紅」四色對於幫助記憶力的邏輯與理論。

石井貴士認為，從結論上來說，使用「藍色墨水」是強化記憶第一步，因為藍色在心理學上是「連結色」，相反的，斷絕連結的時候就常常用黑色。也就是說，現代人已經在不自覺間形成「互相連結的顏色＝藍色」的認知。將這樣的認知應用於學習，就是：

1.必須和記憶連結的內容，用藍色書寫。

2.無關緊要的內容，用黑色書寫。

石井貴士進一步建議：螢光筆要買「四色」：紅色、綠色、黃色、藍色，便利貼也準備這四種顏色，配套準備齊全以後，就可以展開「記憶四階段」的讀書計畫，分別是：

1.一眼就明白，已經記住、知道的→用紅筆

2.三秒後才反應過來，記憶模糊不可靠→用綠筆

3.有印象，可是不知所以→用黃筆

4.見所未見、聞所未聞→用藍筆

石井貴士認為，配合心理學上的記憶階段，佐以四種顏色加以標記，按照「藍→黃→綠→紅」的順序記憶，據信可以將記憶發揮到極致，達到效率化。不但如此，五彩繽紛的顏色還能增添讀書的樂趣，比起黑色墨水，用藍色墨水書寫更能讓人有好心情，所以「養成使用藍色墨水書寫的習慣」，是右腦記憶法的第一步。但是石井貴士也提醒，一口氣使用太多顏色，也會影響學習效率導致分心，因此，使用色彩加強讀書效率，僅以「四色」：紅色、綠色、黃色、藍色為限就好，別把筆記變成七彩霓虹燈，得不償失。

81

有獎徵答

一、我們應該怎樣要求孩子，才是最適宜的？

□每科成績都要滿分　□要做到自己的最佳表現

二、應用哪種顏色的筆做筆記，較能幫助記憶？

□藍色　□灰色

家長：

學生：

班級：　年　班

彰化縣新港國小★★特教專刊★★中華民國 104 年 3 月

報乎你知

第八十一期

發行人：傅肇箕

發行單位：輔導室

有獎徵答解答篇

一、樂學班的校外教學活動讓學生動手做了什麼東西？

■披薩　□飛機撲滿

二、當孩子精神好的時候，應該引導他做哪種類型的功課？

■比較難的功課　□比較簡單的功課

資訊交流站

不補習，也能第一名的讀書方法（II）

摘自親子天下雜誌 28 期　　作者：許芳菊

教養心法 3：先了解孩子，再決定要不要補習，怎麼補

孩子上國中的時候，當他們來告訴我班上○○○都去補習了，我也會害怕。而且大家都是補在前面，都是先修班。但我的觀念很清楚，孩子的時間就這麼多，當你選擇做這樣，就沒時間做那樣。而且現在的補習班，一去就要三小時，很多時間都是浪費的。我覺得補習並不適合所有的小孩，當你覺得不足再去補，才知道需要什麼，如果補在前面會讓你模糊焦點。

因為我女兒在小學的表現是好的，所以我們講好上了國中就先自己試試看。如果覺得都聽不懂，再來想要怎麼補強，是要請家教；還是上補習班。

我兒子也沒補習，後來是請家教老師，三、五個小孩一起上，是小班制。為什麼我讓兒子去家教班？因為我發現男孩子的自制力、執行力比較差，需要有人給他提示跟環境，還要有人可以一起討論。家教班也比較有效率，上課就一個半鐘頭，不像在補習班，一坐就三個鐘頭。

我認為除非有特殊需求，例如要考資優班、要去競賽，需要特別訓練；或是有些孩子能力很強，學校的東西不夠，可以去補習班學更深的。另外就是運氣很差，碰到很糟的老師，那也可能需要去補習。但不要看人家小孩補什麼，你就帶孩子也去補。

教養心法 4：目標是「追求自己的最佳表現」，而不是第一名

我過去讀書的動力都是因為我可以考一百分、我可以考第一名，這種成就感可以帶給我快樂，但這種成就感不夠扎實。若是只靠這種成就感帶來快樂，變成永遠都要去追求第一名。很多在國中第一名的孩子，來到建中、北一女，跟人家一比，不行了，就挫折得不得了，這就是對自我認知的錯誤期待。

我自己走過一輪了，所以很清楚，當你覺得自己很棒的時候，其實永遠都會看到人外有人，天外有天，競爭是一直一直往上走的。所以要有一種態度，就是要永遠樂觀面對，也要知道當我再怎麼努力也只能到此為止時，我要去面對它、承認它，快樂的接受它，然後就自己的條件去做出最好的結果。

我鼓勵孩子追求的是「自己的最佳表現」。我教導孩子的觀念是：不能把不喜歡念書當做藉口，但努力過後發現不善於讀書，是可以接受，也必須坦然面對的。

因為我自己有這些經驗，孩子每到下一個階段的時候，我都會跟他們談這些事情，預告這些事情。我跟他們說，我相信你們很有能力，可是有些時候即使你很有能力，你也不一定做的到。讀書還是屬於一分耕耘一分收穫的事，到了職場，很多事情都不是自己能掌控的。每個人的天分、才能就是不公平的，你要面對這個現實，在上天給你的條件中，去做最大的努力；這就是我從小到大讓他們了解的。

大家以為我教孩子讀很多書，其實不是，我是跟他們溝通很多觀念。所以他們在每一個階段，都可以心平氣和的去面對很多變化，而不會意外的受到傷害。

我不是一個包容孩子可以隨便犯錯或縱容他們的軟墊，但我絕對是他們可以倚靠的柱子。我讓孩子學會堅強，但在他需要的時候，我不會讓他倒下，我會支持他。

意見交流

資訊交流站

藍黃綠紅 掌握記憶力的秘密力量

摘自 中時電子報 2015 年 03 月 28 日 梁惠明

想要更快更有效記住筆記裡的內容嗎？準備好藍黃綠紅四種顏色的筆，跟著四色右腦記憶法的步驟試試看。你習慣用黑色墨水的筆寫筆記嗎？恐怕得改一下這個習慣！如果你總怨嘆別人老是過目不忘，自己卻總是轉眼成空，搞不好是用錯筆色害的！快看看手邊有沒有藍黃綠紅四種筆，專家認為這四個顏色，能幫助人更深刻有效率記住功課或事物，因此提出「四色右腦記憶法」，對於需要長期、大量記憶以及需要理解、歸納整理試題的考生來說，是一種更為系統化的記憶法，可以當作學習時的參考。

坊間討論記憶力的方式洋洋灑灑，各人都有自己的辦法，根據日本暢銷書作家、心理諮商師石井貴士，結合理論與實務的經驗談著作《1 分鐘超強記憶法》指出，「記憶的竅門在善用色彩活化右腦」，他提出「藍黃綠