



## 親子間的信任感， 打下孩子「學得會」的基石



作者／李京諭 節錄自2016/09《親子天下》雜誌82期

### 心法 1 陪他讀，比叫他讀書有效 陪伴與信任是家庭能奠立的「學習基石」

保羅·塔夫在《幫助孩子成功》一書中寫道，正常家庭中成長的孩童，在父母的陪伴下，能力發展過程穩定而健康。因此，孩子的注意力集中，即使遭遇困難也懂得立即接受協助、解決問題，孩子在互動中接收到的訊息是：「我是安全的、只要我放下防衛，在我有需要時，身邊的人會協助我。」

家庭提供穩定的陪伴，是孩子發展人際信任感的基礎。《教育經濟學》一書作者中室牧子也指出「陪孩子念書」比「叫孩子念書」有效。她的研究團隊發現，無論是禁止孩子看電視、打電動，或只是口頭叮嚀孩子去讀書，對於增加孩子的學習時間都沒有幫助。

### 心法 2 提供選擇，誘發內在動機 孩子是天生學習者，成就感是最好的發電機

美國用十年的實驗證明，「鼓勵機制」計劃最後結果都是「無法達到任何向上提升的效果。」紐約羅徹斯特大學心理學教授艾德華·戴希和里查·萊恩兩人窮盡畢生研究「自我決定論」，他們認為達到內在動機的三項關鍵需求：「對自身能力肯定的需求、自主性的需求與人際關係的需求。」才有動機持續下去。

父母在祭出「激勵」招數時，不妨先找出孩子的動機來源。如果孩子在意的「自主性或權力」，可提供更多選擇權和自身決策的參與感，減少讓孩子覺得自己被強迫與被控制；如果孩子尋求的是認同，可激起孩子「我想要成為更好的人」的想法，或幫孩子找到可學習的「偶像」，藉此往目標邁進。

### 心法 3 看重過程，培養孩子毅力 讓孩子相信自己並非「學不會」而是「還沒學會」

美國史丹佛大學與華盛頓大學合作，共同設計一套線上數學遊戲，遊戲中學生不會因「答對了」而受到鼓勵，而是因努力、嘗試的過程而得到獎勵。研究發現，參與的學生因此更努力，花更長時間克服挑戰，甚至在碰到無比艱難的問題時，展現更堅韌的毅力。

史丹佛的心理學教授卡蘿·德威克指出，比起讚美孩子學會了，更應該鼓勵孩子「你只是還沒學會」，「還沒或還可以更好」能給孩子更多信心，建立孩子的自我肯定。當孩子改變看待困難的眼光後，他們的思維也跟著改變，進而發展出「成長性思維」。

### 破除鐵杵磨成繡花針的 3 迷思

美國教授芭芭拉·歐克莉，破解大腦如何思考，有系統的提供如何「學得會」的秘密：

① 學習不只要「專注」，也要懂得「放鬆」：大腦的學習模式有專注和發散模式。當孩子寫數學作業時，可先挑戰「最困難」的題目，一段時間後仍解不出來，可先去寫簡單的題目，等到題目逐一完成，再回頭來看困難的題目，作業完成的可能性會大幅提高。

② 每次只要專注25分鐘，建立有效的學習節奏：人一想到自己「不喜歡」的事物，大腦中處理痛苦和不適感的區域會活躍起來，至少持續20分鐘。要幫助孩子改善「寫功課拖拖拉拉」的症頭，解決之道就是撐過這段痛苦的時間。讓孩子嘗試專注25分鐘，一旦克服了學習的不適感，後續的過程才得以開展。

③ 克服拖延逃避的關鍵壞習慣：專注於「過程」而非「結果」。如果孩子一開始就認為自己得完成5項作業、耗時5小時，就會想逃避痛苦；如果孩子告訴自己，只要先寫25分鐘，就比較容易坐定在書桌前，當孩子發現自己已持續寫作業1小時，而忽略還有3項作業沒寫，更能成功的推進動力。



## 親子活動推薦

請洽兩廳院&年代售票



2016/10/22~2016/12/17

蘋果劇團《龍宮奇緣》

演出地點：新莊、桃園、竹北、  
臺中、員林、高雄、屏東



2016/11/5~2016/12/10

紙風車劇團《屋頂站在屋簷上》

演出地點：臺北、臺中、高雄



2016/12/4~2016/12/17

高雄管樂團《宮崎駿與久石讓  
的經典動畫音樂會》

演出地點：高雄、臺南、臺北



## 音樂童年最新訊息公告



## 多元智能之 七

### 內省智能

### Intra-personal / Introspective

內省智能強的孩子，能幫助自己瞭解自己的優缺點，意識到自己內在的情緒、意向、動機、脾氣和欲求，並有自律、自知和自尊等能力。這些孩子經常會暫停一下，找時間思考自己的事情，或規劃一些想要的目標。

此外，內省能力比較強的孩子，會知道自己今天的心情是快樂？是傷心？會想辦法讓自己變得更好，孩子也比較知道，什麼對自己來說是重要？或是不重要的？孩子因為經常思考，也會跟好朋友或父母表達心裡的想法，並且喜歡花時間做自我省思。

想要提升孩子的內省智能，父母可以利用角色扮演或換位思考的遊戲，幫助孩子藉由角色的對話練習同理，也可以在孩子遭遇問題時，多讓他們自己想一想解決的辦法，以此刺激孩子能經常自我反思，並釐清內在的真正想法、期待與需求。

