

【課程及教學研究中心副研究員 林哲立】

觀照教育 (contemplative education) 取向以個人的自我觀照為出發，進一步關懷社會與他人，以促進個人與群體的幸福為目標，在此全人教育與人本主義的觀點下，正念 (mindfulness) 是其中一種特質與取徑，透過培養正念狀態或特質，即覺察內在與外在環境包括覺察情緒、想法或感受等，並培養接納、好奇、關懷的自己與外在環境的態度。正念不同於正向思考，是一種調節個人內在需求與外在期待的自我調整機制。

腦神經科學研究發現個人的正念狀態與特質與大腦杏仁核、執行功能 (executive function) 包括前額葉的活動 (prefrontal cortex)、海馬迴、腦部灰質 (gray matter) 以及腦島 (insula) 有高度相關，具備高度正念特質或狀態的個人在認知調節、情緒調節、幸福感、創意都有較佳的表現。此外，正念課程 (針對學齡階段的學生、成人或其他不同族群) 整體來說可以發現顯著的降低壓力、焦慮、血壓，並且增進記憶力、工作效率、幸福感、專注力、創造力等。正念課程方案在教育情境中的應用近年來也愈趨廣泛，正念的教學方案也都應用在小學生、中學生、大學生的群體中，也發現對於學生專注力、學習投入、認知表現、情緒調節、學業表現、幸福感等有其正面的效果。

自我決定理論也指出健康的自主學習者可以調節個人需求滿足與外在環境的要求，並且對事物或自己保持開放覺察、接納或好奇的態度，健康自主學習者也是一個較為客觀的自我反思與觀察者，可以更有效的調整與因應學習的挑戰。

本調查以自我決定理論與關照教育為基礎探討高中學生所知覺的教師支持與正念特質對於學習投入與學習動機的影響，並探討知覺需求滿足 (自主需求、能力需求、關係需求) 的中介效果，研究對象為四所普通型高中的學生共 275 名，運用結構方程模式進行變項關係的探討，分析學生的正念特質、教師支持對學習動機與學習投入的影響，並且檢視知覺需求滿足的中介效果。研究發現，學生的正念特質可以顯著的預測學習動機，但無法顯著預測學習投入；其次，教師支持可以顯著預測學習投入與學習動機，再者，正念特質可以透過知覺需求滿足的中介效果對學習投入產生影響，教師支持同樣可以透過知覺需求滿足的中介效果對學習投入產生影響。

研究結果說明除了教師支持外，正念特質對於學生的學習動機與學習投入的影響扮演重要的角色。學生在校經常面臨許多課業與人際面向的挑戰如焦慮壓力等，培養學習者正念專注的特質有其重要性，在學校除了認知能力與知識的學習之外，需要培養學生在身體、情緒、感官經驗的覺察，即培養學生覺察、接納情緒、感受與身體感受等，以及自我關懷與關懷他人的態度。透過學校整體的學校本位課程的規劃與教師的班級經營，觀照教育的實踐可融入到學科課程，例如自然科學、藝術、體育、綜合活動等，聚焦在體驗、觀察與感受，並非只是知識的學習；此外，可以透過社會情緒課程 (Social emotional learning)、品格教育或生命教育課程加以實踐，型式包括戶外體驗、感恩活動、社會服務、身體覺察、正念飲食、正念伸展等。其中，社會情緒學習課程包含五個面向：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧、負責任的做決定，此課程內涵已經在許多歐美國家與新加坡的學校中實施。

國家教育研究院電子報第 184 期 2019-05 出版

促進友善安全的學校文化環境，培養安全、專注、關懷的校園環境，幫助學生樂於學習、關懷他人、具備充分幸福感，也正好符合經濟合作暨發展組織（OECD）所提出 2030 年以促進幸福感作為下一世代的教育目標。

參考資料

林哲立（2019）。中學生自主學習現況調查：十二年國民基本教育課程實施之前導研究

（編號：NAER-107-12-A-2-04-00-1-09）。新北市：國家教育研究院。