



講師閱讀心得報告 (2012~自選書單)

書名	兒童 莫扎特效應	作者	唐·坎貝爾 Don Campbell	譯者	高慧文 王玲月	出版社	台灣麥克
附件	世界著名童謠 精華選輯 CD	頁數	318 頁	定價	\$450 (特價\$299)	出版日	2010 年 1 月 再版
記錄人	張雅苑	講師等級	<input type="checkbox"/> 儲備 <input type="checkbox"/> 助理 <input checked="" type="checkbox"/> 初級 <input type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 資深			喜愛程度	★ ★ ★ ★ ★
查核人		講師等級	<input type="checkbox"/> 儲備 <input type="checkbox"/> 助理 <input type="checkbox"/> 初級 <input type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 資深			填表日	2012 年 1 月 28 日
						查核日	年 月 日

內容摘要記錄

前言：

- * 《兒童莫扎特效應》對於現代寧靜革命有著巨大的貢獻，這場柔性格命肇始於兒童腦部從懷孕期之形成與發展的相關研究。截至我們這一世代之前，還不曾有人對嬰幼兒發展有如此豐碩的瞭解，這一切都要歸功於唐·坎貝爾等專家學者致力奉獻與精研。
- * 坎貝爾深入研究各階層的兒童，並結合多年的研究心得，**提出兒童發展與音樂密不可分的觀點**，讓現代科學對於智能發展的瞭解達到了前所有有的深度。

序曲：

- * 坎貝爾描述幼童的環境充滿音樂，**音樂的力量左右他生命的每一天**，也是他快樂的泉源。
- * 坎貝爾以「**音樂與教育、大腦、心靈**」為主題，撰寫了一系列的專書，並於世界各地推廣有關聲音力量的知識。
- * 1994 年坎貝爾被診斷出右腦下方有個大血塊，接下來的幾個月，他開始用聲音和冥想來減緩脈搏、呼吸和新陳代謝的速度，讓能量流遍全身，從而減輕對於病情的憂慮，調整生理機能。**血塊的消失**，讓坎貝爾對於聲音的力量產生了更高的敬意，激起了撰寫《兒童莫扎特效應》一書的靈感。

目錄：

- * **第一章：一閃一閃小神經元（音樂與孩子的大腦）**
 - ～音樂，說的是孩子天生就懂的語言
音樂的物理震動、規律模式、動人節奏和微妙的變化，皆與我們的身、心、靈產生多方面的互動，自然而然的改變大腦的運作模式，這是單向的填鴨式學習所遠遠不可及的。
 - ～聲音究竟是什麼？
音樂，是一種規律的節奏、和諧的音調，也是聲音的震動，它可以組織事物，創造空間和時間的結構。經由耳朵抵達大腦後，音樂與器官和許多神經構造產生交互作用。
 - ～為何非莫扎特莫屬？
莫扎特之所以偉大，**關鍵可能在於樂曲裡所有的聲音都如此純淨、簡單**。他的音樂具深邃、奧祕的力量，讓人易於融入，**可以誘發我們內在美好的一面**，使莫扎特音樂成為教養子女時珍貴的輔助工具。



講師閱讀心得報告 (2012~自選書單)

～心靈的音樂

從懷孕約 18 週開始，音樂對於小胎兒腦部連結、發育，便扮演非常重要的角色。音樂可以強化他的生理發育、智能發展以及行為表現。

～天生的小小音樂家

從孩子一出生，就可以利用快樂的兒歌、活潑的舞蹈以及古典音樂的寧靜樂曲，把和諧心智、刺激和歡愉帶進寶寶的生命裡。當小寶貝開始學習走路，音樂就像一隻穩定的手，可以幫助他的身、心、靈一起行動。隨著孩子逐漸成長，可以幫助孩子透過身體的「手動」和「耳聽」的經驗來學習。

* 第二章：莫扎特聆聽莫扎特 (生命最初的旋律～出生前至誕生)

～胎兒的 Do、Re、Mi

未出生的寶寶無時無刻正在感覺和聆聽：先是透過肢體，而後則是通過耳朵來進行，早在寶寶真正聽到聲音的前幾個月，他已開始「感覺到」聲音，尤其是母親的聲音。

～生命之歌

- ◎ 耳朵是胎兒在子宮裡最早發育的感覺器官
- ◎ 聽覺系統在出生前三到四個月時開始具備功能
- ◎ 出生前對於特定聲音的熟悉感，會造成出生後對於該類聲音的特殊感受性、辨識力，甚至產生偏好。
- ◎ 因此人類胎兒在出生之前就有學習能力，而且足以影響出生後的行為表現。

～原始之海 (胎兒生涯的前四個月)

如果母親的賀爾蒙成分通常反映出快樂、慈愛和輕鬆的心態，這樣的賀爾蒙成分會直接輸入胎兒體內。反之，母親的賀爾蒙成分通常反映出心境，孩子也會接收到同樣的訊息。胎兒最基本的生理化學狀態，就是這樣隨著母親的情緒波動一點一滴地形成。出生時體重過輕、經常哭鬧的孩子，多半是由於母親在懷孕期間極度焦慮。想讓寶寶學習人世間美善的一面並在日常生活的壓力下保持平衡時，要記得，任何重大的、重複的賀爾蒙變化都有可能掀起巨浪。

～聽聽專家怎麼說：湯馬斯·溫尼

環境訊號，尤其是母親血液中的賀爾蒙成分，可決定寶寶身上所顯現出來的基因。這意味著母親的情緒對於寶寶發育的影響，超乎前人的想像。嘗試各類型音樂，找出最能使自己身、心、靈完全調和的類型。

～用歌曲讚頌生命

歌唱可以透過肌肉和骨骼傳送有力的振動，激發母親和寶寶的活力，使母親呼吸順暢，從而為寶寶供給大量有益發育的氧氣，同時幫助孕婦主動擺脫焦慮和不快樂的情緒。

～胎兒學院：刺激五個月 (胎兒生涯的五個月)

五個月大的胎兒，已經不再需要透過母親的賀爾蒙訊息來瞭解外在世界，他已經能夠藉由聲音自行察覺訊息、處理訊息。從此刻起，如果讓他沈浸在豐富的聲音世界，將會刺激神經樹狀突的生長，這種腦部神經元的分支構造將會延伸串聯起神經網絡。



講師閱讀心得報告 (2012~自選書單)

～給被領養孩子的禮物 (出生)

被領養嬰兒之所以感到憂傷或困惑，原因之一或許就在於失去娘胎歲月的聲音聯繫。「誕生歌計劃」就是請孩子的生母錄下孩子出生前曾經聽過或最愛聽的歌曲或音樂，成為銜接孩子兩段人生的「聲音橋梁」。

～育兒歌，母親之歌

在懷孕的最後三個月期間，適當的旋律會更刺激他往新的方向發育，跨出了促進寶寶未來語言理解力和音樂能力的第一步。

～第一樂章，以音樂與寶寶合而為一

對於發育中的寶寶來說，音樂本身就是一種語言。它可以傳達情意，並且透過本身複雜的形式和節奏，把家人和未出生的寶寶緊緊的聯繫在一起。

～平凡的喜悅

孕婦不妨利用一天即將結束的片刻，抽點空「唱歌安撫自己」，是否擁有專業歌喉並不重要，**寶寶真正在乎的是妳能開心的與他同聲「合唱」。**

* 第三章～愛哭的寶寶、搖籃曲和小小兒歌 (音樂的天賦～出生至六個月)

由於女性骨盆空間的限制，**人類大腦在出生前無法充分發育成長。這種現象可說是人類最大的優勢，但也是我們最大的風險所在**，我們未來的成長、未來的幸福，與生命最初幾天、幾月、幾年息息相關。

～音樂魔毯

寶寶剛出生的前幾週，再也沒有比母親心跳的聲音、節奏吻合正常心跳速率的音樂，或是寶寶出生前常聽的柔和音樂，更能安撫寶寶了。

～完美時刻

各種學習都有「關鍵窗口」，這個時期的學習速度最快、最不費力，學會的東西也最不會忘記。「關鍵窗口」是為孩子提供他最渴望的知識的「最佳時機」，不過這多半並不是孩子可以從中獲益的「唯一」時期。

～神經元進行式

寶寶出生的上千億個神經元，只形成了大約 50 兆個連結。四個月時，進入全速衝刺期，神經元將開始充分運作，而且一直持續到 12 歲。六個月大的寶寶神經連結網絡已經發展到十分密集的程度，這是我們要做的，應該是為寶寶提供一個可以自然而然、毫無壓力的盡情探索各種物體、活動和聲音的環境。

～寶寶的耳朵不能關門

出生才幾個月的嬰兒對於聲音非常敏感，比成年人或幼童還要敏感許多，要留意環境的噪音，**出生後第一週播放柔和的心跳聲錄音帶**，此後改用輕柔的古典音樂或民謠音樂，也可以抵消部分噪音的干擾。



講師閱讀心得報告 (2012~自選書單)

～音樂欣賞

音樂的力量就像語言一樣，俱有喚醒身體反應和啓動大腦發育的能力，可讓嬰兒聚精會神，父母可以在嬰兒遊戲、餵食、換尿片、洗澡，乃至開車時唱歌或放音樂給孩子聽。

～五分鐘音樂浴

建立規律化的生活是父母最重要的責任之一，透過每天兩次，每次五到十分鐘的「音樂浴」，對寶寶在聲音方面的「關鍵窗口」將會產生很好的作用。

～調和的家庭

「依附關係」的建立是從孩子呱呱落地時開始的，它可以促進家人之間「調和」的過程，亦即學習另一個人的生理和情緒節奏、調整自己的節奏，接納彼此。

～好的開始

「好的開始」的義工會帶各式各樣的禮物前往拜訪有新生兒的家庭（包括專門為新生兒設計的莫扎特音樂帶），其宗旨是：家中添丁對於每一個家庭多少都會帶來壓力，所以這些家庭都需要支持。

～音樂的語言、語言的音樂

寶寶早在胎中就已開始學習，那麼用音樂、歌曲和對話讓他體會語言的趣味永遠不嫌太早。最重要的是，一開始就要讓寶寶接受各種類型音樂的熏陶。

～母親的聲音

我們的聲音就像指紋一般獨一無二，這種對人類聲音的本能反應並非出於偶然，而是一種「聲音印記」，父母和寶寶說話時，最好用高於平常的音調，緩慢、清楚地說出每個字，讓寶寶更容易區辨出單字。

～音樂小秘笈

如果寶寶一直哭鬧不停，試著加入他的哭鬧來安撫他，和著小孩的哭聲，把它轉換成一段小歌曲，孩子會慢慢遠離悲傷情緒，轉而注意你那比較愉快的曲子了。

～感受節拍

除了聆聽的功能之外，耳朵的一大作用在於前庭系統：一個負責維持身體平衡、協調肢體動作、傳達大腦目前身體所處空間位置之重要器官。基於這些原因，讓寶寶從事肢體律動遊戲的重要性，不亞於使用適當的音域唱歌。

～音樂般的字彙

越常參與寶寶的語言遊戲，並報以適度的尊重和驚喜，寶寶語言發展的速度就越快。也可以讓寶寶定期接受沒有歌詞的音樂熏陶，讓孩子注意到音樂的特性而非語言特性。

～日夜節奏

學習當父母的重要功課之一，就是盡量配合小孩的生活節奏。如果不能配合小寶寶而改變自己的生活常軌，或許可藉由「互引作用」的技巧，幫助寶寶逐漸配合你的作息時間。

講師閱讀心得報告 (2012~自選書單)

(這本書的內容實在很豐富，以下章節只列出重點)

* 第四章~爬行、探觸、拍手 (跟著節拍律動~六個月至一歲半)

將近六個月大時，寶寶已經可以穩穩地坐著抓東西了，這意味著他的生命中一個全新階段的開始：一個積極、自主對外探索的階段。接下來的一整年，他將學會匍匐前進、四肢爬行、拍拍小手，乃至於跑遍整間屋子，急於到處探索、去試驗、去瞭解身邊環境。

從神經醫學的角度來看，六到十八個月大的孩子的腦部已充分準備好，可以處理對周遭環境開始形成的基本觀念日趨複雜的變化。在此階段，小寶寶的動作和語言發展正以十分驚人的速度迅速成長，因此節奏和聲音絕對是讓寶寶做好身心成長準備的必要條件。

* 第五章~跳舞和玩耍 (探索情緒~一歲半至三歲)

這個年紀的孩子可說正處於人生當中最能與音樂及音樂般的語言相互交流的階段。他的本能將引領他順利的進入文字世界，節奏、音高、歌詞、音調都會建構起他的聽覺經驗，讓他理解這些語言。

慢慢地，他會開始區辨這些聲音，不僅瞭解這些聲音的意義，同時也探索細微差異與情緒內涵，及加強語義的身體姿勢。熟悉這一切後，他就會開始下功夫學習以清晰的語言表達自己。

* 第六章~踢躑哼哈，跟著節奏唱起來 (創造力的種子~三歲至四歲)

進入幼兒期的孩子追求創意的樂趣，回應內在的音樂、邁向人生的新躍進，開始創作自己的樂曲、遊戲、故事，含各種音樂性或非音樂性的想像活動，對他而言是再自然不過的事了。

聆賞大師的音樂，可使孩子將自己的思想和情感呈現在舞蹈和歌曲中。藉由拓展音樂表演項目以及製作歌曲，增加他的字彙、促進他的口語表達技巧。長年累積的律動經驗，也使他對空間、時間、基礎數學及其它抽象概念有更進一步瞭解。同時，首度欣賞專業演奏家演奏的經驗，也深化了他和音樂的關係，導引他開始學習樂器。

形成這個階段創作活動大躍進部分的原因，是由於腦部日臻成熟，聽、看、行動三者之間更為協調。心智能力也會進行一連串的精煉及提升，他會運用符號來思考，並能更有效地處理訊息，專注的時間也延長了，邏輯行推理及直觀思考的能力亦隨之增強。

* 第七章~來，來，唱首歌 (社會互動~四歲至六歲)

四到六歲是孩子快速發育的階段。一方面，孩子的肢體動作、歌唱、跟上節拍、表達自我等能力都進步神速。另一方面，神經發展使他能見文讀字、識譜彈奏，而運動神經及視覺機能也已經充分協調。

幼稚園原是由嬰兒期邁入兒童期的轉換階段而設，旨在導引認識自己的文化、接觸這個大世界，以為往後的求學生涯預作準備。但家長關注的重點往往只集中於認知技能的發展，但孩子們卻自然而然地對這全新的社交圈產生興趣。在這邁向成長的重要關頭，音樂是導引孩子跨出第一步的絕佳工具。



講師閱讀心得報告 (2012~自選書單)

* 第八章~思想的節奏 (學習、記憶、表達~六歲至八歲)

此時的孩子已跨越了依賴感官的幼兒時期，邁入具體思考的童年期。學業在他的生活中所佔的比重也逐漸提高。音樂可協助他養成良好的習慣，協助他順利度過求學生涯。節奏音調也可以協助他架構起邏輯思考的能力，增加他對新概念的記憶力，導引掌握初步的閱讀、書寫、算術課程，強化他的自信心、自我表達能力及創造力，從而塑造積極、好問的學習態度和獨立自主的心靈。

大約六到八歲之間，孩子的腦部會經歷一段戲劇化的成長，一組更精密的神經路徑，將在大腦視覺、語言及運動區產生新的連結。新的連結將使孩子將視覺刺激直接連結至聽覺刺激，而不需經由身體處理資訊的步驟。他的抽象思考和邏輯推理能力得以大幅提升，而且也可以瞭解各種代碼及符號。

* 第九章~小莫扎特 (建立自我認同感~八歲至十歲)

對八至十歲的孩子而言，成熟，意味著要比幼兒時期遭遇更多生理、情感和智識的試驗。在進入紛亂的青春之前，課業、社會、情緒及生理之巨大挑戰正等在孩子面前，它必須以更深刻、嚴肅的態度面對這些難關。

這一時期也可說是「藝術的年代」，有生以來，孩子頭一次可以真正改善音樂、藝術、體育、動作及創意寫作等等技巧，因為他可以感受到此時的他與未來理想中的他之差別。隨著他以藝術性及創造性方法表達自我的能力提高，音樂可以協助他探究這些自我概念。