

正念教育

吳清山

臺北市立大學教育行政與評鑑研究所教授

吳清山 (2017) 。正念教育。教育脈動，12。取自<http://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/3d36a710-cb0c-4568-9fd8-300787ae8c88?insId=bb2b5b43-ad74-4de9-b928-7bab2e387906>

正念教育 (mindfulness in education) 係指學校提供學生正念課程與教材，並安排適當的教學活動，發展學生正面思考、行為與態度，以培養學生身心發展的健全人格。

正念教育源自於正向心理學的正念療法 (mindfulness therapy)，正念是指一個人採取自然、開放和接納的方式，迎接內心和腦海的每個念頭，最早是在1979年由麻省理工學院的榮譽教授 Jon Kabat-Zinn創建的正念減壓法 (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR)，融合東方的禪修與西方身心醫療而成，用之於健康照護、心理衛生和身心疾病預防具有其效果，後來應用到輔導諮商、社會工作、企業管理和教育等各領域。因而，正念教育遂為教育界所重視。

正念教育的實施方式，有些教師採取靜坐或沉思方式，改善學生的注意力和情緒管理；有些教師運用壓力情境練習，培養學生抗壓力和挫折容忍力；有些教師會安排有趣的活動，激勵學生參與動機，方式略有不同，但目的是是一致的，對於自閉症學生、減輕學生壓力、增進學生的同理心和慈悲心具有其效果；尤其對具有攻擊性的人降低其攻擊行為，更為明顯。

正念教育在國外頗受重視，亦有相關的正念教育協會組織 (例如：The Association for Mindfulness in Education)，推動學校正念教育，提供k-12正念教育訓練，以提升教師教學和學生學習效果，對於正念教育有興趣者，可瀏覽該網站 (<http://www.mindfuleducation.org/#>)。此外，有志了解更多關於歐美正念教育的實務與研究，可參考美國教育資源資訊中心 (Education Resources Information Center, ERIC) 網站。

正念教育的推動，需要行政支持，以及師資、教材和家長的配合。一般而言，學校行政願意支持正念教育作法，才能提供一些協助和支援；而教師具有正念教育的教學能力，就能運用合適的教材和活動，讓學生有充分足夠的練習，進而收到良好效果；當然，家長對正念教育價值的理解，甚至協助和參與正念教育推動，亦是影響正念教育成效的因素之一。

落實正念教育，能夠降低學生憂鬱、焦慮和負面情緒，增長學生認知能力、生命韌性與幸福感，對於當代迷失

與憂鬱的青少年，更凸顯其時代價值。因此，學校善用正念教育，讓學生身心放鬆，不僅能夠培養學生具有良好的專注力、適應力、情緒管理能力和人際溝通能力；而且更增強學生自我覺察力和自信心，亦可促進學生人格健全發展，幫助學生追求更有意義和價值的人生。