

## 第六章 提升自信心

- 有讀寫困難的成功人士，有甚麼特質？
- 教師如何幫助有讀寫困難的學生離開自信心低落的惡性循環？
- 怎樣幫助這些學生接納自己能力上的限制？

### 成功要素

讀寫困難無法透過某種治療而痊癒，但是這些學生的困難可以因著適切的教育，以及他人的了解和環境的配合而減輕，而不至於窒礙他們的成長。讀寫困難人士的成功例子，比比皆是，例如：新加坡前總理李光耀，創辦維珍航空的企業家 Richard Branson，著名偵探小說作家 Agatha Christie，影星 Tom Cruise，著名廚師 Jamie Oliver 及本港著名音樂家盧冠廷等。是什麼因素可以幫助他們跨越讀寫的障礙？

呂偉白(2002) 指出，國外學者對讀寫困難成人的研究，發現促使他們成功的其中兩大因素為：(1) 在早年曾經受到身邊的人很大的支持和鼓勵；(2) 找到個人成功的領域。因此，她認為父母和老師一定要養成習慣去鼓勵讀寫困難的孩子，不要用負面的用語去責罵孩子，同時要幫助孩子找到專長，將興趣和生涯規劃(職業發展)相連。West (1997) 認為，學業上的輔導只是幫助讀寫困難學生的其中一環而已。他認為讓學生認識和發展自己的天賦，不論大或小，以至他們不會敗下陣來，才是最重要的。

### 避免惡性循環

有讀寫困難的學生通常從小已經察覺到自己與別人不同，在學業或社交方面就比一般小朋友遇上更多的挫折。例如，他們很用心寫的字都是強差人意。別人看起來也認為是很潦草和不用心。一方面，周圍的人誤解他們為懶惰和不認真，因而斥責他們。他們在多次失敗之後，自信心低落，又將失敗歸因於自己的智力比別人低弱、運氣比人差等外控因素。這些負面經驗與想法長期累積下來，便形成一個惡性循

環，使學生既自信心不足、自我概念低落，又會在進入新的學習階段而教師仍未理解他們的困難時，害怕嘗試，不敢求助，甚至選擇放棄和抗拒學習。

家長心聲：什麼東西對孩子是最重要的？

以下是一位讀寫困難學生的家長在香港學習障礙協會網頁的分享：

.....我發現培養孩子自尊自信比參與技巧訓練更為重要，我不是否定知識及技巧傳授的重要性。我只是重點指出，一個相信「我做得得到」的孩子，在學習知識上會事半功倍。事實上，「學障」兒童本來就是發展正常甚至有高智力的，只可惜我發現他們有時比學習遲緩的學生表現更差，我相信從小在學術以外花時間為孩子建立一種興趣，並加以悉心的栽培及正面的鼓勵，讓孩子在別人眼中看見自己的成功，當他相信「我做得得到」時，孩子便會有信心克服學習上的困難，當孩子願意主動學習，便是父母「功成身退」的日子，放手讓孩子在學習世界上「闖」，他的能力會隨信心倍增。

## 教師如何幫助他們離開這個惡性的循環？

### 1. 了解讀寫困難・懷積極信念

不少中學生在經評估後知道自己有讀寫困難時，都不約而同地表示他們但願早點知道自己有讀寫困難。讓學生了解自己的困難所在，知道讀寫成績欠佳並不是他們的錯，可以幫助他們對自己有較公平的評價。教師可用以下方面讓學生了解讀寫困難：

- 向他們解釋有讀寫困難的人和一般的人有什麼分別，讓他們了解每個人在不同方面的能力也有強弱的分別，就如有人擅於唱歌，有人擅於跳舞或運動，有人覺得寫作很容易，有人的腦筋轉得快，有創意。他們只是在現今社會較重視的能力方面，有所不足。
- 用比喻來協助學生明白，例如學習困難可像有近視般，雖然很難糾正，但是可配帶眼鏡以作補償。
- 讓他們認識有讀寫困難人士的成功故事，使他們知道有讀寫困難的人士往往會在其他方面的能力較一般人優勝，例如：思考方式與別不同，想像力非常豐富

等，引導他們積極地把讀寫困難看成學習上的不同。教師可參考有關網站所刊載的成功人士的故事，鼓勵學生克服讀寫困難(例如：

<http://www.dyslexiamentor.com/famousdyslexics.php>，

<http://support4dyslexia.co.uk/FamousDyslexics.aspx>)。此外，中華民國學習障礙協會出版的《他們的故事》第一輯和第二輯都結集了不少有關學障人士的成功故事值得教師和家長參考。

- 鼓勵學生借鑑有讀寫障礙人士取得成功的元素，採用不同方法來補償和替代，並發展自己的強項和獨特的適應策略。
- 對於在中學階段的學生來說，家長和教師可與學生討論他們的升學或就業計劃，有助他們向具體目標邁進。

### 成功名人也有學習困難

偉大發明家愛迪生只接受過有限的學校教育，他的老師和父親曾經認為他太愚拙。離開學校後，愛迪生的母親成為他的教師，讓他接觸大量的閱讀。從愛迪生成年時所寫的日記顯示，他的文章簡短、拼字和語法也有錯誤，但是他的詞彙十分豐富。另外他的素描出色，可見他的視覺空間關係能力很好。

寫作童話故事膾炙人口的安徒生在青年階段就學期間，雖然他在日記中描述自己曾經努力，但是他的成績欠佳，並需要留級，離開學校時也沒有取得任何文憑。及後他在私人教師的教導下獲得進入大學的資格，但是他卻沒有入讀。安徒生的手稿有許多拼音和語法的錯誤，但這些情況並沒有妨礙他的創作。

教師可以借用這些人物的經歷，鼓勵學生訂立合理的目標和堅持下去。

他們在學習歷程中需要接受自己的缺失，並且較別人費勁，但這些並不影響他們發揮自己的強項。只要他們不放棄自己的目標，並得到合適的引導和發揮機會，他們也一樣可以獲得成功。

## 2. 了解個別學生的優點和缺點


很多有讀寫困難的學生在學業方面表現低弱，又或者是表現水準非常不穩定，時好時壞。教師須了解讀寫困難學生的特點，不要質疑他們學習的誠意或斥責他們不用心。教師可以從學生的課堂表現和透過與學生面談，觀察學生的優缺點，一方面給予機會發揮和突顯這些優點和相關的興趣，另一方面也可以按照這些優缺點指出學習時變通的方法。

## 3. 強化優點與興趣

不少教師任教的科目，早在他們年幼時已是他們的興趣和專長。同樣地，教師可以及早找出學生各種不大明顯的才能，給予他們機會表現這些能力，不但可讓他們的優點得到強化，更可進一步獲得別人的欣賞和鼓勵。此外，學生的興趣和嗜好同樣是動力的來源。教師可以幫助學生發掘自己的興趣，並予以培養，使他們發展對該事物的熱忱，成為自我的推動力，甚至將這些興趣發展成為他們的職業和事業。

有些時候，這些興趣和嗜好也可作為「跳板」，幫助學生改善閱讀能力。舉例來說，若學生沉迷於電腦遊戲但閱讀能力欠佳，教師可以鼓勵他們閱讀有關電腦遊戲的文章，減低他們對閱讀的抗拒。

### 經驗分享

盧冠廷先生：讀寫困難驅使我更要發揮自己的長處 

盧冠廷先生在談及如何面對讀寫困難時，勉勵學生盡力學習，但因為每人資質不同，學習速度也不同，只要盡力而為便是。他認為有讀寫困難的學生必須知道長處是唯一的生存條件，學生應多放時間在自己的長處之上，必須把長處發揮得比別人更好，這樣才可以在社會上立足。他說到讀寫困難驅使他更要發揮自己的長處。當年吳鶯音來港製作第一張唱片，邀請了香港的作曲家為她作曲，除了他以外還有顧家輝、黃霑等著名作曲家，大家都希望入選。盧冠廷先生當時下定決心要作出最好的那一首歌曲，因為他這一份堅持，結果他真的做到了。

#### 4. 給予成功的機會

無論是學習方面或學校生活，教師都可按學生的長處和優勢，靈活變通，為他們安排成功的經歷和被肯定的機會，這樣便不會單單突顯他們在學習方面的困難。舉例來說，

- 小組討論完畢匯報的時候，教師可以邀請口語能力佳但書寫能力弱的學生，在全班面前作口頭匯報。
- 對於書寫和認讀速度慢的學生，教師除了給予他們額外時間完成課業和試題，也可以容許學生口述或以錄音方式代替用文字寫功課。
- 遇到那些擅長視覺空間的運作但記憶力欠佳的學生時，教師可建議他們試用組織圖表將歷史事項按先後次序列出來，以幫助理解和記憶事件的次序。

#### 經驗分享

關子凱醫生：我慶幸他沒有愈寫愈少

關子凱醫生在《子鳥深情》一書，分享他與的兒子共闖讀寫障礙的難關。透過加入觀鳥的大家庭，他和兒子從親近大自然看見了生命遼闊的境界。兒子在小六時，在參加塋原觀鳥活動後，寫了一篇感情豐富的文章《山「破」上的相思樹》。雖然錯別字多，但獲老師讚賞，認為從中可見「小作者的愛心」，「文章立意佳」。孩子的另外一篇觀鳥後記和雀鳥素描，後來又獲收錄在香港觀鳥會一個保護塋原的專輯，使他感到自己的文章可以為環保出一點力。因著這些成功經驗，兒子再也不再害怕寫作，反而愈寫愈多。

\*\*\*\*\*

盧冠廷先生：我遇上了好老師



盧冠廷先生曾在訪問中提及他在中學時期於美國讀書的一次成功經驗。中學階段，他在學習上遇到很大的困難，認為老師們早已放棄了他。那時候，他已很喜歡唱歌，雖然還未正式開始作曲，但已有很多旋律在腦海內躍動。有一次，英文科老師要求每位同學朗誦一首詩，他詢問老師可否以歌聲代替朗誦。老師答應了，於是他就為該首詩譜上樂曲。歌曲的旋律十分動人，唱完後，全班同

學掌聲雷動。由於他的表演實在太出色了，他還獲邀到別班表演，合共唱了三次，大家都被他的音樂觸動了。盧冠廷先生說在整個中學時期中，他最難忘記這件事情，他十分感激這位老師給他機會發揮自己的長處，而他的自信心亦由此建立，甚至可以說他的音樂事業也由此刻開始了。

## 5. 幫助學生接納自己的限制

教師可以利用以下方法，幫助學生認識自己的能力與限制，接納自己學習困難的事實。

- 用樂觀平和的語氣、正面的態度：
  - 教師可以用確切的字眼來描述學生的優點來鼓勵他們，讓他們理解自己不是比別人愚拙。
  - 解釋學生的限制時，不作任何指責和說教，也避免太冗長的說話。
- 提及學生的缺點時，一定要註明這些缺點所影響的範圍，以免他們誤以為自己是一無是處，例如：「小明，你在運動和電腦方面有好的表現。不過，你需要再加強文字的表達能力。你需要學習如何把心中的意念用書面語寫下來。」
- 有個別學生不願意接受特別考試安排(例如加時安排)，原因往往是他們不希望自己與其他同學有不同的待遇，但卻忽略了讀寫困難的確限制了他們快速提取已有知識和以文字表達的能力。他們需要教師的輔導，認識自己的能力與限制，逐步接納自己所需要的幫助。

## 6. 避免學生遇到難堪的情境

對於自知能力不如別人的學生，假如他們在其他同學面前表現欠佳，很容易會令他們確信自己一無是處。因此教師應盡量避免學生處於這些難堪的情況，以免學生成為話柄。教師可以做些預防功夫，例如：事先告訴有寫作困難的學生，次日的作文的範圍，讓他預先作好準備；避免要求有認讀困難的學生當著全班同學面前朗讀文章等。其他的做法包括：

- 不要公開將學生與其他學生比較。
- 與學生談到他們應改善的問題時，避免數算他們過去的失敗。
- 不要向學生表達失望，鼓勵學生屢敗屢戰，並給予具體的支持。

## 7. 培養學生的抗逆力

抗逆力是人們面對困難或危機後仍能反彈復原的能力，擁有抗逆力的人能轉化逆境令生命更強，即使面對困難、失敗和挫折都能正面積極地回應和面對。教師需要理解學生在學習的過程中容易遇上失敗，並幫助學生建立對挫折的容忍力，引導學生思考及分析各種解決問題的方法，鼓勵學生由失敗中鍛鍊站起來的勇氣和智慧，教導學生減壓和放鬆的技巧以接受挑戰。

教師亦可利用一些電視、電影或圖書的真實個案，讓學生透過別人從逆境中奮發圖強的故事，學習故事主人翁堅毅不拔的精神。例如《逆境密碼》一書便是記錄「香港青年協會 2007 黃寬洋青少年獎勵計劃」獲獎同學的動人故事。得獎同學所面對的家庭巨變、疾病殘障、困難考驗，然而他們憑一顆坦然無懼的心，將其經歷的危機變為成長的轉機，勇敢地將生命活得更精彩，是年青一代學習的好榜樣。

以下是一些教師引導學生以正面思想的例子：

學生：我的記憶力很差！

老師：你用什麼方法記憶的？你愛畫圖，把資料以視覺組織圖表示會否記得牢固一點？(引導學生運用強項)

\*\*\*\*\*

學生：我做什麼都出錯！

老師：你上次幫助我召集同學一起做足球學會的壁報，你的領導和組織能力很好，你們的壁報設計和內容都很好，幫助我們招募了不少生力軍！(強化成功經驗)

\*\*\*\*\*

學生：我毫無進步！


老師：你去年在上課時間只可以寫作 100 字的文章，今年接近 150 字，有很大的進步。我喜歡你在上次那篇文章的構思。(引導學生欣賞自己的進步)

## 8. 增強學生的解難能力

教師可以藉學校生活的情境教導學生解決困難的步驟，並啟發學生靈活應變。例如：當學生遇到學習上的困難或被同學誤會，教師可以

- 鼓勵學生
  - 搜集相關的資料或尋找別人幫忙；
  - 再思考可能引致問題的各種原因與及相應的可行解決問題的做法；
  - 訂出可協助自己的人士，例如：老師、社工等，以便日後遇上困難時可向這些人求助。
- 教導學生如何向別人開口求助，並給予恰當的用詞。

### 經驗分享

學校社工：如何提升讀寫困難學生的自信心 

天主教鳴遠中學學校社工黃子健先生與輔導組的老師合作，推行「伴我同行計劃」（即「大哥哥大姐姐計劃」），透過一系列的活動，加強讀寫困難學生的自信心，並幫助他們由抗拒學習到願意為學習而付出努力。這些活動包括：

- 培養一些高年級的學生成為大哥哥、大姐姐，跟有讀寫困難的同學交朋友。
- 在計劃初期，舉辦迎新聚會，讓這些哥哥姐姐與一些有讀寫困難的同學建立關係，讓他們互相熟稔。
- 舉辦歷奇訓練幫助學生建立自信，例如：在乘風航中安排「跳海」活動，由約三層樓的高度跳下海中，希望學生能建立決心和勇氣，就像他們面對學習上的困難。
- 開設興趣班，建立正面的興趣和學習以外的自信心。有讀寫困難的同學雖然在讀寫方面較弱，但在說話或其他活動方面都表現不錯。因為他們在學習方面未能立刻獲得成功，學生社工透過魔術班和結他班，讓同學建立正面的興趣，並從表演中獲得成功感。學生建立了學習以外的信心，學業成績都有進步。



黃先生特別珍惜的，是學生不但透過活動加強自信心，性格變得開朗，還與他成了朋友，建立了一份感情。在計劃推行兩年後，學生升上中三了，他們仍喜歡在小息或午膳時間來社工室休憩，到了一些重要的關口上，例如中三後出路，也會主動約他出外吃飯，向他請教。

\*\*\*\*\*

班主任： 如何提升讀寫困難學生的自信心

東華三院鄺錫坤伉儷中學林惠容老師以下列的方法，提升學生的自信心：

- 午膳時間與學生在課室用餐
- 在用膳時間歡迎所有同學進行天才表演
- 聆聽學生的意見，改善教學

據林老師觀察，這些安排使同學們感到大家就像一家人。同學隨意地表演小魔術、唱歌、在黑板上畫圖畫，氣氛很興鬆，自信心也增強了。

## 總結

1. 有學習困難的名人的成功關鍵在於：
  - ★ 身邊的父母和教師給予大力的支持
  - ★ 找出個人成功的領域
2. 父母和教師可幫助有學習困難的孩子/學生遠離自信心低落的惡性循環。他們除了從旁的鼓勵外，更可以：
  - ★ 幫助孩子/學生了解讀寫方面的困難
  - ★ 協助他們了解自己的優點和缺點
  - ★ 並強化他們的優點與興趣
  - ★ 又給予他們成功的機會
  - ★ 引導他們接納自己的限制
  - ★ 避免他們成為同輩的笑柄
  - ★ 培養他們應付逆境的能力
  - ★ 增強他們的解難的能力

當學生/孩子擁有大量這些正面的成長經驗時，自信心便悠然而生。

## 參考資料

- 柯華葳編著 (2000): 《學習障礙學生輔導手冊》。台灣：國立台南師範學院。
- 香港青年協會 (2008): 《抗逆密碼》。香港：香港青年協會。
- 關子凱著 (2002): 《子鳥深情》。香港：突破出版社。
- 呂偉白主編 (2001): 《他們的故事 第一輯》。台北: 中華民國學習障礙協會。
- 呂偉白主編 (2002): 《他們的故事 – 他山之石 第二輯》。台北: 中華民國學習障礙協會。
- Canfield, J., Wells. H. C. 著。童宣譯 (2001): 《100 種增強自我概念的方法》。台北: 洪葉文化事業有限公司
- Lavoie, R. (2003). *Self-Esteem: The Cause & Effect of Success for the Child with Learning Difficulties*. <http://www.schwablearning.org> in April 2007.
- Lavoie, R. (2002). *20 Tips to Promote Self-Esteem*. <http://www.schwablearning.org> in April 2007.
- West, T.G. (1997). *In the Mind's Eye: Visual Thinkers, Gifted People with Learning Difficulties, Computer Images, and the Ironies of Creativity*. Amherst, NY: Prometheus Books.

## 有用網址

- Famous People Who Overcame Dyslexia  
<http://www.dyslexiamentor.com/famousdyslexics.php>
- Famous Dyslexics  
<http://support4dyslexia.co.uk/FamousDyslexics.aspx>
- A Dyslexia Success Story  
<http://learningdisabilities.about.com/b/2008/04/04/from-daydreaming-to-filmmaking-a-dyslexia-success-story.htm>
- British Dyslexia Association  
<http://www.lda-dyslexia.org.uk/community/stories/arran.php>