

## 親師交流道第 11 期：如何培養孩子邁向成功之路

很快地，一學期結束了！本學期才成立的輔導室，藉由「親師交流道」拉近了與家長的時空距離，第 1 至 11 期的親師交流道，內容環繞在孩子的成長、親子溝通及成功者的教養方式等三大主題上。本期選錄鄭石岩教授的文章，內有多項研究指出多元智慧培養的重要性，各位家長們：我們一起深思，這些研究報告究竟提供了什麼樣的訊息？

教育上最大的轉變就是這個時代，如果我們不能為新一代的孩子作一些設想，而讓他們還是把學習的重心只放在讀書和學歷上，而沒有把視野看得廣，看得遠些，那麼可預見的未來，將會有更多生活不適應的人口。此外，孩子需要多元的智慧，需要健康的人格和情緒，養成主動向學、彈性適應能力，並建立良好的自信。做為現代父母，要能引導他們在這幾個方面成長，善於跟他們溝通和啟發。

父母對子女的教育要從根本著手，要以教導子女能過成功的生活為目標。但是要達到這個目標，並非只有重視讀書、升學和成績就能辦得到，而是要從**培養孩子的精神力量**著手。因為人生的一切活動，都建立在愛、樂觀進取、熱心與毅力等精神力量之上。

### 1. 找個時間和孩子談談正確的讀書方法

- (1) 讀書要了解記憶力的問題，人的記憶力可分為兩個階段：短期記憶和長期記憶，短期記憶是指對於剛聽過內容的記憶，只能保留一段時間。短期記憶的內容再經過整理、複習就會輸入到長期記憶，長時間保存。
- (2) 心理學的研究發現，**睡眠正常、有運動**的孩子他的短期記憶力比其他的孩子高 **40%以上**，許多國中孩子晚上睡得少，上課的時候短期記憶力就比較差，課後再靠自己讀書彌補這個方法是不對的。
- (3) 每天維持 20 到 30 分鐘的運動，睡眠至少 7 個小時，短期記憶力會較佳。
- (4) 短期記憶的內容在 **24 小時內未複習**的話，80%會遺忘，如果上課聽到 80%，24 小時內未再複習則記憶的內容就只剩下  $80\% \times 20\% = 16\%$ 。
- (5) 那些會讀書的學生有一些條件：第一個條件是睡眠充足；第二個條件是運動充足；第三個條件是課前預習，這三點是上課可以吸收比較多的條件，再加上，下課後的複習，讀書就比較容易。

### 2. 帶著他做家事(即使孩子上了國中也要)

- (1) 心理學家研究追蹤兩組青少年（一組幫忙做家事，另一組父母呵護得很好，都不用做家事）一直到他們 40 歲，發現幫忙做家事的那一組人，得高薪的可能性是平均年齡層的 4 倍，人際廣闊性比一般人大 2 倍，失業的可能性低於平均數 15 倍。父母呵護得很好，都不用做家事的那一組人，心理不健康的可能性是一般人的 8 倍左右，20 歲以前夭折的可能性是一般人的 8 倍，意外的可能性大大提高，犯罪的機率較一般人高。
- (2) 請孩子幫忙的時候要看時間，不要在他正在做事情或打 game 的時候要他幫忙。
- (3) 一個人不是把書讀好就是贏家，父母不能只要求孩子把書讀好就行了，書讀好了，但不會生活，不負責任，對於將來的影響性不下於讀書。
- (4) 心理學家 Terman 在 1921 年發展出一套智力測驗，並以此找出 1,400 名天才兒童，追蹤這些天才將來的成就一直到 70 年代，發現這些天才兒童的表現和一般人沒有兩樣。

Terman 的這一項研究最後得到一個結論：哪一個人願意把時間和精力放在他所要做的事情上，他在那一件事情上就比較容易成功。也就是說，有責任感的人會把時間和精力花在事情上，因此比較容易成功。

(5)加拿大的研究人員發現，50 年前大學生的成績表現和他現在生活的成就、品質是沒有關係的，真正有關係的是，誰肯負起責任，誰就是贏家。

(6)負責任這個特質是人生非常重要的特質，負責任的態度是透過經驗學習而來的，而不是經由課堂上說明學得。通常負責任的父母，孩子也比較負責。



### 3. 培養樂觀的態度

(1)樂觀的小孩是從樂觀的家庭培養出來的。

(2)心理學的研究指出，樂觀與悲觀是一種思考模式，樂觀的人遇到挫折、失敗會去區隔，不會因為一個缺點而認為自己全部都不好，悲觀的人不會去區隔，禁不起挫折。

(3)父母親本身的思考模式會影響孩子，悲觀的父母往往強調問題的危險性，過度氾濫；樂觀的父母看到孩子的成績單會去區隔好的與需要改進之處，悲觀的孩子將來的危險很多。

(4)人生就好比一條船航行在大海上，一個地方破洞進水了，如能有隔艙將水區隔開來，不讓它氾濫，則船就不會沉。

(5)使用樂觀量表將公司新進人員分成樂觀與悲觀兩組進行研究，發現樂觀者的工作表現、離職率都較佳。另外從原先沒有錄取的人之中找幾位樂觀分數較高者讓這些人錄取，發現樂觀組的工作表現平均高於悲觀者。

(6)樂觀者的身體比較健康，樂觀者生病後痊癒得比較快。英國醫學院研究追蹤 10 年發現，樂觀者痊癒後其存活率仍有 7 成，但是悲觀者只有 2 成。

(7)樂觀與悲觀是學習而來的，對於求學階段孩子的講話內容及方式會影響孩子的樂觀態度，這個階段要打好孩子樂觀的基礎。

### 4. 如何和孩子說話

(1)積極聆聽：善用「怎麼了？你要不要說說看？」「我們可以討論一下嗎？」開啟話題，引導孩子多說、多表達，不須急著反駁孩子或下結論，營造一個「可討論的氣氛」。(參考親師交流道第 3 期)

(2)對事不對人：指責孩子時，只談事情，不要傷害到他的人。(也不要算老帳)

(3)講話要短：點出重點，尤其是國中孩子比較沒耐性，不能和他說長篇大論。

(4)找對時間：避免在孩子有情緒時談，可先把事情記起來，等到哪一天氣氛對了，找到機會了再和孩子談。

(5)懂得利用廣告時間。

(6)自己心煩時避免和孩子談話：語調、臉部表情會傳達出情緒，當自己情緒不穩定時不要和孩子談，孩子會感受得到。(也可以避免掉「遷怒」等情緒)



本文由普台國民中小學輔導室提供，請您用心閱讀，細心體會。我們一起加油吧！