

常春

Evergreen



免費
雙人遊東京

多樣好禮大方抽

活動只到5/31止
請速翻 P.82

子宮好， 女人更美麗

年輕吃四物 老得慢

養顏調理
對抗雙下巴微整形

揮別職業病
你多久沒洗安全帽？

特別報導
靜脈曲張 不只在腿部
補鈣，能吸收才有效
生活醫館
需動婦科手術，該如何選擇？
保護心臟 來片黑巧克力



免費下載EVERY8D
輸入頻道代碼 999
常春「健康行動筆記」
隨身帶著走



建議售價180元

「全人教育」的根本理念

全腦開發的教育

這樣的教育方法，才能讓孩子成為一個有用、有彈性、穩重、慈悲和快樂的人。

而這也正是深具古人智慧的教育系統，同時也是最先進的腦神經生理科學的教育方法。

文／楊定一



我相信每位作為家長的對子女教育及未來成就都是非常重視的，總希望能夠找到一種最完整的教育方式來教養我們的孩子。透過教育，不僅帶給孩子們豐富知識，還能幫助他們建立正確的人生觀念價值和方向。而且，對大部分家長而言，講究孩子做人的成功，能夠成為一個有用、穩重、慈悲和快樂的人，比任何成就上的追求一樣重要，甚至認為更重要。

雖然現代父母對孩子們的教育都相當注重，總是「望子成龍，望女成鳳」，不過，我們經常是以成人世界的角度來看待孩子們的教育，將成人就業市場上的競爭、職場生涯上一帆風順的價值觀，拿來設計、評估孩子們的課程，提早替孩子規畫各種知識性的學習。從許多方面，我們會發現，我們教養孩子的方式，其實正反映了我們自己心中的深層焦慮、不安感及恐懼，這也正是多數成人偏向以左腦邏輯設計的教育方式。

而長期習慣於這種節奏緊湊的資訊輸入模式的孩子們，卻經常出現注意力無法集

中、躁動，有些在青春期的時候就出現了「倉促兒童症候群」（hurried child syndrome），不僅無法正常學習，甚至影響心理、情緒、生理健全發展。

讓左右腦自由發展

人的大腦潛力無限，不論任何年齡，我們的大腦從未停止改變和調整；同時也深刻理解到雖然左右腦具有獨特的性格以及處理資訊的差異性，但這兩半大腦必須隨時互補、配合並協調，才能創造出完整有彈性的知覺與認知功能。這些概念，如果應用在孩子的教育，一定可以帶來非常重大影響。

我們左腦擅長分析與判斷，能將任何輸入的訊息依照時間順序排列組合，注重細節並利用語言來定義、分類、描述所有訊息；右腦則重視當下豐富感受，喜歡冒險、充滿創意，同時對於非語言上的溝通很敏感，具有同理心能夠體會他人的處境與感受。如果以目前大部分成人（學校及家長）觀點，總認為盡早讓孩子學習越多技術性或分析性的知識，就等同於建立良好智力基礎來看，其實都太偏重左腦功能訓練，並未完全、均衡開發孩子全腦潛力。如何才能讓孩子的全腦達到均衡發展？重點在於必須了解左右腦功能雖然不同，但必須完美合作，因此，教育過程需要同時要讓左右腦自由發展，才能造就出最完整且具彈性的大腦功能。

透過雙手來體驗、探索

特別是在孩子生命的前幾年，需要讓右腦裡想像力、創造力、熱情等等正向、快樂的特質被開

發出來。我建議家長應該讓孩子多一些機會透過雙手來體驗、探索這個世界，例如讓孩子動手體驗繪畫、工藝、美勞，甚至是家事、園藝等等操作。人的手部動作和大腦神經網絡的建立有直接關係。每條肌肉細胞都會對諸多神經細胞反應，由肌肉細胞將訊號送回神經細胞，形成連續的循環回饋線路，加速神經路徑的傳導速度。因此，透過手部肌肉頻繁活動，將刺激送回腦部中樞，不斷滋養並調控相同的大腦神經，加速下一次神經反應速度。

從另一個角度而言，如果肌肉不運動，對應該部位的大腦神經就會日漸呆滯，腦部連接和傳導功能也會消失。所以，動手做不僅可以促進大腦積極活動，無形中也培養了孩子們在科技、美學、藝術、創造等方面能力，並活出對生命的熱情與感動。

另一方面，也可以利用朗讀、說故事、遊戲和戲劇等活動來激發孩子的想像力，培養語言、推理、歸納等能力，同時訓練孩子集中注意力，思維的條理性。相較於目前偏重於知識與技能培養的教育方式，這些豐富而多元的學習活動，更能夠讓孩子左右腦均衡發展，創造出完整、正向的大腦與人格。

給予孩子正向的鼓勵

多年來，我一向強調孩子學習過程一定要給予正向鼓勵（positive reinforcement），才能讓孩子可以在輕鬆狀況下達到最高境界的學習成果。還記得前面我們簡單介紹過的大腦中邊緣系統（limbic system），就像是一個訊息過濾



網，當一個人的感官系統自環境中接收到不安全的訊息時，馬上會觸動到邊緣系統下的杏仁核（amygdala）產生恐懼情緒，此時所有注意力會從海馬迴（hippocampus，負責記憶功能）移開，並且將任何輸入的訊息都轉入負向的神經迴路，而這些持續壯大的負向神經迴路會直接引導前往左腦，激發各種自我防衛系統，而右腦各項潛能反而被壓抑下來；相反地，如果學習過程可以帶出孩子正向情緒，這時候杏仁核可以保持平靜，身心進入穩定和諧的狀態，孩子很自然就能以正向的態度面對所有一切。在此同時，大腦裡海馬迴可以正常運作，記憶力、專注力、創造力都能發揮至最佳狀態。

因此，老師和家長必須完全認同孩子只有在快樂與安全的環境裡，身心完全和諧狀態下，才可以達到最佳學習效果，也才能夠同時讓左右腦的潛力完全被開發出來。

這些觀念，也就是所謂「全人教育」的根本理

念，都是強調全腦發展，身心靈平衡的教育。強調教育必須滿足一個孩子全面發展的需要。它重視的不只是學術成就，或者是課本所帶來的豐富知識，也同時講究一個孩子的行為、思考邏輯、創造力、道德觀念、文學素養、藝術成就、追根究柢與勤勞樸實的習慣，並且讓孩子學習如何與環境、萬事萬物、週圍人群能夠互相尊重並且和諧共生。我們相信，這樣的教育方法，才能讓孩子成為一個有用、有彈性、穩重、慈悲和快樂的人。而這也正是深具古人智慧的教育系統，同時也是最先進的腦神經生理科學的教育方法。

重視孩子天生獨特才華

最後，提醒各位父母、師長千萬不要忘記，教養孩子最終目的是希望培育出身心健康、正向、快樂的下一代，所以我們應該重視每個孩子天生獨特才華，不需要提早給孩子過分壓力，要求孩子實現自己一生期望。

教育不要強調競爭的成敗，不必把自己孩子和別人孩子作比較，反而是應該讓孩子學習的路放長遠一點，讓孩子在充分理解父母的關心與愛心，經過適當引導與啟發，讓孩子能在一種自在、自信的環境下快樂學習成長，並成為情緒穩定且快樂的全人。🌸

本文作者 PROFILE



楊定一

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長