

如何變得更有智慧？

人人都想自家孩子是個聰明仔、聰明女，要變得更有智慧，有什麼好方法？

智慧的本義

「不知怎的，哥哥和嫂嫂都是成功人士，小峰卻笨笨的。」張主任嘆氣。

「小峰年紀尚小，別太擔心。」教常識科的大偉說，「還沒有科學研究證明聰明才智靠遺傳。」

「先不討論這個，難得王老師今天來到，請王老師拆解下智慧一詞的本義吧。」我說。去年剛退休的王老師是中文專家，今天回來跟大夥喝茶敘舊。

「就和大家玩下拆字。智字，由矢、口、日組成，意思是一語中『日』，這個日，是正向之意。至於慧字，拆開是丰、丰、掃、心，意即掃除心中過於豐富的感想，所謂過於豐富，就是雜念。」王老師詳細分析。

「好奧妙啊！中國文字果然博大精深。」張主任說。

「如此說來，智與慧是兩個層次。」我說，「智是說話對答，慧是心靈感悟。」

「確是如此，談得智慧最多的

是佛家，智是言行，慧是心根，即我們常聽到的慧根，可以說智是行為，慧則在明理。」王老師解說清晰。

「聽起來，慧繫於心念，比智更重要。」張主任似有感悟。

智慧的精髓

「幾年前聽過一個講座，講者也做了專門解讀，有一定科學性。」我說。

「副校上的是不是人生課堂？好潮啊！」大偉邊說邊笑。

「講者是心理學教授，他說智慧是生物基於神經系統反射的一種高級能力，包含辨析力、判斷力和創造力。」我說。

「還請副校分享，讓我們也學習下。」王老師說。

「王老師太客氣了！」我說，「記得當時那位教授說，智慧可分成四個層次，首先是理性層面，包含記憶、理解、邏輯、認知，繼而到感性反應，包含感知、聯想、情感，跟着是思考層面，大腦會作出辨別、計算、分析。」

「這個較科學，理念清晰。」大偉說，「噢！副校不是說有四個層次嗎？」

「我還沒說完呢！第四個層次既科學又講文化，當大腦經過計算分析後，聰明的人就會做出聰明的

決定，當中包括包容和中庸之道。」我繼續說。

「講得好！包容、中庸是我國文化精髓。」王老師笑說。

提升智慧法

「大家的分析都很深入，但如何才可幫小峰開竅？」張主任問。

「當時講座上也有人提出這個問題。」我說，「教授提供了四個簡單又實用方法。」

「副校快說。」大偉急不及待想知。

「最好由感官練習入手，比方說練習素描。要小朋友坐定定思考，要加點趣味才行。素描很講求注意力，過程中會激活大腦感知能力。」我說。

「小峰不愛讀書，但愛畫圖畫，真好！」張主任說。

「第二步就是要多閱讀，讀書



是吸收知識最有效方法，還要謹記勿只看有興趣的書本。」我說。

「對！有智慧的人多數博學。」王老師十分認同。

「另外兩招與生活有關。」我說，「一招是改變日常習慣，另一招是結交多些朋友。人總愛跟從自己的喜好行事，當迷上某種事物，就會反覆地找尋相關知識，慢慢就成了例行習慣。」

「這個跟博覽群書一致，嘗試接觸更多新事物，才能更全面激活思維。」王老師說。

「我明白了，結交不同的朋友，可以汲取別人的經歷，領悟到新的看法。」張主任很滿意，給了一個Like。

爸媽想一想

- 1 父母經常責備子女愚笨，會有什麼結果？
- 2 怎樣才能鼓勵孩子博覽群書，開闊眼界？
- 3 孩子的才智，先天還是後天的影響較大？

親子話

每個人都有其獨特性。爸爸媽媽順着子女的喜好，循序引導擴闊圈子、打開眼界，自然就能提升他們的智慧。

貓爸與小貓

考生天然補品

小貓：今屆DSE考生真艱難。

貓爸：凡事應向好方面諗，跨過困難，會令人更堅強。與其唉聲嘆氣，倒不如幫考生打打氣。

小貓：爸B，有沒有一些實際方法，可以振作精神？

貓爸：當然有，例如去考試前，先食隻蛋。

小貓：唔係嘛！考生最怕食「零雞蛋」。

貓爸：是吃真正的雞蛋。有研究顯示，蛋黃中的鐵質會製造血紅素，幫助紅血球運送氧氣

去身體各部位，提神又醒腦。

小貓：原來講呢啲，還有什麼食物有同樣功效？

貓爸：牛奶含有豐富蛋白質，有助製造多巴胺，多巴胺又叫快樂激素，可令人心曠神怡，早餐飲杯奶，考試就更精神。

小貓：我有個同學食物敏感，不能吃蛋和飲奶。

貓爸：咁就要小心喇！聽講燕麥都提神益腦，當中含有豐富維他命B，有助促進人體新陳代謝，釋放活力。不過，有食物敏感，最好先問下醫生。

小貓：盪書瞌睡，飲杯咖啡都可提神。

貓爸：咖啡多喝易上癮，而且含咖啡因，會傷身，有專家推介可喝花茶和薄荷茶代替，香氣刺激大腦，趕走困倦。

小貓：我喜歡盪邊習邊吃零食，爸B有沒有醒神推介？

貓爸：吃朱古力好嗎？不過要吃黑朱古力，當中的色胺酸，有助合成血清素。小貓知不知道血清素有什麼神奇功效？

小貓：不知道，開估吧！

貓爸：血清素也是快樂激素，可以令人放鬆心情，輕輕鬆鬆去考試。