

教改的新興力量 ——

覺察當下 (Mindfulness)

慢慢的、輕鬆的觀察著當下，一切好事就開始起動



美國舊金山的 Visitacion Valley 中學是有名的問題學校，槍擊事件多、學生中輟率高、上課常常失去控制、經常在走廊打架，在牆壁上塗鴉、咒罵老師、缺席率是全市最高、老師也常常請假不來學校。2007 年美國教育當局在舊金山市立學校施行以「覺察」又稱正念 (Mindfulness) 為主的減壓方法，這個方法首先實施在 Visitacion Valley 中學一年，結果顯示學生中輟率下降 45%，每日出席率高出 98%，甚至高出全舊金山市平均出席率，而且約 20% 的畢業生都考上洛威爾高中，這是一所精英聚集的高中。值得注意的是，在每年的加州兒童健康調查中，這些中學的青少年幸福感達到最高水平。(註)

這種覺察 (Mindfulness) 的練習在西方的教育界、醫學界、企業界、心理治療界早已廣泛運用，成功案例比比皆是，所以 2014 年 2 月的《Time》雜誌還以 Mindfulness 為報導主題，其實學生學習動機不高、品格表現下降、情緒管理不佳、抗壓能力不足，不只存在西方，在國內也是如此，然而國內的情況似乎沒有多大的改善。

級愈高，學習欲望愈低落。八成老師認為學生沒有足夠的學習動機。《講義》雜誌 2012 年調查，高達 45.8% 的小學生因「功課繁重」而不喜歡上學。千代文教基金會 2006 所實施的「台灣人品格現況」調查結果顯示：72% 的受訪者認為台灣人現今品格遠不如六年前。所以我們學生的現狀是「不想學習、心情不開朗、品德不太高、抗壓力又不足」。

國內教育的現況

根據《親子天下》2012 年 4 月針對國中生的「學習力大調查」顯示，超過五成的國中生認為自己學習動機不強烈，年

覺察當下的教育實驗

在教育界服務多年，及個人在心靈成長上的體驗發現，我們的教育只在中下游處理問題，並沒有找到上游的問題，現

註：請參閱報導原文

<http://brisbanemindfulness.com/meditation-transforms-roughest-san-francisco-schools/>

今 12 年國教民眾最關心的還是超額比序和特色招生。教育的進步不是在制度的轉變，而是在人心的轉化，能少受外界控制、在當下覺察轉念、發現自己本有的價值，才是最重要的根本，這種能力筆者稱之為 PQ (Presence Quotient) ——活在當下的智商。它是一種非宗教、人人本有的潛能、強調從覺察當下取得心靈自由的轉換能力，不讓心被情緒和外在事件困住。擁有這種能力，學生的 IQ、EQ、MQ (道德智商)、AQ (逆境智商) 都會得到增長，基於學理和實務經驗，筆者在高年級班級實施這個 PQ 教學兩年，進行一系列的體驗研究。



◎這堂課打電動

所謂的覺察 (Mindfulness) 就是常常把注意留在當下的練習，練習的要領筆者歸納成五字訣：「慢慢輕鬆看」，觀察外面發生了什麼事，或是觀察身體裡面的呼吸、覺受、或動作，多了一點輕鬆悠閒的心境，於是事情和心情也跟著轉變。

實質的心得

在學業上，我上課前會讓學生覺察呼吸兩分鐘，規定學生在寫功課之前先覺察

5 分鐘，班上大多數的小朋友反應：這樣做讓他們功課寫得比較快，而且正確率比較高；有些人還驚訝自己可以這麼好；還有學生能夠少受別人打擾專注在作業上。在考試前也帶他們覺察 5 分鐘，並要求他們寫完考卷後再覺察一分鐘檢查一遍，常會粗心犯錯的小文，在上次期末考中用覺察檢查出了三個錯誤，拿到一百分，他非常的興奮；還有五位小朋友因為覺察靜心的練習，讓他們少掉了粗心分數，而考上九十幾分。

另外在情緒管理上的運用也有成效，小庭、小驊、和小瑋都有很頑皮的弟弟，自從學習了覺察，她們學會慢慢輕鬆看，於是減少了和弟弟的衝突，小庭和小葳還教爸媽覺察，讓他們靜心和好，帶給家人祥和的氣氛。在知道觀察情緒後，班上的同學之間也少有激烈的衝突。

在不當的行為上也因為多了一份覺察力，所以少犯了不少錯。小恒和小禎也認為因為他們懂得覺察，少被處罰了好多次；有人要口出惡言或惡行時，常有人會提醒要覺察，這是用覺察選擇正確行為的能力。



◎這一節，學生說老師的缺點

為了讓大家重視這個覺察教育，我的創意活動「全班都零分」、「這一節，學生說老師的缺點」和「這堂課打電動」也被平面和電子媒體報導，這些活動都是提醒我們覺察這種心靈教育的重要性。

做心靈教改的尖兵

因為各種實證的論文在西方不斷的發表（每年約有 350 篇），這種覺察教育在國外比台灣還風行，在美國有所謂的覺察學校，世界各大名校也紛紛設立了 mindfulness 的課程或諮商中心，然而，您或許不知道，這個西方心靈力量的新寵，其實是源自於東方的心靈哲學，宋明理學家早就使用這種教育方法，只是目前主流

因為覺察可以讓人平靜，所以也可以讓人提高抗壓性，讓原本卡住的事打通，於是有多好多小朋友可以學會很難的舞蹈動作、做很不想做的家事、面對非常討厭的安親班功課和寒假作業、敢吃原本很排斥的食物、克服上台和比賽的緊張、有人開始敢半夜起來上廁所、幫一些會失眠的小朋友入眠、懂得自省主動向別人說對不起……這些轉變都不是費力得來的，都是因為在當下慢慢輕鬆的看著自己的心而造成的自然轉化。



的教育思想是以儒家思想為主，少了宋明理學家兼顧道家和禪家的思想，以致於陷入了困境。在台灣有少數幾位老師和我一樣正在進行這個覺察教學，相信這個教育的新興力量，能為我們的教育注入新生命，也盼望台灣有更多老師能投入這個行列，也許幾年之後，覺察教育就會風行台灣，那麼，現在有遠見的你就是先驅者。

教學資源

覺察當下活動指導語參考：

- <http://www.youtube.com/watch?v=NM4wTluHRp8>
- <http://www.youtube.com/watch?v=G0p8SxHMcRk>