

# 科技讓我們更聰明， 還是更分心？

✦ 音樂給出的答案是什麼？



科技讓我們更聰明，還是更分心？

在這個資訊爆炸的時代，學習的方式正被徹底改寫。

過去，我們強調「飽讀詩書」：專注、深耕、厚積，才算真正學到知識；今天，AI 幫我們「快速找資料」，卻也讓學習變得分散與碎片化。這不是「笨」與「聰明」的問題，而是 心智被重新訓練：我們的大腦變得更會搜尋，但卻更難專注。

## 科技便利背後的代價

首先，幾個發人省思的問題，值得討論。

### 1. 小學生能不能用計算機？

有人贊成，也有人反對，但前提是「數感」要先建立。計算機是有效率的工具，卻不能取代對數字原理的理解。如果孩子還沒有掌握加減乘除的邏輯，就直接依賴計算機，大腦便少了「數感」的基礎訓練。這種短路，會讓孩子在遇到更複雜的數學時，失去理解與推理的能力。「工具」應該是延伸，不是替代。

### 2. 導航會不會讓方向感變差？

過度依賴導航，大腦缺乏「空間定位」的練習，久而久之，方向感的確有可能會退化。在過去，人們習慣用地圖或地標來建立空間記憶，這個過程會強化腦中「海馬迴」的功能。但現在，有了導航，我們只需要跟著指令走，大腦少了參與，於是定位能力逐漸變弱。

### 3. 滑手機會不會讓人變笨？

刷影片、滑社群，給予即時的獎賞，大腦習慣了「短迴路」的快感，大腦因此習慣快速獲得資訊，卻不再花時間深度思考。久而久之，我們的專注力下降，耐心不足，學習模式變得零碎。

## 專注的重建：大腦的可塑性

---

神經科學提醒我們，大腦就像塑膠一樣，具有「可塑性」。當我們經常被手機打斷，專注力就會被重塑成碎片化。但同樣的，如果我們有意識地設計專注的儀式感——把瑣事集中處理、設定時間邊界、大塊時間只做一件事——大腦也能被重新訓練。

專注不是天生的，而是後天塑造的。



## 音樂如何成為解方

---

音樂是一個強大的工具。

### 1. 強化專注

學琴或聽音樂，都需要「時間在場」：節拍、旋律、呼吸，讓人自然進入專注狀態。這種「有節奏的專注」可以對抗碎片化。

## 2. 訓練工作記憶

鋼琴即興或合奏，要求大腦同時處理節奏、旋律、和聲，還要即時反應，這正是工作記憶的最佳訓練。

## 3. 促進深度學習

音樂帶來的「沉浸」感，能讓學習過程更有儀式感。當孩子每天有固定的音樂練習時間，他們的大腦習慣於進入「深耕模式」，這份專注力會轉移到其他學習領域。

## 4. 培養情緒調節

音樂能安定情緒，緩解焦躁。當心靜下來，專注與創意才有生長的空間。

# AI 時代的教育提案

---

如果說科技正在推動學習模式朝向「快速」的方向，那麼音樂教育正好提供一種重建「深度」的可能。

在 AI 時代，教育的角色並非取代，而是 補強：

- **核心能力優先**：學生必須先建立基礎的認知與思維能力，例如數感、專注力與空間定位，才能有效運用科技工具。
- **音樂作為訓練場域**：系統性的音樂課程能強化專注、工作記憶與情緒調節，這些都是跨領域學習不可或缺的核心素養。
- **科技的定位**：科技應被視為「輔助性資源」，用來提升效率與拓展可能性，而非替代大腦原有的思考與判斷功能。

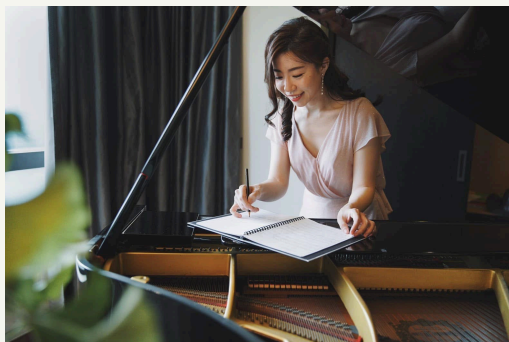
## 音樂教育作為數位時代重建深度思考的核心場域

AI 與科技確實正在重塑人類的思考方式，使學習傾向快速化與碎片化。然而，教育的核心責任不只是順應科技的便利，更在於維繫深度思考與整合能力的培養。音樂教育正好提供這樣的場域：透過節奏、旋律與結構的長期訓練，學生不僅能培養專注與記憶力，也能在審美與情感的歷程中發展高階認知。換言之，音樂不僅是藝術教育的一環，更是數位時代中重建「深度學習」的重要土壤。



### Tips Box：AI 時代的學習 3 原則

1. 先練核心基礎，再用科技作為輔助
2. 用音樂訓練專注力
3. 從音樂練習來設計深度時間，不被碎片化



## | 療癒鋼琴家許惠鈞

我的音樂分為三個方向：

第一，是 聲音設計 —— 將自然聲音與日常氛圍，與鋼琴旋律融合，打造心靈療癒的場景；

第二，是 古典再創作 —— 透過頻率與鋼琴詮釋，讓音樂更穩定、更容易聆聽；

第三，則是 國際經典改編 —— 從迪士尼到宮崎駿、火影忍者，我以製作人身份跨界呈現全新的版本。

只要在各大平台搜尋『許惠鈞』，就能找到這些音樂。

希望，你能在療癒音符裡，遇見屬於自己的故事。

## | Facebook

<https://www.facebook.com/share/1BKruYHjwE/?mibextid=wwXlfr>

## | 個人網站

<https://www.hsupiano.com>

想聆聽更多我的音樂，請參考以下連結

## | APPLE MUSIC

[/%e8%a8%b1%e6%83%a0%e9%88%9e](#)

## | Spotify

<https://open.spotify.com/artist/1qZTe...>

## | AMAZON MUSIC

<https://amazon.de/music/player/albums...>

## | QQ音樂

<https://y.qq.com/n/ryqq/singer/0037lw...>

## | 酷狗音樂

<https://www.kugou.com/ts/zhubo/5hdx1d...>

## | KKBOX

<https://kkbox.fm/x55K2kgr>

| LINE MUSIC

<https://music-tw.line.me/artist/67717>