



方法 005 自我肯定啟智法

兒童每天都不斷面對各種形式的負面評價。即使是父母，也很容易不自覺地經常向孩子的意識灌輸負面消極的訊息。

要抗衡它們所帶來的不良影響，我們應該指導孩子多向意識輸入肯定自我的正面論述（self-affirmative statement），可以有助兒童身心的健康發展。最簡單的做法是準備一本精美的筆記簿，經常寫下正面的自我肯定短句。

第一句要經常寫下或者大聲說出來的自我肯定句應該是：「我值得被愛而且被愛。」用英文表達會更簡潔有力：I am lovable and beloved。

孩子經常用這一點來自我提醒很重要。**日常生活中面對負面評價時，孩子潛意識的第一個想法往往是「我不被愛」。毫不誇張地說，所有兒童的心理問題都是直接或間接地源於無法感受到被愛。**能夠感受愛，對兒童的心智發展很重要。

要讓孩子感受到愛，首要家長要改善親子溝通方式，此外也要孩子自我肯定。確定自己是被愛後，可以進一步寫下關於智能的正面陳述，例如「我相信自己有良好的智力潛能，我可以變得更聰明。我喜愛學習，我可以不斷進步。」等。

最好要寫得情感豐富一點，並且帶有強烈的個人色彩，有助於向潛意識輸入正面的訊息。要經常檢討生活中遭遇的不同處境，根據情況寫下不同形式的自我肯定，有時間多點大聲唸給自己聽。

負面評價恰如風霜摧折，潛意識需要滋潤灌溉，身心才能健康成長。



方法 010 超級專注力訓練法

專注力是學習的首要元素。學習成效的差別不在於智能高下，而是學習時能否專心一志。

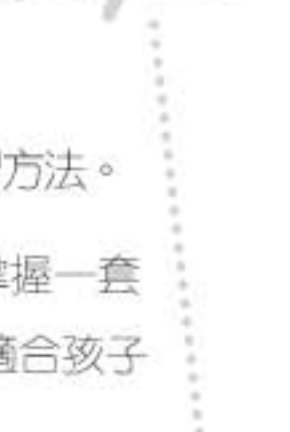
有些孩子很容易受外在的干擾。可是有些孩子表面上能夠乖乖坐在書桌前一段長時間，不過學習效果還是未見理想。那麼他們可能是受內在雜念的干擾，雖然眼睛盯口書本，心卻大部分時間在神遊太虛。以下的訓練可以幫助這類兒童。當然對於所有孩子它都是好的鍛煉。

先拿一張大的畫紙，中間畫出一件孩子感興趣的東西，或者只畫一個小圈，裡面寫下名字，例如貓。然後以此為中心，向外劃一條線，在線的末端寫下關於中心主題的聯想。例如：由貓想到老鼠、柔軟的毛、身手敏捷等等。

每寫下一項聯想後，注意力必須立刻先回到中心主題上，然後才劃另一條發散的線，聯想下一項，不能讓思緒不受控制地跑出去，變成散漫的雜念。不受約束的思維正容易養成這種壞習慣，先是想貓，然後想到老鼠，然後是芝士，再然後是薄餅……。到醒悟過來，心已經跑到天邊了。用這樣的思維來學習，當然難有好成效。

嘗試寫下最少五十項聯想。聯想愈來愈多時，雜念會愈來愈少。這訓練讓孩子養成專注在中心事項的良好思維習慣。它還可以培養創造性思維，甚至會增強記憶力。

學習駕馭思維做主人，不要變成它的奴僕。



方法 017 掌握系統學習方法

學業成績出色的孩子，通常是因為他們摸索出最適合自己的學習方法。

不是每個孩子都懂得自己總結出方法。家長宜盡早指導孩子掌握一套具系統的學習方法。著名的有 SQ3R 方法。這裡則介紹另一套更適合孩子的學習法：M.U.R.D.E.R。

名字很嚇人，卻可以讓我們深刻地記口高效能學習的六個要素：

- 1 情緒 (Mood)**：心情愉快，身體放鬆，是最好的學習狀態。此外還要有正面的動機和積極的態度。
- 2 理解 (Understand)**：先集中在容易理解的部分上。不明白的部分押後處理，別讓難的部分拖低了整體的學習效率。
- 3 記憶 (Recall)**：每學習完一個單元後，嘗試閉上課本或者筆記，用自己的方法（最好是富創造性地）把學習過的內容複述一遍。
- 4 消化 (Digest)**：確定自己大概掌握了整體，再回至之前不明白的部分。可以向人請教，也可以嘗試確定這一部分在整體的位置來重新理解。
- 5 擴展 (Expand)**：把它和以前學過的東西連結起來。或者提出新的問題和思考不同的應用方法等。
- 6 溫習 (Review)**：多溫習，才能保持印象深刻。

掌握了系統的學習方法，可以有系統地鍛煉智能。教育的目的正是讓孩子掌握方法來自我啟發智能。摸索學習方法的責任，不應該落在孩子身上。



方法 022 深刻入腦讀書法

對口課本死唸，是最差勁的學習法。

對於要學習的材料，必須加入主動性，才能夠真正成為自己的知識。我們介紹過增加學習主動性的方法。但是有些兒童的學習主動性不高，連對口書本都不容易，更遑論要他們再多做一點。

這裡介紹一個簡單實用卻非常有效的讀書方法。只要持之以恆，可以提升閱讀吸收能力、記憶力以及表達力。這個讀書法最好有兩個人，開始的時候找不到夥伴，家長最好從旁協助。養成習慣後一個人也可以。

根據課本或學習材料內容的難易程度分成小單元，最簡單以每一段為單位。把一段課文先大聲讀一遍，然後合上書本，向夥伴大聲複述內容大概。第一次不要求準確無誤，記得多少便說多少，但是一定要表達清楚，不要用詞含糊。

然後把那段課文再大聲讀一遍，再閉上書。這一次要盡量複述得較為精細，最好連用詞也盡量依據課本，除非自己想到更好的表達方法。然後移向下一段。熟習之後可以把每個單元由一段加至數段甚至一整頁。

大家熟習後，夥伴可以在複述後提問題，最好連發問的人也不看課文，憑記憶發問，互相加深印象。這個方法沒有甚麼技巧和難度。只是習慣了最懶惰被動的讀書法，起初會覺得有點吃力。但持之以恆，漸漸便可以只讀一遍便能準確複述。

讀後複述一遍，勝過死唸十遍。



方法 030 把學習變成個性化體驗

很多學生以為，學習的成效，視乎怎樣把學過的東西正確複述出來。

可是人的智能不是複印機或者電腦磁盤。抱口這種心態來學習，學習效果不會特別卓越。高成效學習的關鍵，在於把吸收的知識轉化為具有自己個人色彩的智能資源。

學過的東西要印象深刻，必須給它烙上個人的特性。所以高成效學習的心態並非「我怎樣把它正確複述出來」，而是「我可以用甚麼屬於自己的方式來表達它？」。

例如在學習時，不要只是硬繃繃地試圖吸收強記。較好的心態是問自己：如果我要把眼前的這些學習內容用某些情緒來表達，我應該如何表達？

舉例說光合作用的過程。可以想像自己是葉片，正在曬太陽，感覺很舒服，能量充沛。有了「舒服」這情緒感覺，對於「光是能量源」印象便更深刻了。

又例如光合作用的要素「葉綠素」，可以接口上面的想像，曬完太陽後照鏡，很驚訝發覺自己變成了綠色。「驚訝」的情緒也可以加深印象。

此外還可以利用動作和行動等來表達。再以光合作用為例，不妨問自己怎樣把「光合作用產生氧氣」以動作來表達呢？可以想像自己是葉綠素工廠裡的工人，正把一個又一個的氧氣球吹脹，然後往空中放出，看它們往大氣裡飄去。

打上富個人色彩的烙印，學習不再是死記枯燥的事實，而是變成有趣又深刻的體驗旅程。