

父母 DIY——打造你家的小天才

◆ 陸洛

智力可以提昇嗎？潛能可以開發嗎？學習效率可以改善嗎？創造力可以培養嗎？這些是為人父母都關心的議題。畢竟中國人都有著望子成龍，望女成鳳的心態；「不要讓孩子輸在起跑點上」更是現代父母最為焦慮的大競賽。不過，首先，我們先得搞清楚：人真的有所謂「潛能」可以開發嗎？

過去，心理學家曾認為智力是先天的、恆定的。也就是說，每個人一出生，他的基因等遺傳特徵便決定他的智力水準，當然也就無所謂「潛能開發」。但是，近期的心理學研究已推翻這樣的觀點，有力地證明智力其實有彈性的，可塑造的，甚至可提升的。舉凡反覆練習、有效學習、環境支持，強化動機等方法皆可提升智力，開發潛能。

許多心理學研究都發現，有效學習必須要有技巧，而這些技巧本身是可以學習的。例如，心理學家教導八歲與十四歲的學童運用分析、創造與實用性思考技巧後，他們的學業表現均有明顯的提升。另外，美國心理學家還研發出一套「開啟潛能」的訓練計劃，針對學齡前兒童實施早期教育，強調動機的培養，有效學習方法的訓練，並運用各項心理學原則啟迪兒童的潛能與成就動機。長期追蹤研究證明，參加過此項學前計劃的青少年在各分面確實

都適應較好，如學業表現超前，學校適應良好，鮮少行為問題等。這顯示環境、動機、學習和訓練都會大大影響我們的智力，尤其是年幼的兒童可塑性更大。其實，我們的基因遺傳也許為智力表現設定一個範圍，但這是一個十分寬廣的範圍，我們的智力仍有無窮的表現可能。換言之，最新的心理學研究已告訴我們：每個人皆可在此寬廣的範圍內發展智能，而我們大多數人的潛能還遠未發揮呢！

若真如此，我們能做些什麼來變得更聰明呢？求好心切的父母又能 DIY 在自家客廳裡打造出夢幻小天才嗎？答案是肯定的，只要方法正確，而現代心理學正提供我們開啟潛能大作戰的必勝秘笈。

培養良好的學習習慣

『書中自有黃金屋，書中自有顏如玉』。學海無涯，妙趣無窮；但對孩子來說，學習有時是樂事，大多數時候卻是苦事。因此，父母「打造天才 DIY 行動」的第一步—培養孩子良好的學習習慣，而「習慣」之妙處在於一旦養成，就會自動存續，源源不絕地再生出活力和動能，真可謂「好的開始是成功的一半」！怎麼做呢？

1. 設定時間表：坐下來，和孩子一起討論每一週的「學習時間表」。目標有二：一是訂出固定專屬的「學習時間」，並嚴格遵行；二是設定學習進度，隨時檢討，即時修正。此時最重要的關鍵是「務實」與「可行」。與孩子充分

溝通，去除其他事務所必需的時間，如休息、娛樂、整理內務等，這樣排定的學習時間顧及孩子的其它需求，得到孩子的「認證」，才是可行的。另外，父母也要考慮孩子的年齡、興趣、個性、體能等特徵，所定的學習時間不宜過長或過於密集，若超越孩子體能的負荷或注意力的極限，反可能事倍功半，引起孩子反彈。

2. 選定適合的學習地點： 開個家庭會議，協調出家中一個固定的地點作為孩子的「書房」，撤走所有的誘惑，如電視、電玩、音響、雜誌等。保持空間明亮，有助於維持最佳的清醒狀態；保持空間安靜，如果家人要看電視或聊天，切記關上房門；保持空間舒適，使用符合人體工學的桌椅和燈具，可減少學習的疲勞。

3. 建立一套績效獎勵制度： 心理學研究一再指出，獎勵的效果遠大於懲罰，若孩子能學會使用「自我獎勵」，則對自制力的培養，動機的激發與維持皆有助益。怎麼做呢？先和孩子充分溝通，訂出合理的、孩子可以接受也能達成的學習目標。然後，讓孩子列出一份「快樂清單」，即他（她）最喜歡做的事情，如聽音樂，打電玩半小時，看卡通一小時，和朋友外出半天等等。最後，請孩子依這些事的快樂程度將它們排序，當然是將最大的獎勵留給最大的成就。執行時請記得幾個要點：

(1)一定要明定「行為」與「獎勵」之間的連動關係，如完成「一小時例行學習」工作，可獲得「聽音樂半小時」的獎勵；或是「段考數學成績全班前三名」，可獲得「和朋友外出半天」的獎勵。最好寫成「契約」，讓孩子認同與接受，執行時就有明確的依歸。

(2)一定要認真確實地執行，不可中途反悔，不可片面更改「契約」，不可失信。

(3)開始時由父母來評判孩子的表現，施於獎勵，但一定要讓孩子參與整個過程，目的是讓孩子學會評判自己的表現，並學會自我獎勵。在此過程中，誠實、自制、自控、自我激勵等等人格養成訓練一併納入，打造小天才的同時，也養成一個健康的人格。

用心理學法則來提升學習效率

培養良好的學習習慣是成功的第一步，接下來諸多心理學的學習原則便有用武之地，可以幫助孩子大大地提升學習效率，也增加學習樂趣。

1. **過度學習**：所謂的「過度學習」是指在你已能記得學習的材料時，別停下來，再繼續複習。心理學研究發現，過度學習 30% 的時間，記憶效果是最好的。換言之，與其學了忘，忘了學，不如一次多花些時間，確實學會，就會「永生難忘」。

2. **分散學習**：為了數學段考，你定下六個小時的學習時間，該怎麼執行呢？是禮拜天密集魔鬼營大操兵，從早上一直拼到下午，還是從周一到周日，每天晚上 7 點到 8 點各一個小時呢？心理學給的答案是後者，謂之「分散學習」。許多研究已證明密集操兵會加速疲勞，降低興趣，甚至造成厭煩等負面心情，使學習效果大打折扣；而分散學習可降低身心負荷，若在大段的學習時間內交替安排不同的學習主題，如一小時數學，接下來一小時音樂，再來一小時英文，反而更能維持學習的新鮮感和樂趣。

3. **減少干擾**：學習需要高度集中注意力，環境中不必要的刺激都會干擾我們的注意力及認知活動。干擾源不只是噪音而已，圖像（如海報、雜誌）也常是干擾，甚至心念和情緒也是無形的干擾，若發現自己心情不寧，思緒紛亂，寧可暫停學習活動，先處理情緒問題，安心定神之後再展開學習的心智活動，否則會了事倍功半的。

4. **組織訊息**：學習是一項極為複雜的心智活動，涉及注意、知覺、理解、處理、儲存、提取、記憶、再造、問題解決、創意等一系列的認知活動，大量的訊息總讓我們應接不暇，心慌意亂。其實，心理學原理告訴我們，提高學習效率的最佳良方是組織訊息。在開始學習時，先將全部材料，如某一章節的內容瀏覽一遍，不要關注細節，只注意大綱與結構，這叫 survey（概覽，簡稱 S）。接著，還是不要急著看內容，而是先自己想一個問題，這很簡單，如果你要學習的內容標題為「用心理學法則提升學習效率」，那你的問題可以

是「到底有哪些心理學法則可以提昇學習效率呢？」這叫 question (提問，簡稱 Q)。有一個問題在心中，才開始仔細閱讀學習內容，一邊為你的問題找答案。此時，你的心智狀態已從被動的表層閱讀轉化到主動的深層搜尋，學習成為一個找答案的自我挑戰，頗有玩拼圖遊戲或看偵探電影的樂趣。最後，當你完成學習內容後，別忘用你自己的方式將問題的答案寫下來。你可以用樹狀圖、流程圖、大綱條列等各種適合的或你偏好的方式，這叫 outline (概述，簡稱 O)。千萬別偷懶，「概述」一則為自己先前的提問做出解答，完成一個心智活動的完整歷程；二則立即複習方才學習的內容，增強記憶，其效果類似前述的「過度學習」；三則將別人的知識轉化成你自己的智慧，又可隨時複習，可謂一舉多得。這樣的「S-Q-R 閱讀歷程」完全符合心理學原理，讓學習效率倍增。

5. **學習輔助**：學習輔助多種多樣，從電腦到圖卡都很有用，但其實最廉價卻最有效的還在我們的腦中～想像力。心理學研究一再指出，學習時活用想像力，效率將大幅提升。學英文單字時，每個字分別記，很辛苦，又容易忘。但如果我們用語言輔助，將一組單字編成一個故事，記憶效果就大為改善。有的人擅長圖像思考，也可以在學習時想像每個單字所代表的物品或反映的景像，如 beach (海灘)，就想像自己舒服地躺在暖洋洋、細綿綿的墾丁海灘。別以為這是浪費時間，這叫影像輔助，心理學研究已證明它對記憶確有幫助哦。



你一定發現了，這些 DIY 並不難，只要對孩子有信心，對人類的潛能有信心，對心理學的專業有信心，腳踏實地，按部就班地執行這些步驟，你一定可以打造出一個小天才，至少你可以讓孩子的學習多一點樂趣，多一點成就的！

(本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授)

