

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

書名	這樣因材施教，就對了	作者	張黛眉	譯者		出版社	天下
						出版日	2012 年 9 月 日
附件		頁數	246 頁	定價	\$280	喜愛程度	★ ★ ★ ★
記錄人	張雅苑	講師等級	☐ 儲備 ☐ 助理 ☒ 初級 ☐ 中級 ☐ 資深			填表日	2016 年 3 月 20 日
查核人		講師等級	☐ 儲備 ☐ 助理 ☐ 初級 ☐ 中級 ☐ 資深			查核日	年 月 日

內容摘要記錄

第 1 章 你了解你的孩子嗎？

1 氣質是什麼？

- * 一個人與生俱來的性格特質，對內在或外在刺激的反應模式，我們稱之為「氣質」
- * 1960 年代兩位心理學家湯瑪斯（Alexander Thomas）及卻斯（Stella Chess）以數百位紐約兒童為對象，進行了長期的追蹤研究，提出從九個向度來描述氣質的概念。父母可以透過專業的氣質測驗，了解孩子在各向度上的氣質傾向。
- * 氣質使每個人在與外在環境互動時，產生自己的行為風格，也會影響別人對自己的反應方式。
- * 孩子的氣質是與生俱來的，其中有很大的一部分來自遺傳，也有來自於母親懷孕和生產過程的影響。

2 原來，氣質是這麼回事

我們可以從九個向度來了解孩子的天生氣質：

- 1.活動量**：指一整天身體活動量的高低程度
- 2.規律性**：指作息、胃口及生理排泄之規則性
- 3.趨避性**：指孩子面對新鮮的人、事、物、情況、環境或食物時，表現出“接受”或“拒絕”之表現。
- 4.適應度**：指接受不同的人、事、物、情況、環境或食物時須調適的程度。
- 5.反應強度**：指針對各種不同的內在或外在刺激時，經由語言、動作、情緒之表現激烈程度。
- 6.情緒本質**：指一天清醒時，對不同情況所呈現快樂或不快樂，和悅不和悅的情緒表現比例。
- 7.堅持度**：指正在做或正想做某事時，若有外來之任何形式阻礙時，能克服困難而持續做的程度。
- 8.注意力分散度**：指孩子是否很容易被周圍環境的刺激干擾，而改變他的活動目標。須有多少刺激量，能引起注意力分散的程度。
- 9.反應閾**：指要引起某種反應（行為、能力或表現）時，所須給予的刺激量。

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

根據這五項氣質向度，依照養育的難易程度分為三種類型：**性情兒**、**慢吞吞型**及**安樂型**三種。
(參考表格)

項目	型態 內容	安樂型	慢吞吞型	性情兒 (磨娘精型)
活動量	指活動時表現的程度。	中等		
規律性	指作息、胃口及生理排泄之規則性。	高		不規律
趨避性	指第一次接受的人、事、物、情況、環境或食物時表現出”接受”或”退縮”之表現。	接受	退縮	退縮
適應性	指接受不同的人、事、物、情況、環境或食物時須調適的程度。	高	低	低
情緒本質	指一天清醒時，對不同情況所呈現快樂或不快樂，和悅不和悅的情緒表現比例。	正向		負向
反應強度	指針對各種不同的內在或外在刺激時，經由語言、動作、情緒之表現激烈程度。	中等	低	強
注意力分散度	指須有多少刺激量，能引起注意力分散的程度。	不易		
堅持度	指正在做或正想做某事時，若有外來之任何形式阻礙時，能克服困難而持續做的程度。	中等	低	高
反應閾質	指要引起某種反應（行為、能力或表現）時，所須給予的刺激量。			

3 徹底了解孩子氣質的方法

- * 我們可以透過客觀的問卷評估來了解孩子在九個向度上的傾向
- * 學會氣質的概念後，要避免和別人比較
- * 氣質是天生的，但並不表示後天的教養不重要，父母和後天環境影響，可以孩子調整先天的氣質。
- * 不同氣質的孩子，在面對同樣的刺激時，大腦的運作方式大不相同，但是，有系統的訓練，同樣也能對大腦進行某種程度的形塑，所以影響一個人性格的因素除了氣質之外，生活經驗也扮演了十分重要的角色。

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

- * 先天的氣質加上後天環境的交互影響，形成了一個人的人格，一個人的性格要到二十歲左右才會定型，所以在孩子青春其之前，都還有調整空間。
- * 父母和老師的教養方式如果能夠配合孩子的特定氣質，每個孩子都能快樂的長成他自己的樣子。

第 2 章 九大氣質向度

- 1 活動量**：好動小猴還是安靜小貓
- 2 規律性**：定時器還是太隨性
- 3 趨避性**：主動好奇還是害羞退縮
- 4 適應度**：慢慢摸索還是速速調適
- 5 反應強度**：淡定哥還是 Hold 住姊
- 6 情緒本質**：開心果還是板臉族
- 7 堅持度**：堅持到底還是牆頭小草
- 8 注意力分散度**：專注三小時還是三秒鐘
- 9 反應閾**：風吹草動還是不動如山

※歸納說明：九大氣質行為表現及教養建議

1.活動量

A.活動量高

*行為表現

- ～精力充沛、活潑好動
- ～出去玩喜歡用跑的
- ～忙個不停，不太需要休息，會說話後，更是嘰嘰喳喳吵個不停。
- ～小動作很多，無法安靜坐好。

*教養建議

- ～帶孩子去遊樂場或公園活動發洩精力
- ～約法三章，訂定約定和規範
- ～適時提醒，有好表現時給予鼓勵；若出現不當行為，一定要確實執行約定好的懲罰
- ～無聊時提供各種小遊戲
- ～培養對運動的興趣
- ～以有趣的方式引導幫忙做家事，擔任老師的小幫手
- ～設計讓孩子可以運動肢體的學習方式

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

B.活動量低

*行為表現

- ～不喜歡大動作，喜歡安靜的做一些精細動作
- ～顯得懶洋洋的，不太喜歡運動或在一旁看別人玩
- ～觀察及思考多於行動
- ～日常生活中大部份時間都從事靜態活動

*教養建議

- ～需要父母多引導、鼓勵，才願意展現自我。

2 規律性

A.規律性高

*行為表現

- ～一定的時間醒過來或想睡覺
- ～固定的時間喊肚子餓
- ～生活作息很規律
- ～每餐食量上大致差不多
- ～沒有辦法接受突如其來的改變

*教養建議

- ～出門旅遊、更換照顧者或調整時間等，父母一定要事先告訴孩子，讓他們有心理準備。

B.規律性低

*行為表現

- ～生活作息不固定
- ～每天喊肚子餓的時間都不一定
- ～食量忽大忽小，每餐都不一定
- ～毫無章法可言，想做什麼就做什麼

*教養建議

- ～營造規律的生活作息，若孩子能依照時間完成排定的工作，就要大大的給與鼓勵
- ～父母對孩子的規律性也有影響
- ～及早建立生活常規

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

3 趨避性

A. 偏「趨」

*行為表現

- ～面對陌生人的時候，能大方打招呼和談話。
- ～對於新鮮得事情充滿好奇心，會很勇敢去嘗試。
- ～到了陌生環境，很快能融入，並自在與人互動。
- ～第一次接觸新的食物或玩具時，會顯示出想要嘗試看看的好奇心。

*教養建議

- ～父母最好對許多事情都給予明確、適當的限制
- ～好奇可能帶來的危險
- ～喜新厭舊，可將一半玩具先收起來
- ～好奇+活動量偏高的話，可能變成「破壞王」
- ～鼓勵發揮創造力，支持他的好奇和創意

B. 偏「避」

*行為表現

- ～看到陌生人時會害羞
- ～孩子較內向，所以經常「不叫人」或躲在父母背後
- ～顯得較膽小、不太敢嘗試新的活動。
- ～習慣熟悉的事物
- ～先觀察狀況，小心謹慎（用眼睛學習），環境熟悉安全後，就能自在離開媽媽。
- ～每一次的新經驗就會重演一次，所以總是慢半拍，常常沒有經會嘗試，感到很挫折

*教養建議

- ～多提供接觸人群的機會，並漸進式的幫助孩子願意主動與人互動
- ～只要孩子有進步，就要給予大大的鼓勵和讚美
- ～媽媽要協助提早暖身（做好預習）
- ～用漸進的方式訓練膽量（將目標拆成小步驟），給孩子第二次機會
- ～接納情緒（教導孩子放鬆的技巧：深呼吸）
- ～模仿學習
- ～回想成功的經驗
- ～練習厚臉皮
- ～容許孩子自己決定何時開始第一步
- ～教導克服恐懼的方法

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

4 適應度

A. 適應度高

* 行為表現

- ～對任何好或壞的事情都照單全收，但也因此容易受他人影響，出現不適切的語言或行為
- ～換環境時很快適應，不會鬧脾氣
- ～很快轉會心情，適應新的計劃
- ～和朋友相處，很容易接受別人的意見
- ～工作被要求停止時，可以很快轉換下一個活動

* 教養建議

- ～適應力高比較有彈性，但容易被環境同化，要注意同儕和環境的影響

B. 適應度低

* 行為表現

- ～適應性低的孩子，若加上低趨近性，在學習上就會比其他小朋友辛苦
- ～原定計畫有變動時會表示抗議
- ～正在做的活動被要求停止時很難接受
- ～和同伴相處時，不容易接受和自己不同的遊戲規則和玩法
- ～生活中若出現突然取消出遊等改變時，會有情緒的反彈

* 教養建議

- ～父母要調整心態，不拿自己的孩子跟別人的孩子比較
- ～當環境有大變動的時候，應是先安排或說明；要給孩子足夠的時間適應
- ～在學習上也要提供充分的練習與複習的機會。
- ～適應力低可建立生活作息，減少生活中的改變
- ～要開始一件事情之前，事先預告
- ～要結束一件事情前，提早告知
- ～幫助他們克服失望的情緒
- ～平常可以經常和孩子玩「假如發生.....事，你該怎麼辦？」

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

5 反應強度

A.反應強度強

*行為表現

- ～開心或傷心都表現的很大聲
- ～談到令她興奮的事情會大聲說話、反應強烈
- ～需要沒被滿足身體不舒服時，會吵得大家都知道
- ～喜怒哀樂表達的明顯而清楚
- ～比較不能承受太大的刺激
- ～很敏感，能馬上回應他人的話語，有時過分反應，則會給人個性衝動、不理性的印象

*教養建議

- ～面對孩子的哭鬧先判斷原因，幫助解決問題
- ～若只是宣洩情緒，就讓他哭個夠
- ～有時會操弄別人，脅迫大人妥協，這就是操弄性的情緒。
- ～用同理心反應，引導用適當的語言表達出來（深呼吸、平靜下來、用講的）
- ～找出情緒背後的原因，幫他調整環境。
- ～面對操弄性的情緒，家長態度溫和而堅定。不要鼓勵或屈服或鼓勵這種行為。
- ～別給孩子貼標籤「他老是這樣哭哭啼啼的...
- ～前後一致，不要有不同的標準。
- ～反應強度強、堅持度又高的孩子，需要長時間宣洩，常常無法快速轉移情緒，給他一個空間哭個夠，接納他的情緒。
- ～孩子若已經失控，不要放任讓他自己收拾情緒，要幫他整理內在狀態，提供外在情境安撫情緒。

B.反應強度弱

*行為表現

- ～心情不好或遇到困難，只會輕聲抱怨
- ～不會有明顯的喜怒哀樂
- ～說話小聲兒輕柔，不習慣大聲說話
- ～會給人冷酷或太過自我的感覺，在人際中很容易被人排擠或忽略

*教養建議

- ～父母自己先示範，也鼓勵孩子說生活中的快樂、不快樂...
- ～孩子若說不清楚、不善表達，家長要示範精簡正確的句子。
- ～這種孩子需要多一些自我肯定的表達訓練（需要透過示範和練習）
- ～多和孩子玩「扮演遊戲」（表達和人際技巧）

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

6 情緒本質

A. 情緒本質正

* 行為表現

- ～經常開懷大笑、溫暖、也比較開朗，與大多數人的交往都很友善
- ～很容易發現生活中的有趣的事情
- ～每天都會分享有趣好玩的事情

* 教養建議

- ～雖然很容易討人喜歡，也容易隱藏真正的問題

B. 情緒本質負

* 行為表現

- ～大部份的時候看起來好像悶悶不樂
- ～表情比較嚴肅，比較不喜歡笑
- ～很容易看到生活中比較負向的部分
- ～喜歡對事情提出批評和不同的看法，對事情的態度比較嚴苛
- ～比較會有不愉快、不友善的行為反應
- ～愛挑剔、常抱怨，也不喜歡跟人打交道

* 教養建議

- ～玩鏡子表情遊戲（那個表情比較可愛）
- ～教社會禮節、學習感恩（想要感謝誰～細數自己的幸福，增加正面情緒）

7 堅持度

A. 堅持度高

* 行為表現

- ～事情不如己意時，會堅持自己的意見
- ～在練習一種樂器或運動時，能夠棄兒不捨重複練習
- ～遇到困難和挑戰時，表現鬥志十足
- ～能專心做完當下的事情，即使被干預了也很快能回到工作上
- ～用在學習上，是很好的特質，有比較高的學習成就。

* 教養建議

- ～要建立清楚的家規，避免因為小事和孩子僵持不下
- ～對這樣的孩子而言，學會尊重別人，考慮別人的需要，是很重要的學習。
- ～當孩子出現無理的要求時，父母絕不再妥協，堅持也沒有用

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

～有時變成太極端追求完美的固執時，就可能造成適應上的困難

～必須給予完整時間讓他們完成手邊的工作，避免催促與打斷

8 注意力分散度

A.容易分散

*行為表現

～鬧情緒時，很容易被身邊的刺激吸引而轉移注意力

～在做事情時，很容易注意到有人從旁邊經過

～寫功課或學習時，會邊寫邊玩或把玩桌上的東西

～很容易因為周遭其他人的活動而分心

～時常東張西望，任何「風吹草動」，如遠遠的消防車聲，也會牽動他的注意。

*教養建議

～小孩三歲前很好用的教養策略就座「轉移注意力」

～注意力分散的孩子比較容易安撫，但到了學齡階段，就讓父母傷腦筋

～有些孩子想象力太豐富，會因為一句話，聯想到相關的事情。

～學習環境要安靜、簡單，最好有人陪伴。

～學習多一些變化，比較能吸引孩子的注意力。(有趣的教具、聲光刺激、遊戲教學)

～給指令時要簡單、明確，一次一個指令才會記得

B.不容易分散

*行為表現

～做事情時非常投入，對周遭的刺激沒有感覺

～做事情時不容易被干擾

～餓了/累了/受到驚嚇、覺得疼痛、尿布濕了，往往要花不少氣力才能讓他轉移注意力

*教養建議

～試著用觸覺或視覺刺激，輕拍他、看著他的眼睛說話，確定他接收到訊息。

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

9 反應閾

A.反應閾低

*行為表現

- ～對光線的強弱、聲音的大小、溫度的高低、氣味的變化通常很敏感
- ～對別人的表情、動作和說話的語氣觀察敏銳（比較會察顏觀色）
- ～對週遭的風吹草動都能察覺，也會作出行為上的反應
- ～感官敏銳、外在的刺激超過他的閾值，就會有感覺（不是故意找麻煩）
- ～線頭、吵雜的環境，會讓他感官不勝負荷

*教養建議

- ～避免讓孩子在這種不舒服的環境，也鼓勵他用詞彙表達

B.反應閾高

*行為表現

- ～對於環境中的刺激，常常「不知不覺」
- ～不太會察言觀色，經常「後知後覺」
- ～環境中的光線強弱、聲音大小、溫度高低變化，很少覺得不舒服
- ～感官較遲鈍，太冷太熱都不知道、疼痛不太有感覺

*教養建議

- ～比較白目，家長要教導學習如何觀察和解讀別人的非語言行為
- ～看卡通、繪本，討論想法，解讀表情和情緒

第3章：教養有撇步，孩子更開心

1 親子關係

- * 父母是親子關係中比較成熟的那個人，比較有能力調整自己
- * 提醒自己每個人都是獨特的，能欣賞孩子的特質和優點

2 行為與管教

- * 用正向的管教語言
- * 以尊重的態度要求並且指導孩子
- * 當孩子表現出良好的行為時，立即給予肯定
- * 針對孩子的行為進行管教時，不要做人身攻擊或羞辱孩子
- * 訂定家規及生活中的規矩

講師閱讀心得報告 (2013~指定書單)

3 自信心的培養

- * 不要吝於給孩子肯定
- * 正向看待孩子
- * 看到孩子的獨特性

4 手足關係

- * 手足之間適度的爭吵，其實是學習如何解決人際衝突的機會
- * 提醒自己，對於老大不要有不合理的期待
- * 接納孩子對弟妹的情緒，但嚴格規範孩子的行為
- * 避免說出比較兄弟姊妹行為的評論
- * 安排和孩子單獨相處的時間
- * 製造機會讓孩子互相依賴或互相幫助
- * 教會孩子和平相處的技巧

5 交朋友

- * 教孩子如何解決人際衝突
- * 教孩子學會面對輸贏
- * 教孩子如何加入團體一起玩

6 入學的準備

- * 學會放手
- * 幫助孩子適應學校生活

7 選擇適合的才藝班

- * 考慮孩子的興趣和天分

8 生涯規劃

- * 從小觀察孩子的天份和能力
- * 不要將孩子塞進自己期待的框框