



書名：《晨讀10分鐘》
作者：南美英
出版社：《天下雜誌》
出版時間：2007年10月3日

愛上閱讀 只需晨讀十分鐘

文／編輯部

在

台灣，國中小學所推動的閱讀運動，還停留在被動、由上而下灌輸的「共讀」模式。學生要從「聽父母老師讀」，轉移到「自己讀」，往往是一大無法跨越的障礙。

國際閱讀協會研究指出，養成主動閱讀、獨立閱讀的習慣，是培養學習能力的重要基礎。從美國、日本到韓國，「晨讀十分鐘」運動已被證明是養成中小學生主動、獨立閱讀習慣最有效的辦法之一。

韓國閱讀教育開發院院長南美英博士所寫的《晨讀十分鐘》一書，提出成功實施晨讀的七十八種策略，以及在韓國個別學校、教師實施的經驗分享。書中描繪韓國的

教育，和台灣處境非常類似：補習佔用太多時間，學生在校內重複無意義的學習，使得學生很難專注學習；辭彙能力、表達能力愈來愈差，孩子討厭閱讀、缺乏思考力……於是，韓國部份有心的校長和教師，開始推動「晨讀十分鐘」，竟然得以改變學生的學習意願與能力。

以下摘錄《晨讀十分鐘》書中內容，值得有心培養孩子閱讀能力的家長和教師參考。

※ ※ ※

現在的韓國教育中，到處發生著不可思議的事情。根據韓國出版研究所調查，目前韓國在教室裡能專注聽課的學生不超過一五%，比起

小地方的學生，大城市的孩子更差。也就是說，個人教育支出愈多的地區學校情況愈糟糕。

有段時間，隨著《早晨型的人》（稅所弘著）的熱賣，興起吃早飯運動。由於晚飯時吸收的營養十二小時後就會全部消化，所以必須在中午之前透過早餐來補充營養，才能喚醒身體各個器官。也就是說，如果我們不吃早餐，身體各個器官仍然會認為現在是睡眠時間，就算去上學或者活動，腦子還是處於睡眠狀態。

這是科學分析。但是，不能把孩子學習時間無法專注全部歸咎於沒吃早餐。實際上，首爾某社區內小學的老師，對於吃早餐與學習是否



▲沒有天生就討厭閱讀的孩子，讓孩子早晨帶書來學校看，心靈會慢慢得到淨化。(楊燦世攝)

專注的關係進行過調查研究。雖然老師所教班級吃早餐的學生占全體學生的五六%，但結果顯示，不吃早餐與上課時間精神集不集中並沒有很直接的關係。因為吃早餐的學生中也有上課精神恍惚的，不吃早餐的學生中也有專注學習的。

需要課前熱身

熱身是運動員比賽前進行放鬆全身肌肉的準備活動。愈是重要的比賽，熱身就愈重要。帶領韓國足球走向世界前茅的希丁克教練就以提倡賽前徹底熱身而聞名。學習也是一樣。開始正式課程之前需要做喚醒大腦的熱身運動。但是現在學校裡並沒有熱身的時間。孩子早上匆匆忙忙起床、吃早飯，跑到學校後和朋友剛剛聊

一會兒，老師就進來開始上課。上課一開始，孩子的大腦像生鏽的機器一樣，只能發出不自然的聲音。

在朝鮮時代負責世子教育的侍講院（註），每天清晨會讓世子大聲朗讀自己喜歡的詩歌或文章，這正是為一天學習而做的熱身。

實際上，在美國、日本、紐西蘭、法國、瑞典以及英國的一些學校裡，為喚醒學生沉睡的大腦也進行晨讀。每天早晨花十分鐘閱讀，就可以在上課時集中精神，這是多麼經濟有效的投入啊！

發揮自主學習的潛力

對大多數的孩子來說，學校不能成為學習的地方，補習班也不能。學校和補習班以學習能力強的孩子為中心，能力較差的孩子就會有強烈低人一等的感覺。因此，學校和補習班就成了不幸的場所。

為什麼會出現這樣的事情呢？因為每天都用千篇一律的方法講授同樣的課本，就算有同學因能力較差而無法理解講授的內容，但上課照樣進行。所以很多學生會感到自己是差勁的學生，自責的同時心靈也

會受傷。

誰都有在學校受教育的權利。學校應該在不傷害這些孩子的情況下培養他們的學習能力，最簡便的方法就是晨讀十分鐘。透過這十分鐘閱讀時間，可以使孩子養成自主學習的能力。

閱讀教育承載著心靈教育

人應該能夠掌管自己的心靈。如果連自己的心都無法掌管，那麼不要說自己，就連自己的鄰居、社會都會變得
不幸。教育應該承擔起使我們免於這種不幸的責任。

但是，隨著社會的產業化和競爭日益激烈，學校拋棄了心靈教育。當然，由於設置文學、品德、哲學等課程，我們正在開啟心靈教育的

熱身是運動員比賽前進行放鬆全身肌肉的準備活動。
學習也是一樣，開始正式課程之前
需要做喚醒大腦的熱身運動。

大門。但是就目前的實際情況來說，這些課程顯然不夠。閱讀是心靈教育的中心，特別是晨讀，是對所有學生進行心靈教育的絕佳機會。

讓他們早晨帶書到學校來看吧，暴力漫畫等沒有教育意義的書不可以帶來，孩子必須帶好書來。學校是有權利要求的，因為學校是幫助兒童成長的地方。起初可能很勉強，但一、兩天之後孩子會自然地進入書裡和主角相見。

書裡的主角對任何人都公平和親切的，所以閱讀的人會把每個人都當做自己的朋友，隨著這個過程的持續，孩子的心靈會慢慢得到淨化。

十分鐘能做什麼？

這個問題其實很簡單，如果老師和學生看書的話馬上就會明白。十分鐘可以讀一篇隨筆，孩子也可以讀一篇寓言。開始只能看完半篇的

孩子每天看十分鐘的話，一個月後就能讀完一篇。開始只是看文字的孩子，一、兩個月後書的內容就會進入腦子裡。

偶爾也有十分鐘會不會太短的疑問。當然，長時間閱讀也可以，但對於某些兒童來說，可以忍受的時間不超過十分鐘。凡事只要堅持三個月後會成為習慣，六個月後習慣便會成為生活的一部分，想甩都甩不掉。也曾有學校進行三十分鐘的晨讀，但缺點是實踐率大大降低。晨讀不是為了解內容，而是為一天學習所做的熱身，所以十分鐘就足夠了。

沒有天生就討厭閱讀的孩子。現在不喜歡書是因為沒能征服書，就算閱讀也因為無法理解而被書嚇到。這種閱讀逃避症的治療方法就是晨讀十分鐘。書籍不會說生氣的話，也不會忽視你或指責你。書籍對任何問題都會愉快地給予你答案，對任何人都很公平，都會親切地回答。

（註：侍講院，朝鮮世祖初期自「世子官屬」改稱之機構，其職掌為負責世子之教育，又稱「世子侍講院」、「皇太子侍講院」、「王太子侍講院」）