

# 高中數理資優學生「高自我期許」的非理性觀念與輔導策略

許仁榮

## 壹、前言

有人追求心靈的快樂，有人追求物質的享受。不管是心靈也好，物質也罷，快樂的追求是你我的人生目標之一。但是這個目標並不是那麼容易達成。世途多艱險，人生不如意之事十常八九。所以有些人就被這一些挫折、逆境、煩惱事折騰得內心哀淒，形容枯槁；可是也有一些人似乎永遠不知道有憂愁，一天到晚笑口常開，情緒毫無低潮。逆境挫折、傷心事似乎永遠擊不倒他。同樣的事情，同樣的處境，為何呈現不同的兩極端反應呢？其實原因無它，「人的觀念、思想可以左右人的情緒與行為。」(Ellis, 1979) 正好是一個人快樂與否的最佳註解。

高中數理資優生，一般來說，具有特殊的聰明才智、敏銳的感受力，高度的創造力。邏輯推理能力較強，對於事情的看法比較客觀、彈性、合理，因而情緒較平穩，內心較快樂，語言幽默而有趣，許多的研究報告也都證實了此一看法。可是聰明人和普通人一樣，也有某些人格特質(柯淑媛，民82)，所以也會出現難以排解的情緒起伏。這一些數理課程優異的學生，他們也有自己生活適應上的問題。因此，如何找出其不快樂的原因，給予有效的輔導，正是本文撰寫之主要目的。

## 貳、「高自我期許」的非理性觀念

由於許多人對於非理性觀念還不太了解，所以本節先將非理性觀念十個類型做個略述，然後再詳加說明「高自我期許」的非理性觀念。

### 一、非理性觀念

非理性觀念係指會引起並持續不良情緒反應的不合現實、不合邏輯之不合理的態度、想

法或信念(Eills, 1962)。依一般研究者對於其歸類，與國人比較相符的有以下十個類型。現說明如下：

非理性觀念一：每個人都需要得到生活環境中每一位重要他人的喜愛和贊許(要求贊許)。

非理性觀念二：一個人必須能力十足，在各方面都有所成就，這樣他才是一個有價值的人(高自我期許)。

非理性觀念三：有些人邪惡、卑鄙、不良，他們是壞蛋，應該受到嚴厲的制裁與責罰(責備傾向)。

非理性觀念四：每件事都應該合乎自己的期望。假如事情不是自己所期待的或喜歡的，那是很糟糕的事(挫折反應)。

非理性觀念五：人的不快樂是外在因素所中引起的，一個人很難控制自己的憂傷和煩悶(情緒控制)。

非理性觀念六：我們必須非常關心危險可怕的事，時時刻刻憂慮它可能會發生(過度焦慮)。

非理性觀念七：逃避困難，規避責任比去面對它們更容易(逃避困難)。

非理性觀念八：每個人都必須依賴他人，且必須有一個可當靠山的強者(依賴)。

非理性觀念九：每個人的過去經驗和歷史是他目前行為極重要的決定因素，過去的影響永不消失(無法改變)。

非理性觀念十：每個人碰到種種問題，都應該找到一個完善正確的答案，否則將是一件糟糕透頂的事(完美)。

以上所言之非理性觀念，是國人中較常見的類型。若擁有這些觀念，當事人無法達到那些不合理的「應該」、「必須」、「務必」、「一定」

……等要求，就容易發生情緒困擾，內心會不安寧、有罪惡感、挫折感、防衛、憤怒……等等情緒、行為滋生蔓延，造成當事人不快樂之主要來源（吳松林，民 79）。

## 二、「高自我期許」的理性與非理性觀念

「高自我期許」是個人成功的動力之一。個人衡量自己的條件與所處的環境，對於未來某一目標，預懸成功的希望，朝著此一目標，勇往直前，奮鬥不休。大多數成功的例子，都是對自己「高自我期許」的結果。但事有正反兩面，所謂物極必反。「高自我期許」是成功的動力，但人總有其能力的極限，人並非是十全十美的。他的各種能力互有優劣、長短。長於律動之人，也許不擅於思考；長於創作之人，未必擅於鑑賞。因此在日常生活中，有許多的活動，有些可以應付自如，有些卻要疲於奔命。如果因為如此而自怨自艾，認為自己無能，就有點太過於要求自己。偏偏就有許多的資優生喜歡往這個牛角尖鑽。他們不僅在某一方面已獨佔鰲頭，其它各方面也都想追求頂尖。但這是不太可能的事實。如果因此而使自己陷入「十全十美」的非理性思考範疇，當然生活就充滿著焦慮與不快樂了。此外，家長、同輩甚至老師有時也是此種非理性思考的幫凶，誤導了資優生是「天才」的想法，所以資優生一心一意的追求「強人」、「超人」的桂冠。「高自我期許」本來是成功的原動力，卻也變成了焦慮不安，缺乏安全感的心理障礙。怕犯錯，怕失望，每天都生活在緊張的人際關係裡。所以「高自我期許」雖是成功的不可或缺之條件，但也不要過度。資優生也要體認自己能力的極限與不完美，可以適度的給予自己壓力。但在自己努力向前邁進之時，偶而反省一下自己的能力與所堅持的目標是否相差太多，才不至使自己落入永遠都不快樂的境地裡，這才是「高自我期許」的理性思考與正確的堅持。

## 參、數理資優生「高自我期許」的非理性觀念

有關於數理資優生的非理性觀念研究，目

前在國人研究中尚不多見。以高中階段的學生為對象的實徵研究，更是付之缺如。本人曾於民國八十三年五月針對全省高中數理資優生做非理性觀念的調查研究（許仁榮，民 83），結果發現數理資優生確實比普通班學生在大部分類型的非理性觀念上要來得低，唯獨「高自我期許」的非理性觀念較高，而且男女生間也有所差異。為何會有這樣的結果，現在將其略述於下：

### 一、從整體數理資優生而言

數理資優生，是台灣省各縣市各高中，依教育廳指示所挑選出來的數理科成績優秀的菁英。數理能力、智力商數都是上上之選，因此在校當中之數理資優班是一個特殊的班級：人數少（30 人左右）、資源多、教師陣容堅強。在有形無形中，都顯示其與普通班的不同外，許多的家長更認為進入了數理資優班，無異取得了進入好大學、好科系的保證書。事實上，數理資優生要進入好大學、好科系，還是要和一般學生一樣，必須花費許多時間在課業的準備上。保送甄試未必是每個人達成自己願望的理想途徑。於是乎，家長的期望、同輩的觀望、學校的盼望、自己的希望，壓力重重的落在肩膀上，深恐將來萬一考得不理想，愧對了千千萬萬人。許多的資優生在高傲的外表下都隱藏了一顆沒安全感的心，每天要戰戰兢兢的維持「超人」、「強人」的姿態。這正是「高自我期許」的非理性觀念，在數理資優生中較高的原因，也正是目前資優生不快樂的主要因素。

### 二、從不同性別而言

從本人的調查結果顯示，數理資優男生「高自我期許」的非理性觀念高於女生。這與傳統上我們對於男生的期望與女生有別，似乎有所關連。一般來說家長對於男孩子的成就水準要求較高。男孩子一定要出人頭地，女孩子則無所謂，聽天由命。這可從男生與女生進入高中、大學的比例，就可以看出一些端倪。事實上也是如此。更甚的是，當家長知道兒子進入了數理資優班，那麼他們的盼望更是殷切。第一志願的學校、科系，彷彿就是唯一的追求；至於

女生，大部分的家長都聽任其自由發展的較多。有些家長甚至耽憂自己的女兒唸了數理科，往後是否能適應，還抱著懷疑的態度呢！所以可能在這樣的差別對待下，男生的「高自我期許」非理性觀念，自然高於女生一些。

## 肆、「高自我期許」非理性觀念的輔導策略

「高自我期許」的非理性觀念，是現今數理資優生的主要心理壓力之一，要修正它並非難事。在此本人提出幾個淺見，不揣自陋的就教於方家。

### 一、採取分散式的輔導措施

台灣省各設有數理資理資優班的高中，大部分採集中編班的方式。雖然在管理、資源利用、課程安排……都比較方便，但集中編班容易造成標籤現象。數理資優生同處一班，無形之中帶來互相競爭的壓力。一山之中不容多隻老虎，壓力之大可想而知。此外，數理資優班標籤一貼，一般的班級學生，更是投以欽羨的眼光。數理資優生的「我要比你們更強」的「高自我期許」非理性觀念因而逐漸形成。但是如果非集中編班不可，那要多鼓勵數理資優生合作學習。多讓數理資優生互動，也要多鼓勵班際間交流。利用各種活動拉近其與同學間之距離。讓其體會課業之外還有許多人生不可缺少的東西，「高自我期許」的非理性觀念自然會有效的調整一些。

### 二、多鼓勵參加校外活動

有時候孤芳自賞也是「高自我期許」非理性觀念的來源之一。生活在象牙塔中的人，以為自己是全世界最棒的。等到有一天走到外面，他才會發現自己何等的渺小。目前有許多大學都有輔導數理資優生的課程安排。多鼓勵他們去參加，與各校的菁英多多交流，一方面可以開拓自己的眼界；一方面可以減低自己的優越感，不再陶醉於自己學校中的自我滿足。這樣子對於非理性的自我期許應該會有所助益。

### 三、以平常心對待數理資優生

數理資優生固然是家庭、學校中的瑰寶，但能否成為社會、國家的棟樑，恐怕仍不得而知。畢竟他們距對社會、國家有所貢獻，還有一段很長的時間，所以實在沒有必要高興得太早。將他們捧在手掌心，呵護過度，會使他們驕縱而不知努力。而且高學業成就，並不代表高創造力。硬逼他們學業高人一等，逼其學習還沒有辦法負荷的事，恐怕只徒增其「自我期許」的壓力而已。合理的要求，鼓勵他們多學、多想，慢慢的引導情緒平穩而快樂。只要他們肯學、願學、能學，往後自然會有所成就。「高自我期許」的非理性觀念，自然會因而降低許多。

### 四、做合理的要求，不隨便評論

數理資優生只是數理科特別的優異，其它的科目可能與一般同學無異，所以不要拿其它的科目與其數理科做比較，要求他各科都要達到高標準。尤其是有些偏向很多的數理資優生，只對數理有興趣，其它學科會不太在意。一味的要求各科都優異，可能會使學生因過大的壓力而心生挫敗；或可能讓學生以為自己各科都可以比別人優秀，進而類化為他什麼都比別人優秀。這一種「超人」、「天才」的期待，會使他們的「高自我期許」扭曲變形。不要隨便的評論，不做不合理的要求，以確保他們健康的情緒發展，是家長、老師在輔導學生時要注意的問題。

### 五、不要太強調性別的差異

數理資優生不管男女，應該要在同等的對待下學習。我們不應該期待男生要更優秀，數理要更棒。其實女生有潛力的不應低估她們。要視能進入數理資優的男女生一樣的優秀，給予同樣的要求，同等的對待。尤以男女合班的數理資優生，女生常只是兩三個點綴在其中，要慎防其缺少同性的壓力而退縮。調查結果所顯示的女生「高自我期許」非理性觀念低於男生，在另一層意義上，是否也是表示女生並沒有特別的受到家長、學校的期許，而表現正常。總之，不應強調性別間的差異，一則會使男孩子深受壓力之苦，而女孩子則毫無壓力而退

步，這都是一種偏頗的處理方式。

## 六、全人格的發展重於某一方面的出色表現

教育是一種全人格發展的過程。數理資優生在課業上表現出色，自是好事一樁。可是如果固執於某一方面，另求課業上成爲巨人，很容易將學生導入偏執的一端，只求在課業上追求滿足而已。這與教育的本意實在差之千里。教育在開展學生的健全人格。我們需要我們的下一代比我們強，是在各方面都強：品格、學業、身體……各方面都比我們好，而不只是知識的巨人而已。偏重於課業的「高自我期許」會使人捨棄其它的人生目標，誤以爲人生只有學業、事業的高成就而已。社會上多的是這種汲汲於名利之徒，莫不是這種偏頗的「高自我期許」所導致。所以在我們輔導資優生時，這一個觀念實在非常的重要。健全的人格才是我們教育真正的宗旨。

## 伍、結語

資優教育的重點固然是在發展資優學生的潛能，但能否使他們在積極、快樂、平穩當中去學習，實在非常重要。目前的教育環境中，學生在學習時有著太多的不快樂，所以當他們進入大學後，他們的學習就結束了。這是我們不願見到的事，但目前的狀況確實有些學生是如此。我們也不該認爲認知的極度發展才是教育的成功。教育是終身的事，教育是全人格的事。情緒有困擾的資優生，人格的發展有所阻礙，視學習爲一種苦差事。總要高人一等的不當心理，使得長大後無時無刻地追求名與利，將來在社會中顯得與人格格不入。教育是在陶冶一個社會人，而不是在塑造一個絕緣體。高傲不馴的人對整個社會國家，又有什麼好處呢？所以在我們推展數理資優教育的此時，對於資優生這種「高自我期許」的非理性觀念，實在該特別的注意，在期待他們成爲真正的超人之前，先不要進入了療養院成爲「瘋人」，否則就損失大了。

(作者爲省立鳳山高級中學教師)

## 參考書目

吳松林 (民 79)：我國青少年非理性觀念及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。

柯淑媛 (民 82)：從艾克立森人生發展理論探討資優學生情緒困擾的預防。資優教育季刊，48，24-26。

許仁榮 (民 83)：台灣省高中數理資優班與普通班學生在非理性觀念、認知風格與人際關係上之比較研究。台灣省第四屆教育學術論文集。

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Stuart.

Ellis, A. (1979). Rational-emotive therapy. In A. Ellis & J. M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy* (pp. 1-6). Monterey, Calif: Brooks.

## 新書介紹

# 資優路逍遙

作者：陳長益、陳正芬、陳美麗、吳淑敏  
出版社：臺北市立師範學院特殊教育中心  
出版日期：八十四年六月

作者都是臺北市特殊教育輔導團資優組輔導員，由於工作關係經常在一起交換教學經驗。他們花了一年半的時間，了解各資優班的結核及實施概況，彙整具有創意性及時令性的活動，而完成這部資優教育導覽性的著作。

書中談到資優教育的現況、資優教育的課程與教材、教學活動舉隅、及家長與學生對資優教育的看法及經驗等。內容具體而實際，值得教師參考。