

福智之友叢書 1

電視春秋



電
視
春
秋

編者的話

生命所求，各人相異，但終不離「快樂」之願；只是，其間迷障重重，歧途甚多，以致常常得非所願。為此，古來諸多聖者，諄諄引領人們回歸心靈，探尋真實的快樂之道。二千五百年前，釋迦牟尼佛開衍教法，即以「眾生皆得究竟離苦得樂」為本懷。

今日，時代洪流趨奔物質國度，身與心被錯置，不快樂的指數節節升高。日常法師帶領一群弟子，成立「福智」團體，以《菩提道次第廣論》為依憑，學習佛法，凝聚眾志，推展各項志業。從有機農法、德育教學到生命教育，從身體健康、心地善良到心靈提升，從體認生命無限、確立長遠目標到實踐觀功念恩，點點滴滴的努力，都有著自利利他的願力。

這群人共同學習、成長的過程中，有關人生方向的引導、同行切磋的

心得，以及生活實踐的甘苦，都藉由「福智之聲」月刊傳遞交流。其後，「福智之友」創刊，結合了更多的有心人，不論是否為佛教徒，一起為社會打造希望、為生命付出關懷。如今，二本刊物內容頗豐富，為普遍流傳及方便參閱，將陸續結輯出版。



從淳樸刻苦的年代，到求速求變的時日，電視的影響力愈顯鉅大，因此本書想探討，有電視陪伴的生活，掀起了什麼樣的變化？又如何，在萬變中不離初衷——真正讓生活更美好？

孩子是我們的寶貝，擁有無窮的學習力與心靈潛能，正待細心培養、啟發。一旦交給電視帶大，看看許多活生生的例子和研究數據，這樣的結果是否為我們所願？從「我們都是看電視長大的」，到「我們都是看電視老去的」，如此過一生，似乎太令人遺憾了。

書末附上日常法師〈名畫與廢紙〉一文，雖非直接談電視問題，卻極力提醒我們正視現今教育現象，亦可讓我們省思電視所強力放送的價值觀。

電視絕非罪惡，端看觀眾如何選擇運用。它是人類生活的助力？還是阻力？希望全民一起來找條出路。

電視春秋 目錄

1 編者的話

代序

7 電視帶大的孩子

雷久南博士

14 神奇小方盒

16 假日的一天

竹君

24 新新人類談電視

慧軒

30 如果教室像電影院

林靜

35 老師的感慨

余愚

40 電視與代溝

珍蘭

4 2 電視保母

清芳

4 5 我得了電視自閉症

慧妙

4 9 身不由己

慧文

5 2 開與關之間

5 4 兒子的成長

慧妙

5 9 一頁革命史

永華

6 3 小作家

雅芬

6 6 以身作則

德義

6 9 我是把關人

櫻萍

7 2 丫丫變成小丸子

佳燕

7 5 山不轉路轉

頌如

81 家長應是把關人

編輯室

88 深度看電視

90 電視傷害，你想不到的大

吳韻儀

103 誰扼殺了赤子之心

羅曉南博士

109 推動電視的手

陳風

——從心靈提升看電視功過

附錄

124 名畫與廢紙

——正視現今教育問題

日常法師

代序

電視帶大的孩子

■ 雷久南博士

國文化



如果電視早五百年在歐洲出現，現今我們可能聽不到莫札特、貝多芬和其他近代音樂家的傑作，也見不到達文西的畫和發明；

如果電視早在中國出現，李白、杜甫也不會寫詩，很多藝術精華不會出現，也不會有中國文化。

孟子如果出生在後半世紀的中國，他可能在電視機前長大，孟母可能因為沒有立刻覺察到電視的長遠負面影響，也不會阻擋。小孟子的大腦會因為失去正常童年的遊戲、玩耍、運動、聽故事、牙牙學語和好奇心驅使的學習而發育不全；成年後也不會有深度的觀察和思考能力，也沒有高尚的道德責任感，也不會對中國文化有特殊的貢獻。如果電視早五百年在歐洲出現，現今我們可能聽不到莫札特、貝多芬和其他近代音樂家的傑作，也見不到達文西的畫和發明；如果電視早在中國出現，李白、杜甫也不會寫詩，很多藝術精華不會出現，也不會有中國文化。

如果你覺得以上的假設言過其辭，讓我們看看電視普及四十多年後的美國文化、教育、道德和社會。美國學齡前的孩子平均一星期看三十小時的電視，大人是每天四小時，也就是除了睡覺、工作和上學之外，電視占據最多的時間。美國孩子在上學前已看了五千至八千小時的電視，到高中時，一生中看電視的時間已超過課堂的時間，電視對兒童、青少年和成人

有什麼樣的影響？美國教育部報導，七千萬的青年人是功能性文盲，美國的公司發現很多高中畢業應徵者不識字、不會計算或思考，一家大公司的 Motorola, Inc. 發現全國性的應徵者中，百分之八十的人沒有通過七年級的英文和五年級的數學。另一項報導發現，十七歲的青年中只有百分之七具足上大學科學課程的程度，美國十三歲的孩子在一項國際性的科學數學考試成績是十二個國家中倒數第一名。

資深的老師們從六十年代中開始，發覺到學生們的學習能力一年不如一年，全國性的考試成績也年年下降；從事尖端科學研究的人士感嘆後繼無人；美國大學研究院學生，土生土長的美國人只占少數。一位教學三十多年的大學科研教授，於一九六三到一九七三年間，每年都回母校為大學生講學，學生的反應，年年都沒有太大的改變，在一九七三年那年，他突然發現學生們的理解能力明顯的下降，學校的物理教學完全改觀，學生們不再學習如何解決物理題目，而是看大眾化的電視、科學節目，問他為何

改變教學方式，他回答說：「學生們無法應付傳統物理課程，只好沖淡課程，以看電視、觀摩工廠為教材。」

不少人將美國教育失敗歸罪於學校或家庭，但都不是最根本的原因，Carnegie 學習促進基金會在一九九一年詢問美國七千位幼稚園老師兒童上學的情形，如身體狀況、應付能力、情感成熟、語言的豐富、起碼的知識和道德概念，結果發現，百分之三十五的兒童不具足上幼稚園的條件，這些孩子來自大小城市鄉鎮，不同的經濟、文化背景，這些五歲的孩子們不知自己的全名，不知自己住哪兒，不會識別顏色，不會用鉛筆，說話有限，注意力很短，沒有表達自己的信心，不習慣聽從指揮，不懂輪流合用一張桌子畫畫……，他們智力正常，只是缺少生活體驗。

初生嬰兒的腦子平均重三百三十公克，是大人的四分之一，到兩歲時已成長三倍，七歲時是成人的百分之九十。

所有動物實驗都發現大腦的成長與經歷有密切的關係。在柏克萊大學

的Marian Diamond博士以老鼠為研究對象，住在「豐富」環境的老鼠的大腦皮層比住在「貧乏」環境的大百分之十一。「豐富」環境的老鼠住大一點的籠子，有不同的玩具和玩伴，「貧乏」環境就是普通的小籠子。如果將另一籠老鼠放在豐富環境中，只讓牠們看其他同伴玩，但不能參與，牠們的腦部與貧乏環境一樣，柏克萊野生的老鼠經驗更豐富，大腦也最發達。

被動性的看電視活動取代了兒童主動性的參與活動，以至於腦部缺少刺激發育，電視本身對腦神經和所有感官有麻木作用，與吸毒有相似之處，因此看電視也會上癮。看電視時，腦波是Alpha Wave，比平常的Beta Wave慢，左腦尤其沒有反應，只有右腦接收畫面和情感的信息，左腦是思考判斷和分析的功能，看電視時關閉，也難怪廣告利用這個弱點來推銷產品，因為它不必以理由來說明，只要藉著生動的畫面和簡短的句子來吸引人，小孩、大人都會像被催眠一樣地去買。也因廣告，美國人喜歡吃高

糖、高脂肪垃圾食物，肥胖症也成為流行性疾病。

電視的螢光閃動每秒五十至六十次，超過我們神經系統所能跟上的每秒二十次，同時因為光線是直射光，不同於我們所熟悉的反射光，眼睛自然停止反應，眼球是在靜止狀態，視力完全靠眼球的頻動來調整焦距，看電視造成視力衰退可想而知。不僅視力，其他感官也休止，有報導說，看幾分鐘電視，腦電波的反應與在知覺隔絕的環境九十六小時的人一樣。德國某些醫院已有專門治療被電視傷害的兒童部門，一般父母不會想到孩子的睡眠不安、消化不好、心臟跳動不規律、情緒暴躁、疲倦、做事玩要容易厭倦、吸毒、飲酒、硬心腸、性慾放縱、學習困難、手脚不靈活、注意力不能集中等與看電視有關。歐美的一些父母親已認出這些問題所在，開始「戒」電視，也許漸「戒」，也許一夜之間就「戒」了，觀察家人是如何的看電視是第一步。

史丹勒博士所創的沃道夫教學系統，一向不主張孩子們看電視，也許

十四歲以後可選擇性地看一些特別節目。電視大大減少兒童的想像力，因為兒童是藉著「假想」的遊戲和聽故事時的想像來促進想像力；同時，兒童的肢體活動促進意志力的形成，如果缺少活動，則到少年期會覺得生命無意義且沒有目標，做事也是心有餘而力不足。

台灣電視普及比美國遲二十年，因此這些明顯的問題出現也會稍後，但父母、教師已可看出電視對兒童和家庭的影響，現在挽救還來得及。

〔參考資料〕

- Endangered Mind, by Jane M. Healy, Ph. D., 1991
- How Television Poisons Children's Minds, by Miles Everett, Ph. D., 1997
- The Plug-in Drug: Television, Children and the Family, by Marie Winn, 1997

（摘錄自《琉璃光養生世界》第二十七期）

神奇小方盒

電視——神奇的小盒子，它讓「秀才不出門，能知天下事」，也讓人在家中坐，遨遊全世界。如今它已經占領大多數家庭，客廳得騰出一個空間擺放；家人的生活被它緊緊控制，幾點看日劇，幾點看影集，就像課表一樣琅琅上口。

孩子放學，書包一丟，先向電視報到；父母拖著疲累身子回家，還沒擁抱孩子，就先問候電視。假日，把新鮮空氣關在戶外，

一家人圍坐着電視，看似和樂融融，事實上，一天下來，大家沒說過幾句話。

習慣聲光享受後，耳目不再甘於平淡，天籟聽而不聞，美景視而不見，往昔納涼賞星的景象不復再現。戶戶閉門看電視，家人眼光流連於螢幕，而學子看書時間少了，人與人之間關係淡了，社會看似進步，但實際呢？

以下是許多人的親身經驗，寫出現況，也提出警訊。