

「啟智錄」是我繼「歪家長」後在星島日報教育版的專欄，自2003年9月起刊登，探討各種啟發兒童智能方法以及高成效學習法。兩個欄刊登以來，我收到很多家長和老師的回饋意見。不少家長在《歪家長》結集成書後，都期望《啟智錄》的出版，因為他們覺得此欄內容難得豐富實用，對啟發智能和提高學習效率提供了不少切實可行的方法。而且本欄對培養發展兒童的健全人格，提出了獨到的見解，富於啟發性。在此我感謝讀者們的支持和鼓勵。

這一次我和黃鈺書博士合作撰寫本書。黃博士多年研究和親身實踐各種啟發智能的方法。我撰寫「啟智錄」專欄時，他向我提供了很多資料和意見。我們以專欄上發表了的文章為基礎，加以系統整理，並編入很多新資料和實用的教學例子。此書揉合了目前中西方最頂尖的國際級智能開發專家的研究成果以及我們的教學經驗，是一本全面開發多元智能的實用參考書，於目前坊間實屬罕見。本書的內容雖然是為兒童和少年度身訂造，但是對於有志提升智能的青年人，也很有參考價值。

非常感謝星島日報副總編張翠娟小姐對本欄的長期關心和鼓勵，也要特別感謝華靈出版集團出版總監陳亮瑜先生及其出版部同事的大力支持，讓此書順利誕生。

葉佩怡
2004年4月

愛因斯坦啟智法

004

天才是天生還是培養出來的？讓我們看一看象徵了近代科學智慧的物理學家愛因斯坦的經歷，或者對大家會有啟發。

很多人或者想不到：愛因斯坦在年幼的時候，曾經被認定是輕度弱智兒童。他的教師都認為他註定是個一事無成的笨蛋。更糟糕的是，雖然他想學習，卻患有閱讀困難症，有心無力。

16歲那一年上物理課時，他忽發奇想：如果坐在一束光線上，我能否在面前的鏡裡看見自己？其實很多孩子都有過類似的奇想，但是我們的教育法總令他們很快便停止不再思索下去。

「別發白日夢，想點有用的事情。」我們這樣告誡孩子。幸好早被認定是笨蛋的愛因斯坦反正做不成「有用的事情」，並沒有停止這樣思考下去。他因而發現了一個啟發自己智能的方法：用圖像來思考問題。這種方法既可以促進智能，也可以利用來創造新知識。

因為利用圖像來思考很容易進入睡眠的狀態，據說為了避免睡著，他思考時會手裡拿著一塊石頭，一旦睡著，石頭掉在地上，他便立刻醒過來，可以再開始繼續思考，也避免忘掉了剛剛浮現的圖像。

我們無法知道愛因斯坦共花了多少年的功夫才開發出後來震驚世界的智能，但是十年後26歲時他發表《狹義相對論》，幾乎立即被譽為歷史上最智慧的人之一，成為廿世紀天才和智者的代表人物。

每個孩子都潛藏著天才，可惜超過90%都沒有被好好培育，就這樣一生被埋沒掉。

利用圖像思維來啟發智能，具體怎樣做？後面介紹。

別讓電視佔據家庭中心

019

很多孩子都有這樣的壞習慣：溫習時總拖拖拉拉，結果總要弄到深夜才能把功課做完。第二天大清早給轟下床，一副睡眼惺忪的樣子去上學，真令家長擔心他們是否有精神應付一天的學習。

其實只要分析一下孩子的生活習慣，便知道電視是罪魁禍首，每天花幾個小時看電視，怎可能還有時間應付繁重的課業？

或者更糟的是養成一邊看電視一邊做功課的壞習慣，既缺乏效率，長遠更加會破壞孩子的專注力。孩子缺乏專注力，是壞習慣的結果，也是學習出問題的原因。

最近美國有研究得出了數據，顯示兒童花愈多時間看電視，便愈容易有注意力缺乏的問題。研究者發現，兒童每天多看一個小時電視，日後患上注意力缺乏相關症候的機會會增加10%。即是說每天花兩小時，便會多20%的機會。

我們一直強調，多元化而協調的感官刺激，可以促進兒童智能的發展。在正常的環境下，幼兒通過觸覺、味覺、視覺、嗅覺、運動以及運用語言來刺激大腦皮層細胞的突觸增生，形成神經網絡。這個網絡愈發達，孩子的智能便發展得愈好。

可是花太多時間觀看電視，卻破壞了兒童這個正常的智能發展過程。首先電視偏重視覺刺激，兒童觀看時，其他的感官包括語言運用便閒置了。更何況電視娛樂是被動的，影響了兒童的主動性。

想像比知識更重要

024

很多家長讓孩子學繪畫，主要原因是日後升中學時可以多加點分，打算一上中學便停止。我總苦口婆心勸他們別太短視，告訴他們繪畫可以發展孩子的智能。

「是嗎？」他們滿臉懷疑，「繪畫能令他們讀書有好成績嗎？對他們的前途有幫助嗎？」直接答案當然是肯定的。繪畫可以訓練圖像記憶力。但是更重要的是：繪畫可以發展孩子的觀察力、圖像思考和想像力。

這些家長有所不知：**在這個年代，想像力比知識更重要。**

這是以分秒量度發展的資訊年代，人類精神面貌的各方面都因此發生深刻變化。很多教育家都在深刻思考教育模式應該怎樣變革，才能適應時代的發展。

有一個事實正困擾著有遠見的教育家：知識傳授的速率愈來愈趕不上社會發展的速率。課程制訂的速度已經永遠無法追上社會發展的速度，以及變化的寬度和深度。今天學生在學校學到的知識，明天可能已經過時了。

例如舊式教育最希望把學生訓練成專業人士。但是這幾年我們都深刻體會到：面對劇烈轉變的社會環境，連專業人士都愈來愈不容易適應變化。因為無人再可以單憑固有的知識來應付新挑戰了。

愈來愈多教育學家同意：在這個年代，吸收和處理新資訊的能力、洞察力，以及開放的想像力和創造力，應該是教育重點。

難怪藝術在國際間日益被視為智能發展不可或缺的核心內容之一了。

鍛煉專注力方法

011

影響孩子學習成效和學業成績的首要因素，是專注力。

一般孩子之間的智力差別其實並不大，但是專注力的差別卻非常大。專注力，幾乎是決定了學業成績的單項元素。不少孩子非常聰明，甚至IQ超乎常人，只是因為缺乏專注力而導致學習效果不佳和成績差劣。

專注力缺乏的成因有許多，要找出根源，對症下藥，才能改善情況。但是撇開各種生理和心理的原因，專注力是從訓練的成果。很多人專注力出現問題，皆因自小沒有養成良好的學習習慣。

學校只會要求孩子專注，卻不提供指導。訓練孩子的專注力，還是要靠家長和孩子從小做起。這裡介紹一個簡單的方法。

準備一個會發出「滴答滴答」聲的時鐘。訓練的地方不要有大大的噪音。孩子要全身放鬆，以腹部呼吸，挺直脊骨坐好，或者很舒適地仰臥也可以，但不要睡著。把鐘放在稍遠的地方。

孩子閉上眼睛，以放鬆而專注的精神狀態留心聽著「滴答滴答」聲。開始的時候覺得聲音在遠處，而且一分心想其他事情便聽不見，不要緊。一意識到了心，輕輕把注意力帶回到滴答聲上，只要盡量保持一直注意「滴答」聲便行。

當專注力愈來愈強時，「滴答」聲會愈來愈大，感覺愈來愈近。最後不單聽到「滴答」聲本身，甚至還有緊接著的非常微弱的反射回聲。如是者訓練一段時間，便能擁有強大的專注力。

專注力，好好鍛煉，是一生最受用的技能。

教育不夠，還要教養

022

據報導香港人口的平均IQ在全球中數一數二。筆者不清楚評估的方式，無可置評。

不過這大概不會引起多大的質疑。香港人從來以腦筋轉動得快而聞名於世，但是這代表香港人普遍的智能發展很高嗎？我們卻有保留。先不要說IQ測驗能多準確和全面評估一個人的智能，起碼香港人的智能發展便很不平衡。

譬如說EQ，曾經有調查說香港人一般都認為自己快樂。但是我們每天所看到香港人的面容，那種隱藏的憂慮和緊張，大概只好過某些戰亂地區的人民。最近我們才開始正視，其實很多香港人在情緒管理上存在著問題。

另一個香港人口質素的問題是：香港人有良好的教育，卻沒有相應的教養。

筆者在大學教書時，看見的大概都稱算是受過良好教育的人，但遺憾的是，真正稱得上有教養的，卻沒有多少個。受高等教育的人還是在圖書館大聲用手提電話聊天；用東西霸佔著位置，卻整天也不出現，嚴重的還有破壞公物甚至偷竊等等。

這是可悲的現象。香港人重視教育，無論是政府或是家庭，在教育上的人均投資都位列世界前茅，但是論到教養，香港人還待改善。