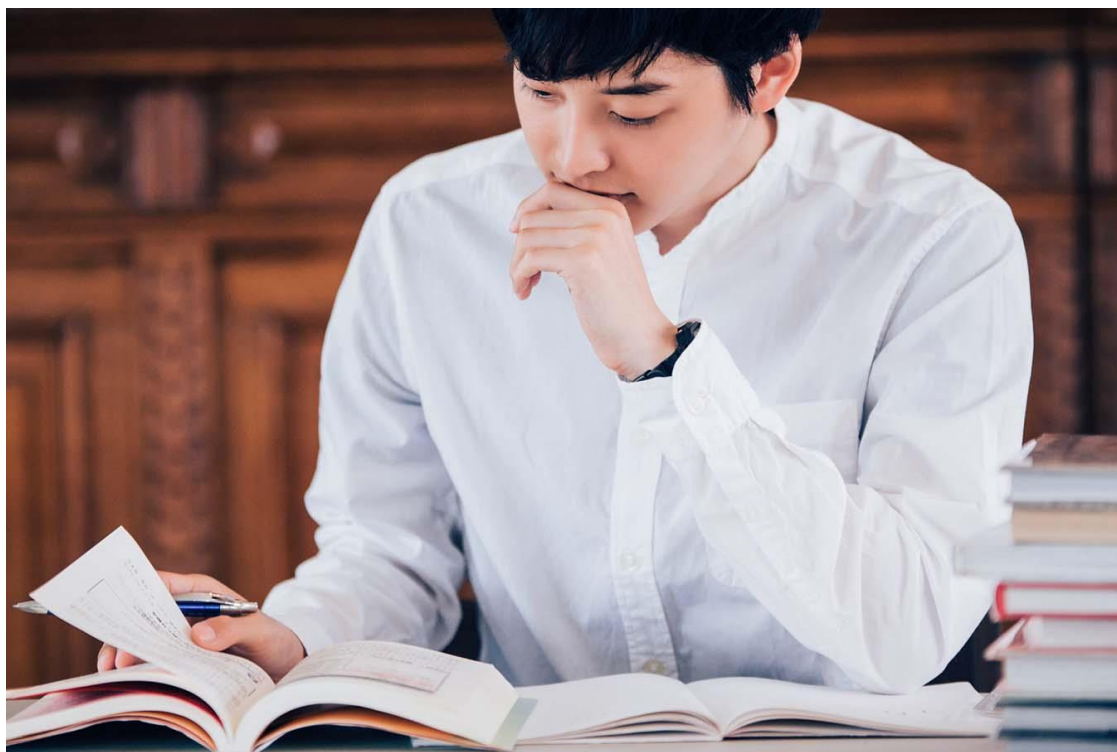


## 創造心流 愛上教學～ 《跨界：學術／實務／跨域交流》系列活動



圖片來源：Pixa

【教育制度及政策研究中心 簡瑋成、齊碁】

本院教育制度及政策研究中心於 2023 年 2 月起規劃 6 場「跨界：學術／實務／跨域交流」系列活動，針對教政中心中長程發展之四大主軸：資料驅動治理、教育領導人才、高等教育發展、教育公平議題，邀請專家學者演講或舉辦座談工作坊。

第四場系列活動於 2023 年 8 月 31 日辦理，邀請國立清華大學教育與學習科技學系謝傳崇教授以視訊會議形式進行「創造心流 愛上教學」專題演講。謝教授之研究專長為正向教育、正向心理學，為臺灣少有的正向領導領域學者，也在國中、小擔任教師及校長期間，於教學現場實踐正向教育。

謝教授首先指出，面對現在 AI、ChatGPT 的挑戰，我們應教給孩子的是帶著走的能力，也就是態度、激勵、創造力等不會過時的能力。而不管是孩子在學習、教師在工作、或是我們日常中都可能出現一種忘我的境界，這種忘我境界就是所謂的「心流」，心流是由正向心理學發起人 Mihaly Csikszentmihalyi 首先提出，是指一個人全神貫注於某件事進而渾然忘我的境界，會有較高的效率與創造力，忘記時間、飢餓，其所提高的效率與創造力，正是 AI 所無法取代的能力。

心流的產生對我們有很多益處，包含：穩定工作情緒、享受工作、增強工作動機、增加工作投入、積極發展技能、激發創造力，這是因為處於心流狀態時，大腦的前額葉活動減少，並增加多巴胺的快樂物質釋放造成的，心流可說是一種控制意識的技術，如果能夠控制心流的產生，我們就能控制高創造力且高動機的工作狀態。

心流的體驗可能會因人而異，且不同年齡也會有不同的心流經驗，通常發生於正在做自己喜歡且擅長的事情時。進入心流狀態的訣竅在於挑戰與技能相符，需要有難度才會集中全部心神，但是又不能太難以致產生挫折感。謝教授最後提出七個幫助創造心流的要訣：提供適當挑戰、設定明確目標、集中注意力、創造良好環境、提高工作樂趣、掌握任務進度、幫助專業成長，並根據每個要訣提供實際範例，期許大家能透過這些要訣達到更好的控制並創造心流。

本次專題演講獲得同仁們踴躍的參與，與會者在謝傳崇教授的分享中獲益良多！