

校長有情

津中樂道

最近閱讀《心流》這本心理學的著作，作者研究心流(flow)是如何達至及形成的，其中有甚麼條件可以達至這境況呢？為甚麼我們需要留意這心理狀態呢？甚麼生活習慣會容易培養心流的狀態呢？這些都是有趣的問題。

心流亦可以解釋作暢態，即是人在感到滿足及喜悅的心理狀態，所謂快樂不知時日過，完全投入當時所身處的環境或手上任務，不論成功失敗或回報多少都悠然自得。

當一個人的技能與面對的挑戰相稱、目標方向清楚、有明確的規則可循、參與者可以掌握自

閱讀《心流》與教育

葉志兆

己的表現，都會讓人心滿意足，願意付出別人不能理解的努力或代價，對時間的概念也可能會扭曲了。

其中作者提出了一個較特別的觀點，就是一個人能否掌控經驗品質，最大考驗是在獨處，即是沒有任何外在事物需要集中注意力時的表現。當我們甚麼都沒有，只剩下一個人時，可以做些甚麼呢？夜幕低垂時，我能否安靜地認識自我，還是不自覺地找事情來轉移注意力呢？

現今社會資訊爆炸、媒體及資訊科技發達、物質生活豐富，這都不是問題。我們須承認這些

進步對我們的生活或工作有幫助，但我們更必須要先掌握自我掌控時間及意義的能力，才能好好運用以上的東西；否則，我們從以上外在條件獲得的並不是心流，只是空虛得到填補所產生的片刻滿足感！

那麼，怎樣教導學生認識和享受真正「心流」？這可能是我們教育工作者值得反思的地方！

《聖經》說：「沉默有時，說話有時」（傳道書3:7）；動靜之間、群居與獨處之間……各種取向的平衡是一種智慧！

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為民生書院校長。