

設計成效卓越的教學單元計畫：價值觀與態度

用心理論

用心理論

美國哈佛大學的心理學家 Ellen Langer

根據對人類行為的研究，發展出「用心 (mindfulness)」理論，用心是有意識的靈活行為，但遠遠不僅於此，更是一種徹底體驗人生的方式。Langer 與 Costa、Tishman、Perkins 等人不同，他們試圖找出一套幫助有效思考的具體態度，Langer 則使用「用心」一詞涵蓋引導人們做出明智決定的數種行為。

根據 Langer 的定義，用心的行為包括五種與外界的互動方式：

- 發展新的分類、更新原有的分類
- 調整自動行為
- 採用新的觀點
- 強調過程重於結果
- 容忍不確定性

重新思考分類

不用心的思考者仰賴未經考驗的普遍分類；創建新的分類、重新歸類原有的分類，是用心的行為。重新思考分類中我們歸入的人和工具，將更有機會順利完成工作。

分析自動行為

要記住已經自動化的行為細節，往往非常困難，在某些情況下，不用心的執行任務，可能抑制成長和進步，而重新審視自動化的行為，加以修改和完善，將得到更好的結果。教師可以提醒學生注意無意識的自動行為模式，讓他們不至於劃地自限，並可針對新情境調整，如此將幫助學生更用心。

樂於接受新資訊

人們往往根據第一印象形成觀點，甚至在出現矛盾的證據時，依然堅持原先的觀點，Langer 稱這種現象為「過早的認知承諾」(p. 22)。用心的人會運用所有可得的工具，去改進他們對事物的理解。新資訊可能來自各式各樣的來源，用心的思想者不會自限於一個觀點或一種問題解決的方法。

在學業上，不用心的思想者往往單獨處理各學科，他們絕不會用數學去理解歷史，也不認為藝術能在自然科學中有什麼作用。可是，用心的學生會注意到差異明顯的物件和觀點間，依然有類似之處，並為這些資訊創建新分類。

強調過程重於結果

社會和學校常常迫使人們從成就的觀點去思考生活，改變心態，以「我要如何去做？」取代「我做得嗎？」，將把注意力導向完成任務必要的步驟 (p. 34頁)。按照順序一一完成各階段，允許調整修改過程，帶來更好的結果。

強調過程可以幫助學生分解複雜的龐大專題，一步步思考下一步該做什麼，而不是一次考量全部的事情。教師可以幫助學生專注於過程，指出所有結果都必須先經歷過程，而有些過程比其他過程更有效。提供學生工具去規劃、實施過程，可以幫助他們相信，關注事物的過程是有價值的，而不僅是注意最後的結果。

接受不確定性

許多人依賴可預見的結果，他們想要確認 A 之後是 B，並且應該總是如此。他們希望事情都按他們所計畫的方式，準確地發生。可是用心的人知道，世界是混亂、無秩序、難以預測的。

能夠接受不確定、模糊情境的學生，思考問題時處於非常有利的地位。他們不太會妄下結論只求迅速解決問題，也不會滿足於用簡單的答案去回答複雜問題。

樂於接受不確定的態度，可能在某種程度上源自於天性，但所有人都可以靠後天的培養獲得。沒有明確的指示時，很多孩子會感到不安，而教師在這一方面，也往往很難控制指示學生該做什麼的衝動，放任他們自己努力找出答案。讓學生面對模糊的問題，是為了幫助他們成為問題解決的專家，所以在他們的學習過程中，支持他們最好的方法，是提供綜合策略，例如思考策略，他們可以應用於正在處理的具體問題上，也可以用於將來可能遇到的類似問題。

但教師必須牢記，要讓學生自行奮鬥得出問題的解答，但不是不給他們必要的資訊，讓他們胡亂猜測。如果明確知道要讓學生學習或體驗什麼，但卻不給予任何指引，只是一味要求他們努力去完成，將會得到相反的、混亂的結果，他們會懷疑，教師不給他們具體指導的動機是存心要讓他們失敗，欺騙他們。

用心的概念在課堂教學中非常有用，其他架構如 Costa 的心智習性，以及 Tishman 和 Perkins 的思考傾向，把關於思考的態度區分為具體項目，比較容易教學與評量；「用心」這種詞彙則較為籠統，適合幫助學生集中注意在完成學習任務的過程。「規劃實驗時，記得要用心」或「討論專題的時候時，別忘了要用心」這類簡單的提醒，將有助於學生採用促進有效思考的心智習慣。

參考文獻

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.