

20

腦力

頭腦力

Watch, listen, touch, and meet

讓孩子多看、多聽、多接觸、多與人見面，增加腦突觸（synapse）。

對於幼兒期的孩子，有一點很重要：盡可能讓他多多體驗，刺激五感神經。因為這一時期，正是快速增加連接腦神經細胞的突觸²數量的時候。人類的腦細胞數量基本上都一樣。但是，連接腦細胞的突觸卻因人而異。突觸數量越多，大腦運轉速度越快。因此，想要拓展孩子的潛力，就要盡量增加連接腦細胞的回路。

小孩的大腦，如同一張雪白的畫紙。任何事對他們來說都是新鮮的初次經歷。一樣一樣用眼睛看、用耳朵聽、用身體接觸，大腦得到刺激，產生出新的回路。為此，我想盡可能每天都讓孩子嘗試不一樣的事情，給予不同的刺激。

經常聽到大家會說，固定每天的作息時間，使孩子的生活規律一些比較好。但是，如果總在重複相同的活動，恐怕反而會導致大腦發育遲緩。

比如說去公園吧。昨天去的是家附近的公園，那今天就坐個公車，跑去遠點兒的公園。偶爾去去海邊啦森林啦，對孩子來說很有必要。

吃東西也是，應當盡量多吃不同種類食物，嘗嘗各種各樣的味道。並且讓

孩子多見不一樣的人，多聽別人說話，也會促進大腦發育。接觸到各種物品或動物時的觸感、溫度和氣味等，對大腦的成長來說，也是非常好的體驗。通過五感不斷向大腦傳送信息，這是很重要的。

在教育者之間，有一個共識：到三歲之前多體驗，六歲之前能順利參與社群活動，八歲之前提高IQ為青春期做準備。這是因為八歲前是產生腦突觸最多的時期，而八歲以後用不上的突觸會消失。從那時起，一個人擅長不擅長的，喜歡或討厭的，就會確定下來。

因此在孩子八歲之前，有必要盡量讓他多看、多聽、多接觸，多與人見面，使腦突觸不斷複雜化。這樣一來，等到八歲之後，慢慢開始要做取捨的時候，選擇範圍就會廣很多，孩子的潛力也就更廣了。

當然個體之間也是有差別的，有時候很難依照計劃進行。即便如此，我還是很重視兒子們的大腦發育階段，注意盡可能多給予刺激，為他們的成長保駕護航。

孩子們小的時候，可以的話我會帶他們一起上班，一有時間就和他們到外面散步、坐電車、到博物館和動物園。放假時則去郊外幫忙種田、釣魚、收集昆蟲；春天看櫻花，夏天到海邊，秋天看紅葉，冬天做雪人，等等。

為了培養出好奇心旺盛，做事積極、不膽怯的孩子，幼兒時期的豐富經歷不可缺少。就算是為了不埋沒孩子的潛力，也要讓他們多看、多聽、多接觸、多與人相處，多見見世面。

註2：突觸（synapse），輸出神經信息的神經元與輸入神經信息的神經元之間傳遞信息、相互接觸的結構。

21

閱讀理解能力

讀解力

Read lots and lots of books

想讓孩子喜歡學習，第一步就是讓他愛上看書。

日本是世界上繪本圖書種類較為豐富的國家。

我在兒子們學會抬頭之前，就開始給他們讀繪本。也不管他們能不能理解，每次一有時間都會躺下來，翻開書讀給他們聽。

最初孩子只是眼睛跟著看，不久之後看到同一幅畫會笑起來，或者擺出像是催著我趕緊翻頁的小表情。會自己坐起來之後，開始想要自己動手翻書了。接著等到會說話的時候，之前讀過的繪本，我看他們大部分都能背下來呢。

由於我很早就教他們認識了平假名，三歲左右開始，他們就能自己讀繪本了。

我不光讀給孩子聽，還會對他們說「接下來你來讀給媽媽聽哦」。讓他們自己發出聲音讀，內容更容易記在腦子裡。讀完之後，再叫孩子「給爸爸說說這本書講的是什麼吧」。因為如果要解釋給別人聽，必須透徹理解內容並做簡短說明，算是給大腦做了一次體操。小小一冊繪本，可以進行許多頭腦訓練，也能培育學習上必需的閱讀理解能力。

從五歲左右起，我幾乎已經給孩子讀遍了所有的兒童文學書，也經常帶他們去圖書館。大兒子很喜歡非虛構作品，尤其愛看偉人傳記、自然科學方面的書籍，像《法布爾昆蟲記》³、《西頓動物記》⁴等，全都讀過。

二兒子喜歡幻想文學和虛構作品，《白鯨記》、《湯姆歷險記》等，讀過不少名著。三兒子什麼都喜歡，哥哥們的書也會找來看。

逢星期日，我們一家人會去書店買些喜歡的書，到茶館裡邊喝茶邊讀書。讀完後，互相談談各自讀的書的內容，或者交換著看。

這個習慣從孩子小時候一直延續至今。前些天回國的三兒子對我說：「媽媽，《火星任務》讀過了嗎？我在飛機上讀完了，給你吧。」於是把書借給了我。而我則對他說：「那你把約翰·基斯咸⁵的新書拿去吧。」然後我也把我讀過的書交給了他。

實際上，喜歡閱讀文字的孩子，讀教科書也不會犯愁。我的兒子們都非常喜歡文字，上小學時只要一拿到教科書，當天就能讀完。想讓孩子喜歡學習，第一步就是讓他愛上看書。

註 3：（譯註）法國傑出昆蟲學家、文學家法布爾（Jean-Henri Fabre, 1823-1915）的主要著作。不僅是一部研究昆蟲的科學巨著，也是一部謳歌生命的宏偉詩篇。

註 4：（譯註）西頓（Ernest Seton Thompson, 1860-1946），世界著名野生動物畫家、博物學家、作家，被譽為「動物小說之父」。

註 5：（譯註）約翰·基斯咸（John Grisham, 1955-），美國知名暢銷小說作家。

22

集中力

集中力

Train to concentrate

沒有集中力，任何事情
都無法高效完成。

無論做什麼事，如果沒有集中力就不能高效率完成。學習也是同理。

能夠集中精神的孩子，可以充分發揮能力專注於課題，短時間完成學習，並取得好成績。但要是孩子心氣散漫、集中力持續時間短，不管做多少事時間也是白白地流過，學習效率變得非常低。

為了提高兒子們的集中力，我會和他們一起做各種遊戲。進行一些時間長、需要耐性的活動，集中力將得以提高。

即便有些事情常常覺得可能「小孩子做不了吧」，但如果孩子真的有興趣，真的喜歡，哪怕尚處在幼兒期，也能進行提高集中力的訓練。

我家大兒子對料理有興趣，三歲左右開始我就差他幫忙揀菜、切菜、稱重量或者攪拌食材，讓他堅持幹些細碎的活兒。

事實上，做菜對於提高集中力來說是非常有效的活動。

烤一烤、炒一炒，設定烤箱溫度之類的烹調動作，如果不集中精力，可是會受傷、燙傷的。做錯一個步驟就做出美味的飯菜了，因此就算再麻煩，也必須

集中精神堅持到最後。

雖然我覺得自己做料理比較簡單和輕鬆，但還是堅持讓大兒子一起陪著。等菜端上來之後，兩人一起品嚐，覺得好吃的話就好好誇讚他。受到表揚的大兒子很高興，幾乎每天都要站在廚房裡的那張小椅子上，凝神認真地來幫我。

同樣的，愛好音樂的二兒子，我在他上小學五年級的時候教他吉他和弦，開始一起進行吉他練習。不管他的話，他可以專心彈上三四個小時。慢慢地，還會自己作詞作曲並演唱出來。後來把自創歌曲發佈在網上，一時成為網絡熱門話題。可以說，音樂成為了我二兒子人生不可缺少的色彩。

像這樣，父母親自陪著孩子，幫助他將興趣堅持做下去，那麼孩子自然就能提高集中力。一旦腦袋裡植入了「集中力開關」，孩子就可以自由調節它的「開」或「關」。「趕快好好學習呀」，哪怕你對孩子說到嘴巴發酸，也不會起到太大作用。然而，一旦讓孩子感受過一次集中於興趣所獲得的快感，那麼在必要的時

候，他就會開啟「集中力開關」，專注於要做的事情上了。

除了料理和音樂以外，解謎、樂高、搭積木等遊戲也能提高集中力。一起和孩子讀讀俳句什麼的也行。最重要的是「和父母一同參與」。為了使孩子充分集中注意力來學習，平日父母的努力是必需的。