



#001期同學會故事

聆聽洪蘭老師演講心得分享

文 / 柯士瑞 2008-12-11

8/30參加天下遠見出版社所舉辦的一場科學觀念講座，與談人包括洪蘭、高涌泉、曾志朗。

第一次見到洪蘭老師是在5/15愛團所辦的[世界家庭日的記者會](#)，洪蘭老師只有短短的4分鐘致詞。

今天洪蘭老師的專題演講也只有30分鐘，仍然讓人意猶未盡，她提到：

「肚子餓是會影響大腦的思考能力，所以要孩子看書前請先填充肚子」

難怪台語有句話說"先顧巴肚再顧佛祖"是有道理的

「充足的睡眠可以提升學習的能力；而做夢是活化大腦的功能」
所以吃飽睡足是儲備能量的基本條件

「大腦是環境和基因的互動」

這句話的意思是環境和基因都會讓大腦產生變化

「以前我們教孩子都說在哪裡跌倒就要在哪裡爬起來，這個觀念應該修正為要換個地方爬起來」

沒錯，跌倒了重點是要能爬起來，那麼就應該選擇自己容易爬起來的地方，而不是執著在你永遠爬不起來的地方

聆聽洪蘭老師的演講真的是一種享受，鏗鏘有力-聲輕而意重，深入淺出-深奧但易懂，回味無窮-科學卻生活。

期待10月3日 [愛你一輩子領航講座](#) 第二場洪蘭老師精彩的演講。