

「專注力」串起正能量

釋自衍 《佛教圖書館館刊》主編

「專注力」，是一切事情成功的重要關鍵。因為具足專注力，心力即可全然投入、發揮，能收事半功倍之效；反之，則事倍功半。所以，在當今多機、多工分心的時代，我們尤需用心培植「專注力」，使它成為一種能力和好習慣，進而達到最高境界——隨時隨地活在當下。

教育是百年樹人的工作，也是扎根的工作，影響個人未來的發展甚鉅。因此，主辦單位特別以「教師」為對象，舉辦專注力研習營。民國 106 年，以「專注力開發」為主題，重在了解專注力的理論與實踐，並引介開發專注力的方法，藉以協助教學。民國 107 年，以「專注力發展」為主題，聚焦在培養專注力的教學法，以及透過醫學、運動、音樂、繪畫、影劇會談、慈心靜坐等探討，讓教師體驗正念活在當下，而從中翻轉出教學的新泉源。

有一位連續二年都參加活動的老師來函給筆者，說：「法師，『專注力教師研習營』您一定要繼續辦下去！因為這營活動改變我很多，希望讓更多人可以受益。」同時，他也提到自己的改變。過去，處理學生吵架，他總是直接訓斥一頓。現在，他會運用正念的方法，或先以觀呼吸來安住內心，再冷靜地處理學生發生的狀況；或透過角色互換，讓學生重新檢視吵架的發生始末，且讓學生思考「若你是老師，你會如何處理」。結果，學生常就此握手言和、相安無事了。

這位老師自稱能有如此轉變，皆緣於「專注力教師研習營」的助益，讓他在教學上能實踐所學——「運用正念，活在當下」。這不僅讓他的心變得很專注，可以清明地覺察當下，處理事情也很有效率。此外，隨著他的改變，學生的回應也不同，乃至有家長不吝肯定。這位老師的分享令筆者十分欣慰與感動，但願人人培植「專注力」，串起正向能量，並在不同領域裡形成善的循環。

本期專題「專注力研習」，精選「106 年專注力開發教師研習營」與「107 年專注力發展全國教師研習營」的研習課程內容，編輯成文。期望藉此專輯，讓大家認識與培植「專注力」，希望您會喜歡。

