

兒童專注力的救星

——正念覺察

張世傑 覺性科學共學團《原來學苑》課程顧問

【摘要】兒童的專注力因其大腦發育未完全的緣故，無法和大人一樣專注學習；另外，還有生理、教法、環境、教育態度、學習動機不足的原因，應探究其原因再給予正確適性的引導，方能幫助其專注學習，尤其是學習動機不足的情緒原因是關鍵，用正念覺察（Mindfulness）的各種練習法，可以有效的培養其學習專注力。

關鍵詞：正念覺察；專注數息計時器；學習風格；AED；考高分的三個祕訣

一、局部的專注力與全面覺察力

身處一個容易讓人分心的年代，「專注力」是投入學習、工作與心靈成長的一種必備能力，而「覺察力」是讓人能跳出局部觀察到整體的省察能力，兩者都是很重要的。以佛教名詞而言，專注力或可稱為「定」，而覺察力可稱為「慧」。佛法強調的是定慧等持，才不致耽溺於「定境」而入迷障；或是在觀察外境時，被過度牽引而無法看清實相。《六祖壇經》〈定慧品〉所講的是定慧不二，慧中有定，定中有慧。換言之，最好的專注力，是保持覺察有彈性的專注；而最好的覺察力，是有保持專注的覺察。正如永嘉玄覺禪師所言：「惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」在定靜中，能觀察整體；在

觀照整體時，也保持一種定靜。不管是無記昏沉或是亂想掉舉，都已失去了專注力的狀態，自然無定又無慧。而本文即探討何以兒童專注力不足，以及培養與開發之道。

二、兒童專注力不足的原因

影響兒童注意力的因素有很多，分以下幾點說明：

（一）「能不能」——生理原因

《商業周刊》999期提到人體的大腦發育的年齡，頂葉的灰質十二歲才完成發育，顳葉要到十六歲才完成生長，最後完成發育的是具備假設、洞察未來、歸納分析、邏輯推理的前額葉，要到二十至二十五歲才底定。所以，大腦發育是兒童



的注意力不足的首要原因。另外，兒童常見的注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，縮寫 ADHD）或稱注意力缺失症（Attention Deficit Disorder，縮寫 ADD），都能找出和大腦相關的生理原因。

（二）「會不會」——讀書方法

如果生理上並沒有特別的問題，注意力卻不足，這可能是教養上的問題，是否有讓他們善用先天的優勢？如視覺型、聽覺型、觸覺型的小孩就有不同的引導方法，如果只把注意力放在「閱讀」的引導，顯然受益最多的是視覺型的兒童，但對聽覺、觸覺型的兒童就達不到效果。另外，「學習金字塔」（Learning Pyramid）的各種不同學習方式，也可以提升兒童學習的專注力，引導者若能善用各種善巧適性的方法，必能達到提升專注力的成效。

（三）「有沒有」——學習環境

如果學習環境中充滿了干擾，如書房和客廳共用、沒有專用的書桌，或是書桌上干擾學習的東西太多，讀書環境周圍吵雜等等因素，也都會影響到學習的專注力。

（四）「想不想」——學習動機

學習動機可以說是影響專注力最重要的一環。許多小孩並沒有生理或環境的問題，但仍無心學習，究其原因，是源自於對學習有太多的「負面情緒」，導致學生條件雖然很好，卻仍然無法專注學習。這個部分就需要師長的智慧引導，而非一味的高壓強求可以改善的。

三、增進學習專注力的方法

由以上專注力不足原因的分析得知，提升專注力要能對症下藥，才能發揮其功效。以下從幾個方面來說明方法：

（一）健康促進學習

身體的功能，是影響專注力的首要因素。工欲善其事，必先利其器。所以，如何透過各種方式提升身體的功能，氣血的運行是提升專注力的基本要求。

1. 運動

在大腦中影響專注力最主要的化學物質，是正腎上腺素、多巴胺、和血清素。據各研究發現，運動正可以提升這三種化學激素。所以，面對大腦尚未完全發育的兒童，尤其是男童，足夠的運動是促進專注力的天然藥方。此外，運動能增加大腦海馬迴中的血管流量，而海馬迴和記憶的形成有關。

2. 飲食

上述三種有利專注力的激素，在日常生活的飲食中，卻有不少會降低這三種激素。如可樂中的咖啡鹼和果糖，餅乾中添加的人工色素香精，會影響多巴胺的分泌；炸雞、薯條會影響正腎上腺素的分泌；糖分多、鹽分多的食物，會干擾血清素的分泌，讓人情緒起伏不定。相對的，天然的食材不僅無害，反而會促進三種激素的正常分泌。

3. 正念覺察

已有太多的論文顯示，正念覺察可以增加海馬迴的厚度，調節情緒和增強記憶力。所以，每天五到十分鐘的練習，將有助於學習。

（二）學習方法的引導

1. 善用先天學習風格

人類的學習優勢有三種不同偏向，枕葉發達



的「視覺型」、顛葉發達的「聽覺型」、頂葉發達的「體覺型」。

視覺型的小孩通常易受視覺的影響，需要豐富的視覺刺激以增加學習效果，如顏色、圖樣、動畫等。所以，多用圖像式記憶、心智圖、閃卡等方法，可以大量增加學習成效。聽覺型的小孩對聲音非常敏感，所以要減少一些聲音的干擾，並多用聲音節奏的方式結合教材來幫忙學習，如說話、演說、表演、朗讀，或編歌曲理解記憶。體覺型的小孩對身體動覺和觸覺非常敏銳，所以也顯得無法定下心來學習；然而事實上，他們能在動態中學習。因為無法坐定，所以常被歸類成不認真學習的一群，但如果善用他們的先天特長，讓他們碰過、動過、玩過、嚐過，他們的學習效果就會很顯著。像帶動唱、演戲、比手畫腳、實驗、抄筆記等學習方式，都會讓他們成為學習高手。

2. 學習金字塔（見圖 1）

這個學習金字塔可以提升每一個人的學習成效。所以，如果學習引導者能更更適性、更用心，理論上，沒有學生的學習是不會進步的。

3. 讀書歌

筆者創作一首有利於專注學習的「讀書歌」（註 1），可以在朗朗上口後，熟悉讀書的方法。

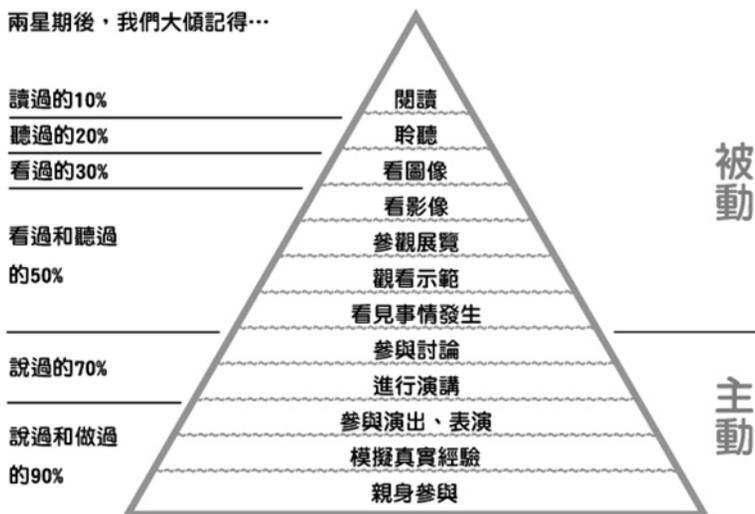
（三）學習環境的妥善安排

據研究發現，有專門書桌讀書的學生成績優於沒有專用書桌者。我們也知道，通常在圖書館的專注力比在家好。因為一個寧靜、學習情境布置、豐富學習資源、或有人陪讀的環境下，學習效果比一個吵雜、空洞、乏人指導、桌上又一大堆的外物的學習環境好。所以，營造一個有利於學習的環境，是一件很迫切的事。

（四）引發學習興趣的方法

影響專注力的四個因素中，缺乏學習動機是最嚴重的一個。所謂「萬法唯心」，當一個人不想學習時，不管再好的身體、再適性的引導、再好的讀書方法與環境也於事無補。為什麼學生會不想學習？一般來說有以下幾點：

1. 學習的分量太多。



www.senconcept.com.hk

圖 1：學習金字塔



2. 目標太高遠。
3. 常常被責罰。
4. 被比較。
5. 學業成績的長期挫敗經驗。

所以，要引發學生學習興趣要反其道而行。首先，要先能平復學生對弱科學業的創傷。通常要能讓學生發洩對弱科的情緒，用口頭或書面的指責方式發洩都可以；將科目擬物化，對著它講出內在真正的感覺，再學習與這種厭惡的感覺共處，用覺察指導語（註2）化解與弱科的心結，重新接納它。沒有做到這個步驟，是很難撼動那長久以來的學習成就。

還有就是降低學習動機的管教態度，如學業表現不佳的責罰、將小孩和成績較好者的比較，建議使用「AED 談話術」，試著與小孩建立關係以加強學業的表現。A，Awareness，覺察自己；E，Empathy，同理小孩；D，Discussion，討論解決方法。先覺察自己的呼吸、身體、或情緒，不急著回應小孩的表現，接著站在小孩的立場去體會他的感受，同理他的心情，先不談事情，情緒平穩之後再共同討論解決方案，多給予正向期待。

（五）正念覺察的練習

正念覺察就是一種專注力的培養方式。以下提供幾種實用的方法：

1. 上課或寫功課前的覺察練習：配合指導語。（註3）
2. 考高分的三個祕訣：(1) 考前，覺察五分鐘；(2) 考試中，覺察紙筆摩擦的觸覺；(3) 考完，覺察一分鐘檢查考卷。（註4）
3. 覺察數息計時器：是一種聽覺注意力的 APP，可以訓練專注力，並現場測試專注力，直接連

結到網址就可使用。（註5）

4. 聽有節奏的聲音：聽節奏器、時鐘的聲音。如果注意力跑掉了，再讓自己回到聲音的節奏中。
5. 速讀閃卡練習。

（六）其餘輔助方式

1. 鬧鐘提醒覺察呼吸：用手機鬧鐘設定一段時間，提醒自己覺察呼吸或當下正在做的事。
2. 找不同：要學生比較兩個圖的細微不同。
3. 手機培養專注力的 APP：可以用手機下載「注意力訓練－舒爾特表」、「記憶和注意力 兒童版 免費版」、Memorado、Lumosity 等遊戲訓練專注力。
4. 網路的專注力資源：搜尋「蓋摩天大樓遊戲」、「腦年齡測試 1-4」，這些遊戲可以訓練小孩的專注力，親子共玩或當作獎勵，效果不錯。
5. 干擾下的專注：先請受測者選一首會唱的歌練唱一遍，然後戴上耳機聽很搖滾的歌，再請他在干擾下唱出原來的歌，以不唱錯詞、節奏和旋律正確為通過，也可以背詩。
6. 其餘有利專注的活動：如拼圖、下棋、心算。

四、結論

不能專注可能有生理、引導方法、動機、和環境的原因，不能光從外在的分心學習就斥責小孩，宜深入瞭解原因，再循循善誘，找出最適性的一種的方法提升專注力。而正念覺察所訓練出來的專注力，是比較有彈性和全面觀察的一種專注力；相較於以訓練左腦思考的專注力，它的方式是用比較輕鬆不費力，是結合局部專注和全面觀照的方法，值得教育工作者多使用。



【附註】

註 1：讀書歌歌詞：老師告訴我，讀書有要領，身體健康擺第一，課前要預習，上課要專心，課後要複習、學習抓重點，常常做筆記，不懂要問到底，要常做練習題，學會時間管理，要有企圖心，讀書高手一定就是你。

註 2：覺察讓人煩躁的覺察練習：現在慢慢的坐下來，把腰挺直，想像脊椎成一直線收下巴，把眼睛閉起來或打開一點點，和此時刻的自己在一起，回到自己的身體裡，好好觀察自己現在怎麼了，感受一下此刻的心情，有沒有一點煩躁？

如果有，沒關係！允許自己可以煩躁，接納自己的煩躁，不抗拒自己的煩躁。

觀察自己的煩躁，和自己的煩躁做朋友。

煩躁是一種緊繃的狀態，觀察自己的緊繃，看到它，看著它，不要批評，也不要認同，就只是看著它，一直看著它，讓緊繃自由的呈現，不要試圖把緊繃消除。

如果緊繃感要一直留著，那麼不要趕它走；如果它要走，也不要留它。讓緊繃感自由的來，自由的留，自由的走，就這樣一直陪著它，看著它，慢慢輕鬆的看著它。

慢慢輕鬆的看著它，持續這樣觀察下去。

註 3：上課或寫功課前的覺察指導語：同學們！剛剛下課好玩嗎？是不是發生了許多好玩的事？不過下課已經結束了，現在已經上課了，現在給自己先按一個暫停鍵，把注意力轉回到上課，坐在位置上，把眼睛閉起來，把注意力拉回到自己身上，慢慢的回到自己身上，好好的觀察自己的感覺。我現在有什麼感覺？我的頭部有什麼感覺？請覺察一下。我的頸部有什麼感覺？請覺察一下。我的胸口有什麼感覺？請覺察一下。我的肚子有什麼感覺？請覺察一下。我的背部有什麼感覺？請覺察一下。我的雙手有什麼感覺？請覺察一下。我的雙腿有什麼感覺？請覺察一下。我的呼吸有什麼感覺？請覺察一下。我的全身有什麼感覺？請覺察一下。靜靜的感受現在的自己有什麼感覺，慢慢的讓自己的心靜下來。
<https://www.youtube.com/watch?v=gSzMmgJEBYc>
(覺察指導聲音檔)。

註 4：考試前的覺察指導語：同學們等一下就要考試了，老師要告訴你們考出好成績的三個祕訣：

第一個祕訣是穩定情緒。現在慢慢的坐下來，把腰挺直，想像脊椎成一直線，收下巴，把眼睛閉起來或睜開一點點，和此時刻的自己在一起，把注意力拉回到自己的身體裡，好好觀察自己現在怎麼了，感受一下此刻的心情，有沒有一點擔心害怕？如果有！沒關係，那很正常。允許自己可以擔心害怕，擔心害怕沒有對錯，它是一種緊繃的狀態。觀察自己的緊繃，看到它，看著它，不要逃避它，也不要黏著它、加強它，就只是看著它，一直看著它。看著它，讓這種緊繃自由的呈現，要試圖把緊繃消除，如果緊繃感要一直留著，那麼不要趕它走，如果它要走，也不要留它，讓緊繃感自由的來，自由的留，自由的走。就這樣一直陪著它，看著它，慢慢輕鬆的看著它，慢慢輕鬆的看著它，慢慢輕鬆的看著緊張的自己。沒有關係，緊張是緊張，你是你。

第二個祕訣是考試時的覺察。等一下考試時把注意力放在筆上，注意筆所指的題目，把題目看清楚從頭到尾都注意紙與筆摩擦的感覺。

第三個是考完時的覺察。寫完考卷，閉眼一分鐘，再回來檢查，祝你們考試順利拿高分。
https://www.youtube.com/watch?v=7D_3O7aLbns (覺察指導聲音檔)。

註 5：覺察數息記時器網址：<http://www.w67.com.tw/PQMT/>。進網址可免費操作，使用方法如下：先選擇好速度和聲音。按開始，受測者會聽到聲音和數字同步，數字只會 1 到 10 循環出現。等受測者習慣聲音與數字的同步感覺後，按上面的切換，開始測驗學生的聽覺的注意力。在施測者預設的時間到時，請受測者寫下答案，再按切換鍵公布答案。

