

第四課 - 提升您的 I.Q.

以詩歌、祈禱開始

我們需要全面成長，不單重視知識（knowledge）、生理（身體 physical），心理（mental），情感、情緒（feelings、emotional），社群（social），更重要是屬靈生命（spiritual）的成長。當我們停止學習時，也會同時停止進步！因此，我們必須擴闊我們的生活圈子，在不同的範疇增加我們的知識和智慧。智慧好像人，在呼籲他的兒女學習（箴 1：20；8：32）。

（一）I.Q. 的計算方法¹

智能商數（IQ - Intelligent Quotient）簡稱：智商，是用智力測試人在他的年齡段的認知能力（智力）的得分。

人的智商呈正態分佈，目前主要的智力測驗（包含最常被使用的「偉克斯勒成人智力量表」），都採用「離差智商」（deviant IQ scores）的定義；就是個人的 IQ 分數，會與個人所屬的常模（例如：與相同年齡，國家的人們）相比較。這個常模的 IQ 分數的平均值為 100 分，標準差為 15 分。即

68.2% 的人的智商在 85-115 之間；

95.4% 的人的智商在 70-130 之間；

99.6% 的人的智商在 55-145 之間。

「比率智商」（ratio IQ scores）計算公式：

$IQ = \text{智商}$ ； $MA = \text{心智年齡}$ ； $CA = \text{生理年齡}$ 。

如果 MA 比 CA 大，就即是 IQ 比正常高；相反 MA 比 CA 小，就即是 IQ 比正常低。但上述的智商計算公式 - 比率智商（ratio IQ scores），已經普遍被當代的心理學界或教育界拋棄。現代人平均智商在逐漸增加，被稱為《弗林效應》，但不了解它的原因是智力的實際增長，還是測量的誤差。

儘管研究者提出的概念有所不同，但他們都有一個共識：傳統的對智商的定義，不能全面地評估人的成就。

我們的 IQ 就是智能商數，也包括知識和智慧。

（二）知識與智慧的分別

（1）**知識** - 知識是從書本上得來的學問，也是藉着別人的研究、經驗累積來的。

（2）**智慧** - 智慧是從神來的，也是從自己的經歷和經驗累積來的。

（三）您的知識

要從官感上增加知識，例如：旅遊、行公司等。

¹ 參考：網上：維基百科，《智能商數》。

也可以透過言語（與人溝通）是生命交流的一種，來學習新的東西。

甚麼組成我們的思想？影響我們的思想？

自我評估：²

- (1) 現在的我和二年前的我，在知識方面有甚麼不同？
- (2) 我如何擴闊、增進知識和見識？透過甚麼資源和媒介，例如：書籍、網絡、網絡群組、新聞、報章、雜誌等？我一年大約閱讀幾本書（包括：E-book）？
- (3) 我比較關心和有興趣的是那幾個範疇？例如：民生、政治、時事、體壇等？
- (4) 我覺得自己知識性方面有甚麼需要充實？為甚麼？如何充實？
- (5) 我有沒有寫靈修札記、筆記、日記、剪報、收集文章的習慣？為甚麼有？或為甚麼沒有？
- (6) 我有沒有利用網絡尋找資料，增加自己不同層面的知識？
- (7) 我有沒有到圖書館的習慣？若有，我會做甚麼？
- (8) 我如何增進聖經和信仰真理的知識？

嘗試用一些時間寫下最近所得的心得，然後為這些心得禱告。

(四) 如何得着智慧

- (1) **從神來** - 「敬畏耶和華，是智慧的開端；認識至聖者，便是聰明。」（箴 9：10）
- (2) **從神的話語和教訓來** - 「我兒，你若領受我的言語、存記我的命令、側耳聽智慧、專心求聰明…尋找他如尋找銀子、搜求他如搜求隱藏的珍寶，你就明白敬畏耶和華，得以認識神；因為耶和華賜人智慧，知識和聰明都由祂口而出，祂給正直人存留真智慧…。」（箴 2：1-7）
「要得智慧、要得聰明、不可忘記、也不可偏離我口中的言語。」（箴 4：5）
「我兒，要留心我智慧的話語，側耳聽我聰明的言詞。」（箴 5：1）
- (3) **從主耶穌的話** - 「…要聽所羅門的智慧話。看哪，在這裡有一人（主耶穌）比所羅門更大。」（太 12：42）
- (4) **主耶穌賜的** - 「我們也知道神的兒子已經來到，且將智慧賜給我們，使我們認識那位真實的…就是在祂兒子耶穌基督裡面。這是真神，也是永生。」（約一 5：20）
- (5) **智慧和知識的言語都是聖靈賜的** - 「這人蒙聖靈賜他智慧的言語，那人也蒙這位聖靈賜他知識的言語。」（林前 12：8）
- (6) **從聖經** - 「並且知道你是從小明白聖經。這聖經能使你因信基督耶穌有得救的智慧。」（提後 3：15）

² 參考：詹維明，《個人成長課程》（加拿大，多倫多）。

(7) **求神賜智慧** - 「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人，也不斥責人的神，主就必賜給他。」(雅 1：5)

(8) **從經驗、經歷、觀察、領悟得來的。**

想一想：世俗的智慧與屬靈智慧有沒有分別？若有，分別在那裡？

世俗的智慧 - 是從「你們心裡若懷着苦毒的嫉妒和分爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。這樣的智慧，不是從上頭來的，乃是屬地的、屬情慾的、屬鬼魔的。」(雅 3：15)

屬靈的智慧 - 「惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平、溫良柔順、滿有憐憫、多結善果、沒有偏見、沒有假冒。」(雅 3：17)

(五) 智慧的價值

(1) **有福** - 「得智慧、得聰明的，這人便為有福；因為得智慧勝過得銀子，其利益強如精金；比珍珠〔或作紅寶石〕寶貴，你一切所喜愛的，都不足與比較。」(箴 3：13-15)

(2) **護衛你、保守你** - 「不可離棄智慧，智慧就護衛你。要愛他，他就保守你。智慧為首，所以要得智慧，在你一切所得之內，必得聰明〔用你一切所得的去換聰明〕。」(箴 4：6-7)

(3) **使你高陞和尊榮** - 「高舉智慧，他就使你高陞；懷抱智慧，他就使你尊榮。」(箴 4：8)

(4) **戴華冠、手拿榮冕** - 「他必將華冠加在你頭上、把榮冕交給你。」(箴 4：9)

(5) **延年益壽** - 「我兒，你要聽受我的言語，就必延年益壽。」(箴 4：10)

(6) **得指教和引導** - 「我已指教你走智慧的道、引導你行正直的路。」(箴 4：11)

(7) **比任何一切珠寶更美** - 「你們當受我的教訓，不受白銀，寧得知識，勝過黃金；因為智慧比珍珠〔或作紅寶石〕更美，一切可喜愛的，都不足與比較」(箴 8：10-11)

(8) **勝似得金子** - 「得智慧勝似得金子，選聰明強如選銀子。」(箴 16：16)

(六) 讀經方法與閱讀技巧

閱讀就是學習，目的增加自己不同層面的知識，並從中得着智慧。

(1) 讀經 方法	(i) 速讀法、研讀法、鳥瞰法、靈修法等。
	(ii) 五到法 - 眼、口、手、聽、想等。
(2) 閱讀 技巧	(i) 速讀法、鳥瞰(略讀)法、研讀法等。

	<p>(ii) 如何閱讀？³</p> <p>(a) 先嘗試了解所閱讀的是屬於哪一類型的書籍或刊物，例如：短篇故事、小說、文章、歷史書、哲學書、科學理論等；不同類型的書籍、刊物等，要用的時間也不同；</p> <p>(b) 接着先看書名、目錄、作者的序言、別人的序言或評語、結論或後序等；</p> <p>(c) 以主動的心態，想知道更多有關這本書，作者想表達他的領受、心得、資訊、資料、目的等。</p> <p>(d) 然後，快速或簡單地將整本書從頭到尾，或從尾到頭，翻閱一次，目的了解作者寫作用的形式（例如：一個點一個點的形式，一段一段的形式，圖表的形式等）、文筆體裁（例如：敘述、詩詞、小說，辯論形式等）等。</p> <p>(e) 嘗試理解、消化、寫下心得、筆記等。</p>
<p>(七) 愛惜光陰，用智慧行事</p>	
<p>(1) 愛惜 光陰</p>	<p>使徒保羅教導我們，「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」（弗 5：15-17）</p> <p>善用時間的人，就是智慧人。</p> <p>戴頓博士（Dayton）說：「時間就是生命。管理你的時間，就是掌握你的生命。」每個人只有一條生命，而每個人每一日的時間，都是一樣。因此我們關注的，應當是時間的質素，多過時間的數量。時間既不能儲藏，也不能追回，更不能租借。時間是必須消耗的，問題是我們如何消耗，如何將這賦給我們的時間投資而已。（戴頓，頁 35）</p> <p>愛惜光陰就是懂得安排、運用、管理時間和優先順序。</p> <p>事先考慮和安排每日必須接觸的人、必須做的事情的優先順序。懂得分：（i）甚麼是重要和緊急的事；（ii）甚麼是重要，但不緊急的事；（iii）甚麼是不重要，但緊急的事；和（iv）甚麼是不重要和不緊急的事。</p> <p>按着所安排的時間表、優先順序和明確的目標邁進；並將優質的時間、精力等放在前面百分之二十重要的事情上，必能達到有百分之八十的回收和結果。</p>
<p>(2) 用智慧 行事</p>	<p>使徒保羅教導我們要愛惜光陰的原因：</p> <p>（i）現今的世代邪惡 – 主耶穌再來的日子越來越近，所以要珍惜光陰，趕快傳福音。「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」（弗 5：16）</p>

³ 參考：莫提默·艾德勒，和查理·范多倫，《如何閱讀一本書》，郝明義，朱衣譯（臺灣，台北市：臺灣商務印書館股份有限公司，2003）。

(ii) 要用智慧與外人交往 - 要珍惜光陰，學習不同的傳福音方法和技巧，因現今的世代，每天都是超速的不斷在改變，需要有智慧跟得上潮流的溝通技巧。
「你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。」（西 4：5）

總結：

要用智慧行事，因為主再來的日子越來越近了，已再沒有時間浪費了！現今的世代，是瞬息萬變，不再像過往十年不變，現在是分秒在變。因此，要用真理不變，方法隨時改變，爭取時間、機會來學習不同的知識來充實自己。

更懇切求主賜智慧將所學的知識，轉化為傳福音的方法和技巧等，將人帶到主耶穌的面前，得着救恩。

以祈禱結束