

家庭教育季刊

<http://www.family.tpc.gov.tw/>

第 12 期

98年6月30日出刊

發行人：劉和然 局長

編輯小組：楊麗華、郭正雄、鍾雲英、勵志忠

發行單位：臺北縣政府家庭教育中心

承辦學校：臺北縣樹林市山佳國民小學

主編：蘇珍蓉 科長

聯絡電話：(02)2272-4881 · 2272-4883

走進書本心世界—家庭閱讀樂無窮

三峽鎮民義國小校長 莊慧貞

壹、家庭是閱讀學習的首站

「家」是孩子的第一個學習場所，父母親是孩子生命裡的第一個老師，根據文獻分析家庭閱讀活動可以增進親子間的感情，並培養良好的閱讀習慣和提昇學習能力，也是建立書香家庭的捷徑，而在這過程，父母的推動扮演著相當重要的份量。白色奇蹟以小博大的芬蘭更是賦予家庭相當大的教育責任，在孩子七歲入學前，父母要負起培養小孩的閱讀能力、引導學習興趣。洪蘭（民90）認為閱讀的助益，在生理上能帶給大腦、神經更多的刺激，延緩大腦退化的速度，並且可以培養更敏捷的反應與記憶能力；在心理認知方面，透過閱讀能協助進行比較有效的知識累積，培養獨立判斷的能力。同時，閱讀能增加個人的知識，因而在心理特質上，能減少因無知而造成的恐懼感，提昇一個人的挫折容忍能力。另外，閱讀也能改變個人的氣質，使視野變得更寬闊。所以現代的父母除了忙於工作外，更應善用時間與方法培養孩子閱讀的習慣，進而引導啟發孩子自發性的閱讀動機。

貳、家庭閱讀活動的意義

林文寶研究調查指出，兒童閱讀課外讀物的場所以家中79.8%最多；林武憲在「中、小學閱讀習慣調查」提出，一個人在十歲以前，



要是沒有養成閱讀習慣，以後要補救，就比較困難了。因此，為人父母者，應該把握住這培養孩子閱讀興趣、能力的關鍵期。由此可知，家庭、父母在推展兒童閱讀方面著實扮演了非常重要的角色。而所謂的「家庭閱讀活動」其廣泛定義如下：

家庭閱讀活動是幼兒早期閱讀的重要活動之一，父母或家中其他大人為幼兒出聲閱讀書本或和幼兒一起共讀書本。父母應為子女安排一個理想的閱讀環境，父母在日常生活中重視書籍，將可以為子女奠定良好的閱讀態度。家中應經常佈滿書籍、雜誌、報紙，讓孩子有許多機會接觸文字，感覺看書是生活的一部份。此外，父母更要以身作則，讓子女在耳濡目染中對書產生感情，全家人每天找一段時間一起閱讀，共享讀書的樂趣。所以家庭閱讀活動是雙向互動的過程，透過家庭閱讀活動全家人可以彼此分享、共同討論、互相學習，自然的增進彼此的瞭解與感情。

參、閱讀能力的重要性

國際學生評量計畫 (Programme for International Student Assessment, PISA)，從三個層面來衡量閱讀能力：

- 一、擷取資訊：能從閱讀的文字當中，找到需要的資訊。
- 二、解讀資訊：閱讀後，能正確解讀資訊所傳達的意義。
- 三、思考和判斷力：能將閱讀的內容，配合自己的知識及想法，提出自己的見解。

根據PISA的定義，閱讀能力越強的人，越有能力蒐集、理解、判斷資訊，以達成個人的目標、增進知識、開發潛能，並運用資訊，有效的參與現代社會的複雜運作。對於兒童而言



，閱讀的重要性除上述益處之外，尚有增加語文能力、學習溝通協調能力、增廣見聞、提升寫作能力、獨立思考、啟發想像力六大妙效。

肆、激發閱讀動機的方法

一、培養孩子對書產生親切的感覺

父母可以每天安排一段時間，陪孩子做閱讀的活動，以身作則使孩子對閱讀產生興趣。由「中、小學閱讀習慣調查」一項調查結果顯示：父母是否喜愛閱讀和積極參與孩子的閱讀活動，會直接影響孩子的閱讀興趣。所以在閱讀的時間，可由家長為孩子唸故事，或是讓孩子在父母的身旁閱讀喜愛的書籍，讓孩子在耳濡目染下見賢思齊，也能拿起書本，培養閱讀的興趣。另外在家裡環境的佈置上，營造溫馨自在的閱讀氣氛，讓光線、桌椅配合得宜，使孩子在舒服的氣氛與閱讀書籍連結在一起，孩子在接觸書籍的感受是美好的、溫暖的，他們便會樂於參與。

二、閱讀前的預備訓練

(一) 對閱讀活動的期待

剛開始孩子可能還不知道要如何閱讀一本書，這時父母親可以陪孩子讀故事(如學齡前的孩子，可以唸童詩、兒歌)，多唸幾次可以增加孩子對書本的熟悉度，父母利用聲音的抑揚頓挫增加變化，並要求孩子一同加入，在下一次要進行閱讀活動之前，孩子已有初步的印象記憶，他們可能就會要求父母親唸故事給他們聽了。

(二) 蒐集相關資訊

在閱讀前，家長可以先告訴孩子要閱讀的主題，讓孩子可以對要閱讀的書籍擁有先備知識，例如：父母要讓孩子閱讀「媽媽的紅沙發」時，可以先讓孩子認識單親家庭，如此一來，在孩子學新知識時，他可以用他既有的概念與新經驗相結合，並納入自己的認知結構上，從而同化為自己的新知識。

三、書籍聯想

步驟一：先欣賞封面與封底

先讓孩子欣賞封面封底，讓他們說說看有什麼樣的想法，建立自我思考的動機，而不是一開始就翻開書本讀內容。另外，若孩子的年紀大一點也可讓他瀏覽作者的生長背景、年紀、曾經出版的著作，不同的文化背景會造就出不同的寫作方式與見解。

步驟二：瀏覽目錄

目錄可以表現出一本書的大致結構，讓孩子瀏覽目錄，可以知道文章若是有因果關係的，必須從前面閱讀起；如果是一則一則的小故事，可以先閱讀他們較感興趣的部份。

四、善用一千零一夜模式

在一千零一夜的故事裡，宰相的女兒為了保命，在為國王說故事時，故意在最精采最高潮的地方停下來，留待第二天晚上再說，國王為了知道故事的發展，只好讓她活下來，就這樣，宰相的女兒一共講了一千零一夜，最後終於感化了國王。父母在說故事或閱讀時，也可以利用這個模式，在最高潮的地方停下來，留待下次再繼續，這樣孩子便會對閱讀充滿期待，甚至迫不及待地要求閱讀活動。

五、讓閱讀成為孩子生活的一部分

在教導孩子認識這個世界時，閱讀其實是相當好的引導方式，例如：人際關係的教導就可以在圖畫書中運用，書籍的假設情境，能給予孩子回饋。此外，書籍也能增進孩子認知上的理解，如認識各國風俗民情、環保生態上的維護，都可以與孩子的實際生活做聯結，讓孩子認知到閱讀並不是一項浪費時間的活動，它可以呈現多元而又實用的知識。

伍、家庭為建構孩子的未來而努力

如果家長可以選擇特定的時間和孩子一起閱讀，當家人一起閱讀，可以建立正向的閱讀氣氛和環境，進而促進家人團結、形塑學習型家庭。而在學習型的家庭中，家人是主動成長求知的「學習者」，孩子是否能主動參與知識的建構，父母扮演著促進者的角色。因此，父母有責任為孩子營造一個深度閱讀的環境，幫助他們自在的融入故事情節、探索未知、不要設立各種規範和限制，讓他們能自由挑選自己所喜愛的書籍，有興趣之後才能進一步地「精讀」，長期以來，國內孩子「讀書」讀的都是教科書、課本，唯有大量閱讀，讓孩子體會到閱讀樂趣，才能進一步地加深加廣，讓閱讀真正進入孩子的生活中，培養終身學習的能力。

打造喜閱家庭 享受樂活人生

臺北縣國小退休校長 曾秀蓮

壹、前言—探索閱讀意涵

閱讀代表了學習，必須用五官去閱讀，用眼睛看、用手操作、用耳朵聽、用鼻子聞、用嘴巴嚐，甚至用心閱讀、更要用腦思考，如此才能完全的學習。而透過閱讀，更能培養三C能力（IQ、EQ、CO），例如：學會閱讀空氣，就能具備察言觀色、觀察環境氛圍、提出溝通改善意見、進而落實執行的綜合能力。學會閱讀大自然，就能探索大自然的奧妙，體會環境與人類生存法則；學會閱讀人生的經典，就能感受生活哲學的智慧；學會閱讀藝術創作，就能欣賞生活藝術之美；學會閱讀身心保健叢書，並能實地體驗實踐，就能感受身心靈的平衡。閱讀是一輩子的事，也是全民的事，是一種興趣、習慣、能力的培養，因此打造閱讀家庭，是享受樂活人生的開始。

貳、多元閱讀，豐富知識，享受閱讀樂趣

閱讀的內在動機是根本，外在環境的布置或設計是誘因，若兩者能相輔相成，則學習是相乘效果。因此家中布置一個閱讀區，按時添購各類圖書，家中成員能有共同閱讀時間，相互討論和分享，型塑成閱讀家庭，這是家中一輩子的資產。有時也可到圖書館，更廣泛的閱讀，感受不同的閱讀氣氛；偶而也可到書店，共同選購圖書或閱讀。透過家庭閱讀，不僅豐富知識、體會人生、享受閱讀樂趣，更增進家人的情誼，真是獲益良多。僅就可閱讀的方向概述如下：

一、閱讀空氣，圓滿人際互動

有一天，爸爸拖著疲憊的身子回家，兒子原本開心的自個兒玩玩具，看到爸爸回來了，興奮的三步併兩步衝過去抱著爸爸，要爸爸陪他玩玩具，哪知疲累的爸爸一手把孩子甩開，還大吼著說：「走開啦！一天到晚只知道玩，哪有出息呢？」這時無辜的孩子，跑到媽媽身邊哭訴，媽媽只能暫時安撫寶貝兒子。雖然這是親子中常見的情景，在我們成人社會的人際互動，類似的觀察環境氛圍，如何表達意見，提出解決方案，不也是人際溝通的重要課題。我們不僅要學會察言觀色、知己知彼，還要學

會控管情緒，才不會惹上無謂風波，若處理的好，事情圓滿解決，你我都開心，可見閱讀空氣的重要。

二、閱讀大自然，探索大自然的奧妙

「仁者樂山、智者樂水」，假日全家著輕便裝備，大夥兒走向大自然，欣賞蟲鳴鳥叫、蝴蝶翩翩飛舞；沿著山際，認識生態植物，觀察植物的生長變化，登上高山瞭望，讚嘆大自然造景之美；走進海邊，觀察各類生物的奇形怪狀，遙望無際的大海，讓人心胸開闊。探索自然生態環境、水域、建築、開墾與人類生存環境的安危，體會人類與大自然共生法則，獲得身心安頓。

三、閱讀人生的經典，享受智慧人生

匈牙利著名詩人裴多菲在《人生的斜坡上》一書中說：

生命的多少用時間計算

生命的價值用貢獻計算

唯有進入深淵，才能尋回生命的寶庫，

你跌倒的地方，正式寶庫的所在地

你最害怕進入的洞穴，正是你探索的源頭…

也許我們無法掌握風向，

但我們至少可以調整風帆…

也許我們難於左右事情，

但我們至少可以調整心情…

當生命低潮時，閱讀類似上述人生哲理的文章，讓人鼓舞振作；平時多閱讀一些人生的寶典，讓人智慧大開；閱讀一些優美文學創作，讓人陶醉其中；閱讀一些偉人傳記，他們成功的楷模，激發我們努力的動力；三五好友吟





詩作對，更是樂趣無窮，透過閱讀讓我們享受智慧人生。

四、閱讀藝術，欣賞生活藝術之美

藝術是一種創作，它代表歷史的軌跡、文化的傳承、生活的表現、心靈的對話、個性的表徵，它是生活的一部分，包含在食、衣、住、行、育、樂中。眼睛所見盡是藝術創作，就看我們如何欣賞、如何詮釋它，左看成峰、側看成嶺，換個不同角度欣賞，心境美，一切都美，心中又是多麼的開心。有時欣賞一幅畫，勾起了無限的回憶；把玩一件陶藝作品，溫暖在心中；看到街道上美侖美奐的建築設計，讓人賞心悅目、心曠神怡，藝術之美具有啟迪心靈、陶冶心性的功效。

五、閱讀身心靈保健叢書，實地體驗實踐，感受身心靈的平衡

健康是一切之本，包括身心靈之健康，閱讀保健叢書，具備保健知識運用於生活中，身體力行；活著就是要動，適當的運動增強體力、活化器官運作、讓頭腦思緒靈敏。閱讀心靈叢書，提升心靈層次，積極人生觀、向上向善的意念、服務人群的熱誠，開開心心的過好每一天，讓自己的身心靈獲得平衡。

參、化靜態閱讀為動態閱讀，參與多元學習活動

靜態閱讀是閱讀的基礎，若能透過一些動態的學習活動，將實務學習與知識印證，將會有更深刻的體會，尤其在團體的學習，彼此互切互磋，效果倍增，此即所謂的動態閱讀。動態閱讀種類繁多，可依年齡層、個人或家庭興趣需求選擇參與，大致分類如下：

- 一、語文學習：如英日語、各族群語言、讀經、詩詞吟唱、相聲、說故事…等。
- 二、技藝學習：如插花、歌唱、樂器演奏、攝影、書畫、陶藝、編織、棋藝、藍染…等。
- 三、體能活動：如拳術、劍道、溜冰、舞蹈

、健行、球類活動、健身操…等。

四、養生保健：如烘焙、茶道、食療法、SPA、穴道按摩、氣功…等。

五、休閒旅遊體驗：如參觀古蹟及文藝展，賞鳥、賞花、賞蝶，園藝栽培…等。

六、心靈成長活動：如宗教活動或參與志工培訓，進而擔任志工服務…等。

七、其他活動：鄉鎮公所、各民間團體、文教單位所辦理的專題講座或系列活動，也都可依自己需求選擇參加。

動態閱讀不僅可深化靜態閱讀內涵，將知識與實務互為印證之外，透過團體動力學習，可凝聚學習氣氛、促進情誼；進而可培養一技之長，成為休閒興趣，活化身心靈，這是動態學習的附加價值。

肆、透過手感閱讀，撫慰心靈，平衡身心靈

在我們所處的世界，因全球化及科技化，一切講求快速，空間距離雖拉近了，但人類的心理距離卻越來越遠，人與人之間越來越冷漠，感覺冰冷而空虛。人們需要找到自己，更需要與人做情感連結，從中找到溫暖，於是手感體驗逐漸成為一種風尚。台灣本土服裝設計師傅子菁說：「自古以來，嬰兒需要母親雙手的擁抱、觸摸，才能健康的成長。現代人則透過手感產品，來按摩自己的心靈，從手感作品來感受餘溫。」因此若能透過自己的手，實地去操作、實地去撫摸、實地去體驗，更能感受到踏實感。可行的方式如下：

一、奔向田野，享受種植或採收的樂趣

目前有很多教學農園，提供體驗學習，如：親自種稻、種蔬果、採收蔬果、採茶…等。假日不妨全家做個休閒體驗，一則從中認識水稻、蔬果、茶葉…等，也體驗農夫的辛苦；一則自己卻可從中體會更多的技巧和操作的樂趣，也有豐富採收的滿足感，捧在手裡滿滿的喜悅和幸福。



二、走進陶藝教室，體驗從材料到作品的成就感

從陶土的搓揉到模型、成品甚至彩繪，每件作品都是獨一無二的，這中間包含了五感的運用，甚至是創作、審美的綜合表現。當作品完成後，你會驚訝你的潛能無限，把作品置於手中，溫暖了你的手心；每個人的成就感洋溢在臉上，彼此相互欣賞作品，更是心靈的交會、情感的連結。

三、結合編織與詩詞，作為情感的締結

中國文化藝術有些傳統之美，需要傳承與保留，如剪紙、紙雕、花燈、中國結、詩詞文化…等。尤其中國結，大的可做為裝置藝術，小的可作為一些吊掛飾物，作品完成之後做為贈品。最常見的是吊掛飾物，精緻的中國結，再配上一則詩詞文化或鼓舞話語，它就成了情誼的締結作品，其中蘊含了多少智慧與感動。

四、透過廚藝創作，品味飲食文化之美

假日可全家共同創作具有愛心及特殊的餐

飲，從策劃到食材的選購、從全家的分工到創意的成品，及全家共同的品味享受，這中間凝聚了家人的愛心、情誼、智慧。不僅是吃喝的滿足，更重要的是過程的體驗，每個人享受在嘴裡，彼此分享飲食文化的意義，更能感受家溫暖的感覺，相信這是飲食文化的更深層價值。

伍、結語—擴大閱讀視野，享受樂活人生

閱讀應是五感的運用，才能完整的學習；閱讀不能侷限於靜態閱讀，應擴大到動態閱讀及手感體驗的閱讀；從家中、到圖書館、書店、社區、大自然到田野；從個人閱讀、家庭閱讀、社區閱讀到全民閱讀，是一種終生閱讀，如此才能提升閱讀水準及品質，進而蔚為閱讀文化。當閱讀文化普及，不僅是知識的充實，更是休閒生活的體驗，情感的連結，心靈的撫慰，如此身心靈平衡，將是樂活人生的最高境界。

引導孩子閱讀的樂趣

樹林市山佳國小教師 吳凱玲

現在是資訊爆炸的時代了，從電腦、網路取得的資訊快又多，很多人會疑問還需要看書嗎？當然是不對的，在電腦、網路上面，學到的只是「資料」。它無法教你「為什麼情操比金錢重要」；你可能會再說：打電腦、電動益智遊戲也是在訓練反應、判斷能力啊！這也是錯誤的觀念，電腦、電玩只是不斷地重複畫面，不外乎是操作它設計好的程式，孩子得到的，只是機械化的應變能力。現今孩子捨棄書本沉迷於電腦、電玩之中，實在令人擔憂。有些家長甚至以為，學習電腦會比參加讀書會跟上時代潮流。而忽略了電腦、電玩只能培養一部分的基本能力，更高深的邏輯層面，還須藉由大量的閱讀來激盪思考呢！

接下來，你一定會再問：在學校受教育讀的書和老師傳授的知識難道還不夠嗎？還需要看其他的課外讀物？答案當然是不夠的。學校所安排的課程，只是訓練孩子的基本知識。例如：它可以訓練你如何寫文章，卻教不來怎麼寫出扣人心弦的鉅作。然而教科書已不再是唯一的學習工具，尤其教育課程緊湊，情意教學

薄弱，更需要多元閱讀來激發美好的情感呢！

六歲到十二歲，是人生中成長最快速的時期，更是閱讀的豐沛期。那麼，要怎樣才能讓孩子既能讀好書，又能成為一個具有獨立思考，想像力豐富，分辨是非，懂得待人接物，受大家歡迎，又能自得其樂的人呢？很簡單，訓練他培養良好的閱讀習慣。為喜歡而讀，而陶醉其中。身為一個大人，如何引導孩子閱讀的樂趣更顯迫切，個人有以下經驗做法供大家參酌及指正：

一、在家裡或教室佈置一個圖書角

佈置一個舒適的讀書環境，如：在家中設「書櫃」，在班級設立「班級書庫」，表示父母或老師重視孩子閱讀這件事，吸引孩子看書。在讀書區裏，有孩子專用書架、書櫃，可以和父母、老師、同學共讀一本書，共享書中樂趣。訓練孩子整理書籍，書要怎麼排列自己動手，書看完要歸位，養成愛惜的好習慣。





二、把書當禮物送給孩子

表示你重視他對書本的興趣，他自然感受到你的用心與期望。除了生日節慶之外，平時也可以把書當成意外的驚喜送給他，我們都喜歡收到意外的小禮物，孩子也不例外。當孩子收到書時，可以當場告訴他故事大意，說到懸疑處，賣個關子，讓孩子對這本書充滿好奇、期待，而引發他去閱讀。

三、常常帶孩子上圖書館

孩子辦一張借書證，善用圖書館資源，鼓勵孩子借各式各樣的書籍閱讀。也為孩子準備一本圖書存摺，紀錄曾讀過的書和大綱。一旦孩子嚐到閱讀的美味，對書的需求就不會終止。到圖書館，他就可以坐擁書城了。

四、擴大閱讀領域

孩子認字能力與日俱增，正是增加他閱讀領域的好時機。但是，別太心急，按部就班，一步一步來，以免因為安排不當，一下子增加太多或太艱深，而讓孩子產生排斥恐懼，那就得不償失了。首先依孩子的能力來選書，讓他自己可以閱讀，建立信心。再漸漸選擇比較深、比較長的書籍，夾雜在他平日閱讀的書裡，漸漸習慣。別擔心孩子看不懂，儘可能擴大他的閱讀領域。

五、養成每天固定讀書的習慣

一定每天安排固定的時間閱讀，例如：晨讀10分鐘，或是下課10分鐘，或晚上一個小時親子共讀。父母或老師得在旁多督促、鼓勵、讚美，放點輕柔的音樂營造氣氛，千萬別責罵施壓或板起嚴肅的臉孔，否則孩子產生反抗心理，就難以養成良好的讀書習慣了。

六、培養每天固定讀報的習慣

將報紙佈置在寬闊、明亮、顯眼的位置，鼓勵孩子自我閱讀或共讀並簡報，養成每天一拿到報紙就迫不及待的想要閱讀。利用午餐、晚餐時間當小小記者播報新聞與同學或家人分享心得，聯繫情感。透過讀報的訓練，在報中

看到別人好的文章，學習了他們的優點，也可以從讀報中增進寫作的動力，愛上讀報也愛上寫作。

七、鼓勵孩子寫作，將閱讀與寫作結合

孩子閱讀的時候，其實就是在學如何寫作。當孩子開始寫作以後，閱讀能力也大為增加，因為在把閱讀心得和心中感想表達於紙上的同時，他們對現實生活和書本的世界會做對照關聯。父母或老師只要從旁指導，就可以輔助他漸入佳境。

寫作的訓練，可以從閱讀短篇有趣的小故事開始著手，透過討論與分享，激發心中的悸動，再寫出心得感想。他會對書本及文字充滿興趣，閱讀與寫作能力自然跟著提升。也唯有不斷的閱讀，才能累積寫作的材料，才能編織出一篇好的文章。

八、引導孩子活用書本上的知識

比如，當孩子閱讀有關植物的書之後，可以帶他到植物園，請他說說關於植物的描述和介紹，加上得到你的讚賞，一定可以激勵他再深層的研讀有關書籍。又比如，家中買了新的電視，父母可以和孩子一起看說明書，學習操作。讓孩子把書本學的知識運用出來，明白讀書的用處。

九、利用電視或影片激發閱讀興趣

電視是孩子閱讀的頭號大敵，但如果運用得宜，電視也可以成為很好的閱讀誘因。慎選電視節目，與孩子一起看電視，觀察他對節目的反應，了解他的興趣，挑出一個令人好奇的主題，讓孩子去研究某個人或某件事，激發兒童求知慾。例如：兒童文學改編的兒童劇，會令孩子想讀同一個作者或同一類型的書籍。

的確，讓孩子愛看書，而且知道怎樣精緻、深度地吸收它的精華，是他一生中受用無窮的寶藏。莎士比亞說：「生活裡沒有書籍，就好像沒有陽光。智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」關於人生，大部分的答案都在「書」中。當孩子知道書本是生活的泉源，會源源不斷地供應他的需求，那麼他就會不停地鑽研下去。只要老師、家長有心，願意用心，身體力行，提升孩子閱讀的興趣與信心，讓閱讀成為生活的一部分，相信當他們在書的世界裡碰到感動人的文字，懂得認識自己時，在現實的生活裡絕對不吝惜付出他們的熱情，關懷生命、尊重別人，感恩惜福；喜歡閱讀，那麼你的家庭、你的孩子生活一定有「品質」，而享受在美滿幸福的人生中。

喜閱家庭與樂活人生

板橋市溪洲國小教師 邱世長

「人生不如意事，十常八九！」有人因此哀怨過一生，消極地將人生當成是苦海；也有人用「菩薩心」看「地獄事」，積極樂活又自在！其實，苦與樂的生活，只在一念之間，原因更存在於你的心態和生活型態！你打算選擇樂活？還是選擇苦海呢？

樂活〈LOHAS〉，是西方新興的一種生活型態，乃是英文「Lifestyles Of Health And Sustainability」的縮寫〈引自維基百科〉，其核心概念就是提倡「健康」和「永續」的「生活型態」！

在1998年，美國社會學者瑞·保羅（Paul Ray）在其著作《文化的創造：五千萬人是如何改造這世界》（The Cultural Creatives：How 50 Million People are Changing the World）率先提出樂活的概念，強調個人與家人健康的重要，以及人類應該對環境保護盡點責任。當時的樂活族，給一般人的刻板印象，就是有極少數的一群人，本於良心，不斷呼籲外界在做「消費決策」時，必須兼顧到健康與環保，並注重環境的永續問題！

可是，隨著消費年代的盛行，商機更是無所不在！近年，樂活的概念與商業結合，透過商業化的包裝與推廣，「樂活」的概念已經與一般人的日常生活密切相關。只是，報章媒體所報導的「樂活」，似乎偏重「個人健康」的意涵，逐漸忽略對「環境永續」的責任，也就是不斷強調LOHAS中H（Health），而忽略了S（Sustainability）！因此，打開報章媒體，隨處都可聽聞生機飲食、自然療法與運動瑜珈的介紹，其中似乎隱含只要「個人身體健康」，自己就能「樂活」，這種本位主義、重視物質的「樂活」，意涵是有所偏頗的！

回歸問題焦點，人人都想要樂活，但為何現代人無法享受「樂活」？因為，造成個人不能樂活的原因，不光只是「個人身體」健康的因素，更有現代人經常「內在心靈」太孤寂，以及「所居家庭」欠溫暖等問題！換句話說，「家庭生病」以及「個人內心空虛」，才是當下台灣人難以快活的主因！試想，個體的物質生活非常充裕，精神生活卻非常枯竭，他要如何樂活？一個「樂活的個體」，若長期置身在「不樂活的家庭環境」，這種樂活，能夠持久、永續嗎？

隨著時代的變遷，樂活的意涵已經略有修正！我們必須根據現代人不快樂的原因，適時補充「樂活的元素」，並重建生活型態！



筆者認為，形塑「喜閱家庭」，就是樂活的良方；閱讀，正是樂活的元素！因為，透過閱讀，可以滋潤個體的心靈，豐富人的精神生活，讓人生不再無趣；透過「喜閱家庭」，更可增加親子互動，強化家人親密情感，讓人生不再感受孤寂！閱讀這帖「樂活」的良方，輕易可為，成效卓著，何樂而不為呢？

中央研究院院士曾志朗，也曾從神經科學的角度，描述閱讀與快樂的關係，令人印象深刻！他表示「人類透過閱讀，能產生更多的創新與好奇。科學研究發現，人一出生有一百兆個腦神經，當閱讀時，文字訊息進入大腦前顳葉，經過一連串的吸收器，產生類嗎啡作用，讓人產生快樂。越多新的訊息進入，類嗎啡的吸收越多，快樂感覺越強，這就是閱讀的快樂。」原來，「喜閱」真的可以帶來「喜悅」，讓人因此「樂活」！

喜閱能帶來樂活！那要如何讓自己的家庭，變成喜閱家庭，使全家人都有樂活的人生呢？筆者有幾項建議：

首先，建立「共讀時間」！例如，每天晚上七點到九點，關掉電視機，開始閱讀書籍，讓全家一起沉浸在書香之中。

其次，利用圖書館取得資源！台北縣的圖書館林立，只要個人辦好借書證，借閱書籍相當方便。家人可以一起到圖書館，一次借閱一、二週的書籍量，看完再歸還！

其三，親子透過分享閱讀心得，促進親子的情感，降低孤寂感！當下家庭的重大問題，就在家人關係疏離，相互冷漠！這可能緣自於父母平常忙於賺錢工作，犧牲掉親子情感，一旦父母有暇，家人卻又無話可說！喜閱家庭，可以讓家人有共同話題，關係更密切，彼此都樂活！

最後，樂活人生，是每個人的夢寐以求，其最佳策略，就是創造更多「喜閱」家庭！就讓「喜閱」的風氣，帶來全家人的「喜悅」，讓家人共度「樂活」人生吧！

喜閱家庭與樂活人生

板橋市重慶國小教師 陳雪峰

「媽媽，圖書館借的書我已全部看完了。」「明天我們去書局好嗎？」……這是兒子常常說的話。每個月我會帶兒子去圖書館借書或者去書局看書買書。他把該做的功課做完以後，會自己閱讀書籍，這是從小我幫他養成的好習慣。

小時候，我先導唸故事書給兒子聽，雖然他還不識字，卻聽得津津有味，而且對書裡的圖畫更是愛不釋手；同一本書會要求我一而再，再而三的朗誦，直到熟悉為止。

到了學會注音符號以後，兒子就開始大量閱讀，每星期從圖書館借書回來讀，繪本書到少年小說，都是他涉足的部分，尤其是科學類的書，更受他的喜愛。當他在閱讀時，全家人也一起看書，每個人的手上都是自己的最愛，那種溫馨的感覺真好！

書可以讓我們踩在巨人的肩膀，吸收前人的智慧，反省現在的過失，展望未來，所以書是大家的好夥伴，更是家庭不可或缺的成員；當孩子把書當作好朋友時，他的人生將是五彩繽紛的開始。

從歷史書中，可以鑑古視今，記取教訓；從文學書中，可以天地遨遊，神遊虛實；從科學書中，可以吸收新知，開拓視野；從旅遊書中，可以增廣見聞，實地考察；往往從書中嚮往新的旅遊地，然後舉家前往，享受天倫之樂。

樂活的人生，不是吃的多，用的好等物質的享受，而是精神的滿足，和悅的生活；古人說：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」我想要說：「書中自有知識庫，書中自有悅人生。」徜徉在書中，會讓人生多采多姿。就讓我們一起夢想起飛吧！



家庭教育中心 活動訊息報導

一、家庭電影院邀請您全家福一起來看電影

為推廣家庭教育，擴大為民服務層面，中心自5月起辦理「家庭電影院」宣導家庭教育活動。本次「家庭電影院」，先開放板橋區與新莊區國民小學登記。播放之影片計有：藍蝶飛舞、尋找夢奇地、蝴蝶、我們這一班、麥兜故事、雨鱒之川等賣座及勵志、被觀眾譽為溫情「超標」或國內影壇少見「催淚彈」之家庭教育名片。

為了讓出席的觀眾，不論是家長或是學生、老師，能更快地融入這部電影，在電影播映之前，影片帶領人會對這部電影進行介紹與分享；電影播放時，透過電影劇情敘事提供觀眾關於家庭生活教育的意義；會後影片帶領人引

導參與的師生、家長反思交流對於家庭教育的看法及想法，有的承辦學校針對小朋友另外還提供學習單，以加強學生學習效果。歡迎學校附近社區家長朋友們相招門陣一起來學校看電影。

二、辦理「我愛妙想家—愛家宣言」徵選活動

為深耕家庭親職教育，活化家庭教育新思維，本中心特於98年度委請新泰國小辦理「我愛妙想家—愛家宣言」徵選活動，期望激發每一位家庭成員對於家庭情感的表達。「我愛妙想家—愛家宣言」徵選活動以「母親才是生日的主角」、「我愛我家」、「愛我家人」為主題，廣邀全縣親師生投稿，投稿作品相當踴躍，共計705件，經由專家評選後，遴選出20件

佳作。中心規劃將20件得獎佳作製作成愛家宣言便條紙成品，將於辦理家庭教育相關活動時做為贈品，以分享及闡揚愛家新觀念！

三、辦理「我愛妙想家—親子巧思DIY」活動

為延伸「台灣有品」之精神，本中心採公開評選之方式，選定縣內10所學校辦理親子巧思DIY活動，這10所學校分別為新泰國中、板橋國小、光復國小、有木國小、新泰國小、鶯江國小、桃子腳國中小、山佳國小、建安國小及昌平國小。期望藉由各系列活動，使民眾領略家庭溫情的建立，乃為有品文化的基礎，更期望民眾踴躍參與中心規劃之活動，從品德、品質、品味出發，強化說愛、能愛、關愛之能力，進而提升家庭教育的正向功能。

四、「2009愛家閱讀樂教育宣導講座」開放各界申請

中心推動家庭教育，深化教育內涵，特於98年4-10月辦理「愛家閱讀樂」公民營機關團體教育宣導講座。本講座係針對家庭親子閱讀及家庭教育七大面向（含親職、子職、性別、婚姻、倫理、老人、代間、家庭資源與管理等）教育議題，提供家庭教育相關知能增強之服務。更為加強性別平等教育之觀念，特地至男性員工比例較高的消防局及警察局辦理講座。講座邀請小野、陳安儀、游乾桂、傅娟、蘇蘭、何琦瑜、吳澄波、郭宏基、鄭麗貞、朱翠瑾、呂代豪、王愛珠…等講師，分別在4月底至10月中於臺北縣警察局、消防局、三重市公所、土城看守所、巧可麗教育機構進行演講，期望藉由致力於親職教育及閱讀教育之名人的經驗分享，讓機關團體員工及所屬服務對象重視家庭教育與閱讀教育。歡迎有興趣之公民營機關團體踴躍提出申請（中心電話：22724881），或至網站（<http://www.family.tpc.gov.tw>）查詢相關訊息，中心將安排相關領域之名人至申請之機關團體進行專業分享。

五、北縣夜光天使照亮社區中的黑暗

「98年第1期夜光天使點燈專案計畫」由教育部所補助的12所國中及3個民間團體辦理，縣政府另外自籌補助了5所國小，第2階段俟

預算通過後將再補助18所學校辦理。藉由服務據點的擴充，希冀能讓更多需要幫助的孩子受到妥善的教育照顧。本中心所辦理的「98年夜光天使點燈專案計畫」，目前積極地將燈光點亮到社區之中，讓這個社會充滿溫暖和愛心，民眾可至本中心網站（<http://www.family.tpc.gov.tw>）查詢相關內容，或致電2272-4881詢問。洪蘭教授曾言：「一個國家的錢如果不用在教育上，一定用在監獄上。」中心蘇主任珍蓉亦呼籲社會大眾多多關懷弱勢家庭學童，挽救處在困境中的孩子，為我們的國家社會增添祥和穩定的力量。


六、召開98年度第1次家庭教育諮詢委員會議

本縣98年度第1次家庭教育諮詢委員會議已於6月18日假教育局第3會議室召開完畢，由主任委員劉局長和然親自主持，會中由家庭教育中心兼任代理主任蘇科長珍蓉報告98年度已執行家庭教育事項及下半年度重點工作，並聆聽所有委員對中心的期許與建議事項，全體委員特別讚揚「夜光天使點燈專案」，真正照顧到需要照顧的家庭與弱勢族群的孩子們，令人非常感動；劉局長也深表同感，允諾一定會在教育的場域裡，繼續走對的路、做對的事，幫助真正需要幫助的家庭，給孩子成功的支點。此外，中心也報告即將與廣播電台合作製作「喜閱家庭」節目，擴大家庭教育宣傳效果，敬請大家拭目以待。

七、辦理輔導團「家庭重塑團體」增能研習課程

中心為全面落實家庭教育，廣邀學校校長、主任與老師，成立家庭教育輔導團，協助推動學校內家庭教育工作，迄今頗受好評。輔導團定期於團務會議安排增能研習，以提供團員吸取新知、增長知能。經由大家討論與規劃，將利用暑假7月14、15、16日三天，假江翠國中舞蹈教室辦理「家庭重塑團體」研習課程，增進團員家庭教育知能，重塑個人對家庭結構之理解。並藉由參與家庭重塑團體，從了解自身所處家庭互動模式，進而產出建立家庭教育功能的創意想法。





讀報的點滴， 將豐富孩子的未來

新莊市丹鳳國小教師 洪藝真

這些年來，台灣社會已經進入了資訊爆炸、網路發達的時代，但是漸而起之的問題，如火星文、注音文的使用不當，錯別字太多，成語亂用等，讓大家漸漸重視起語文教育的重要性，也讓許多人省思應慢慢將獲取知識的媒介，從網路轉移到書本和報紙，回歸到文字閱讀的本質。而讀國語日報，這一份適合學生的報紙，讓學生慢慢體會閱讀的樂趣，也希望從這多元面向的報紙，來提升學生整體的語文能力。

其實國語日報的內容廣度與深度兼具，裡面有包含了時事探討(包含國內、國際兩方面)、科學新知、各種語言的學習教室，以及小朋友最愛的連載漫畫，都可輔佐教師在教學內容上的豐富性和多元性。目前在班上最常拿來使用作為語文輔助教材的就是「兒童作品觀摩」以及「語言教室」，而每週的共讀時間，就是一個很好的利用機會。

有時候會將一些好文章剪下，並掃描起來，在國語課或是共讀時間，透過電腦投影方式，一起讓全班閱讀，跟學生一起探討文章的優美之處，也讓大家彼此分享心得和感想，小朋友就會覺得其實寫文章並沒有那麼困難。或者透過小品文的閱讀，當場進行仿作，字數不用太多，一百字以內，學生寫起來就沒有壓力。

另一個是語言教室，透過語言教室的練習，來瞭解修辭學，從簡單的例句中，輕鬆的認識譬喻、排比、設問或是轉化等常見的修辭方法，也可以加強他們在寫作方面的能力。

除了寫作方面，其實也會請小朋友上台朗讀文章，並請台下小小聽眾也一起複誦，讓大

家對於文章的內容也同步瞭解，並且透過「我問你答」的方式，訓練小朋友在聽力和記憶力方面的專心

，一方面讓小朋友在台上可以練習朗讀，一方面也可以讓學生透過口語方式進行多方面的語文練習。

讀報教育的背後，一定要透過教師的引導，讓報紙的力量發揮出來，雖然只有幾張薄薄的版面，但是內容的加深加廣，便是經由老師的推動，讓這股閱報的力量逐漸開始。當我慢慢發現班上小朋友都會隨手把報紙拿起來閱讀，就知道這閱報的習慣進而養成，閱讀樂趣的培養也不再那麼困難了。重點是經由讀報所累積起來的語文經驗和知識能力，一定會一點一滴的在孩子心中慢慢發芽茁壯。畢竟語文教育的紮根需要時間，也需要老師的耐心，而身為教育最前線的我，更相信閱讀是語文教育裡最基本的方式，但是不要讓孩子對閱讀感到畏懼，若閱讀過後就是一大堆的心得報告、閱讀學習單，不但讓孩子對於閱讀失去信心，也失去對於閱讀最原始的意義，就是從文字中找到自己心靈寄託的休憩之處。而從讀報的過程中，讓學生享受讀報的活潑和快樂，對於語文的表達形式，不論是聽說讀寫，都可以自然而然的展現，有朝一日的未來，便可以深深體會閱讀的成就和美好。



從兒童心智淺談學習心理學

中市中和國小教師 林作賢（博士生）、李美燕（碩士生）

壹、前言

在大人的心目中，兒童的心智能力好像是自然而然就發展出來的。但事實上，兒童的心智能力是由許多的心智活動逐漸發展而成，這些心智活動都是看不見的思考歷程，雖然看不見但可以從外顯的行為去推論，例如：兒童的語言和繪畫…等。

兒童的心智發展和語言能力，是以同時並進的方式，在互動中不斷地充實和擴展。而思考是心智活動中最重要的一環，在這個歷程中，兒童可憑著記憶在想像中處理各種符號及心像之間的關係。

兒童心智的發展歷程，即學習心理學中很重視的「認知訊息處理模式」，因此本文從兒童心智的探討到學習原理的介紹，以至於瞭解認知歷程中，兒童如何將外在的訊息加以處理，從短期記憶進入長期記憶，而達到學習的效果。

貳、兒童心智

一、瑪格麗特·唐納生的「兒童心智」一書

兒童心智（Children's Minds），是瑪格麗特·唐納生（Margaret Donaldson）對幼兒的智能發展及其學習的可能性之探討。Margaret Donaldson提出最順應兒童本性的教育方法：一、我們的社會價值所推崇的是一種運用高度抽象思考能力所獲致的成就，但這種思考能力卻不是還存活在具體世界的初生人類「兒童」所擅長的。二、教育者是兒童通往抽象世界的領航員，然而如果疏忽了兒童心智的本質，以不當的方式或態度教學，卻又會使兒童感到挫敗，降低學習的意願及未來心智的成長。三、兒童的成長學習先於發展，他們不是那麼的自我中心，他們了解別人的意圖或想法，且只要有適當的引導，便可以有能力從事超越經驗的思考。

從Margaret Donaldson對Children's Minds的探討中可發現到幾個問題：學校所提供給兒童的經驗，是否真的對他們有幫助？是否盡了全力？有好開始的教育，為何往往會以如此壞的結局收場？每個人只用自己的角度來看他所處的世界，不能理解如果站在不同的立場，這個世界將會變成什麼樣子？

二、兒童心智的發展

我們可以從幾方面來瞭解兒童心智的發展過程：

（一）如何學習語言：美國語言學家詹姆斯基（Noam Chomsky）的研究（1960年代）：不是「學習說話」（learning to speak），而是「獲得語言」（acquiring language）。我們天生就具備了關於人類語言會是什麼樣子的知識：人類語言是一種什麼系統的知識。兒童一定出生就具有一種「語言獲得裝置」（language acquisition device）。麥那馬拉（John Macnamara）的論文（1972年）：支持詹姆斯基關於兒童的腦袋裡有一個獲得裝置的主張。兒童之所以能夠正確地學習語言，是因為他們具備了其他的技能。兒童擁有一種發展相當完備的能力，使他們能夠去理解某種類型情境中所涉及到的直接和立即的人類互動。

較新的解釋與說法是：兒童經由假設、試驗以及推理的主動參與過程，來詮釋情境的能力，以便於學習語言的知識。語言在抽離、孤立的情況下可以意指任何事物，是一種高度教養的成人概念，而且是西方成人的概念。

（二）如何思考：演繹推理（deductive inference）：兒童有能力去運用「辨別某些事物不能夠同時發生的這種基本能力」。例如：一棵樹不可能是一架飛機。推理能力：皮亞傑的主張：幼兒沒有那種對成人而言似乎很基本的推理能力。赫爾（Clark Hull，行為主義論者）認為：推理的本質在於將兩種嶄新的、之前未曾施行過的方式串接在一起，以達到一個目標。例如：白鼠學習跑迷宮的實驗。

重要論點整理：兒童在任何階段中，並非如皮亞傑所宣稱的那樣，是自我中心的。兒童演

繹推理的能力並不如皮亞傑及其他人所說的那麼有限。兒童在學習語言上的能力表現，的確是件令人驚奇的事。

(三)如何與人溝通：話語的義意：當一個孩子在詮釋我們對他所說的話時，他的解釋至少受到三方面的影響：他對語言的了解。他對我們意圖的推測。他個人對物理情境在心理所想像的方法態度，就好像我們不在場似的。教學上：指瞭解我們能夠做什麼，才能給所有的兒童在學習上有個好的開始。閱讀是心智成長的催化劑。閱讀準備最重要的部分，應包括努力使兒童更能覺察於口述話語。幫助兒童去認識書寫形式的特殊功能和用處。識字的過程可以激勵極其重要的知性自覺與自制。給孩子足夠的時間，讓他們停下來思考。

「學習問問題」本身應具有其絕對的存在價值，因為問問題表示兒童已經意識到他不確定他對教師講授內容所做的詮釋是否正確。教師教學藝術的精髓，在於決定什麼樣的情況下兒童需要什麼樣的協助，以及如何提供協助；而很明顯地，這方面沒有一定的公式可循。

三、未來心智成形

結語，是問題的核心，也是提供再一次思考的過程。如果，我們相信：讓兒童處理具有「真實生活」意義的情境。讓兒童學習如何快樂地在學校內生活和學習。讓兒童對所擅長的事物有興趣且努力學習。讓兒童享受經歷思維能力的滿足，並激發潛能。我想，不用測未來，不用擔心未來，因為未來已有創造性活力的大解放。

參、學習原理

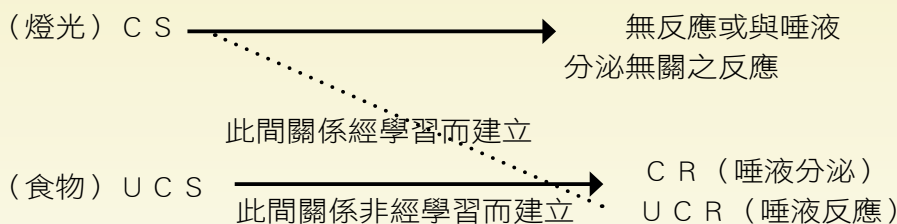
支配個體行為發展的因素有遺傳、環境、成熟與學習等因素影響。

一、學習的意義

學習 (learning) ，是一種經由練習使個體在行為上產生較為持久改變的歷程 (process) 。它指的是行為改變的歷程，而非僅指學習後行為表現的結果 (陳春興，1987) 。心理學上的主要變項：刺激變項、反應變項、個體變項。實驗上的主要變項：自變項、依變項、控制變項。學習活動的主要變項：刺激變項、個體變項、反應變項。中間變項 (intervening variable)：刺激變項 (S)、中間變項 (I)、反應變項 (R) 。

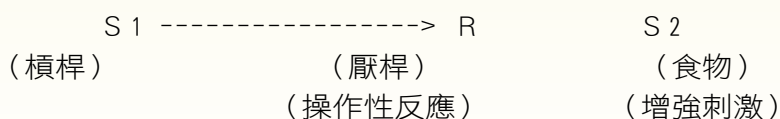
二、古典制約學習

實驗者：俄國生理學家巴夫洛夫。實驗：狗的消化實驗：唾液反應現象。學習理論：簡單的學習方式。建立一種刺激與反應間前所未有的新關係。



三、操作制作學習

實驗者：桑代克 (E.L. Thorndike) 、 (B.F. Skinner) 。實驗：迷籠 (puzzle box) 、斯金納箱 (skinner box) 。學習理論：桑代克的解釋為學習是經由嘗試與錯誤或選擇與聯結的歷程。學習歷程的建立，其間聯結之強弱受三個原則所支配：練習律 (law of exercise) 、準備律 (law of readiness) 、效果律 (law of effect) 。斯金納的說明：在「某一刺激」的情境下，由於個體自發性的反應帶來的結果而導致該反應強度的增加，並終能與「某一刺激」間建立起新聯結關係的歷程。圖解：此關係經學習而建立已有的因果關係



四、認知學習

兩個基本觀念：將個體對整個情境的了解與認知視為學習的主要歷程，否定聯結論。將認知論視為對聯結論的補充。頓悟實驗 (insight experiment) 的實驗者：德國柏林大學的庫勒

氏 (W. Kohler)。實驗：黑猩猩的行為研究 (人猿之心智, The Mentality of Apes, 1917)。學習理論：代表性實驗：黑猩猩學習解決「換杆問題」。問題關鍵：利用短杆為間接手段，先取得長杆，再以長杆為直接手段，取得水果。動物「領悟」到了問題的關鍵 (Kohler, 1925)。

認知學習 (cognitive learning) 的實驗者：美國托爾曼氏 (E. C. Tolman)。實驗：「方位學習」 (place learning) 實驗。學習理論：實驗分「預備練習」和「正式實驗」。白鼠在預備練習階段，對迷津有一個「認知地圖」 (cognitive map) (Tolman & Honzik, 1930) 個體對整個情境會有所瞭解、認識。

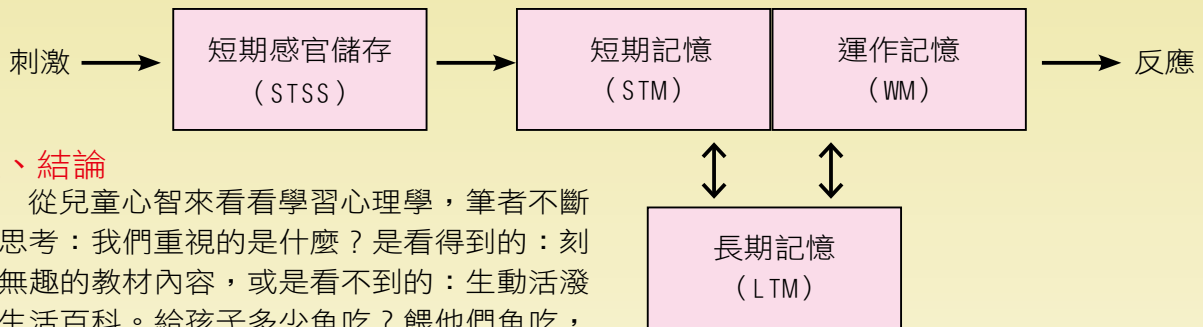
肆、認知歷程

一、認知心理學

理論架構：訊息處理模式：將人類視為主動的訊息處理者。定義：認知心理學乃是為瞭解人類行為，而對人類心智歷程及記憶結構所作的科學分析。主要工具：將心智活動分解成可以量化的部份的精準分析技巧。目的：對內在認知事件及知識有一清晰而準確的描述，以期對人類行為有更佳的了解和預測。

二、訊息處理系統

解決能力最為有力的認知工具是訊息處理模式，即人類所具備的訊息處理系統 (information processing system, IPS)。



伍、結論

從兒童心智來看看學習心理學，筆者不斷地思考：我們重視的是什麼？是看得到的：刻板無趣的教材內容，或是看不到的：生動活潑的生活百科。給孩子多少魚吃？餵他們魚吃，吃飽了又如何，不吃飽又怎樣？教他們釣魚，吃多少自己想，不吃飽也很好？讓孩子瞭解生活是什麼？不是那麼地完美，沒有標準答案，有的只是一顆積極的自信心和寬厚的包容心。



「家庭教育季刊」
第13期徵稿啟事

- 一、投稿地點：樹林市山佳國小 (教務處)
- 二、投稿地址：238樹林市中山路3段5號
- 三、截止日期：98年9月15日。
- 四、電子檔請寄：go729643@yahoo.com.tw
或li510614@pchome.com.tw
- 五、聯絡電話：(02) 2680-6673轉802
- 六、本期主題：家庭分享與運動休閒。
- 七、稿件字數：1,000~3,000字 (可附照片jpg檔3~5張)，敬請以電子檔傳送賜稿。



由「偶像崇拜」到 「榜樣學習」

—淺談國小學童偶像崇拜之現象

台南市立人國小教師 林淑貞

每次班上學期末的同樂會表演中，高年級小朋友最熱衷且擅長的節目即為：模仿影視歌星的歌舞表演。看著男女學童二人「深情款款」的演出偶像明星—「蔡依林」的「明天我要嫁給你」，老師心中不時浮現出疑問：為何這些正值青春期的青少年對偶像明星如此崇拜？老師在課堂上孜孜不倦，使出十八般武藝想吸引他們，但學生的學習成效卻不見得如預期。而電視上偶像明星的一舉一動、一顰一笑或複雜的舞蹈動作，他們只要透過觀看電視，不僅可以模仿得維妙維肖，甚至連冗長的歌詞亦可倒背如流！有不少人或許對此感到不可思議，不過仔細回想：這對我們許多大人來說，卻是很熟悉的成長路。如果大部分人都是如此走過這段青春歲月，那我們大可不必將此現象視為「洪水猛獸」般，想「力挽狂瀾於既倒」，不如學習大禹治水的方法—「順勢而為」：瞭解是什麼原因導致此現象產生？老師及家長面對此狀況又該如何引導？期望將孩子們對「偶像崇拜」的癡迷狂熱轉化提升，可以引導他們一起尋找生命中的「榜樣學習」！

壹、原因

由偶像崇拜之定義、青少年次文化心理特徵及青少年偶像崇拜的行為解釋，來瞭解其原因。

一、偶像崇拜的定義

「偶像」(idol)，原指在宗教上以各種材料雕塑而成，供人類膜拜、信奉的神像、佛像；而人們對神像的膜拜、信奉，就是為了向其表達敬慕、景仰之意(admiration、worship)。因此「偶像崇拜」最初的意涵，即是對神明的崇敬、禮讚(郭致君，2001)。隨著時代演進，人們也開始對聖賢、偉人的佳德、懿行推崇、學習，將「偶像」視為「典範」、「楷模」等，希望產生自我激勵的作用(張酒雄等人，1993)。因此在以往資訊不發達的年代，人們供奉的偶像以神明人物或先聖先賢為主，而

今隨著科技逐漸發達，尤其是電子媒體、網路的影響，偶像崇拜越來越成為人類自我意識的產物，也越來越變得情緒化、平民化和生活化(岳曉東，2007)。

偶像崇拜可以說就是一種認同他人的表現，讓個體耳濡目染下受到認同對象的影響，在認知、情感與行動上表現出極度喜愛、極欲與崇拜對象一模一樣的傾向(蔡州宙，1999)。張酒雄等人(1993)則認為「偶像崇拜」可以說是社會化發展的現象和過程，也就是人們認同某一些特定人物，經由學習、模仿此人物的言行舉止、服裝打扮、思想態度、價值觀等的心理作用及歷程，以滿足心理層面、生活適應、建立自我概念。

歸納以上學者的說法，所謂「偶像崇拜」的定義為：只要個人心中認同、喜愛，進而想學習的對象，由認同作用開始，在心理上對某特定人物產生強烈敬仰、愛慕之情；進而在有意無意中學習、內化崇拜對象的想法、價值觀；在行為上會模仿偶像的言行舉止、穿著打扮，甚至消費偶像的商品，藉以確認、肯定自我的社會化過程。

二、青少年次文化心理特徵

青少年團體中之互動過程，經常會發展出新的價值觀、行為標準及行為模式，並成為青少年個人認同之內容，也就是所謂的「青少年次文化」(李昶儀，1996)。而江福貞(2004)也提出青少年次文化之心理特徵為：

- (一)意志高張的自我文化
- (二)成群結隊的朋黨文化
- (三)獨樹一格的流行文化
- (四)澎湃激情的偶像文化
- (五)幻想世界的虛擬文化
- (六)抽象難解的流行語文化

但青少年次文化只能說明其特色，而無需視為好或壞，只要適時予以引導，使其成為幫助青少年向上向善的一股重要力量。因此從青

少年的次文化的探討中我們可以知道，偶像崇拜因青少年次文化而突顯，青少年次文化也經由偶像崇拜來展現其特有的意識型態，更渴望藉此得到一個認同的區位（曹蜀宜，2004）。

三、青少年偶像崇拜的行為解釋

郭致君（2001）整理Sebald對偶像崇拜行為的解釋分述如下：

（一）浪漫主義（Romanticism）

青少年將他們不真實的夢想、慾望投射到偶像身上，藉著偶像的成功、成名，來實現自己的期望、幻想。

（二）性與盲目崇拜（Sex and fetishism）

偶像崇拜使青少年的性張力（sexual tension）得以替代（sublimation），藉著迷戀偶像或偶像的其他部位，來滿足青少年的性慾望，此現象最常見的行為表現就是懸掛偶像的海報，購買有偶像的書刊、雜誌等。

（三）狂喜（ecstasy）

觀賞偶像的演唱會，在震天價響的音樂聲中隨人群尖叫、狂吼，跟著旋律擺動身體，甚至有人啜泣、昏倒。在人群中，青少年得以將情緒表達至最高點，並藉機宣洩平日累積的壓力和挫折感。

（四）著迷於怪異、荒謬（Fascination with the bizarre and the absurd）

青少年藉著崇拜行徑、裝扮或風格怪異、荒謬的偶像，來滿足其尋求刺激、興奮的需求。

（五）認同（Identification）

偶像是青少年認同、模仿的楷模，提供青少年一個渴望成為的形象。

（六）偶像是傳訊者（Heroes as “messengers”）

偶像對青少年的思想、價值觀具有相當的潛在影響，可算是青少年的重要他人（significant others），他們傳達出年少情懷的苦澀、甜蜜、壓力、生活上的煩惱，以及對前途茫然、不安的心聲，能引起青少年的共鳴。

根據以上專家的說法及綜合整理心理學家的看法，整理出青少年偶像崇拜的原因：

（一）紓發青春期身心成長壓力

根據佛洛伊德（Sigmund Freud）性本能論中主張青少年偶像崇拜可理解為青少年成長過程中的一種性衝動轉移（岳曉東，2007）。現在許多兒童在國小高年級即已進入青春期發育，兒童在進入青春期的發育後，性衝動開始活躍，可是在此刻的他們在社會中屬稚嫩的年齡，社會不允許他們即刻獲得滿足，另一方面他們會以自己的異性父母為愛戀對象，也非社會所能容，只好找尋社會中具有影響力且常接觸的人物來填補身心的成長壓力。因此在開始脫離



父母情感的空虛階段，大眾媒體中的偶像明星就成為滿足欲望的對象。所以此時期的青少年可能不知道父母的許多狀況，卻對所崇拜之明星偶像的點點滴滴如數家珍。

（二）建立自我「同一性」

美國發展心理學家艾里克森（Eric H. Erikson）認為人類發展可分成八個階段，青少年的發展主要是找尋新的自我同一性。為了解決危機並獲得新的同一性，就必須通過新的以同輩夥伴及家庭外的領袖人物自居的作用（岳曉東，2007）。所以電視上受人矚目的青春偶像，此時便成為青少年崇拜模仿的對象。由此我們便可理解偶像崇拜的現象是青少年在成長時，為求實現新的自我、尋求新的認同所出現的行為。

（三）大眾傳媒的大肆渲染

行為主義的「刺激—反應理論」，強調個體與環境相互作用的結果，個體的行為會受到強化。因此現今社會中強勢的大眾傳播媒體不斷的放送有關偶像明星的種種訊息，都深深的影響青少年偶像崇拜的行為。隨著電視的普及，加上休閒方式有限，台灣大部分兒童觀看電視的時間明顯增加。根據調查：台灣的兒童每年大約花將近一千個小時在電視機前面（吳翠珍，1998），即每天大約花三小時看電視。在伍至亮（2007）有關電視媒體與兒童偶像崇拜關

係的研究認為，兒童觀看電視的時間越長，對影視明星崇拜的認同程度越高(2007)。林英貴的「台北地區國中生電視明星認同研究」亦發現：台北地區對電視明星具有高認同程度的中學生們，收看電視的時間也會相對增加(林英貴，1987)。既然偶像崇拜是成長必經，如果我們的孩子大部分是「電視兒童」，那他們的學習對象當然也容易侷限於傳播媒體中的偶像明星。

(四)受到同儕影響

而受環境影響的因素除了大眾媒體外，同儕的力量也不可小。青春期的青少年逐漸脫離父母，尋求獨立。但此過程中仍需有支持的依靠，所以友伴便是此刻重要的人物之一。也因為青少年在朋輩團體中渴望團體接納的需要，青少年也希望自己能在同儕團體中找到立足點因此會受到同儕的影響去模仿他人，或為獲得同儕友誼的支持而做出受到團體肯定、讚許的動作與行為，所以對各類的偶像崇拜行為也逐漸顯現出來(張酒雄等人，1993；許展榮，1994)。因此青少年中流行的偶像崇拜，是他們重要的話題之一。我們也常發現孩子們會在下課時群聚談論或傳閱有關明星偶像的訊息，透過如此的交流可使他們在團體中具有歸屬感。

貳、由「偶像崇拜」到「榜樣學習」的引導

經由以上對「偶像崇拜」的定義與青少年心理特質、青少年偶像崇拜的行為解釋的探討可以發現：受到身心成長的時間因素及環境空間因素的影響，偶像崇拜是青少年一個自然且必經的成長過程。雖然大部分的孩子比較容易崇拜電視上的明星偶像，不過父母、師長與其一味禁止或批評造成反效果，不如陪著孩子們一起討論：除了欣賞偶像明星令人賞心悅目的外表，更進一步探索他們受人崇拜的特質、成功的因素，將「偶像崇拜」提升轉化成更積極的「榜樣學習」。因此父母、師長如何引導青少年化偶像為榜樣的方法參考如下：

一、提供不同特質的偶像類型

主動介紹多元的偶像類型，使孩子們不是只被動接受大眾傳播媒體介紹經過包裝的明星偶像。也讓他們瞭解到許多對社會有貢獻的人

士也是可以成為認同模仿的對象。例如：發明家、文學家、藝術家、生命勇士、默默為人群服務的志工等。

二、討論所崇拜的偶像的特質

和孩子一起欣賞、討論所崇拜偶像的特質，例如：為何此人可以成為人人崇拜的對象，原因何在？令人崇拜的特質是什麼？使孩子透過理性思考、討論：什麼樣的人值得敬仰及學習，並瞭解我們到底要從偶像那裡學習什麼。

三、瞭解偶像成功的原因

透過討論、思考、分析使孩子知道成功的偶像不是只有亮麗的外表，其成功背後所付出的心力、血汗也是不容忽視的，藉此讓孩子明白成功的要素為何？而偶像如何克服挫折及困難的努力，除了敬佩之外，更是我們要學習的方向。例如：偶像明星「蔡依林」高難度的舞蹈動作，是花費多少心力、時間才有如此完美的演出，正所謂：「台上十分鐘、台下十年功」。

四、分析偶像的偏差行為

有些孩子對所崇拜的偶像行為只會「照單全收」，如此是很危險的，近日有不少偶像明星出現吸毒、酒駕等負面行為。因此可以和孩子一起討論、分析這些行為背後的原因及後果，以導正孩子的價值觀，避免孩子被偶像明星的負面行為所影響。

五、建立偶像崇拜的合宜行為

透過以上的討論、瞭解使孩子清楚：到底自己是要當一個盲目、虛榮，只會在簽名會或演唱會中癡迷狂喊的追星族；還是成為理性、追求自我成長，向偶像的正向行為看齊的榜樣學習者。

參、結論

所以「偶像崇拜」既然是青少年成長必經，父母及師長就責無旁貸要負起引導的責任：化被動為主動，瞭解孩子的動機、行為，給予適當的指引，將以人物為核心的迷戀式「偶像崇拜」提升轉化成：更積極的以特質為核心的自我成長式「榜樣學習」，使孩子在徬徨的成長路上有良好的模範，可以引導他們的人生方向，走出一條屬於他們自己的人生路，他日也可以成為別人學習的偶像及榜樣！