

「從心閱讀，找回閱讀的專注力」專題導讀

黃惠珍 香光尼眾佛學院圖書館編目



「從『心』出發：找回閱讀專注力」，《全國新書資訊月刊》，219期（2017年3月）。

一、前言

科技進步、數位時代帶來了便利，也改變了大家閱讀、思考的方式。在此人手一機，3C產品與生活形影不離的資訊爆炸時代，導致閱讀風氣低迷，人們在閱讀專注力上，也隨之大大減弱，

進而影響國人文化素養與競爭力。有鑑於此，近年來政府積極倡導、推動全民閱讀、閱讀與教育結合等，成為許多專家學者關注的焦點。因此，2016年10月15日由國家圖書館、財團法人伽耶山基金會共同主辦「閱讀專注力開發研討會」，引起廣大迴響，國家圖書館也於《全國新書資訊月刊》第219期（2017年3月）特別規劃「從『心』出發：找回閱讀專注力」主題。其中，邀請香光尼眾佛學院圖書館館長釋自衍、《佛教圖書館館刊》編輯釋自正，以及與閱讀相關領域之學者專家，如輔英科技大學鄭富春主任、中國醫藥大學附設醫院豐原分院廖建智醫師、威斯康辛大學博士釋日安等人，撰寫關於閱讀、專注力主題之文章，以饗大眾。

二、文章選介

本文選錄5篇文章，並整理內容摘要如下：

篇名：邁向專注之旅

作者：釋自衍 香光尼眾佛學院圖書館館長

本文指出網際網路出現至今僅二十多年，當



前人們在生活中的食衣住行，幾乎都與網路脫離不了關係，人心已經悄悄地被「網路」和「數位資訊」綁架，不得不回頭檢視：從過去期待帶來便利，到如今的「使用過度」，「網路」給人類帶來的深遠影響。因而本文從「分心症候群」、「找回專注力」兩方面選書、導讀，期能令沉沒在數位網海的人們，重新調整內心頻率，擺脫「網路症候群」的困擾，善用網路資訊工具，培育讓心靈寧靜、專注的「正念閱讀」，最終享有「欣閱讀」與「心閱讀」的喜悅。

在「分心症候群」單元中，推介了《數位分心症候群》、《關掉螢幕，孩子大腦重開機》，這二本書可說是現代人專注力不足問題的「心靈處方箋」。在「找回專注力」單元中，則推介了《孩子，我們一起靜心吧》、《老師，帶領我們靜心吧》、《全班都零分》，這三本書提供給現代專注力不足的孩子們，一份色香味俱全的「心靈營養套餐」。巧合的是，這五本書所指陳的內涵皆指向「正念覺察」與「正念呼吸」。

本文末，作者推介融合五感閱讀、培養正念的圖文書——《正念閱讀》。

期盼讀者在獲得心靈處方箋、營養套餐之餘，輕鬆愉悅地培養「正念閱讀」的覺察力，與心靈對話，進而發現心的奧秘，洋溢心的喜悅！

篇名：開啟正念閱讀：「閱讀專注力開發研討會」紀實

作者：釋自正 《佛教圖書館館刊》編輯

閱讀是一種享受、一種習慣，也是一種思想的引導與建立。本文整理「閱讀專注力開發研討會」當天的概況、各場次內容，讓無法參與的人，可以透過文字的記錄，如臨現場。

致力於推廣文化與教育的「財團法人伽耶山基金會」特別與國家圖書館共同主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦「閱讀專注力開發研討會」，於2016年10月15日，假國家圖書館國際會議廳舉行。邀請國內精神醫學、神經科學、正念學、教育學、資訊閱讀等各領域的專家學者，共有二場專題演講、三場主題研討，就「專注力的理論與實踐」、「專注力的學習與開發」、「閱讀與專注力的關係」三項主題，探討「閱讀專注力」的開發。

首先，研討會在「財團法人伽耶山基金會」董事長暨「香光尼眾佛學院」院長悟因法師的致詞聲中，隆重揭開序幕，強調「正念」的重要性。

「專題演講」，邀請中央大學認知神經科學研究所洪蘭教授，以「大腦與專注力」為題進行第一場專題演講，由臺灣師範大學圖書資訊學研究所教授兼教務長陳昭珍教授主持。第二場專題演講邀請品學堂創辦人、《閱讀理解》總編輯黃國珍教授，講題為「閱讀需要你理解……從資訊到意義、從知識到實踐」，由中央大學學習與教學研究所柯華葳教授主持。

三場主題研討，分別以「專注力的理論與實踐」、「專注力的學習與開發」、「閱讀與專注力的關係」為主題展開。

第一場研討由世新大學前校長暨資訊傳播學系賴鼎銘教授主持，中國醫藥大學附設豐原分院兼任主治醫師廖建智醫師「專注力的理論與實踐——佛教專注力訓練」，法鼓文理學院佛教學系助理教授、臺灣正念發展協會理事長溫宗堃教授「淺談正念閱讀」。

第二場研討由前臺東大學語文教育研究所洪



文瓊教授主持，紫竹林精舍香光志願服務隊召集人自晟法師以「培育兒童專注力：以紫竹林精舍推展『小學心智教學』為例」，《全部都零分》作者、「原來學苑」課程顧問張世傑老師「兒童專注力的救星——正念覺察」。

第三場研討由香光尼眾佛學院圖書館館長自行法師主持，臺灣師範大學社會教育學系李明芬教授「科技時代心閱讀——從經典閱讀到覺性閱讀的U旅程」，閱讀社群創辦人、閱讀主編鄭俊德老師「閱讀專注，生命更美好」。

此外，在研討會進行的同時，充分運用寶貴的時空因緣，安排參觀國圖文教區展覽廳珍貴的「金聲玉振——儒家經典古籍文獻展」，以及悠美的「閱讀·悅讀攝影展」，20幅由榮獲金鼎獎、金蝶獎的楊雅棠先生的攝影作品，傳達閱讀之美的意蘊。提供專家學者、參展者和與會大眾，更加親切、人性化與多元化的對話契機。

篇名：滑世代學生「閱讀專注力開發」的快煮與慢燉：從閱讀興味出發，革新閱讀教材與書目舉隅

作者：鄭富春 輔英科技大學應用外語系中文副教授兼共同教育中心主任

網絡世界所開啟的世界，波瀾壯闊，目不暇給。智慧型手機變成人人隨身必備的物品，在「滑」動作的同時，可能是互通驚奇的發現，或時事新聞的即時傳遞，或陪伴打發消磨時光的娛樂等。這個世代可稱為「滑世代」。作者認為「閱讀專注力開發研討會」對於親師與社會大眾而言，提供相當好的交流觀摩與學習平臺。本文是研討會後的反思與回饋，以一位教師在科技大學教學現場，對此議題的思考與補述，為共同提升滑世代

學生的閱讀成效而努力。

全文分為四部分來談：一是滑世代學生的「閱讀專注力」在哪兒？二是教學現場「學習專注力開發」，什麼是「有效」的策略？三是本校推動課外閱讀的反思，兼介他山之石的教材出版；四是提升閱讀興味，持續推動中文課程革新，營造書香社會。

作者認為，首先，必須正視學生閱讀興趣與閱讀能力等的個別差異，而「閱讀專注力開發」沒有捷徑可尋，需要經過「快煮」與「慢燉」的協力與自主過程，兩種過程的媒介都要透過「教材」（好食材）與「教法」（好廚師的技法）。

其次，因應滑世代教學現場學生的回應，老師們也需要精進學習改變傳統聽講的教學模式，召喚學生學習的興趣與學習動機，從共學互動討論交流中產生共鳴，進一步有自主閱讀的好奇與行動。

第三，多元閱讀活動需要集合更多的資源投入，細水長流的閱讀積存與推動，是需要長期永續的作法，如透過中文課程的閱讀規定，依大學專科各年級中文課程 2-4 學分，訂定閱讀本數與學期分數百分比，鼓勵學生閱讀；並觀摩其他各校編寫的特色教材。

最後，認為中文課程教材教法的革新，是環繞增進學生閱讀興味與學習動機為出發點，讓閱讀與書寫的基礎功有著力之處。並回應「閱讀專注力開發」的議題，包含兩個面向：從生命啟迪的「正念閱讀」；也包括從「閱讀興味」到「閱讀素養」的提升，而這兩個交集處，就在教學現場的課程調度與推動。希望透過「好食材」與「好廚藝」，端出來的中文課程，讓滑世代的學生有



感學習，培養帶得走的閱讀力、表達力與跨域的學習力，豐厚學生人文素養。

篇名：當·繁花盛開 ~ 正念風潮：從閱讀中了解正念

作者：廖建智 臺中市中國醫藥大學附設醫院豐原分院兼任主治醫師

正念，一種原本流傳於上座部佛教中，用來觀察身心變化的傳統修行，在當代心理、神經和精神治療的實證研究關注中，成為了一種具有促進身心健康的普世活動。一連串西方主流媒體的刊載，揭橈「正念」活動的流行，正由西方逐漸東傳；而以「正念」為主題的書目，在臺灣地區也逐漸受到讀者關注。

本文從現今諸多著作內容分析，大致將以「正念」為標題的文本分為三部分：

第一部分關於「正念」活動的基本意涵和實踐：著重於說明關於正念這個活動的基本意涵和如何實踐。解釋正念基本意涵和訓練次第的相關書籍，較受到關注的翻譯書如：喬·卡巴金著《正念減壓初學者手冊》、唐·麥科恩等著《正念減壓教學者手冊：給臨床工作者與教育家的實務指引》及喬·卡巴金著《正念療癒力》。

第二部分正念是如何改變我們的身心？是透過實證來說明正念改變了我們或者說正念具有哪些改變因子。以「正念減壓」來說，以「正念」來減除「壓力」，正念是方法，而鍛鍊正念帶來的改變，就是對於自身不當壓力的卸除。在《教學者手冊》第三章說明以卡巴金的正念描述（定義）內容，分析出意向（intention）、注意力（attention）和態度（attitude）三個有效因子。從正念推廣和發展來看，卡巴金提出正念的操作定

義，和其後繼者持續修正和提出相關操作定義的方向，對於正念活動的科學研究導向具有深遠和重大的影響。反觀國內在建立起這樣具規模團隊的環境是極為薄弱的，也反映在國內學者想透過正念活動建立起屬於本土的學派的困難。

第三部分探索各種領域中正念鍛鍊可能帶來的改變：是嘗試開啟正念活動在其他領域的可能影響。如一行禪師著《一行禪師談正念工作的奇蹟：在工作裡找到成功+快樂的模式》，將正念態度運用在工作之中。石世明著《抗癌自癒力：正念減壓 8 堂課》，則透過正念減壓來改變身體的療癒能力，或者如辛德·西格爾等著《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法》將原本治療憂鬱症的認知治療再加上正念練習。這些延續正念發展出來的探索，多來自作者們在自身專業領域的擴展，或許可以促進讀者以正念鍛鍊經驗來重新省視處境或進一步對正念有更深入的好奇和興趣。

對於想要透過閱讀文本來了解正念活動的讀者，也許先從偏重第一部分的書籍或章節閱讀，比較能獲得有系統性的介紹，也較能鳥瞰正念的基本風貌。本文以第一部類和第二部類書籍為主。

最後，正念的核心修行之一就是不帶批判的覺察接納，但誠如《正念療癒力》序中卡巴金所說「覺察不是消極順從，而是帶著智慧、慈悲和幽默與周圍世界互動」，正念活動透過出版書籍與文本嘗試在臺灣社會推廣之際，在覺察接納中還是有值得省思與觀察的地方。

篇名：大師開講專注力的訣竅

作者：釋日安 威斯康辛大學亞洲語言文化系博士

本文鑑於近年來「智慧型手機」、「社群網



路」暢行，致使「缺乏專注力」的身心疾病爆增，而坊間各類討論「專注力」的書籍，也如雨後春筍一般，紛紛湧現。作者精選近二年關於「專注力」的四本圖書，由日本、美國和本土大師級學者專家所撰述，加以評介，作為選書、閱讀的參考。內容都偏向以實務的操作為主，介紹立即可行的專注力技巧與訣竅。而這四本書中，只有一本是本土著作，在量和質上相對顯得偏少。因此，臺灣地區若要普遍推廣專注力課題，仍需要有更多的、更優良的本土著作產出，才能形成堅實的助力。

1. 森田敏宏《東大醫師教你如何提高專注力》

本書是將「提昇專注力」的重要課題，轉化為具體可以思考、有步驟可以操作的一本好書。在編排上，本書運用色彩在行文間標出重點，還安插了生動有趣的漫畫輔助說明，更加提高了本書閱讀的趣味性與可讀性。

2. 西多昌規《我也不想恍神分心呀！精神科醫生教你集中力》

本書旨在提供可行的生活小技巧，幫助人們可以輕鬆提升專注力，快快結束工作，擁有更多空閒，創造美麗而豐富的人生。分七個章節，分布人們的「生理」、「心理」、「生活習慣」和「生活環境」四個面向。本書深入人們生活的各個面向，來探討影響專注力的因素，提供可行的技巧，是一本實用的好書。在編排上，本書以粗體字在行文間標出重點、安插「醫師的話」畫龍點睛，貼心的安排更加提高了本書的可讀性。

3. 高淑芬《找回專注力》

本書提供 ADHD（注意力不足過動症）的成人患者與其家屬朋友，一本全方位的精神健康醫

學自助手冊。是作者長期豐富的本土醫學研究成果、精神醫學臨床經驗和實例，以輕鬆幽默、溫暖易懂編輯，並適時使用漫畫插圖提高閱讀趣味性與活潑性。最可貴的是，採用患者與家屬的視角，來看待問題、探討問題、提供生活化而可行的解決方案，讓讀者在感到安全溫馨之餘，建立一定的精神醫療保健知識與方向感。這是本書迥異於坊間眾多翻譯生硬又缺乏本國國情需求的精神科專業書籍。

4. 西倫·Q·杜蒙《專注力的力量：改變人生最神奇的 20 堂課》

本書是譯自《The Power of Concentration》，該書在英語世界膾炙人口，百年來再版熱銷不斷，近十年甚至還以「有聲書」、各類「電子書」等多種形式持續暢行，廣泛而深遠的影響力，歷久不衰。然而，《專注力的力量》給予華語讀者的印象，是閱讀困難、閱讀價值備受挑戰，充斥著「道德教說」遠勝「務實實用」的空洞感。作者整理本書不易閱讀的因素，有三：一、時代背景的落差、二、文化背景的落差、三、編譯實務的落差。

三、結語

《全國新書資訊月刊》第 219 期，本期內容還有其他與正念相關之文章，如江秉翰撰〈《Google 最受歡迎的正念課》導讀〉等，內容精彩，歡迎大家線上閱讀（http://isbn.ncl.edu.tw/NCL_ISBNNet/C00_index.php?PHPSESSID=brdm pqeh8akkbfsruf6tcqhpp0&Pyear=106&Pmonth=3），讓我們一起找回閱讀的專注力。

