

陪養力的

找回專注的閱讀力

文 / 張金蘭 (國立臺北教育大學語文與創作學系教授) 圖 / 達志影像

你是否也有這樣的經驗？拿起手機只想查資料，卻不小心滑了半小時，或者明明打算陪孩子閱讀，卻忍不住分心回訊息。

先說個小故事。有一天，我和兩個孩子討論起他們小時候的閱讀經驗。兒子和女兒七嘴八舌說：「媽媽，我記得《袋鼠也有媽媽嗎？》那本繪本！」「我記得你教我們講《三隻熊》的故事！」

「弟弟很喜歡聽我講故事吧！」「姐姐會學媽媽講故事的聲音呵！」不是得讓孩子看完多少書，而是讓他愛上和你一起閱讀的時光。

重建閱讀的感覺

我們的孩子生活在演算法堆疊的資訊海，有選擇障礙的不只是你，也正是他們每分鐘都在面對的現實。短影音像洋芋片，一片接一片的被餵進眼睛裡和腦袋裡，越餵越快越刺激。當孩子的大腦越習慣被餵食，就越來越難主動思考。不只書看不下去，功課做不完，連對生活



的感知力也下降。

閱讀，是另一種節奏的生活。必須停下來，要有想像力，也須自己組織畫面和理解內容。這就像把洋芋片換成馬鈴薯湯，雖然營養多，但須時間慢慢熬煮。所以孩子不是不願意閱讀，而是他的大腦已經習慣被餵食，不習慣主動選擇，主動咀嚼。

當爸媽焦急的對孩子說：「你怎麼不好好看書？」最常做的事，是限制手機的使用時間，但真的有效嗎？其實，我們真正該做的不是限制，而是創造可以安靜下來

的空間。而最溫柔也最有效的方法，是陪孩子閱讀。提供三個實用的方法，或許可以在生活中悄悄種下閱讀的種子。

●用「儀式感」召喚閱讀時光

不是強迫，而是邀請。例如睡覺關燈前的十分鐘，選一本書，躺在孩子身旁一起讀。讀什麼書是其次，關鍵是這段陪讀時光，是你和孩子的睡前儀式。

●請孩子「預測」書中的精彩段落

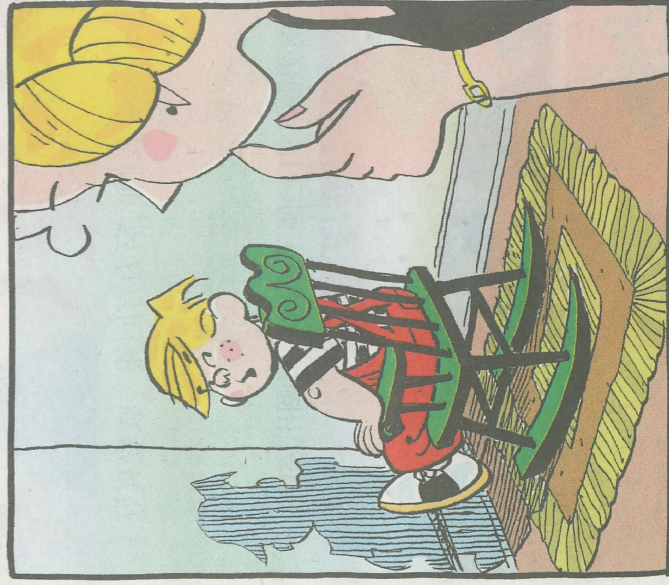
像預告片一樣，讓孩子對接下來的故事產生興趣。例如這本書裡有一個角色，一直被嘲笑，最後他做了一件超級厲害的事！猜猜看是什麼？

●把「閱讀」變成話題

不只是問「你今天讀了幾頁？」更可以是「你覺得主角的選擇對嗎？如果是你，你會怎麼做？」這些問題幫助理解故事，也練習思考與表達。

看見未來的模樣

有爸媽曾問我：「老師，我



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜容
「如果我有三個兄弟就好了，四個人分攤處罰，總比一個人包辦輕鬆。」

不喜歡看書，怎麼可能讓孩子愛上閱讀呢？」我回答：「你不必愛閱讀的大人，但你可以是好奇的大人。」

願意陪孩子找書，猜故事的結局，討論角色的選擇，這些都是閱讀的一部分。我們不必當完美的父母，只須願意慢下來，和孩子一起進入故事的世界，重新學習專注。

很多孩子其實不是討厭閱讀，而是一個人看書太無趣了。當他感受到「爸媽願意陪我一起看」，閱讀就不再只是功課，而是和你一起創造的溫柔時光——一起笑過某段劇情，一起討論某個角色，猜測結局，這些時刻將成為他長大後最深刻的記憶，讓他懂得閱讀不是被逼的，而是被愛養成的。

爸媽閱讀的樣子，就是孩子

看世界的樣子。如果你說：「我也不愛看書。」那麼現在正是重新開始的好時機。從一頁文字，一本書，一個晚上開始。也許今天只讀了五分鐘，但這五分鐘，就是孩子大腦裡的慢動作，以及心靈的安全感。當孩子不再「滑過去」，而是開始「讀進去」，這慢下來的能力，就是他未來面對世界最堅實的力量。

今晚能否陪孩子好好讀一本書？哪怕只是一起坐在沙發上，一人一句，一頁一頁慢慢讀，都好。因為最好的學習從來不在補習班裡，而在願意陪孩子靜下來的大人身邊。

當我們願意陪伴，孩子的心就能慢慢靜下來。每天讀一頁書，就是父母送給孩子最好的禮物。