AQ 不見得高，因為他的學習過程犯太少錯誤，所學到的只是知識，不易達到會活用的階段。因此，孩子考得好時，不應過度獎勵，因為光是和同學的成績比較的滿足感，就足夠當他們的獎品了。家長若錦上添花地給以獎賞，甚至引以為豪，則可能養成他們輸不起，一心追求高分，反使 EQ 和 AQ 大幅度減低。比較危險的結果是，書讀得越好，但道德修養沒有隨著提升，因為他一直要享受贏別人的感覺，不易體諒別人。日後當別人需要他幫忙時，他可能先計較如何能得到更多的好處。我們不可不防此種難堪的後果。

從現實面來看，我們應該要放下個人虛假的虛榮心，不以孩子的分數作為和親友同事之成就比較的標準。否則將有很大的機會經常在沮喪狀態，因為絕大多數孩

子不屬於成績優異的等級。我們應該要理解，這類孩子正是能從考得不好而得到最大利益的一群，因為他們經常面對挫折（註：知道成績比別人差，老師稱讚成績好的同學，以及看見成績好之同學的臉上表情等，都會造成孩子的沮喪感，算是處罰）。只要家長能以正確的態度，讚揚他們：「你們真好運，能夠有機會受到挫折，可以常常練習轉化心境，養成再接再厲，不輕易被打倒的情操。若能真的更用功，我們將以你為榮。」孩子將不會因為考得差而洩氣，而能維持主動積極的心態，維持對讀書高度興趣。如此一來，因為其無師智、自然智可以經常被啟動，成為心智、IQ、EQ 和 AQ 等都不斷高度成長的幸運兒。也許短時間內可能成績不如理想，但長期來說，他們成績一定可以得到回饋，不斷進步。更重要的是，等他們長大之後，將是中流砥柱，成為社會進展的主要原動力。

上面這種方法：考得好時只輕微的讚賞，考得差時高度讚賞，更鼓勵其百折不撓地用功，可以培養孩子的德性。要知道品德好的孩子，對讀書有興趣又能接受挫折，讀得不好也很高興。品德差的孩子，不一定能好好的讀書。一般書讀得好的孩子，無法接受挫折，一遇到挫折就會產生激烈反應，容易變成躁進的品性。原則上，良好的品德是要從小養成，假如從小沒有好好培養，長大以後要改掉不好的習性都要費很大的心力。從長遠看，寧可要品德好成績差的孩子，也不願有成績好，卻不孝順的後代。

以上輔導孩子念書的最佳心態，可幫孩子造成只要求過程不問成果的環境。周遭環境的任何事物都變成他學習的對象，不會偏重學校所學到的事物。所以無師智、自然智、一切智全都以最佳程度顯現出來，其學習能力達到完美。假如我們能以這樣心態對待孩子，就是以默照禪的方式修行，對自我和孩子都有好處。對孩子來說，因為家長肯定他不好的成果，又讚賞他得到寶貴經驗，使他有動機努力用功，也了解學習一切都要付出努力代價。這將使他不會目空一切，養成謙虛的心態，日後成為 IQ、EQ、AQ 都很高的人。但我們雖然知道這些理論，卻很難在必要時用上去，不自主的就會用以前功利主義的方法。所以應該使用座右銘等方式提醒自己：「隨時以照顧嬰兒的心態去面對孩子，就是隨時修行。」

讀書法舉例

下面談談一些技術面的方法。若能夠保持身心放鬆地讀書，不但可維持高效率，也可讀了許久而不覺得疲倦。讓身心真正輕鬆的方法又有效的最好方式，就是前面再三強調的「不啟動意識的讀書法」。用口語說是：「讀書時，維持一絲被動、纖細、靈敏的心，加上一絲想知道下面是什麼的期待感，只顧輕鬆地看下去，保持沒有想瞭解課文內容的心理。」因為懂不懂是潛意識的事，將意識維持在「輕鬆、靈敏、期待、纖細」狀態，是指使意識停在「被動狀態」，以接收潛意識一點一滴的「瞭解訊號」，那樣最省力、最有效。一旦想要瞭解內容，會主動地使用意識去思考，則其監控指揮潛意識的工作會大受干擾。潛意識之運作受到干擾後，可能變成無所適從、亂成一團，不但效率差，也會干擾內分泌，使新陳代謝

無法正常運作，身體很容易疲倦。因此應該常常和孩子談論這一層道理，也常常陪孩子一道練習此種讀書法。

請看這一段韓愈「師說」內容。

「古之學者必有師。師者，所以傳道、受業、解惑也。人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。

生乎吾前，其聞道也，固先乎吾，吾從而師之。生乎吾後，其聞道也，亦先乎吾，吾從而師之。吾師道也，夫庸知其年之先後生於吾乎？是故無貴，無賤，無長，無少，道之所存，師之所存也。

嗟乎！師道之不傳也久矣！欲人之無惑也難矣！古之聖人，其出人也遠矣，猶且從師而問焉。今之眾人，其下聖人也亦遠矣，而恥學於師。是故聖益聖，愚益愚，聖人之所以為聖，愚人之所以為愚，其皆出於此乎？

愛其子，擇師而教之，於其身也，則恥師焉，惑矣！彼童子之師，授之書而習其句讀者，非吾所謂傳其道、解其惑者也。句讀之不知，惑之不解，或師焉，或不焉，小學而大遺，吾未見其明也。」

這些內容之中有部分繪有單線、雙線、和斜體字等。有單線部分比全文量少一些，雙線部分更少，斜體字部分最少（若將這些部分塗以不同顏色的彩色螢光筆，產生賞心悅目的效果最好）。選取這種組合的原則，使從每個最簡單的斜體字部分到完整的全文，各自連接成一串資訊。將每一串資訊比擬成一個棋子，記住每個棋子後，便可用來下千變萬化的棋，也可以長久不忘棋子的內容。現在來談此種棋子、棋盤式背誦法。假設您要將「師說」背誦起來，若只從頭到尾不斷重複背，但不久我們會發現，不論繼續多背幾次或明天再背，總有一部分會忘記。時間一久，會有越來越多的部分忘掉。棋子、棋盤式背誦法如下。

（一）剛開始要逐字逐句地背誦。

（二）在第一次全部可以背誦出來之後，第二次背誦時，只選第一個單線部位背幾次，其次背該單線部分附近的全文一次，全文都用此種分段式背誦法背過之後，隨後再來一次地毯式的複習背誦。

（三）第三次背時，從第一個雙線部位起，依上面的原則，先背該雙線部位數次，其次是其附近的單線部位，再背附近的全文，全文都用此種分段式背誦法背過之後，再來一次地毯式的複習背誦。

（四）第四次的背誦，從第一個斜體字部位起，往附近之雙線、單線、全文等部位背過去。

（五）以後的背誦可以自由調整其組合：從最簡單斜體字起，背兩層、三層、全部等。

通常應該將單線之後的部位，配以歌曲或圖案聯想方式。以後的複習背誦，時間不足時（特指考試前幾分鐘內），可以只背資訊量最少的一、兩層。上面的標記是介紹一種可以長久不忘的背誦法，標記的部位只是用來作例子，各位可以自行選喜歡的位置。而且，標記應該多用不同顏色的螢光筆，也以組成美麗的圖案為要。要分成多少層也可自行調整。為了使筆記部分容易背誦，除了使用這類方法

之外，也應該在寫筆記時，使之清爽整潔。

上述的長久記憶法，是使用電腦檔案的樹枝狀結構法，將數量少的部位當作標記，將冗長的文章組成多層架構。日後一旦回想到數量少的標記部位，可以迅速憶起其附近，上一層內容較多的資料。這種方法，不只背誦時可以採用，應用到其他課程，也可以大幅度加快理解、熟悉的速度。對不需全文背起來的功課，可以只重複第四、五項，並將「背誦」改成「看過」、「讀過」、「出聲讀過」等。對任何理論和公式，也都可以將之拆開後，應用這種方法，變成不同層次的繁與簡、熟悉與生疏等分類後，再進行記憶或理解。比較特殊的是公式中的常數或重要函數，例如圓周率(3.1416)、重力加速度(9.8公尺秒平方)、二次方程式($ax^2 + bx + c = 0$)的判別式($b^2 - 4ac$)等，應該熟背之，它們可以自動變成標記，幫助孩子理解和記憶。

我們要幫助孩子在短時間內對讀書感到有興趣，使能明確而快速的讀書，應先用上面介紹的方法，再強調學習不是一次就要把全部弄懂，而是分段學習。知識學習的過程，無法要求一次要懂很多。所以讀到國中畢業的人，會覺得在小學六年之中，好像只學到一點點的東西。高中畢業的人，會覺得國中每一課的內容好少。但在念那些書的當時，老師對內容很少的每一課，都花好幾個小時教導課文、示範例題、引導做習題和考試等。所以陪孩子讀書時，要鼓勵他們一次只弄懂一小部分，分開地懂得許多小部分以後，再組合起來，慢慢的弄懂全貌。像下棋時必須先將棋子全都拿到、排好，才能享受對棋之樂，又如蓋房子，需要將建材準備好，再慢慢一步一步堆砌起來。所以應該勸孩子不要急，不會因為時間不夠，而弄不懂，畢竟每一本課本要懂的新東西，實際上只有一點點而已。

孩子需要支援的情形，通常是對理論沒有弄通。我們可以應用前面的棋子棋盤組合法。幫孩子理解某種理論時，應提示孩子，將理論之敘述拆成幾個部分。再讓孩子回想那幾部分是以前已經會的，那些是假設、敘述、和串聯。以一部分、一部分分開方式，問孩子、請其回想、請其念出聲、引導其串聯等。上面這種先讓孩子回想，再給予答案這是引導式的教法。以引導的方式教導孩子，其能力會不斷的增強。每個人都有無師自通的本能，只要有人引導就有發揮的能力。因為人在安詳的狀態裡，頭腦意識可以同時做十幾萬件事情，發生緊急狀況會增加到幾百萬件，非常緊急時會增加到幾千萬。故適當的引導頭腦會發揮無限大的潛力，不管年紀大小，人人都有這個能力。在般若和唯識經論之中，或多或少都講到這種運作方式，您可以從這角度出發去閱讀經典，相信會得到很多啟發。

陪孩子做習題應以提示的方法，避免直接教導他。遇有不懂不要責罵或迫使孩子學習，可以讓他暫時休息一下再繼續。當孩子有不懂的地方時，千萬別急著想教會他。因為他本來就需要一段時間才能懂，您一教他會使他更慢才懂，當然不可能在短時間內真懂。常見的結果是說者大發雷霆，甚至對孩子動粗、暴力相向。正確的方式前面已說過，應慢慢且重複的將其不懂部分，分成一段一段念給孩子聽，偶爾提示孩子想想這是不是以前已經會了。在大多數情形下，此種瞭解、鼓勵方式可以啟動其無師智，一段時間後孩子會懂得。若還不懂，可以暫時鼓勵他：

「放心！你已經懂了一部分，只差幾步，去休息一下。」明天或幾天之後，孩子會自然有恍然大悟的喜悅出現。

上述這些技術，若不配合重複多次的讀，使所讀的總量愈多愈好，則其效果會大打折扣。因為無師智、自然智要產生作用的前提，必須是大量含有類似資訊不斷進入腦中。我們幫孩子使用身心放輕鬆、不啟動意識、動用拆解課程內容為多層等方式，可以使孩子不易累、效率高、有興趣、短時間可重複較多次等諸多好處。加上鼓勵孩子多多輕鬆地用功，則其智慧得以被充分啟發。即使短時間內看不出明顯效果，若您能持之以恆，時間一久，您會發現孩子逐漸成為一個智者。此外，每隔一段時間，應該要和孩子有親子遊戲，其間對孩子談談自己小時候的糗事。告訴孩子父母親不是高高在上，過去也有被處罰的事。因為孩子在學校都會遇到挫折，藉著家長親身說故事，可以讓他舒解挫折的壓力，撫慰疲憊的身心，促進親子間的溝通，培養再努力的原動力。

最後介紹兩個極為有效地建立孩子自信心的方法。第一個方法是：「鼓勵孩子大幅度往前念。」就是對於老師尚未教過的課程不管懂不懂，都鼓勵孩子往前念。例如對小學或國中的孩子，以誘導的方式，讓他去念大學的書。雖然他不一定念得來，但因國、高中的課程，相對的變成簡單多了，只要上課使用以上正確方法聽講，可以輕易瞭解大部分內容，建立孩子的自信心，當下大幅度提升他的程度。但有一個原則，應使用技巧，使其不驕傲，以免其德性的培養受到阻礙。另一個方式是鼓勵孩子將課文或筆記倒過來念，就是從後面往前看。因為頭腦只要用它或遇到複雜的狀況就會進化。進化後，面對常態的資訊，自然變得容易消化吸收，這是頭腦一種極為奇妙的特色。許多孩子很怕數理課程，這是壓抑本能所造成的。其實頭腦的結構，適合數學、自然、理化等課程，最容易學習它。家長應常常和他談論這一事實，不斷鼓勵他，使他逐步不怕數理課程。再好好引導，允許孩子犯錯，或輔以大幅度提升其能力的方法，將能引出孩子本具的超級天分，使其喜歡數理的課程。

問與答

問：怎樣背英文單字？

答：英文單字是符號組成，極難長久記住。外語老師常用字根教導孩子，若教孩子把字根、重音當成標記，將容易長久地記住單字。

問：孩子不讀書，喜歡電玩如何是好？

答：未來是數位科技時代，就是以電動為代表，電動玩具是無法抗拒的潮流，要輔導而不是禁止他。

問：應在什麼時候檢測孩子的成果比較適當？

答：以目前的制度而言，老師無法不檢測孩子的成果。但可以用輕描淡寫的方式宣佈成績，再多多稱讚孩子的學習過程，常對犯錯過程之正面意義作提示，則可以鼓勵成績不優異的孩子，使他們有不懼失敗的精神。

(全文完)

