

# 目錄



## Part 1 高級啟智法

### 1.01 心態決定智能發展

- 方法 001 啟發智能的自我鼓勵法 .....9
- 方法 002 別讓挫敗拖累智能發展 .....10
- 方法 003 模倣孩子的學習態度 .....11
- 方法 004 相信自己的潛能 .....12
- 方法 005 自我肯定啟智法 .....13

### 1.02 培育超級專注力

- 方法 006 鍛煉專注時段 .....15
- 方法 007 如何專注聽課 .....16
- 方法 008 克服分心的壞習慣 .....17
- 方法 009 在紛擾中保持專注 .....18
- 方法 010 超級專注力訓練法 .....19
- 方法 011 專注力鍛煉意志 .....20
- 方法 012 誘導潛意識專注 .....21
- 方法 013 立刻專注法 .....22
- 方法 014 布置環境有利專注 .....23

### 1.03 學習管理學

- 方法 015 做主動的學習者 .....25
- 方法 016 潛意識最優化管理法 .....26

- 方法 017 掌握系統學習方法 .....27

- 方法 018 克服拖拉心態的學習管理 .....28
- 方法 019 安排有效率的溫習次序 .....29
- 方法 020 超前時間管理法 .....30
- 方法 021 暑假的時間管理 .....31

### 1.04 實用高效率學習法

- 方法 022 深刻入腦讀書法 .....33
- 方法 023 主動編教材 .....34
- 方法 024 反覆發問學習法 .....35
- 方法 025 和作者對話讀書法 .....36
- 方法 026 小組溫習提高成效 .....37
- 方法 027 善用潛意識備課 .....38
- 方法 028 學習材料個性化 .....39
- 方法 029 利用互聯網編教材 .....40
- 方法 030 把學習變成個性化體驗 .....41
- 方法 031 利用漫畫雜誌幫助學習 .....42
- 方法 032 利用閃卡做資料卡 .....43
- 方法 033 錄音學習法 .....44
- 方法 034 一心二用增效率 .....45

### 1.05 確保良好的學習條件

- 方法 035 促進智能發展的養分 .....47
- 方法 036 保持良好的學習姿勢 .....50

## 2 高效啟智 168 法

- 方法 037 噪音影響智能發展 .....51

### 1.06 奇效天才腦鍛煉法

- 方法 038 瑜伽益智呼吸法 .....53
- 方法 039 快速注視健腦益智 .....54
- 方法 040 邊緣視力啟智潛能 .....55
- 方法 041 拓闊視域訓練速讀 .....56
- 方法 042 刺激視細胞啟發想像 .....57
- 方法 043 鍛煉超級聽覺及專注力 .....58
- 方法 044 入耳不忘訓練有法 .....59
- 方法 045 天籟之音啟智法 .....60
- 方法 046 默想聲音啟智法 .....61
- 方法 047 嗅覺刺激智能發展 .....62
- 方法 048 觸覺開發智能 .....63
- 方法 049 內在覺知啟智法 .....64
- 方法 050 覺知促進智能發展 .....65

### 1.07 開發天才潛能

- 方法 051 鼓勵孩子記錄想法 .....67
- 方法 052 文學可以啟智 .....68
- 方法 053 鼓勵孩子描述事物 .....69
- 方法 054 多讀描寫文可啟智 .....70
- 方法 055 參觀藝術館可啟智 .....71

- 方法 056 描述名畫鍛煉腦筋 .....72

- 方法 057 筆記景物鍛煉智能 .....73

- 方法 058 音樂靈感法 .....74

- 方法 059 地圖啟智法 .....75

- 方法 060 移情代入啟智法 .....76

- 方法 061 啟智觀想練習 .....77

- 方法 062 鍛煉瞬間記憶 .....78

- 方法 063 日常生活中鍛煉記憶 .....79

- 方法 064 假期累積記憶資源 .....80

- 方法 065 連結知識啟發智能 .....81

- 方法 066 啟發圖像想像力 .....82

- 方法 067 串聯故事鍛煉記憶 .....83

- 方法 068 啟智百寶箱 .....84

- 方法 069 巧用觀想鍛煉智能 .....85

- 方法 070 心像靈感法解決數學問題 .....86

- 方法 071 培養數學直覺 .....87

- 方法 072 慎選玩具可益智 .....88

- 方法 073 培養閱讀興趣 .....89

- 方法 074 行動促進智能發展 .....90

- 方法 075 避免思維麻木 .....91

- 方法 076 學習與潛意識溝通 .....92

- 方法 077 幼稚園默寫宜融入遊戲中 .....93

# 目錄

### 1.08 保育語言天才

- 方法 078 打造語言天才的耳朵 .....95
- 方法 079 拋開書本學外語 .....96
- 方法 080 視學習語言為遊戲 .....97
- 方法 081 活潑生動英文拼字法 .....98
- 方法 082 利用形象學習英語 .....99
- 方法 083 英文詞彙快速記憶法 .....100
- 方法 084 注重形音學習英語更有效 .....101

### 1.09 培育創造力

- 方法 085 培育孩子創意思維 .....103
- 方法 086 圖像腦激盪法 .....104
- 方法 087 過多評價扼殺創造力 .....105
- 方法 088 自由遊戲促進創造力 .....106
- 方法 089 融入想像學習見奇效 .....108
- 方法 090 開放思考促進想像 .....109
- 方法 091 達文西塗鴉法 .....110
- 方法 092 科幻故事啟發想像 .....111
- 方法 093 講故事鍛煉創造力 .....112
- 方法 094 比喻促進創造力 .....113
- 方法 095 寫詩句啟發想像力 .....114
- 方法 096 增加思維的靈活性 .....115
- 方法 097 在溝通中創造 .....116

- 方法 088 偏重獎勵影響智能發展 .....117

### 1.10 成長與升學

- 方法 098 一至七歲的啟智主題 .....119
- 方法 099 七歲至青春期的啟智主題 .....120
- 方法 100 青春期的啟智主題 .....121
- 方法 101 幫助孩子適應升學轉變 .....122
- 方法 102 利用想像演習面試 .....123



## Part 2 培養情感智能

### 2.01 情緒智能培育法

- 方法 103 讓孩子覺知自己的情緒 .....125
- 方法 104 學習辨別情緒和事實 .....126
- 方法 105 陶冶性情呼吸法 .....127
- 方法 106 用身體覺知舒緩情緒 .....128
- 方法 107 寫情緒筆記 .....129
- 方法 108 提醒覺知情緒模式 .....130
- 方法 109 對自己的情緒負責 .....132
- 方法 110 敢於正視自己的愛惡 .....133
- 方法 111 勇於正視情緒 .....134
- 方法 112 正確表達情緒 .....135

- 方法 114 習慣多表達正面情緒 .....136
- 方法 115 鼓勵孩子回想愉快經驗 .....137
- 方法 116 笑是健康成長的養分 .....138
- 方法 117 別輕視幽默智能 .....140
- 方法 118 培育樂觀智商 .....142
- 方法 119 培育同情共感 .....143
- 方法 120 情感涵養與良好溝通 .....144
- 方法 121 培育孩子的社會情緒智能 .....145
- 方法 122 學習超越情緒來行動 .....146
- 方法 123 和孩子分享深層情感 .....147

### 2.02 管理負面情緒

- 方法 124 脫敏法消除緊張 .....149
- 方法 125 指導孩子處理憂慮 .....150
- 方法 126 正視兒童的抑鬱 .....151
- 方法 127 鼓勵孩子寫下鬱結 .....152
- 方法 128 如何處理孩子扭計 .....153
- 方法 129 如何宣洩憤怒 .....154

- 方法 131 找對孩子愛的語言 .....158
- 方法 132 體會愛的真諦 .....161

### 3.02 自尊、自省與自我形象

- 方法 133 培育孩子的自尊 .....163
- 方法 134 建立正面自我形象 .....164
- 方法 135 培養自我分析能力 .....165
- 方法 136 學習理性自我評估 .....166
- 方法 137 指導孩子洞悉缺點 .....167
- 方法 138 學習正確面對批評 .....168
- 方法 139 睡前檢討有益心智 .....169

### 3.03 為積極的人生奠基

- 方法 140 意志比才智更重要 .....171
- 方法 141 讓心理處於最優化狀態 .....172
- 方法 142 保育內在的喜悅 .....173
- 方法 143 做自己行動的主人 .....174
- 方法 144 精神獎狀鼓勵孩子 .....175
- 方法 145 多稱讚孩子的內在優點 .....176
- 方法 146 恰當地讚揚錯誤 .....177
- 方法 147 想像和傑出人物對話 .....178
- 方法 148 強化正面價值 .....179
- 方法 149 學習正面看待事物 .....180
- 方法 150 防止操縱的給予 .....181

- 方法 144 習慣多表達正面情緒 .....136
- 方法 145 鼓勵孩子回想愉快經驗 .....137
- 方法 146 笑是健康成長的養分 .....138
- 方法 147 別輕視幽默智能 .....140
- 方法 148 培育樂觀智商 .....142
- 方法 149 培育同情共感 .....143
- 方法 150 情感涵養與良好溝通 .....144
- 方法 151 培育孩子的社會情緒智能 .....145
- 方法 152 學習超越情緒來行動 .....146
- 方法 153 和孩子分享深層情感 .....147

### 2.02 管理負面情緒

- 方法 124 脫敏法消除緊張 .....149
- 方法 125 指導孩子處理憂慮 .....150
- 方法 126 正視兒童的抑鬱 .....151
- 方法 127 鼓勵孩子寫下鬱結 .....152
- 方法 128 如何處理孩子扭計 .....153
- 方法 129 如何宣洩憤怒 .....154



## Part 3 培育價值智能

### 3.01 愛是核心價值

- 方法 150 愛是價值的核心 .....157

- 方法 151 讓孩子學習付出 .....182
- 方法 152 相信孩子解決問題能力 .....184
- 方法 153 解決問題的訣竅 .....185
- 方法 154 培養解決問題能力 .....186

### 3.04 正視親子溝通

- 方法 155 善用睡前鑽石時間 .....188
- 方法 156 用書信促進親子溝通 .....189
- 方法 157 留聲機表態法 .....190
- 方法 158 父母不妨坦認錯誤 .....191

### 3.05 人際關係與溝通

- 方法 159 培養良好人際技巧 .....193

- 方法 160 良好溝通的要素 .....194

- 方法 161 學習處理人際逆境 .....195

- 方法 162 輔導孩子面對同情壓力 .....196

- 方法 163 學習創造性溝通 .....197

- 方法 164 學習稱讚他人 .....198

- 方法 165 溝通的多元觀點 .....199

- 方法 166 學習提出請求 .....200

- 方法 167 培養團隊精神 .....201

- 方法 168 培育孩子的領袖才能 .....202



## 高效啟智金句選 203

## 6 高效啟智 168 法

# 前言

《啟智錄》出版以來受到不少家長的歡迎。我們再次編寫出她的姐妹篇《高效啟智168法》。這次我們將介紹168個更高層次啟發兒童及青少年多元智能的方法，而且還加強了培育情感智能和價值智能的部分。無論讀者是否熟悉《啟智錄》的內容，或者已經參閱過其他有關啟智的專著，都會發現本書的內容與眾不同。本書所介紹的很多方法，據我們所知從未有中文著作論述過。《高效啟智168法》堪稱市面上最全面、涵蓋範疇最廣泛的兒童及青少年心智發展專著，而且強調實用性。期望家長能利用本書，幫助兒童培養出多元發展的智能和健全的人格。

黃鈺書 葉佩怡

2006年4月