

校長有情



津中樂道

簡偉鴻



全情投入

因着兩年多的疫情關係，反覆的停課與復課，學生校園的學習生活也起了變化，學生全情投入學習的情境，也少了在校園見到，這種情況實在是既可惜又無奈。學生全情投入參與學習活動，自然較易找到生命的方向和意義，亦能從中找到滿足感和成就感，人生才會感到幸福。

那麼怎樣令我們的學生全情投入學習呢？根據正向心理學學者米哈里·齊克森(Mihaly Csikszentmihalyi)提出的「心流」(Flow)概念，意指的是個人通過專心致志地做一件事情或活動，從而達至喜樂與忘我境界，是一種最佳狀態的經驗。要讓學生學習經歷「心流」，全情投入做好一件事，我們要好好評估學習任務的難度和學生能力。當所投入學習任務難度太高，能力未能所及的時間，同學會感到沮喪與焦慮；反之，學習任務過於輕易而舉，很容易便感到沉悶與欠缺挑戰性，投入參與的動機也會大為降低。因此，要幫助同學經歷心流，我們需要調適任務的難度，並協助他們掌握相關的知識與技能。

筆者曾經有位學生豪仔，他與一般學生無異，在初中階段仍然在摸索自己的能力與興趣。學校在初中階段提供不同的課外活動，發掘學生潛能。他最後選擇了參與劍擊運動訓練，與其說他選擇了劍擊運動，不如說劍擊也選擇了他，豪仔冷靜敏銳的性格，配合左手持劍進攻的架式，確實令對手遇到很大的挑戰。通過不斷參與訓練，他開始清楚明白自己想要做的事情和目標，並專注及投入學習。在進行劍擊訓練時，學校的老師和教練也將學習的核心放在同學學習的過程，通過克服種種挑戰，讓豪仔能發揮潛能。豪仔現在已經畢業，也順利成為現役的香港劍擊代表隊成員，繼續全情投入提升自己，為港爭取佳績。

如果把「心流」理論應用到教學層面，作為教師和家長應從孩子的興趣入手，讓他們找到目標與挑戰，並在過程中給予信任與協助，這有助學生找到生命的幸福感。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為香港道教聯合會圓玄學院第一中學校長、津中議會增補委員。