

如何輔導孩子經營國中生活

張伯琦老師著

前言

序—豐富的愛

甲、國中生應有的能力

乙、分科學習應有的觀念

丙、父母應有的態度

丁、輔導孩子做好生涯規劃

前言

民國八十二年，台中蓮社國學啟蒙班假明德家商舉辦暑期活動，每日下午並舉辦師資研習，期間曾禮請衛道中學張伯琦老師蒞臨演講「如何輔導孩子經營國中生活」張老師熱心教育，在教學生涯中，深知國中是一個孩子一生學習成敗的關鍵階段，張老師對於孩子心情的調適，各科如何筆記，如何準備，生涯如何規劃，都有珍貴務實的輔導經驗。

「如何輔導孩子經營國中生活」，經明倫月刊連續刊載四期，獲得讀者一致好評，紛紛要求刊印單行本，今謹將全文修訂出版，提供為人父母者，輔導孩子把握有效的讀書要領，建立良好的親子關係，幫助孩子穩健的走過國中這段學習歲月。

編者謹識

序—豐富的愛

在一個雷雨交加的夜晚，就讀國小二年級的女兒，接了一通電話之後對我說：

「爸爸！同學的數學練習卷被他弟弟撕爛了，我可不可以幫他？」

「當然可以，妳打算怎麼幫他呢？」

「我也不知道！」

「動腦筋想想看，爸爸相信你一定可以想出好方法來的。」

過了不久，女兒興高采烈地跑來說：

「我可以把練習卷上寫好的答案擦掉，然後拿去影印再送給他。」

「嗯！好辦法。」

「爸爸，雨下那麼大，你可不可以開車載我？」

冒著大雨，我開車送女兒到書局影印，然後再由她帶路，順利地把影印的練習卷送達同學家。

回家之後，女兒趕忙地回到書房，把練習卷的題目重新做了一遍。看著女兒聚精會神地做功課，我又再一次地領會了「幫助別人也是幫助自己」的道理。

對於小孩子的教養，我們經常偏重於學業及才藝，卻忽略了更珍貴的人格陶冶。學業才藝的養成，受資質的影響稍大，成效難以掌控；人格特質的養成，與資質的高下無關，可塑性極高。因此，在日常生活中，如何以身教引領孩子去關心別人，多給予孩子獨立負責的機會，以使他擁有積極、善良、開闊的思想，的確是值得大家努力來經營的。

這幾年之所以投注大量心力，關心國、高中生在課業學習及人格成長兩方面的問題，就是希望我們的孩子，在這一段身心發展及關鍵的時期，面對繁重的課業，能夠以積極、堅強的心志，採用最有效率的學習方法，激發自己最大的潛能，以得到問心無愧的結果；而為人父母者，也都能用心了解孩子，以關懷的態度，和學校的老師同心同力從旁協助，使得和諧的家庭氣氛，不會因為有個要面對升學壓力的孩子，就緊繃、錯亂。如此，孩子在優良家風的薰陶之下，必定更為成熟、更有活力、更願意為課業而全力以赴。

雖然我們都期盼孩子品學兼優，然而在求學的過程中，一時的成績不佳並不等於失敗，因為我堅信：只要孩子擁有積極、善良、負責的人格特質，總有一天，他一定會在某一方面獲致更大的成就。但是如果因為課業上的挫敗而把信心擊垮了，或是盲目地為了追求課業的突破而導致身心失調，也許更大的煩惱、痛苦將接踵而來。

精神分析學的鼻祖弗洛伊德曾說：「孩子得到豐富的愛，都將發展成為一位巨人。」當然，我們要給孩子的絕不是軟弱無能的溺愛，或是充滿肢體、語言暴力，卻自詡為「責之切」的威權之愛。只要我們能把握：「關懷→接納→鼓勵→提供嘗試的機會。」這樣的思考模式，那麼這份豐富的愛，一定可以發揮深邃的滲透力，日積月累地引發孩子心智的開展，孕育出一股堅韌的「阿信」精神，進而開創出豐富而有意義的人生。

感謝台中蓮社，提供多次學習嘗試的機會，使我能夠把多年來輔導學生的一些經驗及淺見，提出來和大家分享。在這幾次分享的過程中，令我印象深刻、收穫最大的是：認識了一

群犧牲奉獻、無私無我、真心學佛的「蓮友」，讓我感受到了他們的熱誠與生命力。相信蓮社的精神，一定會像種子一樣，不斷開花結果綿延下去的。

張伯琦

研究這個題目，有兩個主要意義。第一、啟蒙班以道德人格教育為主，期盼每個孩子能達到內佛外儒的境界。然而這美好的理想，經常被現實所摧殘，尤其國、高中階段，孩子要面臨的社會壓力一升學，經常阻撓孩子的學習，這是相當可惜的。所以有必要思考兩者兼顧的可能性。第二、個人很榮幸，曾輔導小學五年級至高中三年級的學生，這十年經驗和八個年級的學生，給我很大的啟發—即國中三年，是人生最重要的關鍵。

這關鍵在二方面，其一，在求知上，由經驗分析，國中課業，可說是高中課業的基礎，國中如果學不好，高中要學好的機會非常小。其二，國中是人格、身心發育的重要時期。我常用心觀察學校孩子，尤其是國中同學。一個初一、活潑可愛的孩子，到學校受三年薰陶後，有些變得成熟懂事，也有不少孩子，讓人覺得他不曉得是「新人類」或「新新人類」，令我很感慨。

基於以上兩個意義，國中三年實在值得父母、師長，用心來規劃，三年的投資，最值得也最有意義。我相信，如果能幫助孩子把國中三年經營好，孩子不但能解決社會壓力，也能兼顧道德人格的發展，即啟蒙班內佛外儒、圓成佛道的理想。在此特別希望家長，千萬不要放棄佛儒的啟蒙教育。如果能適當輔導孩子，有效率地解決困難，則兩全其美能同時達成。

甲、國中生應有的能力

首先，和大家分享的主題是，國中求學過程中，需具備什麼能力？個人覺得，最重要的是集中注意力的能力，以及整理資料的能力。

甲一、集中注意力的能力

專心則做任何事都非常有效率。美國教育家奧登認為，一個天才具備了兩個特質：一是大膽想像事物的能力，二是有絕對集中注意力的能力。由此可知，訓練孩子集中注意力，能使他在各方面都有卓越的成就。

根據我的經驗，上課一走進教室，大概就可感覺到，那些孩子學得好，那些孩子學習有障礙。其中關鍵在於他是否具備集中注意力的特質。上課時望著你發呆、在課本畫插圖、愛講話；回到家中，坐不到二十分鐘，就起來看看電視、開開冰箱，再加上父母的喝斥，這種種干擾，顯示孩子完全沒辦法集中精神。在校七、八小時，在家三、四小時，到底完成了那些該做的事呢？

● 怎樣訓練孩子集中注意力？

妨害專心最重要的因素是噪音。有物理上的雜者，如電視等，及心靈的雜念。消除雜音最好的方式，是和孩子一起佈置沒有噪音、孩子所喜愛的書房。書房內的情境，是他能接納、能吸引他走進去的。我們和孩子的認知，經常有很大的差距，如果以命令、個人主見來幫他佈置書房，例如替他掛一張孔子像，孩子看了，心都要涼了半截。所以書房的佈置，要和孩子一起討論，了解他需要什麼？也許他想掛一張歌星林志穎的照片，父母在主觀上可能無法接受，但林志穎又不是個壞孩子，也是努力在自己的行業上鑽研，而有所成就。孩子既然喜歡，讓他掛在書房上，也可產生鼓勵、提攜的作用。另外，可在書房擺設一些具有文藝氣息的圖片，讓他從小接受人文藝術的薰陶，這也具有無形的啟發作用。所以就整體而言，書房是清爽、舒適、乾淨、沒有其他誘惑的地方，孩子進到裡面一定非常喜樂，而外在噪音的干擾，也會減到最低。

接下來要報告的重點是：如何消除孩子心靈上的雜念？

我個人上課特別喜歡讓孩子忙碌，使他沒有心思做其他事。如何用忙碌讓孩子注意力集中呢？在上課時有六個字的口訣——「專心聽、用心記」。大部分學生能做到「專心聽」，但很少做到「用心記」，因此，上課變成被動，單向的學習。用心記包括「腦記」和「筆記」。關於筆記方面，每位從事教育的老師，不妨在同學上課的時候，常常鼓勵他們動筆寫，讓他有具體實行的工作。我曾隨機抽樣影印學生的課本，由課本的狀況，就可以印證其學習成果。成績優秀的孩子，都能記下老師所講的重點，重要的句子也能畫下來，筆記功夫很好。如果孩子上課能做筆記，他有時間胡思亂想、和別人講話嗎？分心的機會自然也就減到最低了。

接下來，更積極的是腦記工夫——上課時就好好念書，以經常性忙碌的訓練，使注意力愈來愈集中。學生們回家的念書時間，充其量祇有三到四小時，但在學校至少六、七小時，若能用心經營在校時間，效果絕對倍於回家念書。

拿國文來說，很少有老師能像機關槍一樣，講課不間斷，所以，在老師休息的時候，把重要的字寫一遍，就等於念了一遍書。又如上英文課時，老師念一遍單字，自己也跟著念一遍、回想一遍、寫一遍。換句話說，整個上課過程不但在聽課，也在念書，也在用心思考，這課程對他而言，是非常充實忙碌的。

所以我們務必經常提醒孩子，除了聽課以外，要動筆寫、要動口默念、要動腦筋想，甚至更積極地，當下就默背下來。我經常和孩子溝通這樣的觀念，也發現孩子因此回到家念書很輕鬆，受用無窮。

在家讀書時，也一樣可用上述這些具體的動作來訓練集中精神，否則很容易分心。我們可以鼓勵孩子具體地朗讀。念英文、國文時，要念出聲來。啟蒙班非常注重孩子的朗誦訓練，

因為背誦是學好所有學科的基礎，學任何科目，若未能背誦熟記一些基本常識，就沒有資格談到應用的層次。另外，寫也是很具體的動作，一方面訓練手到功夫，一方面也能產生心理學上的增強作用。此外，晚自習前，先規劃時間及研讀的科目、份量，也是很重要的，因為這種「定時」「定量」的要求，也是一種很有效的制約力量。

最後，如果盡力地做了消除「雜音」、「雜念」這些措施之後，還無法訓練孩子集中注意力的話，只好用陪讀這個下下之策。在孩子的成長過程中，家長能陪他的時間真的很有限，且孩子上了高中以後，大都不喜歡和家長在一起，他的世界是外面、朋友的，那時你想陪伴他，他還不願意呢！

講一個小小的例子：我個人沒什麼專長，但晚上總有看書的習慣，我的孩子今年幼稚園畢業，同樣每天上床之前一定看書、做完功課，才肯睡覺。有一天孩子學校有功課，但我們有事把孩子帶出去，隔天早上他早早起床，制服都沒穿，就跑到書桌前，寫昨天未完成的作業，使我很感動。由此，我深深感受到身教的重要性。我們也許常想，再奮鬥五年賺足了錢，就不要再有交際應酬，而能把重心擺在家裡。可是五年、十年之後，孩子到那裡去了？可能只賸兩個老伴在家裡對坐，還有機會陪他嗎？因此，在孩子成長的關鍵時期，寧可多留一些時間，和孩子一起來讀書，或陪他做他喜歡的事（這一點很重要），除了身教的意義外，也能給孩子一種無形的壓力——爸爸就在旁邊，要注意。假如當父母親的，也讓孩子看到我們很喜歡念書，也很樂意和他共事，這無形的薰陶，影響一定深長久遠。

陪讀更積極的層次，是為孩子做善意的評估。到底孩子在念書的過程中，出了那些狀況？是否五分鐘念國文，擺一擺放一邊，五分鐘後又換數學，擺一擺放另一邊？可能念了二個小時，像擺地攤一樣，都沒有念進去。我們看到了不要生氣，應做善意的診斷、評估後，再和他分享，甚至示範給他看，使他警覺到自己的問題。如此，一小時、二小時，一天、二天，日積月累後，一定可以很有效率地，幫助孩子集中注意力，使孩子更有能力來面對繁重的國中課業並增進親情。所以，國中三年的陪讀，具有重大積極的意義。

甲二、整理資料的能力

我們國文老師常發現，孩子的錯字，寫了一、二年還寫錯，可說是怎麼改，怎麼錯，其他科也是如此。整理資料包括試卷、講義的分科整理、訂正、注記，以及運用錯字訂正簿等，目的是避免重蹈覆轍。所以我帶班級時，一定從初一開始，訓練整理資料的能力。

小學和國中不同。小學生沒有什麼壓力，受到的訓練太少了（把孩子送到啟蒙班訓練，是明智的做法），考試之前老師都會整理課程內容。所以一升上國中遇到繁重的課業壓力，就適應不了，因為考試代替了複習和整理，考試次數也增加很多。所以有必要訓練孩子能分科整理考卷，將試卷折好，每科每學期訂成一本。否則考卷到處亂塞，生活凌亂，怎會有學習的成果出現呢？而整理試卷的積極面在於診斷補救教學。家長要看的不是考幾分，而是有

那些問題、解決了沒有？孩子的毛病多，改善之道就是消除毛病，同樣地，成績要變好，就是要讓她的問題一個個減少。所以我上課時一定要求同學，每一題檢討，並且在試卷及課本上作注記，一再提醒他以避免重蹈覆轍。總之，整理資料有評量、診斷、補救、再增強的作用，如果不做這些工作，如何期盼孩子成績轉好呢？

因此，在國文科目上我也要求孩子準備錯字訂正簿，隨時攜帶翻看，家長也可依此來幫助他、考核他。此外，如果孩子數學不好，值得一試的是請家長把錯誤的題目，一題題抄下來，正面抄題目，背面抄正確答案。這樣整理的好處，可幫助孩子知道他的問題在那裡？會了沒有？我曾輔導家長做這些工作，一個學期以後，孩子成績慢慢進步了，如果，進步不大，再請一位有經驗、愛心的老師，做補救教學，就拿這本錯誤訂正簿給老師參考，知道孩子的問題出在那裡，立刻對症下藥，解決問題。所以我要補充說明的是，一般補習班的效果有限，有些只是更增加學生的負擔而已，因為他們無法經由這些考卷、資料，一一診斷出孩子的病情病因。因此，還是需要家長和老師一起具體來診斷，並從事補救教學。

也許有人會問，訓練孩子集中注意力和整理資料的能力，這兩種方法就能讓孩子把國中課程學好嗎？我想提出一個重要的觀念：對問題、對孩子的了解，一定要深入，可是指導孩子時，方法一定要簡單、具體而可行。即所謂深入淺出，以簡馭繁。因為用很多招數來教小孩時，孩子可能被你愈教愈糊塗。總之，方法不必太多，只要朝向有效率、正確的方向去努力，並且持之以恆就會有效果。

乙、分科學習應有的觀念

以下主要討論國、英、數三科的學習，但這並不表示忽略其他科目。這三科是所有學科的基礎，也是一般學生感到最困擾的科目。如果孩子能力不太好，我們先幫助他，把這三科打好基礎，不要一次要求太多。

乙一、國文科

第一、把國字硬筆字練好。字一輩子都會用到，所以有必要練得工整端正，否則考試或寫作文時，字跡潦草，會有好的結果嗎？且字如其人，孩子寫字擠成一團，想必內向而膽怯，經由練字，順便開拓其胸襟，也能改變他的性情。

第二、課本重要的句子、解釋要熟記，文言文能逐字翻譯。熟記文句的工作，在啟蒙班做得非常好，這件事非常重要，一定要做好。我曾義務輔導一位國三同學，那時距聯考只剩一個月，但國文課本一到六冊的生難字詞，重要的文言文，他完全不懂意思，當時我真不曉得如何教他。所以，記誦是基礎工夫，國小雖不強調，在國中卻非常重要。另外，關於文言文，我特別強調，一定要讓孩子能逐字翻譯。很多國中生背課文和翻譯，但背完之後，兩者合不起來，考整句翻譯，答案能寫得清清楚楚，若要逐字翻，就沒辦法了。這樣的問題很嚴

重，必須訓練同學能夠一個字一個字了解、翻譯。因此注釋欄的注釋一定要逐字理解，並把關鍵字句的注釋抄寫在課本原文旁邊，如此，看課文也能順便記誦解釋，可說是一舉兩得。

第三、做測驗以評估學習方法是否正確。孩子聽課、老師講解畫重點，回家複習、記憶之後，我強調要替他作評量，讓他知道這過程有沒有疏漏、不清楚的地方。所以坊間參考書惟一的好處，是幫助孩子做評估，訓練他的學習能力。我們從旁輔導，把疏漏的地方提出來檢討，在以後念書的過程中，重視缺失處，不讓疏漏一再發生。此外做完測驗或考試之後立刻的再複習，對各科而言，都是增強記憶最佳時機。

第四、多看短篇散文佳作。國文強調寫作能力，建議您讓孩子從初一開始，有計畫地閱讀名作家的短篇散文作品，三年下來，一定有很大的收穫。我特別推薦琦君和子敏的散文，它們富有美善的情感和意境，對孩子有很好的薰習作用。

乙二、英文科

英文雖不是我的專長，但我曾請教很多專家，閱讀許多書籍，並有輔導的經驗，所以提供一些建議供大家參考。另外，建議您參閱張建國先生所編，書林出版社的「我如何學英文」這本書。

有位高中孩子擔心英文成績不佳會導致留級，其關鍵在於單字背得太少，上了高中文章就完全看不懂。如果說英文的實力和你所記住的單字數量成正比的話，我想大概並不為過。如何背？在此提供幾個意見。一、學會音標則會念單字，自然能把字拼出來。所以國中生一定要學會音標，它可以幫助你背單字。據我所知，國中教材因為編列時間不充分，在這方面有些疏忽，所以家長一定要和老師密切配合，把這件事做好。二、寫卡片，利用零碎的時間背單字。三、背單字一定要寫。有位孩子告訴我一個背單字的好方法，每背一個單字，不管對錯就造個句子，以增加寫及思考的機會。四、查字典，順便看所舉的例句，如此，不但能了解單字的用法，也等於在閱讀英文文章。特別推薦「朗文英漢雙解辭典」，是不錯的辭典。此外，清晨起來先回憶、複習昨晚背過的單字、課文，也有增強記憶的效果。

其次，多朗讀、多聽、多看、多說、多寫。

台大教授顏元叔先生曾說：初高中學生最重要的事是每天早上起來，或晚上回家時，朗讀英文半小時。拿課文紮紮實實讀個十遍、二十遍，讀到喉嚨冒煙，久之，不僅背誦課文還練習發音，更能掌握住英文特有的旋律，這是奠定英文基礎最好的方法。個人過去考英文時，雖不懂文法，但憑感覺作答，選擇讀起來較通順的答案，很少出差錯。這種「感覺」就是靠朗讀來培養。因為英文有其旋律和文法，多多閱讀，可以越過學習文法那段痛苦而遍地荊棘的道路。

多聽—不聽，則英文也學不好。國中生可收聽「大家說英語」，而高中生可聽「空中英語教室」等廣播節目。

多看—建議國中同學訂閱「大家說英語」雜誌，邊聽邊看。整篇文章看完後，再查生字，切忌邊看邊查，以免不能掌握文意。過去任教的懷恩中學，同學英文程度稍好，原因在於學校每星期朝會的時候，都要到司令台上抽背每課課文，而「大家說英語」雜誌也是規定的教材。

多說—這方面的訓練在台灣較缺乏。如果您的孩子想學英文，最好跟外國人學習會話，較有效益。如果送到補習班，一位老師教二、三十個同學，效果實在有限，倒不如把時間用在啟蒙班的學習。我有個學生，英文程度是全高一最好的，大家都考四、五十分，在及格邊緣，他卻總是考九十分，因為他從小和傳教士在一起，逼得自己講英文。我當導師第一次上課，就見他拿著英文雜誌，興緻勃勃地閱讀。再舉錢復先生的例子，他在美國耶魯大學念研究所時，得知法學院學生素質最好，於是每天中午都到法學院餐廳吃飯，逼自己找人聊天講英文，而練就英文能力。

多寫—日記可用英文寫。剛開始也許像小學生初學作文一樣，一個句子內有注音、有國字。同樣地，寫英文遇到不會的單字，也可用國字補上。那位英文很好的同學，有次週記用英文寫，我看得滿頭霧水，於是以其人之道，還治其人之身，用韓文批，看得他啼笑皆非。他從國中開始就寫英文日記，寫完就拿給別人改，如此英文慢慢進步，所以多寫很重要。

乙三、數學科（或其他理科）

初中數學有三十五個單元，一般老師上課的方式是先教定理公式，舉例練習，再要求學生回家作練習。由這樣的過程我們知道：學習的前提在於理解定理方式，並經由練習，把公式儲存在記憶資料庫內，最後考驗你是否能正確地從記憶資料庫裡，提出定理公式來解答題目。以下舉個例子讓大家更明白上述過程的意義：吳大猷博士曾在今年大學聯考完，感慨地說，他沒辦法在六十分鐘內，答完物理試卷上的每一道題目。後來他才察覺同學們並未像他一樣，看到題目先思考用什麼定理公式來解答，所以思考定理就用去他不少時間。相對地，同學們沒有思考、祇是機械式反應地作答。然而，同學們如果祇是用這種方式來學習，我可以肯定地說，到了高中，由於教材與國中落差很大，一定會發生很嚴重的挫折感。俄國數學家耶爾馬可夫曾說：「在數學上，非記憶不可的並不是公式，而是思考的過程。」我班上同學，過去學數學的方式，就是做題目時，過程都記在腦海裡，演變成機械式的過度學習。後來我提出思考定理公式的觀念，並規定早上見到他們的時間，都用來演算數學，並相互研討，慢慢地就能帶動他們，把數學程度提高。

所以建議家長們，要提醒孩子以下的觀念：一定要把定理公式弄懂，也就是多「想」。看到題目時，先想看看老師到底要考什麼定理公式，再來解答。如此，才能把記憶的層次，

提升到理解的層次，這是非常重要的學習過程。果能如此，即使沒算過的題目，孩子都有能力，當場經由思考，把答案解出來，題目再怎麼變化，都難不倒他。

如果用以上的方法還學不好，該怎麼辦？補救的辦法是「算、算、算！」很多的孩子「讀」數學參考書，不動筆算，書上的解答剛好幫助他養成惰性，所以考試時，就發生障礙。家長們有必要留意孩子是否有此不良習慣。如果多思考、多演算還是無法見效，怎麼辦？最好的辦法不是補習，而是「問、問、問！」我班上有位同學數學成績很好，我每隔一段時間就安排他坐不同的位子，要其他孩子去問他問題，結果教的人和被教的人，成績都愈來愈好，也成就了一種教室、班級的經營。由此我感到必須鼓勵孩子多發問，他才會思考。如此「想」定理、「算」題目、「問」疑難雜症，如果還有問題的話，只好請有耐心、經驗的老師，來從事診斷補救教學。補習班裡，一次教幾十個甚至上百個同學，效果很有限。試想，那有醫生一次同時看好幾十個病人，開同樣的藥方呢？保證藥到病除！

以下再補充三點：

一、每天放學之後，不妨挪出至少一個小時的固定時間，思考、演算當日所學的數學課程，美國數學家波爾曾說：「想學習游泳，就勇敢地跳入水中；如果希望學習解開數學問題，就用心解解看。」

二、回家算練習卷，應該當作是在考試，在設定的時間內完成。很多孩子知道晚上要好好算數學，但做一張練習卷，兩三個小時都算不完。為什麼回到家裡用雙倍以上的時間還算不完呢？這不是能力的問題，而是散漫、不積極、不講究效率的心態需要調整。

我常提醒同學這樣的觀念：要按照考試的方式作答一張練習卷，拿鬧鐘、手錶在旁控制時間，不會的跳過去，時間一到，改念英文、國文等，隔一段時間再回頭算算看，再不會就到學校問老師、同學們—免費的補習老師。孩子們經常以粗心、計算錯誤做為成績不理想的藉口，試想：平常在家中，一個題目要花費一、二十分鐘，考試時卻只有五分鐘的時間，時間一匆促，心一急，那有不出差錯的道理呢？

以上的觀念—以專心致志的速度來算數學—也能訓練同學們集中注意力的能力。三、如果有時間的話，積極地將犯錯或不會的題目加以整理，甚至彙編成冊，而後常加演算，以求去除弱點，提升實力。

乙四、其他科：全部法→部分法→全部法

以下簡單說明歷史、地理、生物、健教等其他科目的研讀方式。

我認為給予孩子兩個觀念就足夠了。第一：運用「全部法→部分法→全部法」的學習方式。很多同學念歷史時，缺乏各朝代興亡盛衰的因果概念，念地理也沒有空間觀念。應該將

全冊的章節、綱領清楚地架構在那邊，其次再翻開課本，將全部內容流覽一遍，即大綱記好，再把內容很快地流覽一遍。接下來是「部分法」—每個段落用心地熟記重點。再運用「全部法」：將課本閣起來，重頭全部回憶一遍，想想看，架構清不清楚？重要內容記憶了沒有？最後，再作習題評估。

第二：重圖表。不但能理解各科課本中圖表所表達的多重涵意（如史、地、理、化、生、健科）也能將課本中的文字敘述，化為圖示（尤其是地理科），如此，加深印象，也能有效地應付統整性的試題必能。希望將來有機會能為孩子們分科作實際的研讀示範。

接下來，是此次演講的重點—父母應有的態度。

丙、父母應有的態度

丙一、不要打擊孩子的信心

上個月在三十一期的「輔導通訊」雜誌上看到朴子國中的一項統計，調查孩子學習困難的原因，百分之六十點八回答——對學習沒有信心。所以，建立孩子的信心是非常重要的。首先和各位分享兩個例子。美國心理學家曾作過一種實驗：把水灌進一個很大的水族箱，內放一隻小鯊魚，暗中在中間放置一塊透明的壓克力板，把水族箱一隔為二，然後，在小鯊魚的另一邊放入很多五彩繽紛的熱帶魚。小鯊魚看見那麼多小魚，就張開嘴巴往前游，那想到卻撞到了那面看不見的壓克力板，納悶地退回去再衝，又失敗了。心理學家在旁觀察一個小時，發現鯊魚共撞了好幾十次。後來牠瑟縮地躲在角落，不再採取行動。此時心理學家把壓克力板拿掉，讓小魚毫無阻隔地游來游去，有些還游到鯊魚的身邊、嘴邊，但牠卻連張開嘴巴的能力也沒有了——病態的恐懼，竟能摧毀鯊魚天賦吃魚的能力！第二個例子：殘忍的納粹抓了兩位猶太人來作實驗。他們先割其中一位猶太人的手腕，讓他血液噴出而死，並用臉盆接噴出的血。然後將另一位在旁目睹，渾身發抖的猶太人眼睛矇住，用冰刀在手腕上一劃，並暗中打開水龍頭用盆子接水，模擬剛才用臉盆接血的聲音，猶太人聽水流的聲音，以為自己血流不止，不久竟然也昏死了，就像驚弓之鳥，實無其事卻驚慌受怕。由上述兩個實驗可以了解：心理的恐懼和沒有信心，最能限制一個人能力的發展，甚至摧毀了一個人。所以決不可打擊孩子的信心！那麼，要怎麼做呢？

一、在外人面前說些鼓勵、讚美孩子的話。這不僅是一種正面的誘導，也能約束他往正直光明的大道前進。中國人較含蓄，讚美孩子千萬不要保守。啟蒙班有位家長做得很好，經常製造情境肯定孩子，結果孩子表現愈來愈好。

二、讓孩子擁有自主權，相信他能做得更好。例如書房的設計，可和他討論，儘量避免用命令的口吻，而採取建議、協商的方式，如此愈尊重他，他愈看重自己、對自己也就愈有信心。

三、以建設性的指導代替情緒化的指責。舉個常見的例子來說明。菜車來了，有位媽媽正在忙，就要孩子買兩顆包心菜回來。孩子從未買過菜，高興地答應了。菜販見到小蘿蔔頭來買菜，就把兩顆賣不出去的菜給他，孩子什麼都不懂就拿回家了。但是，媽媽一看到菜，氣得不得了，劈頭就罵，孩子則楞在那邊——興高采烈地幫你買菜，沒有肯定也就算了，回來還被罵。你想，下次再要他買菜，他會去嗎？另一位媽媽，看了看孩子買回來的菜，很冷靜地對孩子說：「媽媽謝謝你，你做得很好。可是，這兩棵菜，一棵被蟲咬得亂七八糟，一顆較新鮮，下次買新鮮的菜，那就更好了。」——這席話有肯定、有鼓勵，更有積極的指導。這樣深具建設性的互動，能使孩子做事愈來愈順利，挫折愈小，他會對自己沒信心嗎？二十世紀初，哈佛大學曾栽培兩位數學神童，但幾年後他們的成就卻截然不同，一位成為數學大師，一位則鬱鬱以終。經過調查，原來是家長態度不同的緣故。懂得鼓勵的家長，使孩子成為數學大師；而以權威壓迫、只會指責孩子的家長，把孩子的信心和學習興趣都摧毀了。漫罵式的指責無濟於事，而冷靜客觀地指導、鼓勵，才有積極的意義。所以讓我們想一想，當我們看到孩子的成績單時，有沒有先肯定、讚美他表現比較好的科目呢？還是一味地批評成績低落的科目？或是只是指責孩子的成績不如人，而沒有耐心的關懷與冷靜的「接納」與診斷？

丙二、加重精神層面的酬勞

孩子讀幼稚園或小學時，我們經常以物質上（例如買玩具）的鼓勵來肯定他，這是必要的。然而，隨著年齡的增長，我認為必須加上一些精神上，有別於物質上的鼓勵。特別推薦您欣賞林文月教授的「生日禮物」，這篇文章有很好的情境，能給我們很大的啟發。孩子有好的表現時，我覺得先要讓他明白：他的行為不但很好，也是應該的、負責任的做法。其次，可和他商量，以看畫展、欣賞音樂會、大自然郊遊等方式，取代物質獎賞。也可像林文月女士所說，為他訂一份他所喜愛的雜誌。

丙三、用心傾聽孩子的心聲，引導他作思考、分析，然後協助他找出問題的癥結

有個馬戲團在表演時，一隻老虎突然衝出表演的行列，全場觀眾都很緊張。這時機警的馴獸師，從容地搬出籠子放在老虎眼前，把籠門打開，老虎竟乖乖地走進去了。原來老虎有個習慣——看到籠子打開就進去，所以，馴獸師利用牠的習慣，化解了一場危機。可見，習慣的影響力是很大的。我們要觀察孩子念書的習慣，有沒有效率？死讀書，讀死書、讀書死——不良的習慣是很要命的。曾有人划船到朋友家，上岸把酒言歡，喝到三更半夜，拖著微醉的步伐走到岸邊，伴著月色划船回家。划著、划著天亮了，卻驚覺自己遠在原地，為什麼呢？原來把船繫在岸上的繩索沒有解開。所以，繩索就象徵問題的癥結，未能解開則所有努力都將徒勞無功。所以，家長要多引導孩子思考自己的生活及學習習慣，幫孩子作善意的診斷，把問題癥結找出來。

為孩子診斷時，所採取的方式很重要——即鼓勵他思考、敘述並耐心傾聽。身為父母或教育工作者，我們常犯好為人師的毛病。發現孩子有問題時，就叫到跟前談話，我們一直講，孩子卻愈聽愈難過，愈沒耐性，溝通結果沒有交集、不歡而散。您也會難過，自己是一片好意，而孩子卻報以不良的態度，最後導致親子關係決裂。這都是因為我們常忽略耐心地傾聽孩子的心聲，尊重接納他的陳述，並以同理心設身處地為他著想，使孩子感到溫暖與關懷。我經常喜歡利用早自習，找個孩子在校園散步，聽聽他的家庭生活，交友狀況，在沒有束縛的情況下，孩子通常講得興高采烈。而老師也能了解他，進一步才能予以輔導，並協助他作決定。

我們要避免把個人的意見平塞給孩子，而是誘導孩子把問題說出來。鄭石岩教授在「覺·教導的智慧」這本書中曾介紹了一個故事：有位學生常倫同學的便當被抓到了，訓導人員問他為什麼要偷便當，他只是一再地說：「偷來的便當好吃！」最後訓導人員依校規處罰了學生，同時懷疑他有偷竊癖。後來校長把學生接過來輔導，感覺這件事不單純，就暗中做家庭查訪，結果發現孩子堪憐：他來自單親家庭，家境貧苦，跟隨著酗酒很厲害的父親住在一間違章的矮房子裡。有一天，校長跟孩子談話後，拉著孩子坐在沙發上，摸著他的頭說：「孩子，校長知道你一定有困難，如果你不把困難告訴我，那要告訴誰呢？」這句話直接觸動了孩子的心，孩子終於在啜泣中說出偷便當的緣由——爸爸經常不回家，弟弟和他根本沒飯吃，弟弟年紀小，偷東西會失手，所以他才去偷便當。校長聽了既感動又難過，摸摸他的頭鼓勵他，分享他的痛苦。後來安排他半工半讀，而工讀的薪資，就是校長默默從自己口袋拿出來的。僅此，「讓孩子把心事說出來」的念頭，就挽救了一位差點誤入歧途的小孩。所以，在我們輔導孩子時，一定要誘導他思考、敘述，並用心傾聽，瞭解他才能有正確的診斷。諮商輔導的領域裡有句名言：在諮商輔導的過程中，如果老師（父母）的話多於學生（孩子），那你是一位失敗的輔導員。

最後，我們要談談，如何輔導孩子做好生涯規劃。

丁、輔導孩子做好生涯規劃

先介紹兩個成功的例子——史懷哲和我的一位學生。

史懷哲先生會立下這麼偉大的功業，完全是得力於生涯規劃。根據他的傳記，史懷哲把人生分成兩個階段：三十歲以前和三十歲以後。三十歲前他要獻身於個人的興越——音樂和作學問。結果二十歲他拿到哲學博士，二十五歲拿到神學博士的學位；在歐洲也是著名的管風琴家、巴哈音樂專家。三十歲之前他不斷去滿足自己，造就生活情趣，並培養豐富的學識。三十歲一到，立刻拋棄大學講師和傳教員優厚的收入，回到醫學院，從頭開始學醫，想要直接服務人群。七年之後取得醫學博士學位。三十八歲就和太太到落後的非洲行醫救人。他之

所以能夠活得這麼有意義，散發出生命的光和熱，關鍵就在於懂得生涯規劃，訂定人生的目標，並努力去完成。

再講一個例子。我家裡常喜歡有孩子來，不但可以分享他們成長的經驗，也可以輔導他們。其中有位學生很喜歡水上活動，我就鼓勵他利用週末及假日好好發展其興趣。高中他來看我時，已拿到救生員執照，並以此打工賺錢。高三會滑雪了，還取得滑雪教練執照。高中畢業後，和救國團帶團到韓國去做滑雪訓練，順便旅遊。大一已經會開船、開快艇和水上摩托車。不僅如此，還能替船公司試船。大二時他決心轉台大造船系。如此不僅滿足了興趣，而且也造就了那麼多謀生能力：救人、滑雪、開船、試船.....將來生活會有問題嗎？他並非能力特別強，只是瞭解自己興趣、長處所在，知道自己的人生目標在那裡，然後懂得善用時間，做好生涯規劃，一個個階段，逐步去滿足自己、訓練自己、造就自己！

生涯規劃實在太重要了，前幾天，一些剛考完了大學聯考的學生來找我。他們之中有的心情很惡劣，埋怨考不好。我便善意地勸他作生涯規劃。帶他到敦煌書局窩兩天，不再為考試而讀書，一方面把心情轉移，看看各類書籍：有文學、醫學、生物、物理學，另一方面也藉此發掘自己興趣之所在，以便做好選填志願的工作。再要他們幾位同學，找一位傳教士來組成英語會話團，利用暑假把英文練好。定幾個具體可行的目標把生活重心轉移，如此，去接受不能改變的，然後努力去改變能夠改變的，也就使生活愈來愈充實，並且樂在工作中。

丁一、與孩子共同討論

和孩子做生涯規劃時，不可強迫孩子完全接受我們的意見。如此他不但難以理解、接受，還無法瞭解生涯規劃的意義，將來也沒辦法和我們一起來完成這件事。所以，身為父母，除了可以提供個人的經驗供孩子參考外，不妨建議孩子多閱讀各行各業成功者的傳記，或多和師長請益，以釐定自己的人生目標。

丁二、國中三年的總目標

一、健康的身體。一個國中生應有的總目標，首先是在國中階段奠定健康的身體。國中是身體發育的關鍵時期，如果此時身體搞壞了，以後再也彌補不來。爬山、游水等都可鍛鍊身體，我們要鼓勵孩子好好運動，不要把適度的運動視為浪費時間與精力。

二、有益的嗜好。例如文藝、音樂等。個人對音樂的愛好即是國中時培養出來的，至今還能以此作為休閒的活動使身心都能獲得良好的調劑。所以，正當的嗜好，千萬不要因為功課而放棄，例如孩子好不容易從小上啟蒙班，到國中卻停止，則非常可惜，如此，也許祇會使問題更嚴重。此外，在從事或培養有益的嗜好的過程中，也可以增進了解自己的專長、興趣之所在，進而幫助自己提早找出人生的目標，做好生涯規劃。

三、升學的目標。三年的時間有效率地規劃，建立遠程、中程、短程目標，思考怎樣運用有效率的讀書方法達到目標。譬如說今天晚上我要做好那些功課；這個周末我要補強那些科目。最後我要強調，有健康的身體才有清楚的頭腦，才有良好的成績。學校裡功課好的同學，都是身體好而喜愛運動的。

丁三、做時間的主人

首先要學會利用零碎的時間，不要無所事事，可以運動、閱讀，或背英文單字等。

其次要做完整時間的規劃。國中生的完整時間有三段：一、放學回家到吃飯前。二、晚上念書。三、週末假日和寒暑假。以個人為例，從衛道中學回家，到吃飯之前，我一定拿幾本作文簿來改，晚上利用二個小時讀書，一個小時陪孩子讀書。週末下午，讀三小時書、或是批改作文；晚上便和家人盡情看電視，或者帶孩子出去玩。而星期四可能晚點起床，做一小時功課，再帶孩子出外；中午在外面吃飯；下午可運動、可看書；晚上再把心收回來，準備星期一的工作。我常建議孩子，把星期六下午的時間用來寫作業，晚上看電視才不會被罵。星期四上午最好看書，中午可出外看場電影或打球，晚上再好好用功，收心準備明天的功課。如此，有休閒、又有充實感，不是很好嗎？

所以輔導孩子規劃時間，做時間的主人是很重要的。而在輔導的過程中，耐心和愛心則能減少彼此之間的衝突，並產生好的感覺。好的感覺能減輕重量：二十公斤的水泥我們提起來很重，但同樣重量的小孩，我們卻樂意抱他而不覺得重。相信經由蓮社儒佛的教育，必能培養好的感覺，而樂於和對方一起成長。

總而言之，希望藉著有效率的讀書要領，良好的親子互動關係及正確的生涯規劃，使我們的家庭，我們的孩子都是健康的，和樂的，充滿愛心的，如此一來，我們都將能夠彼此尊重，相互關懷，而歡喜一生。