

## 中央大學認知神經科學研究所所長 洪蘭 從腦神經科學著眼 籲正向鼓勵 品格教育藝術

專訪

【記者楊蕙綾整理】南非首位黑人總統尼爾森·曼德拉曾說，「教育是改變世界最勇猛的武器。」從20世紀開始，因為知識改變的速度變快，教育的目的已不再是新知的學習，而是在培養人格和情操，因為人的基本價值觀，如忠誠、公平等是不會改變，否則即使是功課再好、能力再強，也是沒有用的。

我們大腦的構造是4個腦葉：前葉、頂葉、枕葉及顳葉，前葉負責認知思考及決策、頂葉負責運動感覺、枕葉負責視覺功能，以及顳葉負責聽覺功能。前腦有個非常重要的部分，主要抑制自己不要做不對的事，這個部分是大腦中最晚成熟的部分，到20歲才會成熟，這也是為什麼法律規定20歲以後須對自己的行為負責，而未滿20歲則酌量減刑的原因。其中，海馬迴是大腦中生長記憶的部分，當海馬迴受損，就會導致失憶及阿茲海默症，從腦科學的新發現得知，海馬迴的粒細胞可以持續的進行神經細胞再生，如果能找到方法來修復腦部的病變，將可造福很多人，也讓科學家在大腦中看到了終身學習的神經機制。

我們常聽「不要輸在起跑點」和「三歲定終身」等話，這些是錯誤的，因為人生是馬拉松，而不是百米衝刺，加上我們的腦神經會不斷的改變，大腦功能會因應需求而會做適切的改變。品德是種內隱的學習，它直接儲存在神經連接的突觸上，也就是兩個神經元相交的地方，哪怕將來得了失憶症，你還是知道你是誰，連小時候的壞習慣也都還存在。因此，從小耳濡目染的身教是很可怕的，模仿是最原始的學習，大人怎麼樣表現，孩子就會怎麼樣的學習，家長的的一舉一動會讓孩子深受影響。

現在常常可以聽見「虎媽」、「中國狼爸，把女兒打進北大」等諸如此類教養孩子的家長，利用打罵方式讓孩子學習得快，但若只會一味打罵，有可能會適得其反。父母對孩子的態度也決定孩子的命運，每一句負面的語言都需要四句正面的話，才能抵消它的影響。因此，如何讓孩子達成你的期望？其實就是多鼓勵、少責罵，不但可以讓孩子更聽話，也有助於家庭關係之間的和諧。A片和媒體暴力會改變大腦的神經結構，媒體暴力和攻擊性之間的相關，遠大於肺癌及抽菸，是個不可輕忽的隱憂，因此盡量不要讓孩子接觸A片和媒體暴力，有些卡通會帶給孩子不好的觀念，例如抽菸、打人不會死等，這些冥冥之中的潛移默化，其實都給孩子帶來很大的影響。

現在很多家長都喜歡比較：比成績、比發展、比成就，但基因不同加上後天生長的

環境也不相同，這樣比較是不公平的，孩子只能跟自己比，今天比昨天進步時就應該獎勵。只要把孩子放對位置，發展他的能力，他就是天才，所以，誠實是最好的教養方法，不要欺騙孩子，真正的品德教育，是從典範中去了解、從實踐中去體驗、再從體驗中去感動，以及從感動中去內化。而「閱讀」是能最快改變孩子觀念的方法，從品德教育中最重要的是「身教」及「言教」：身教源自於父母；言教則是從古人、書本上及他人的一舉一動的行為中學習。

典範可以是古人的典範，或是父母親的身教言教；而古人的典範，是可從閱讀中獲取。知識可以改變命運，鼓勵孩子大量閱讀，再從古人的經驗中，汲取自己的智慧，教導孩子正確的價值觀及人生觀。

此外，情緒也是品格培養的重要關鍵，因為情緒是認知對情境的解釋。當你遇到不如意時，要產生怎麼樣的情緒其實都是操之在己，念頭一變，一切不開心的事，都可以有所轉變，人類可以因為心態的轉變而使人生改變，只要改變心態，就能改變生命。聖嚴法師說過，「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」每件事不可能盡如人意，難免會遇見挫折、困難或批評，但路遙知馬力，人生是必須走過才能了解的啊！

我們會看到價值觀決定事情大小的輕重，這個其實就是個人的選擇，也能決定你自己是什麼個性的人。所以馬丁路德說：「一個國家的興盛，不在於國庫的殷實、城堡的堅固或公共設施的華麗，而在於公民的文明素養，亦即人民的遠見卓識和品德的高下。」所以，教育很重要，而品格教育更能改變孩子的行為和反應，進而締造出異質多元社會的繁華。

「教導孩子是藝術，不是科學」，不要低估孩子的學習能力，從孩子的角度來看，也許可以看見屬於孩子那份未來的無限潛力。而且成功的定義不在於金錢的多寡，生命的意義，在於找到自己存在的價值、學習如何「擇善固執」、有勇氣去走自己的路，以及堅持對的理念不隨波逐流。當面對一件事時，用欣賞及正面的眼光去看，你會看到長處和解決的方式。最後，我以父親曾說的一段話勉勵各位，「一生平凡事，平凡過一生。做好平凡事，一生不平凡。」希望所有的學生都可以認真、踏實地努力，向未來邁進。

2012/05/21

洪蘭認為，我們的腦神經是會因應需求不斷的改變的，所以人生是馬拉松，而不是百米衝刺，要放眼在歷程和終點。

(攝影／黃資詒)

講題：大腦與品格



演講人：洪蘭（中央大學認知神經科學研究所所長）

演講時間：2012年5月15日下午2時

演講地點：文錙音樂廳