

香 港 資 優 教 育 學 院
The Hong Kong Academy for Gifted Education

訓練孩子的組織能力
Sylvia Rimm 博士

很多家長和教師都不滿孩子的組織能力，而很多孩子也認為自己的組織能力不足使他們在學校裡遇到問題。雖然組織能力不足是問題的成因，但家長、教師及孩子本身都不清楚確實的問題所在。為幫助我們更容易找出及改善孩子的問題，我們需要研究組織能力的元素，以便幫助孩子通過練習改善組織能力。

組織能力的元素把類似的東西放在一起。例如配對襪子、把圖書放在架上的某個特定位置、將未完成與已經完成的功課分開或排列自己喜愛歌手的音樂光碟。這種組織方法讓他們日後快速找到所需的資料。這是基本的組織技巧，學前兒童亦可學習將類似的東西放在一起。

預計時間。叫孩子留意自己洗澡、穿衣服、刷牙或走到巴士站需要的時間，這能幫助他們準時上學或進行活動。要他們注意準備測驗的溫習時間或完成數學作業的時間，這可以協助他們訂出計劃。培養孩子的時間觀念可以讓他們作出充分準備，以防他們臨急抱佛腳。你亦可以利用計時器或秒錶輔助他們，當他們知道確實所需的準備時間，就可以訂出計劃。

訂出時間表。當孩子學會預計每天活動及溫習的時間後，就可以訂出每周的時間表，清楚看到每周應該要履行的事情。孩子可以計劃自己的時間，並且將自己的活動加入全家的時間表中。這個家庭日程表可以貼在冰箱或報告板上。這樣，家長及孩子就能有效管理輪流使用電腦、出外參觀及安排活動的時間。有時候家長可能需要花心思去編排幾個孩子的體操、足球及音樂課，訂出實際可行的時間表將對家長有幫助。

記憶能力。手冊可以幫助孩子記得做家課。很多孩子都不會把家課或活動寫下來，因為他們相信自己是不會忘記的，但很多時候，這些都是他們忘記做某些事情或出席某個場合的藉口。他們有很強的記憶力，能記住一些自己認為是重要的事情，但假如他們沒有責任感，就不會把事情放在心上。家長應該以身作則，示範把重要的事情列出來，讓孩子知道要記住應該履行的責任。孩子可以建立一套特別的記憶方法，但決定採用之前，應該要試驗這個方法是否有效。

輕重緩急。假如孩子日常要做的事情越來越多，家長就要幫助他們決定哪些事情比較重要，需要首先處理。家長應跟孩子討論，讓他們學習評估活動的重要性，決定哪件事情是必須要先處理的，哪件事情可以留待有時間才去處理，這可以幫助孩子平衡工作與娛樂。舉個例子，孩子通常都不願先做功課，然後才看電視，但這個安排對孩子來說是有效的。

放棄活動。家長及孩子在權衡輕重時，可能要一起同時作出選擇，決定孩子須要放棄哪一項運動或活動。在討論的過程中，孩子可以清晰表達自己的價值觀，同時了解父母對某些活動的看法。有時，家長可能會堅持孩子放棄某個活動，但他們應該先跟孩子討論，聽聽孩子的意見。你可能不同意孩子的選擇，如果你認為孩子的選擇對他們百害而無一利，你就要加以反對。

檢討。檢討的過程讓孩子知道他們之前作出的決定是可以修改的。假如孩子的日程再次變得非常緊密，他們每隔幾個月就應該檢討時間表並重新排序或刪減活動。他們可以增減活動，並學習評估日常生活及興趣。

香 港 資 優 教 育 學 院
The Hong Kong Academy for Gifted Education

培養良好習慣。假如孩子能培養良好的習慣，他們的學習、日常事務及工作安排都會變得更有條理及有效率。孩子做完功課和家務才去玩耍是好的習慣，這可以避免耽擱時間。複查功課也是好的，這可以避免粗心大意所引致的錯誤。此外，孩子也要避免養成不良習慣，因為壞習慣一旦養成就難以戒掉。不吃早餐、頂嘴、晚睡或不理會家課等壞習慣都會為孩子帶來很大的問題。

保持靈活。「習慣是最好的僕人，也是最壞的主人」這個道理很好。好習慣可以提高效率，但如果孩子不懂靈活變通，就會喪失創意、自發性及樂趣。讓孩子偶爾不依循日程做事，可以訓練他們適應改變及強化他們的生活，而不會影響他們的組織能力及效率。

摘錄自 **Sylvia B. Rimm** 博士的文章

Rimm, S.B. (2008). Gifted athletes, artists and musicians.
Retrieved from http://www.sylviarimm.com/article_artsathletics.html