

閱讀的好處＝

曾志朗 vs 洪蘭 見人見智座談

【記者邵冰如/台北報導】

中研院副院長曾志朗長期推動閱讀行動，昨天他在新書「見人見智」的座談中，特別發表「讀書與創意」的專題演講，他認為，閱讀帶來人類的好奇與創新，而且閱讀可以活化人腦，提高思考的能力，更能延長壽命。

曾志朗說，愈來愈多的研究發現，人類經過六百多萬年的進展和演化，能與猩猩、猿猴等族群不同，是因某些基因的變異，於是數百萬年來，從可以直立、發聲、創造語言，到走出穴居，追尋更美好的生存地和更多的食物。五、六萬年前開始，人類的大腦更產生對外界美好的創新和保留意念，於在洞穴牆壁留下畫作，四千年前更開始有了文字，在歷史的長河中留下記錄。

正因如此，曾志朗說，文字是人類思維的展現，**透過閱讀文字，讓人類產生愈來愈多的創新和好奇**。科學的研究早已發現，每個人一出生就有一百兆個腦神經，當閱讀進行時，文字的訊息進入大腦前顳葉，經過一連串的吸收器，產生類嗎啡作用，讓人產生快樂。而當愈多新的訊息進入時，類嗎啡的吸收愈多，快樂的感覺也就愈強烈，這正是閱讀的快樂。

他還說，人之所以與猩猩猿猴不同，正因腦部多了這塊三角形區域的吸收器，常閱讀的人，吸收器愈活躍，腦神經元的連結愈多愈密，每天接收很多訊息，便會一直保持活躍；連帶地，久而久之，活化的大腦便會提高理解系統的能力，對事物的理解能力愈來愈好，也就是所謂的「變聰明」。

曾志朗平時積極推廣閱讀，曾有不少做母親擔心的問他：「孩子忙功課、學才藝都沒時間了，閱讀不是又增加孩子的負擔嗎？」他解釋說，其實閱讀增加了大腦的活化和類嗎啡產生，**孩子的理解能力會大增**，應付功課時便自然能靠理解來記憶，而非死背，對數理科目的理解和應用能力更強，這比花大錢去補習或上才藝都要有用。

他還說，**閱讀對健康也有助益**，從閱讀中可以產生多想像，那些想像力會不斷運動和刺激我們的神經，讓大腦「growing up and up」；但如果不閱讀，大腦很容易萎縮，尤其當人老時，味覺、視覺、聽覺都變弱，腦部再不多接收訊息，就將只是「growing old」。

資料來源：【2006/08/21 聯合晚報】