

閱讀與腦部發展

講師：洪 蘭 教授

中央大學認知神經學研究所所長



閱讀使腦袋靈光

洪蘭

許多人認為，人的聰明才智是天生的，但是先天遺傳的基因，如果沒有後天環境的啟動，行為不一定會出現，如人生來有學習語文的能力，但若是一出生便被關在籠子裡，沒有教導他人的語言，這個能力的發展便會不正常。人的大腦其實有很大的可塑性，人在母親肚子裡時，神經原是一分鐘長 25 萬個，等出生後，神經原便不再生長新的，反而是削減沒有必要的，削減的原則是有連接的會繼續保留，沒有與其他神經原相連的神經原則會被削減，以減少不必要的營養消耗，所以閱讀對開發神經連接有很大幫助，例如閱讀時看到「光」這個字，大腦神經迴路會迅速活化，從過去的閱讀經驗中，激發跟「光」有關的詞，好比「光明」、「光亮」、「光棍」等，而「光棍」是成語詞，並不是與光有關，神經分流之下，此詞又會引發跟「光明」無關但與「光棍」有關的相關詞，例如「王老五」、「結婚」、「丈母娘」等，「王老五」可能有會引發「王雲五四角字典」等詞的聯想，所以當眼睛看到字時，腦中的神經迴路便會迅速的活化，以提取詞義。就前面所提，神經是要有連結才會被保留下來，不會被削減，所以現今「智慧」的定義已經變成「神經連結的密度」，因此閱讀的多，便可以觸類旁通，知識運用的也比較廣，神經才會越連越密集，所以背景知識廣的人，講一個點便可以馬上聯想到其他相關的面，腦袋也更靈光，才能成為有創造力的人。有些家長不喜歡小孩看課外書，但讓孩子探索不同領域的書籍，其實就是建立背景知識。閱讀能力強的人，眼睛可以很快的抓到訊息重點，以後在做生意或各方面都會比人強。

閱讀的培養從小就要開始，一歲半的孩子就可以跟他一起培養親子閱讀的習慣，父母可以唸書給孩子聽，啟發他的想像力。想要培養孩子閱讀的興趣，並非拼命叫孩子去看書，父母卻在客廳看電視，而是要跟孩子一起讀，與他一起討論書中所要傳達的意義，如果一個孩子到了小學三年級都還不能坐下來自己拿起書來閱讀，父母就得擔憂了，這時可以找一些孩子有興趣的書籍，先講故事，到精彩處停下來要他自己去看，把孩子誘導進來，讓他自己體會看書的樂趣。不過不要逼孩子寫讀書報告，這反而讓閱讀變成一種需要交差的工作，評量的方式有很

多種，可以在孩子看完書後，請他用圖畫表示，或者讓他自己把這個故事說出來或改編結局，重新創造一個新的結尾，誘使孩子瞭解書中的意義，並從閱讀中潛移默化孩子的性格，同時增加他的創造、想像力。

閱讀除了讓孩子的知識更寬廣外，對於老人的智能也有幫功，義大利研究，70 歲的老人只要讀了五年書，得阿茲海默症（老人癡呆症）的比例就比文盲少了 14 倍，原因就如同前述的因為神經迴路有常被活化，保持不被削減的關係。