

教育反思

台大社會學系教授

藍佩嘉



我們的孩子 是否得了「學習傷害」？

藍佩嘉教授比較美國與台灣的瑜珈教室，體會到兩種對於學習的不同態度。她認為各有長短，但若推到極端，都會造成傷害。

我

開始練瑜珈，是在美國進修的時候。其中有一位梳著黑人辮子頭的白人女老師，給我留下很深的印象。「不要預先想到下一個動作，請專注在當下。」當我們半趴在地板上做著「下大式」時，她這樣說。我心裡一驚，這是在說我嗎？預想未來、事先準備，但這不是那些時間管理專家教我們的成功技巧嗎？

「每個人的身體都是不一樣的，不要跟別人比較，做不到千萬不要勉強。」當大家搖搖欲墜的做著「樹式」時，傾倒的同學尷尬的笑著，老師溫

柔的提醒。我習慣用目光瞄著其他同學的姿勢，也不免從大面落地鏡中羨慕別人更為柔軟的身影，聽到老師這樣說，也跟著鬆了一口氣。

回到台灣後，我找了好幾個教室繼續練習瑜珈。雖說不同的課程、不同的老師各有風格，但在台灣我更常聽到一些教學話術，是在美國的教室比較少聽到的。比方說，有些老師為了激勵同學，強調練這個動作可以「瘦大腿」、那個動作可以「拜拜蝴蝶袖」。相對於美國老師（可能怕學生受傷被告），有比較多的台灣老師喜

歡調整同學姿勢。我也發現，透過老師的「外力」挹注，我確實可以壓得更低一點、彎得更多一些。儘管老師好言提醒：「累了的同學可以停下來休息，」大家都努力拉筋劈腿，深怕顯得不一樣、跟不上。

因材施教還是激發潛能？

比較美國與台灣的瑜珈教室，可以讓我們看到兩種對於學習的不同看法。台灣的學習經常有著更強的目標取向，甚至是實用、功利的引導，即便是做運動，也需要能看到具體的鍛

鍊成果、雕塑成效。相對起來，美國的教室更重視運動作為一個過程，標榜過程本身可以帶來放鬆、專注等心靈成效。

兩種課堂風格各有長短，但若推到極端，也都會造成學習傷害。美國課堂接近社會心理學家卡羅·杜維克（Carol Dweck）所說的「定型心態」（fixed mindset）視個人能力為先天資質，應尊重個別差異、因材施教、

台灣強調後天努力比天賦更為重要，卻也經常造成勉強學習、壓力過大而衍生運動傷害。



培養學習信心，不宜用單一標準來評量。然而，過度強調「順應天性」、「等待適當學習時機」，可能變成逃避困難的藉口，忽略學習過程中必經反覆操練的困頓。

台灣教室則傾向「成長型心態」（growth mindset），強調後天努力比天賦更為重要，重視輔助教學、重複演練，卻也經常造成勉強學習、壓力過大而衍生運動傷害。此外，用單一標準（成績）測量學習成效，把人分等第，往往傷害「跟不上」同學的自尊心、抹煞學習過程中的樂趣。

忘我：通往快樂學習的路徑

如何在兩者之間取得平衡，既要充分發揮潛能，又能維護學習信心？匈牙利社會心理學家米哈里·契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi）提出「心流」（flow）的概念，認為是通往快樂的祕密。選擇一項對你來說具有挑戰性、但也不是極度困難的活動，比如練長跑或學樂器，它需要培養一定的技巧，但也有進步的空間。最重要的是，專注當下學習，從而進

入「心流」的神馳狀態，感受到喜悅與充實感。

驚鈍如我，練瑜珈時未必能進入「心流」的忘我境界，但在練習過程中，我學會專注觀照自己的身體，以及身體承載的過去：關節節很緊，恐怕是最近辦公室坐太久，忽略了家人朋友？脖子很酸，因為滑了太多手機，未能抬頭看到周遭的風景？

這樣的自我覺察，可以延伸到更廣的面向，幫助我們觀照自身獨特的能力與限制，不只源於個人天賦，也來自社會位置：我的家庭出身、教育歷程、職業生涯等，如何影響我成為現在的我，以及我理解世界的方式？看見自己的長處、不足與偏見，讓我們得以設定目標、投入努力，享受小小的改變與慢慢的累積。

帶給我們快樂的不是成功，而是覺察。借句瑜珈老師的話：「最重要的是放鬆地呼吸。」對我來說，做瑜珈最享受的時刻，其實是練完動作、「大休息」數分鐘後醒來的時刻。彼時，身體放鬆、心靈清明，對不離不棄的舊皮囊充滿感謝，Namaste。♥