

親愛的家長：

每天在溪海六乙的 7:45~7:55 都是孩子安靜享受閱讀的美好時光，每位孩子專注的眼神是動人的、氣氛是溫馨的…期盼這個良好閱讀動機可以延續到家庭中，所以鼓勵爸爸、媽媽、阿公、阿嬤…全家總動員都可以親子共讀，每天利用短短的 10 分鐘，放下所有事情、關掉電視，專心閱讀吧！

Sophie 詩惠老師

以下是本週推薦家長一起閱讀的報導

中華民國 105 年 9 月 22 日 / 星期四

國語日報

家庭 12

發現優勢與潛能
隔週週四刊出

文 / 陳永儀
(中央大學認知神經
研究所教授)

壓力與失敗經驗 早學習才能抗壓

近年來，在美國有一些討論引起家長群體的爭議，有些人認為，父母、社會，甚至法律，對小孩子的保護已經超過適當的範圍了。在許多州都有案例，是父母出門辦事，把小孩留在

在臺灣，常聽許多父

絕大多數會造成負面影響的壓力，是長期性的壓力。動物研究顯示，「短期或急性壓力」有助於大腦的發展。當老鼠經常性的經歷短時間的輕微壓力

趁孩子小的時候，給他們適當的壓力，容許失敗的空間——這些是他們必須自學的寶貴功課，而無法透過教師或父母的單方教導學來。

幫助很大。

有些兒童遊戲區，開始把遊戲區裡的秋千列為「危險物品」；另一方面又有人認為，小孩本來就應該要無時無刻都被看著才不會出事。這個「保護小孩」的限度不是很容易設，標準也不是很清楚。當小孩各方面都在發展，且功能還未健全時，需要大人的監護。但另一方面，如果沒有給予他們嘗試的機會，小孩要如何學習呢？

壓力影響與老鼠實驗
「壓力」可以分成許多不同的類型。最常用的分類法，是分成「短期或急性壓力 (acute stress)」以及「長期性的壓力 (chronic)」。

失敗經驗加強受挫力
人體的研究也顯示，短期性、非重大的壓力事件

好。

車上五到十分鐘，卻因而被逮捕，甚至被判了刑，罪名是「忽略孩子 (neglect)」。

其實，壓力是生活的一部分，學習認識壓力、面對壓力的源頭，是門必要的功課。

另一項有趣的研究發現，小時候有機會與玩伴打鬧的老鼠，長大後比較不會有社交方面的問題。

能。



圖 / 吳嘉鴻

時，牠的腦細胞、神經幹細胞，以及腦細胞與海馬迴（負責記憶）的連結，都會比沒受過壓力經驗的老鼠多。從小沒有壓力經驗的老鼠，長大後遇到壓力事件時，會毫無反應能力的僵在那裡不動；但有壓力經驗的老鼠，就可以有效的處理面臨的壓力事件，例如逃跑。