

找回孩子的社交敏銳度

任何人看到成羽這孩子，都會以為快樂天使正悄悄生活在你我之間。不論何時何地，他都是一張笑咪咪的臉，包括他打了人被告狀，被叫到校長室和輔導室，那抹天真無邪的笑容還是牢牢掛在臉上。校長和輔導室主任看著成羽這個小四的大孩子，桌上攤著他在校的學業成績，以及從上個學校轉過來的資料。雖然兩個人教學資歷豐富，還是無法理解眼前這個看似聰明、笑容可掬，卻少了一根筋的孩子。

成羽的學業成績雖不特別亮眼，但也都維持在中上；令人頭痛的是人際應對，尤其是與同儕相處，尺度拿捏不當的問題，讓他成為校長室和輔導室裡的常客。不管兩位資深教育者如何引導、詢問，成羽的回答始終如一：「我在跟同學玩！」這天，校長和主任正為案頭上成堆的有關成羽的報告書而頭痛時，往操場一看，又瞧見成羽和二年級的小學弟玩著「我打你追」的「友誼」遊戲。想到多件舊案未清，又可能多一案的困擾，不禁深嘆一口氣。成羽的問題到底出在哪裡呢？

訪問為事業、家庭忙得焦頭爛額的成羽父母，問起孩子的特殊狀況及成長歷程，他們卻一臉茫然。原來年輕的父母，在成羽滿月後就送往保母家，只有週日才有短暫的親子相處時間；但這個珍貴的親子溫馨時刻，常常變成了補眠大會，一家人相擁而眠，醒來又到了各奔東西的時刻。當成羽大到可以進幼稚園時，他的生活被各種安親班、才藝班填得滿滿的，來配合父母忙碌的作息。當全家人疲累不堪的回到甜蜜的窩時，電視、電玩是成羽最盡責的保母。因此，成羽的生活不是在學校、安親班，就是與電視、電玩相伴。

凱瑟家庭研究中心（Kaiser Family Foundation）的調查研究發現，八到十八歲的孩子，腦部正在快速發展建構中，但他們平均每天有八小時又三十分鐘暴露在電視、電玩或數位科技刺激下。研究發現，孩子每天大約花四小時看電視和影片，花一小時又四十五分鐘聆聽音樂，使用電腦上網和玩電玩時間約占兩小時又五十分鐘。這是處於E世代孩子的生活，那麼，沒有電視、電玩時代的童年，又是什麼模樣呢？記得小時候家門口有一棵大榕樹，廣闊得足以讓老人家話家常、孩子玩耍嬉鬧。如果還不夠容下一村頑童，屋後還有個被竹林、芭樂樹環繞的晒穀場。於是捉迷藏、爬樹在榕樹下進行，捉蜻蜓、扮家家酒、玩躲避球、官兵捉強盜的戲碼就在晒穀場上演。每天二三十個小毛頭和小女孩，不須刻意精心安排，自動聚在一塊兒，依據當日心情和人數多寡，變出不同的遊戲，或分派每個人扮演不同角色；於是吵鬧、爭辯、出走、妥協、和解的戲外戲不斷上演。回家後，少不了要領教父母最在意的為人處世大道理，時光就在人與人緊密相繫中飛逝而去。

現代這種與往昔大不同的童年，對我們人際社交的能力，會產生怎樣的影響呢？

梭狀細胞主宰人際。位於腦內眶額葉（orbito frontal lobe）內，和邊緣系統最頂層的前扣帶（anterior cingulate cortex）之間，有一種結構綿密、厚實的梭狀細胞（spindle cell）。這個體形特別龐大、傳輸特別快速的腦神經細胞，就是讓人類在親密的群居生活中，能夠斡旋得宜的祕密指揮中心。這個位於腦內低階路徑（指思考快速的直覺反應）與高階路徑（指深謀遠慮的思考）交會處的梭狀細胞，能夠準確評估當下的社會情況，敏銳的覺察在這個情境裡其他人的感受，進而產生感同身受的情懷。然而，是否能夠建構出敏銳的人際情感交流中心，主要決定於——外在環境是否能提供足夠且豐富的人際應對刺激。

美國史丹福大學的調查研究指出，每當人們花費一小時沉溺在高科技產品中，就相對剝奪了半小時人與人面對面親密相處的機會。這種人際與科技爭奪取捨戰，減損了腦內人際情感中心的建構。於是社交技能中的敏銳度直線下降，拿捏不出適當尺度，就像上面這個故事裡渴求友誼，卻不知如何搭建友誼之橋的成羽。

人際關係是生活裡一門最艱深、複雜、奧妙的功課。怎樣成為一個心思敏銳、進退得宜的人際高手呢？唯有讓我們腦內的梭狀細胞，像昔日晒穀場上的孩子，每日都得到足夠、豐富的人際相處刺激。無須刻意，腦內自會儲存、建構起應對檔案，成為團體裡受歡迎、被接納的一分子，也為未來踏入社會，做好充足準備。

（作者：王秀園（腦神經訓練師） 出處：國語日報 2008/11/19 家庭版）

輔導室 祝福您！