



第 8 章
資優孩子的心理輔導

第 8 章 資優孩子的心理輔導

對資優人士的追蹤研究當中，最著名的當屬Terman在1921年對加州1528位資優兒童進行統整性的心理、生理與人格特質的研究。他的研究發現，只要提供合適的成長環境，資優者不但身體健康、樂觀、職業成就大、個人較滿足且心理疾病也較一般人少（Terman,1947）。其他心理適應的相關文獻也指出資優生與同儕相比較時，顯得焦慮程度較低、比一般學習者更為獨立且更喜歡主導及競爭、展現高度的執著、喜好挑戰、具有領導力及責任感並且高度相信自己的能力（Davis & Rimm,1994;Gottfried & Gottfried,1996；Olszewski, Fulieke & Krasney，1988）。

雖然許多的研究資料顯示資優者傑出的心理、生理與成就表現。但他們也存在著許多的個別差異。就像是雪花一樣，各個不同。我的天才噩夢一書的作者Streznewski，花了10年的時間追蹤研究100位資優成人，她根據個人觀察，將資優者分類為成就非凡的「努力奮鬥型」、出名學者或運動員的「超級明星型」，以及有創造力又喜愛自由的「特立獨行型」。或許我們都期待看到資優生成為超級明星或是在學習上努力奮鬥，但不可否認的是，仍有一部份的資優生，因為認知上的獨特性以及身心發展的非同步（不一致）現象，在自我、人際或課業方面出現適應困難，有時甚至成為大家眼中的問題人物。就像是電影中的全民超人，他擁有超強的能力，卻不知道如何發揮，直到受到正確的引導，最後才真正成為全民眼中的『好』超人。

資優生是社會中最強大的資產，日常生活中我們應留心觀察，注意到他們適應的困難並找出他們潛能無法發揮的原因，協助其發揮最大潛能造就全民之福。以下四節將就資優生的過度激動特質、完美主義、沮喪不快樂以及低成就的現象及輔導策略分別介紹之。

第 1 節 過度激動特質



過度激動特質，您聽過嗎？

「她一星期七天都不在，…然後又補習，然後又樂隊，一下又排球比賽、籃球比賽、中研院。…她參加幾個社團我們都不知道，反正就是這樣，爸爸每天都要載她，我們每天六點二十就要出去，因為她說她是樂隊，那七點一定要演奏，就是升旗啊，所以要這麼早。反正她每天的行程都排得滿滿的。那譬如說國定假日，國定假日總不會剛好排課吧！她又一定一下又有什麼事情，那我們是覺得說很多東西你可以不要去，我們是以大人的觀念說你這個東西你可以不去的話你就不要去，休息一下，睡飽一點。」

資優孩子比一般學生受到了更多的關注與期待，不過，他們與眾不同的學習與心理特質也造成了一些獨特的適應問題。因此，對於資優學生，我們不僅僅要注意他們學習上的需求，更要加強他們情意上的輔導。因為來自於外在的期待與內在的差異往往讓他們承受了比一般學生更多的壓力。

資優生不只認知能力較一般學生複雜，其情緒特質也是如此。許多研究發現資優生具有更強的知覺與敏感度，尤其是特別資優的孩子，而這種情緒的敏感與強烈感受往往也成為辨別資優生的重要特質。

敏感的特質讓資優生用更深刻的感受去體驗這個世界，他們充滿精力與想像力並且具有道德感與人性關懷。

Dabrowski更認為這種敏感而易緊張的特質正是資優生能夠更進一步發展的正向潛能。不過，也因為他們特別的敏銳，造成了許多適應上的問題需要我們投注更多的關心與輔導。



徵兆

Dabrowski提出過度激動特質來描述這種強烈的敏感度，雖然並不是所有資優生都具有這種特質，但相較於一般生而言，資優生有更高的比例。Dabrowski提出五種過度激動特質如表8-1（整理自張馨仁，2000a；Walker，2002）：

表8-1 過度激動特質行為表徵及其適應問題一覽表

類別	行為表現	適應問題
智能	具有強烈的心智活動：包括好奇、專注、能持續地從事智力的思考活動、大量閱讀、敏銳的觀察、能記住細部的視覺圖像、能精密的計劃、不斷地尋求新的概念、堅持到問題解決為止、不斷地思考、喜歡理論與分析、充滿了邏輯思維、喜歡獨立內省的思考。	這種特質讓資優學生關心超乎他們年級的議題，他們也會對無法跟上他們腳步與提出適當解答的同學或老師提出批判與不耐。這種挑戰權威的態度會造成人際的問題以及在班上說出不適宜的言論。在想飛的鋼琴少年這部影片中，就可看到影片中的主角在幼稚園中談到生死的問題，造成其他同儕的害怕與排擠。

類別	行為表現	適應問題
想像	<ul style="list-style-type: none"> ■ 能自由地操弄想像力：在腦中常有一種影像、幻影，且很容易有一種詳實的視覺畫面、生動的知覺與神奇的想法。 ■ 處在一種幻想的世界中：喜歡精靈的故事、腦中會創造一種自己的私人空間、有一想像的友伴。 ■ 因為情緒的緊張而產生的自發性想像：腦中編織出一種混合現實與想像的圖像、編織出精緻的夢及幻想。 ■ 對無聊感的忍受度很低。 	<p>我們很期待資優生是充滿想像力的，但具有想像過度激動的學生容易分心、發呆、做白日夢。</p> <p>他們會對於班級中死板的課程與討論感到無聊，有時他們也會對事實或小說中的情節感到迷惑。</p>
感官	<p>極度喜歡感官歡愉的經驗或因為內心的緊張而尋求發洩，包括喜歡看東西、聞東西、嚐東西、摸東西、聽東西及性的衝動。另外，也喜歡美的事物、好聽的音樂、美的顏色、平衡的感覺等等，但有些資優生小的時候就對某些布料、食物(如吃某些食物會過敏)、膚觸(如，當尿布一濕就大哭)敏感。在行為的表現上：包括飲食過量、縱慾、購物狂及喜歡成為眾星拱月的對象。</p>	<p>這種感官的負載，讓他們難以承受，造成分心。例如：某些材質的衣服、味道、聲音都可能對他的學習造成困擾與影響。也或許他們因為特別喜愛某種感官刺激而沈溺其中。</p>

類別	行為表現	適應問題
心理動作	<p>充滿精力、說話速度快、容易興奮、喜歡激烈的動作(如需快動作的遊戲或運動等)、喜歡競爭以及容易緊張、神經質等等。在行為的表現上：包括強迫性的說話及喋喋不休地與人聊天、強迫性的動作、工作狂、咬指甲等等。</p>	<p>這些特質，往往會造成他們無法遵守常規，影響班級秩序，有時候會被誤認為過動或注意力不集中，成為班上的問題人物。</p>
情緒	<ul style="list-style-type: none"> ■ 具強烈的情緒與感受：包括正向的感受、負向的感受、複雜的情緒及感受、有同理心以及能感受到最強烈的感覺等等。 ■ 強烈的生理現象：包括胃痛、臉紅、心跳加速、手心流汗等等。 ■ 強烈的情緒表現：包括壓抑(膽小、害羞)、熱心、迷戀、強烈的情感記憶、 ■ 羞愧感、不實感、害怕、焦慮、內疚、關心死亡、憂鬱以及有自殺的傾向等等。 	<p>家長們往往最容易發現這一特質，因為他們強烈的情緒感受會造成別人認為他們過度反應。同時許多心理因素造成生理的病痛反應，加上多愁善感的情緒，讓別人難以與他相處。</p>

國內外針對過度激動特質的研究有許多，有關於資優生在五類過度激動特質的展現情形存在著差異。張馨仁(2000b)針對國內資優生進行研究發現，資優生在過度

激動特質的表現上，具「智能」過度激動的人數最多，具「想像」過度激動者其次，具「心理動作」及「情緒」過度激動的人數較少。小學資優生只在部分過度激動特質較多，到了國中階段，具各類過度激動特質的資優生則明顯提高，類似於「狂飆期」，到了高中階段，具過度激動特質的人數又漸趨緩和。根據張馨仁所編製「我的特質」量表，發現我國資優孩子在各種過度激動特質中表現最強烈行為如下：

- (一) 智能過度激動：在我國相關的研究中，智能過度激動，是人數最多的一項特質。許多資優的孩子在追求真理與智能活動的過程中，鍥而不捨且不懼權威的態度，往往在學術上能有傑出的成就，但也有可能造成人際關係上的衝突。
 1. 常看不慣不公平的事。
 2. 常想每件事的道理。
 3. 喜歡益智性遊戲。
- (二) 想像過度激動：資優的孩子善於想像，透過生動的心像能力，產生多元的、創新的點子，但也有可能沈迷其中，超脫現實。
 1. 腦海中常有生動的畫面。
 2. 想像普通東西的新用法。
 3. 想像力豐富。
- (三) 感官過度激動：資優生敏銳的感官能力，讓他們追求更精緻、更美的生活經驗，但也可能產生分心與沈溺感官追求的問題。

1. 沉醉於美景。
2. 對精美飾品愛不釋手。
3. 吃到好吃的東西會吃不停。

(四) 心理動作過度激動：話多、反應快是許多人對於資優生的第一印象，然而靈敏的心理動作卻往往難以符合常規的要求，而讓他們成為問題人物。

1. 總希望贏過別人。
2. 喜歡身體動的感覺。
3. 喜歡反應快的遊戲。

(五) 情緒過度激動：資優生敏感的情緒，往往對喜怒哀樂的感受較同儕更為深刻強烈，需要成人協助他們宣洩與調適。

1. 不小心踢到動物會難過。
2. 常思念去過的地方。
3. 很能感受別人的情緒。

資優生的過度激動行為特質常會和大眾所認知的注意力不足過動症 (ADHD) 相混淆。的確，二者在行為表現上，如不專注、過動、衝動與挑戰權威等行為相似；但在呈現的型態上還是有些差異，我們必須要小心區分，以免誤判。表8-2是二者之間的比較整理（整理自李佩庭，2005）：

表8-2 注意力不足過動特質與過度激動特質之差異比較

	注意力不足過動特質	過度激動特質
專注表現	注意力無法持續，常會受干擾分心，做事虎頭蛇尾，無法完成老師交代的功課。	對枯燥不感興趣的課程，容易分心，但對於有興趣的事情，常常會表現出過人的耐力與持續力，甚至廢寢忘食。
過動表現	坐不住，愛講話，常常會動來動去停不下來，隨意無目標。	精力旺盛活動量大，但通常是有目標有方向。
衝動表現	常在老師問題沒問完時就回答，經常打斷或干擾別人的講話或活動。且因為衝動的反應，大部分的答案都是錯誤的回應。	因為思考快速，思考內容太多，也會有衝動的表現，但回答的內容通常是正確的。
挑戰權威	在遵守行為規範與老師指令上有困難，違抗行為與衝動通常是為了反對而反對。	因為高感知而質疑權威的行為規範之合理性與正常性，不情願接受別人的裁決。

家長的教養秘訣

資優生的過度激動特質雖然帶來一些適應上的問題，但同時也是正向發展的潛能，只要我們能適當的提供支持與引導，就能讓資優的孩子有正面的發展，表8-3就是一些家長可以運用的策略（整理自Walker, 2002）：

表8-3 過度激動特質輔導策略

類別	家長可採用的策略
智能	資優生對智能活動充滿熱情，但需要有好的方法以及正確的態度，我們可以協助的地方很多，例如：協助他對關心的議題採取行動，示範如何尋求答案的方法，指導他蒐集資料、分析、創造與運用資源，最後還要讓他學會當與他人意見相左時應有的正確態度與行為。
想像	天馬行空的想像若不去思索著如何落實，最後還是一無所成。因此，我們要幫助孩子們發揮想像力，並且化想像為實際。可行的方法如：鼓勵他們發揮想像去解決真實的問題、運用他們的想像力去學習與創作、和他們一起建構一個有組織的系統、將他們的點子保存記錄下來，最後還有一點很重要的，你要確定這些充滿想像力的孩子有足夠的時間去享受他自己的想像空間！
感官	因為敏銳的感官，我們必須幫助孩子減少不適的刺激並且增加接觸美好事物的機會。例如：提供孩子感到舒適的環境，盡可能的消除干擾他們的刺激並且提供時間與機會讓他們去接觸美好的風景、音樂、藝術…等。
心理動作	這些孩子們充滿了能量，我們要幫他們找到釋放能量的機會，同時也要教他們學會管理與控制自己的衝動。例如：幫孩子們規劃適當的活動機會，允許他們從事喜歡的活動，安排時間讓他們在課後或家庭活動中能進行討論與發表。
情緒	健康的心理是很重要的，協助孩子處理情緒問題以建全身心的健康，我們可以採用的方法，如：當一個好的傾聽者讓他們抒發情緒、同理他們的感受並提供好的建議、指導他們去辨識與處理這些生理的警告訊號（頭痛、胃痛或過度緊張）並提早做好心理準備。

對於過度激動，學者建議我們應該用更正向的態度去面對它，甚至要慶幸這些特質為資優生所帶來異於常人的敏銳感受。以下是一些有關過度激動的正確態度與作法，當家長或老師發現孩子有這些表現時，我們應該更懂得包容與理解，並且採取正確的態度去面對它：

- 去發現這些敏感特質所帶來的優點。
- 提供機會讓孩子去追尋他所感興趣的領域。
- 幫助孩子建立良好的溝通方法與態度。
- 讓孩子也能站在別人的立場看自己的行為。
- 指導孩子管理與面對壓力。
- 提供安全舒適的環境。

許多以資優為主題的電影中，我們都不難發現片中的主角有上述的特質行為，如我的天才寶貝、美麗境界、想飛的鋼琴少年…等影片中，主角除了展現資優的一面之外，更令人注意的是他們往往也因為與眾不同的個性與行為造成人際上的問題。過度激動特質會產生正向或負向的結果，有賴於師長對資優生的包容與瞭解並提供正確的引導，將能讓這些特質轉換成正向成長的力量！

第2節 完美主義



完美主義，您了解嗎？

小汶從小就是一個自我要求很高的孩子，進入資優班後更是要求自己的表現，常常趕作業到半夜一兩點。即使作業品質在家長及老師的眼中已經超乎課程的要求，但小汶仍不滿意，對於每一個小細節都要求做到盡善盡美。如果不滿意，她寧可重做或是不交作業。這樣吹毛求疵的態度，常常讓小汶因為一些小缺陷就顯得沮喪自責，甚至失去了信心。

您是否發現孩子有時候會為了完成作業，花費許多時間搜尋資料，對於字體、排版、裝訂、美編、封面等每一個小細節都有高度的要求，甚至讓家長們都自嘆不如。

完美主義究竟是先天或後天養成的呢？有些孩子在孩童時期就表現出對相當的自信心，為自己設定高度的標準，對這些孩子來說，完美主義似乎是種天生氣質。然而，家長有時在日常生活中對孩子作業或生活瑣事的要求卻也成為造就孩子類似性格的原因。此外，家長對工作或日常事務的自我要求也會在生活中潛移默化的傳遞類似的訊息給孩子，使家長本身成為完美主義的模範。因此，完美主義傾向除了孩子自身外，更可能來自於家庭壓力、自我期許、社會或媒體壓力或不切實際的角色典範（Adderholdt & Goldberg,1999）。

完美主義的孩子除了對自己有所要求外，對他人也有

相同的期許，也就是將對自己的標準加諸於同儕甚至是大人身上。雖然孩子在達到目標時都會感到滿足或愉悅，但正向完美主義的孩子在追求成就時可以為自己設定合理的標準，以較平衡的觀點看待自己的表現，即使失敗也能夠再接再厲；相反的，如果孩子的動機是來自於「避免犯錯」、得到大人的讚美與獎勵或滿足家長、老師的願望時，那麼就很容易對努力的結果感到不滿意或懷疑，此時難免產生緊張、焦慮，這就是適應不良完美主義的類型。從表 8-4 的範例，您可以察覺其間的差異：

表 8-4 正向及適應不良完美主義類型之比較

正向（追求卓越）的完美主義	適應不良的完美主義
為完成作業鑽研知識，在時限內致力於作業的品質並準時交出作業；對過程中的收穫感到滿足。	為一份作業製作數份草稿，為了追求完美總是遲交或熬夜；即使已經交出作業卻仍感到不滿意。
為考試充分準備，充滿自信的參加考試；即使拿到 96 分也感到心滿意足。	直到上場前的最後一刻仍不放棄的死記硬背；為考試卯足全力；會因為有同學拿到 98 分而對自己 96 分的成績感到失望。
喜歡在團體中習得不同的經驗並接觸不同的人群，樂於與團體合作以完成作業。	總是認為別人無法達到自己的標準而選擇獨自完成作業，認為沒有人可以達到自己的標準。
即使獎狀或獎盃上的名字錯誤，也會欣然的接受表揚。	會因為獎狀或獎盃上的名字誤植，而在接受表揚時感到生氣。
會察覺到主編為自己撰寫的稿件所做的改善處。	會因為主編修改自己的稿件而大發雷霆。

正向（追求卓越）的完美主義	適應不良的完美主義
和有趣、可愛、相處愉快的人做朋友。	拒絕跟體能優異、聰明、受歡迎者做朋友。
願意嘗試新鮮、冒險的事物，並從經驗習得知識或從失敗中獲得教訓。	害怕失敗而逃避新事物，特別是在公眾場合中。
每週 2-3 次的球類運動並參與球類社團活動享受對自己的挑戰。	儘可能的參與各種課程或社團且每天練習直到打敗社團中的所有人才感到滿意。

修改自：Adderholdt, M. & Goldberg, J. (1999). *Perfectionism: What's bad about being too good?* Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing Inc.



徵兆

完美主義傾向的孩子容易過度批評他人，原因是他們渴望擁有跟自己一樣「完美」的同儕，也就是能力相當、興趣相投者，當同儕表現沒有達到完美主義孩子的期望水準時便容易受到批判。例如：參與競賽時，同組的小朋友無法達成任務致使成績表現不理想，這時完美主義傾向的孩子會有生氣、責怪他人的行為。這種同儕之間的緊張可能為完美主義傾向的孩子帶來負向的人際關係，他們容易將過多責任攬在自己的身上，視團隊的成果為自身的責任。

有些孩子會將自我價值建築在自身的成就表現上，以致於將所有精力投注在課外活動（例如：鋼琴課、小提琴課、球類活動、社團活動…），這些活動佔據孩子多數的時間。也有些孩子因為有擇友不易的困擾，反而將所有的

心神放到課業或課外活動上，對他們來說，這些是自身能力可以掌握者，而課業或活動便成為人際關係退縮的藉口。除此之外，投注全付心力的後果便是對成果高度的預期心理，當成果不如預期，可能產生焦慮、害怕再度失敗而逃避、選擇性的注意失敗、全盤的否定、對自我的負面評價，甚至是飲食障礙（吃過多或厭食）、沈溺於藥物、自傷等。

完美主義的孩子常有以下的想法，您可以藉下面敘述觀察您的孩子：

- 每個人都應該喜歡我，我也應該被每個人喜歡。
- 只要我喜歡自己就好，我不需要其他的朋友
- 我在任何地方都要表現一等一。
- 如果我表現得不夠好，我就是個壞孩子。
- 如果事情不能如我所預期，一切都變成可怕、討厭或悲慘。
- 世界上的人、事、物都應該是完美的。如果我不能改變不完美現象，那麼我就是不完美的。
- 我的快樂來自於別人對我的讚美。
- 如果我犯了錯，我就是個全然的失敗者。
- 不達完美絕不放棄。

完美主義並不是一種疾病，有時難以捉摸，它就像其他人格特質一樣，需要家長透過平時觀察孩子的言行舉止才得以瞭解孩子是否具有此項特質，然而，完美主義也有程度之分，完美主義特質可被視為是一條連續線上的某一點或一範圍，您可以透過下面的敘述並計分以瞭解自己或孩子「完美主義」的程度：

非常同意：2分	部份同意：1分	不太確定：0分
不同意：-1分	非常不同意：-2分	

1. 我對無法達到我的要求/期望的人會感到不滿。
2. 我對已開始卻無法完成的事件感到心煩或苦惱。
3. 在期限之前，我會一直修正直到最後一刻。
4. 我會向老師爭取我的每一次考試成績，儘管該次成績並不會影響我的期末成績。
5. 儘管任務已經完成，我常會有不滿意的感覺。
6. 我對已開始卻無法完成的事件有罪惡感。
7. 當老師發還作業時，我通常先看作業中的錯誤之處。
8. 我會拿自己表現與班上其他表現好的同學比較（例如：成績）。
9. 我無法以幽默的方式看待我的考試成績。
10. 如果我對過去完成工作的方式不滿意，我會重新來過直到正確為止。

<結果說明>

+15分～+20分：完美到近乎不真實！你可能過於誇大自己的表現，因為周遭的人總是希望你表現完美。

+14分～+10分：表現超乎自己的水準，過於要求自己，你應該現在探求自己內心深處真正的想法。

+5分～+9分：有完美主義者的傾向，有些事件會驅使你表現出完美主義者的行為。

+1分～+4分：心態健康的卓越追求者，有所成就時會讓你感到滿足，追求卓越是自己內在動機的驅使，你可能會將才能發揮在各個領域，包括：學業、外在、興趣及參與競賽。

0分～-5分：你可以自己尋求放鬆的方法或天生知道如何放輕鬆。

-6分～-10分：過於放鬆或對自己太好～你最喜歡的活動應該是躺在吊床上感受地球的轉動吧！

-11分～-20分：請重新檢視上面的敘述，你不可能對所有事情都無動於衷的。

這樣的結果可能並不讓您感到訝異，因為多數的完美主義者自我瞭解程度頗高，但完美主義傾向會出現在許多人身上，史丹佛大學Burns（1999）教授認為全美有將近一半的人口有此特質，事實上，在現代社會中要保有競爭力，完美主義中的部分特質或許是重要的，然最值得您重視之處是孩子本身的「動機」來源—來自孩子本身抑或他人？



家長的教養秘訣

在處理孩子的問題之前，您可利用以下的問題檢視自己在日常生活中與孩子互動時是否出現這樣的現象：

- 當工作或生活不順遂時，您是否有過度的情緒反應，例如：將調職當成是場災難？

- 您是否能區辨自己的正、負向情緒，讓自己對未來的下一步做出正確的決定？
- 您是否會因為追求工作上的傑出表現而給自己壓力？
- 您是否為自己找到適當的情緒出口並讓孩子了解原因及方法？
- 您是否過度關注孩子犯的錯而忽略孩子在努力過程中的付出也應得到同等的讚賞？
- 您是否曾經在事後對孩子的成就提出評價而沒有在事前就與孩子討論孩子的哪些想法、行為或價值觀是您所重視的？
- 您是否曾經問孩子「今天過得如何？你最喜歡那個同學？」而不是問他「當同學那樣說的時候，你的想法是什麼？」或「你覺得要怎樣做才會比較好？」

在您省思完上面的問題之後，您可以試著在家裡運用以下的方法協助孩子：

建議 1：等待、傾聽並在需要時提供心理支持

您不需要參與孩子所有的活動或作業，給孩子自主權，您只要在一旁觀察孩子，了解他的狀況，以在需要時提供援手。當孩子向您求助時，您會發現自己通常是這樣說的：「不會呀，你做得真的還不錯呢！」、「你對自己太嚴格了！」、「你可以去問老師啊！」或者「你就忘記這件事就好了。」事實上，當孩子聽到父母這麼說，通常會認為您不了解問題、不夠誠懇，或標準太低。這些話有時反而給孩子更大的壓力，因為它們可能暗示著

您早就預期孩子會失敗，這使得親子之間的距離愈遠。建議您不如試試以下說法：

孩子說：「我好笨喔，我搞得一團糟！」

父母說：「看的出來，你對結果並不滿意，那究竟是哪裡讓你不滿意呢？」

這樣的回應方式可以讓您有機會了解孩子對問題的看法，以提供額外的資源和協助。另外，建議您可以趁機會和孩子一起討論自身曾經面對的一些問題，以及您用了哪些策略去克服完美主義的需求。通常孩子會很想聽聽大人遇到與他們類似的問題時會如何解決。

建議 2：與孩子一同討論瞭解自己的能力水準與能力限制

天生完美主義的孩子往往無法考量到自己尚在發展，因此只能表現出該年齡水準的能力限制。家長可以透過日常生活中的事件，例如：做家事，讓孩子了解個人能力的限制，讓孩子把「願望」轉為對自己能力有所進步的肯定，從「我想要...」變成「我應該可以...」。此外，家長也可以利用故事或生活中的例證讓孩子了解有些錯誤不是危機，卻可能造成另一個轉機。

建議 3：讓孩子學習自我回饋並引導孩子欣賞自己的努力

孩子通常相當看重大人對其行為的反應，然而，孩子更需要學會自我欣賞與回饋。因為過度依賴他人讚揚的孩子，似乎沒有讚賞就無法把事情做

好，這就是受外在動機驅使的孩子。家長應引導孩子看重自己，將自信心建立在自我成就的滿足感上。

建議 4：與孩子共同設立事情的優先順序與合適的標準

家長應該保持對孩子高度的期許（但應合理且具有彈性）與信任。由於孩子優異的能力，各式競賽、活動往往應接不暇，家長可陪同孩子運用一些思考技巧，例如：心智繪圖、六頂思考帽、樹狀圖或脈絡圖等檢視自己的工作、排定順序，並設定适合自己能力的標準。

建議 5：讓孩子瞭解並非所有事都是自己的責任

資優孩子面臨的壓力常常來自於他人的期許，如果孩子本身與他人間的觀點有所差距時，他們會在「自己的問題」與「別人的問題」之間猶豫不決。建議您可以透過書籍、電影或在家庭裡進行角色扮演來協助孩子了解他人的觀點，並從中練習如何自己做決定。

建議 6：練習放鬆/忽視/拒絕的技巧

完美主義的孩子擁有特別敏銳的「警報系統」，例如：考完試後便透過老師對待他的方式預期自己的成績。孩子需要先了解到自己有這樣過度敏感的特質，才能重新調整自己的想法。資優的孩子容易產生過度自我期許，但是成功的調適壓力應是建立在為自己設立適當的標準與事情的優先順

序之上，有時候一點點的幽默加上「忽視」與「拒絕」的技巧都是相當重要的。

建議 7：坐而言不如起而行

有些孩子因為恐懼無法達到自己或家長的要求，因此躊躇不前。這時家長可以鼓勵或陪同他一起做，協助孩子建立信心、克服恐懼。

第 3 節 沮喪與不快樂



孩子的沮喪與不快樂，您注意到了嗎？

小玲是一個情緒敏銳的資優孩子，從小在藝術方面展現驚人的天賦。然而在高年級時，因為一位老師批評了她的作品，再加上不能適應這位老師的教學方法，產生了嚴重的情緒困擾。她開始害怕上學，甚至連最愛的畫筆都不願再提起。家長常常發現她眼神空洞且面無表情；她的文章與作品失去的豐富的色彩，甚至有許多負面悲觀的用語。家長難過的表示，他們不在乎成績、不在乎名次，只要孩子能再度展現笑容！

資優的孩子快樂嗎？他們的情緒比一般孩子更穩定或更不穩定？

資優的孩子自殺率比較高嗎？

少子化與家長望子成龍、望女成鳳的心態使近年來兒童情緒低落、不快樂的比例逐漸增加，這些現象不僅出現在普通孩子身上，也出現在資優孩子身上。

資優孩子從孩童時期顯現的優異能力使身邊的人（可能是大人，更可能是同儕）對他有特別的期許，與常人相較，自然面對更大的壓力。儘管這些孩子暴露在危險性較高的情況下，幸運的是，多數的資優孩子都具有相當的挫折容忍力並與能壓力共存。

過去對資優生情緒的穩定性，包括自殺率、孤離與完美主義的研究結果是分歧的，在學校的研究結果多顯示資

優孩子的情緒與一般學生無異，但在醫院系統的研究則指出資優孩子的情緒問題較一般孩子頻率更高。我們認為這種現象來自於因為學校中的孩子多數的特殊需求被滿足，而醫院報導的案例則很自然的有情緒困擾。

有些孩子情緒困擾的症狀會持續到成人，這些孩子通常是完美主義者、擁有過度激動特質、個性較內向、理想主義者、孤獨傾向者。還有一些則發生在極度聰慧的孩子身上，這些孩子從小就對「存在」的議題一直保持相當的興趣，存在議題包括：人類社會中的殘暴行為、戰爭、貧窮、飢餓、地球暖化等，孩子可能會深感自己力量的薄弱與成人世界的無情，因此變得沮喪或憤世嫉俗。



徵兆

沮喪的情緒在早期並不明顯，要發現也不容易，通常大人很難將「孩子」與「壓力」兩個聯想在一起，青少年與兒童的表現方式也不盡相同，但若未及時處理，發生的頻率會增加、情況也可能更嚴重。

青少年及成人時期出現的沮喪情緒伴隨而來的是低自尊、無助、自我貶抑、悲傷，受心理狀態影響出現的外在行為有煩躁易怒、因小事突然爆發或崩潰、學業成就低落、睡眠時間很長或很短，另一種形式的行為反應則是拼命工作直到殫精竭慮、抱怨身體不適、做白日夢。

學齡期的沮喪的徵兆則較為顯著，約可分為以下三類：

- 反社會行為，例如：粗魯無禮、苛求、發怒、愛爭吵、課堂中的問題行為（例如：扔東西或對老師叫罵）、藥物或酒精濫用。
- 退縮行為：無原因的恐懼、過去感興趣的課程突然顯得無精打采、變得安靜瑟縮，更小的孩子則會行為倒退（哭泣、吃奶嘴）、打弟弟妹妹、依賴心更強等。
- 無能力行為：健忘、猶豫不決、無法思考或自己解決問題。

由於社會對女性有安靜、順從的期待，除非她們的家庭氣氛是鼓勵自我表達的，否則資優女孩的情感需求相較男孩更容易被忽略。當教師發現孩子有情緒困擾時，應轉介給校內的輔導老師或諮商師，但多數時候早期症狀仍須賴家長與教師們細心的觀察才得以發現。

要特別注意的是，無論孩子的外在表現為何，內心其實是受傷、憤怒、敏感且無助的。



家長的教養秘訣

在處理孩子的問題之前，您可利用以下的問題檢視自己在日常生活中與孩子互動時是否出現這樣的情況：

- 您是否在孩子還沒有自己動手做之前，就幫他規劃並告訴孩子可能有的成果？
- 您是否在孩子遇到困難時告訴他「你不該這樣想」、「你想太多了」或「事情沒這麼嚴重」？
- 您是否刻意忽略孩子突然出現的退縮、低成就或侵略性行為？

- 您是否對孩子說「你如果沒辦法做決定，媽媽就幫你決定...」，也就是在孩子尚未表達之前，就急著先為他做決定或者幫他說他根本無意說的話？

在您省思完上面的問題之後，您可以試著在家裡運用以下的方法協助孩子：

建議 1：給孩子時間

體諒孩子情緒低落時健忘、猶豫不決、退縮甚至易怒的失序表現。研究「挫折復原力」的專家發現，能從艱難時刻的走過，將來會成為更堅強的成人，孩子會漸漸了解：不論發生什麼事，自己都能處理。如果一生中只經歷好事，就不可能成為勇者。

建議 2：傾聽並接受他的感受

對已經感到沮喪的孩子來說，旁人很難打開他的心房，告訴他「你是很棒的」、「你看～你有很多朋友啊！」這些似乎沒有都太大的作用，因為孩子會覺得這些話與他的感受並不相關。家長必須提供更大的支持，試著從孩子的觀點感受他的沮喪與悲傷，尊重孩子的感受而不是叫孩子忽略那些感受；讓孩子透過行動、服務或嘗試中學習調整自己的情緒或發展自身的同理心，而不是試圖用「口頭告誡」替代孩子「體驗」的過程。

建議 3：協助孩子釐清原因及了解心理的感受

讓孩子感覺到您對他的理解與接納。如果他願意持續與家長對話，家長可以試著讓孩子感受到家長對他溫柔的建議與擔憂，讓孩子了解自我懲罰、憤怒或者令師長失望的行為並不能解決問題。

建議 4：每天給親子更多互動的時間

您是否認真計算過每天花多少時間與孩子「互動」呢？在互動的過程中，親子之間有多少「對話」呢？這些對話當中，表達對彼此的「關心」又有多少？在工作忙碌時，這樣的機會更少。在孩子承受壓力時，他比任何時候都需要您的傾聽與支持。在彼此對話的過程中，您可以了解他的想法、疑慮、緊張或焦慮的情緒，您可以平時就指導孩子求助的技巧。如果晚上在家的時間實在很短，看看四周，有什麼該做的事？您可以刻意營造與孩子一起做事、一起凝聚感情的時光。

建議 5：與孩子討論「自殺」

無論對家長或是老師來說，這都是個難以啟齒的問題，但是，如果幾經考慮後您認為必要時，一定要問。問孩子是否有自殺的想法並不是將「自殺」的選項提供給孩子，對孩子來說，他們可以感受到您對他的關心。自殺並非不普遍的現象，根據行政院衛生署統計，青少年為自殺率第二高危險群，而「自殺」次於「意外」，居我國青少年

死因的第二位，14 歲~17 歲的資賦優異青少年也被視為是自殺的高危險群之一（引自行政院衛生署自殺防治中心網站，2007）。當您感受到孩子可能有這樣的傾向時，一定要跟孩子身邊的朋友談一談。研究發現他們多數在這樣做之前，會傳遞訊息給周遭的朋友，而那就是求救的訊號，所以，當您發現孩子有特殊的行為時，千萬不要刻意忽略您自己的感受。家長平時在家中應時時注意孩子的身心發展，深入了解學生學習及人際交往情形，觀察辨識孩子的行為與情緒，積極主動與學校各任課教師聯繫、配合；一旦察覺孩子有異狀時可與學校輔導老師配合，透過個案輔導會議的召開，建立孩子在學校與家庭中的支持體系；如有進一步需要尚可透過學校轉介心理輔導或接受醫院系統、心理治療師的協助。

記住，當孩子有沮喪的情緒時，第一步是傾聽，而後尊重孩子的感受、不要否定問題或忽略其嚴重性，最後給孩子安全感，可以的話給孩子合理而非表面的承諾。

第4節 低成就資優



資優孩子低成就，您了解原因嗎？

小豪是一位國小資優生，在五六年級時成績一落千丈，甚至在普通班中，也是吊車尾。生活習慣差，上課時不是發呆就是趴在桌上睡覺，對於學習毫無興趣，作業常常遲交，甚至於有蹺課的行為出現。資優班老師重新檢視他的智力測驗資料，發現他的智商相當高，甚至在資優班同儕中的排名也是前幾名。這就讓人感到十分困惑，小豪在學習上到底發生了什麼事情？照理說，一個具有這麼高智商的孩子，在學習上應該是游刃有餘，甚至樂在其中，可是從小豪的例子，我們發現，資優的孩子也會受到許多因素的影響，造成他學習動機低落，學習成績不佳的情形。

資優生具備比一般學生更傑出的學習能力，也因此，眾人對他們的期待與要求也就越高。雖然，資優不等同於績優，但二者之間確實有一定的相關性！每年，在追蹤資優生的升學表現時，不難看到他們亮麗出色的表現！當其中有一兩位沒考上前三志願或是國立大學，我們就認為他們是失常。面對外界這麼高的期待，究竟資優生要有怎樣的表現才是真正發揮水準與潛能？當資優生的學業表現不理想，我們可以說他們是低成就的資優生嗎？或許，這些亮眼的成績對他們而言已是低成就的表現，也就是他們不需要太努力，就可以得到眾人羨慕的好成績；也或許，

有一些具有極高潛能的孩子，因為學校與家長的忽略，隱身於普通的班級中，默默的浪費了自己的天賦。

造成資優低成就的原因有許多，而且，並非某些特定族群中才會發生。許多重視教育、資源豐富的家庭也可能會有資優低成就的子女教養問題。身為家長，勢必要更為敏銳的去發現問題，並且提供協助，以幫助孩子發揮潛能，獲致成功。



徵兆

低成就資優生的定義相當分歧，大體上，學者多認為學習能力與實際的學校表現上存有差距為「低成就」主要的概念，然而到底差距多少才算是低成就，則是見仁見智。也因為定義上的差異，造成許多研究上對於資優低成就出現率有不同的看法，以美國、加拿大的研究發現，資優低成就的出現率從 15%到 70%。但不論出現率是多少，都如同 Gowan 所說：「資優低成就是文化中最大的一種社會浪費」（蔡典謨，2004）。低成就資優生除了從表現與潛能的差異來探討之外，另一個部分就是要瞭解這些孩子的行為特質，資優教育學者 Davis 與 Rimm 整理過去的研究結果，歸納三項主要心理及行為特質（劉貞宜、王曼娜、范成芳、顏靖芳、呂芳慈、潘威歷、林秋萍、鄭景文，2006）：

（一）自我概念低

這是低成就者最常見的心理特質，因為他們的成就表現不如自己與外人的預期，他們會產生許多負面的評價、

不相信自己的能力，因而常有叛逆及虛張聲勢等不良行為的出現。對人不信任、不關心，甚至懷有敵意。也因此，造成許多人際上的問題。

（二）學業上的逃避行為

因為在學業上無法獲得滿足，他們會排斥學習，敵視權威人物，設定不符合自己能力的目標，因為害怕失敗所以不參與競賽活動，在行為上會有退縮、逃避或敵意的情形。這些情形與行為，會造成資優生學習上很大的障礙。

（三）學習習慣及社會適應不良

缺乏良好的學習習慣往往是造成資優生成績不理想的主因。即使在資優生的身上，仍可見到許多不良的學習習慣，如：缺乏自律、缺乏耐性、拖延、討厭功課且不願完成、很容易分心、衝動、不願意面對不愉快的事實等。

Clark (1992)彙整二十餘位學者的意見，列舉了低成就資優生的特徵如下：低自我概念；覺得父母對自己不滿意；不負責；對成人不信任；逃避成人的規範；覺得自己被犧牲；討厭老師及學校；反叛；學習動機弱；學習習慣不佳；學習適應不良；不專注；人緣不好；成績差、害怕考試；沒有目標。Whitmore 曾提出低成就資優生的特質及具體的檢核表，供家長與老師參考（引自劉貞宜、王曼娜、范成芳、顏靖芳、呂芳慈、潘威歷、林秋萍、鄭景文，民 95）：

- 測驗成績低劣。
- 在閱讀、語文、數學等基本學科的技巧上僅達到或低於同年級學生的平均水準。

- 日常的作業經常未完成或敷衍了事。
- 對於感興趣的事物具有優異的理解能力及記憶力。
- 在口語表達與書寫的作業成績上有相當大的差距。
- 具有比一般同齡者豐富的知識。
- 具有豐富的想像力與創造思考能力。
- 經常對於所完成的作品感到不滿意。
- 意圖逃避嘗試新活動以避免不完美的表現；顯現完美主義及自我判斷的傾向。
- 在家時對於自己所選擇的活動表現自發的興趣。
- 興趣廣泛且可能對某一領域具有特殊專長的研究。
- 在班上有退縮或攻擊之傾向，顯示其自尊心低落。
- 在團體中顯得不自在或表現消極。
- 對於自己、他人及生活中的事物具有敏銳的感受力。
- 不切實際的自我期許；訂定過高或過低的目標。
- 不喜歡記憶性或熟習性的課業或練習。
- 容易分心，無法集中注意力或專心投注於工作。
- 對學校抱持冷漠或負向態度。
- 與同輩之間的人際關係不良；朋友太少。

不過，造成資優生低成就的原因有很多，因素之間也會彼此影響。因此，並非每一位低成就資優生皆具有上述的特質，同樣的，不一定具有上述特質的就是低成就資優生。除了，上述檢核表中所列的個人特質之外，國內外許多研究者也針對低成就資優生的家庭特質進行研究，以瞭解高風險的資優生家庭環境。Clark(2008)綜合相關文獻，指出低成就資優生家庭常有的特徵為：學生依賴母親、父親與孩子不親近、父親與子女的關係是消極的、父母給孩

子設定不切實際的目標、父母對子女的成就吝予獎賞、兒童不認同父母、家裡有嚴重的社會及情緒問題、父母不關心學校、父母對孩子缺少支持、孩子的成就被父母視為一種威脅、父母少與子女分享情感與想法，而且互不信任、父母嚴格限制子女而且處罰嚴厲。而國內蔡典謨教授的研究，也與國外有相似的發現，茲將資優低成就的家庭因素整理成下列三個方向（蔡典謨，1999；Rimm, 2002）：

（一）缺乏正確的價值觀

家長對工作或職業持負面的態度；對教育價值與期待的不適當；沒有做好身教與言教；不強調付出努力與收穫的價值觀。

（二）家庭關係不和諧

包括了父母、親子與手足之間的關係，尤其是親子之間的不和諧關係，更是常見；此外，家長對於子女的重視程度也會影響子女的成就表現，通常當父母的重視感減弱後（例如：父母將重視感分給了其他的兄弟姊妹），孩子的成就動機也會減弱。

（三）教養方式的錯誤

蔡典謨（1999）進行低成就資優生的家庭影響研究，發現家長應避免下列不利的教養方式：1.缺乏思考能力、獨立自主的訓練；2.喜好拿孩子與他人比較；3.缺乏讚美、鼓勵；4.以物質、體罰鞭策孩子；5.管教態度不一致；6.不瞭解孩子；7.沒有給孩子自我發展的空間，過度保護代勞或干預；8.父母縱容看電視；9.不良的身教、言教；10.

不重視小學基礎教育；11.沒有建立良好的習慣；12.生活沒有規律；13.不切實際的期望標準。上述都是一些家長很容易犯的教養錯誤，只要稍加留意，就可以避免因自己的疏忽而影響的孩子的學習與成就。

雖然，家庭有些不可改變的因素，但上述的特徵中，仍有許多我們可以努力調整的施力點。從個人特質去發掘問題呈現的徵兆，再由家庭可努力的切入點去改進，將可減少低成就問題的產生，以下是針對低成就資優學生教養上提供的方法與步驟。



家長的教養秘訣

上述許多家庭的教養問題，是在處理資優低成就問題之前，家長可以先問問自己，是否也有同樣的教養情形：

- 我對孩子的價值觀正確嗎？
- 我是否能提供良好的角色楷模？
- 我跟孩子的關係如何？家庭的氣氛是否溫馨和諧？
- 父母親在教養方法與態度上，是否一致？家長是否提供良好的學習技巧？

如果上述的答案是否定的，我們可以改變的地方是什麼？要幫助資優低成就的孩子發揮潛能，是需要家庭與學校的合作，Rimm（2002）提出了六個步驟，可供參考。

建議1：評估孩子的能力以及瞭解其低成就的類型

家長可以和學校合作，透過標準化的測驗工具，如智力測驗、創造力測驗以及各種的觀察量表，

來瞭解到孩子的能力與問題。究竟孩子的低成就表現是能力不足、缺乏興趣或是不努力所造成？唯有充分瞭解其問題成因，才能施以適當的輔導介入。

建議2：充分的溝通

處理孩子的低成就問題，需要家庭與學校的共同合作，才能讓輔導的效果從家庭到學校延伸。此時，家長必須跟學校老師進行良好的溝通，包括了學生的能力與表現、學習問題與需求、賞罰規定等。讓家長與老師一同合作，透過一致的教育態度與方法，共同發現問題與解決問題，將可更有效的協助孩子。

建議3：改變不適當的期待

低成就的孩子常為自己設下不適當的期待，藉此逃避失敗或是作為藉口。身為家長應該瞭解孩子的能力與問題，並以適當的期待去要求孩子，讓孩子在付出與投入之後，能享受成功的果實。

建議4：擔任角色楷模

父母身負身教與言教的責任，父母的價值觀與生活方式都會深深的影響孩子未來的發展。我們應該提供孩子正確的價值觀跟處事態度，雖然並不是每個家庭都是最佳的環境，但父母與老師可以幫助孩子、鼓勵孩子找到適當的角色楷模。

建議5：矯正缺點

有的時候，孩子有學習上的障礙，但這障礙的產生也有可能是孩子過度的依賴成人幫助。二者區辨的方法，你可以看看孩子是否在面對新的學習材料時，就想要尋求大人的協助。此外，我們也可以教導孩子一些正確的學習方式，例如：訂定讀書計畫、將大量的學習內容切割成較小的部分，每次完成後再繼續下一段的學習等。

建議6：運用增強的力量

提供孩子成功的經驗是很重要的，在挫折中成長的孩子會失去信心，習慣失敗。因此，家長與學校應多提供孩子成功與表現的機會，藉由長短期目標的適當規劃，透過不同的獎勵方式，都可以讓孩子獲得增強而表現傑出。

有一位資優生的家長提供自身的教養經驗，她的一對兒女都是資優生，哥哥在數理方面的表現相當傑出，但其他的科目則表現平平；而妹妹則是全才型的資優生，每一個學科都表現亮眼。也因此，哥哥在校的成績一直不理想，到了中年級之後，成績表現一直不如妹妹。雖然他就讀國小資優班，但在原班的成績僅維持中等。有一天他跟媽媽說：我的成績就是這樣了，準備考試也沒用，反正我只有數學好。媽媽意識到哥哥在課業上的挫折讓他產生了負向的自我態度，因此，試著陪他一同準備月考，並且一起規劃讀書計畫，最後，帶領著他履行這樣的計畫。因為哥哥本身是資優的孩子，學習能力強，只要養成良好的學

習習慣與學習方法，成績果然進步神速，幾次考試的成功經驗，讓哥哥重新拾起信心，也對自己有了更高的期待。接下來的學習表現自然穩定且優異。這是一個實際的成功例子，也回應了上述六個方法對於低成就資優孩子的影響與改變。

不只是天才的作者徐安廬，11歲與弟弟成立世界兒童組織基金會、12歲進入華盛頓大學就讀的資優生，在他的成長故事中提到他的家庭教育以及他跟家人相處的情形，再再都印證了家庭對資優兒童成就的影響力。他在書中感謝父母給了他生命與愛，並且教他如何去愛其他生命。這是我們對資優生最大的期待，父母不只是給子女生命，更要給他們滿滿的愛與正確的人生觀。身為資優生的家長，其實也肩負了更沈重的壓力。資優的孩子有無限的潛能，只要我們有正確的引導以及提供足夠的資源就能夠協助資優生成就自己、造福他人。

