

## 壹、緒論

從認知心理學的觀點，人類如何經由感覺器官接受訊息、儲存訊息及運用訊息的整個心理運作過程，即是訊息處理（information processing）的歷程（張春興，2006；鄭麗玉，2006）。然而，隨著科技文明的發展，智慧生活科技的日益更新，使得每個人在享受科技所帶來的便利之餘，卻也被迫在日常生活中處理大量的訊息與工作（Hallowell, 2007）。因此，個體如何在有限的時間內，培養出更高層次的認知能力，則有賴於用心學習（mindful learning）。所謂的用心是一種默認狀態（default state），是發展新的分類、更新原有的分類、採用新的觀點、強調過程重於結果及容忍不確定性（Haigh, Moore, Kashdan, & Fresco, 2011; Langer, 1989/2007）。Pink（2006/2007）認為，未來需要具備高感性（high concept）結合看似不相干的概念，轉化為新事物的能力，以及高體會（high touch）為自己與他人尋找喜樂，以及在繁瑣俗務間發掘意義與目的之能力的力量。這其實與近年來正向心理學研究中所提及的「品味」（savoring）有很大的關聯。Bryant與Veroff（2007）曾提到，品味是一種接近、欣賞與提升生活中正向經驗的能力，大部分的人可能沒有留意或感激自己生活中的正向經驗，人類不僅

要有調適壓力與困境的能力，更重要的是有能力去享受生活。品味不僅具有感官經驗的意涵，也可以與其他更豐富的認知歷程相連結，品味是代表個體享受正向經驗的能力，品味是引發、讚賞與增進正向經驗的歷程，以及品味是對於任何經驗的欣賞性享受（Bryant & Veroff, 2007）。

日本江本勝著名的水結晶拍攝實驗案例中曾提到：「當我們以正向、讚美、邀請的語調發聲，水會呈現清晰的六角形結晶；若改以負向、責備、拒絕的語調，水結晶則迅速化為一片細碎零散（江本勝，2002/2002）。」雖然，這個著名案例的真實性仍有爭論，但可說明的是：如果水會因正負向語言的不同而有不同的變化，那麼，身為人類的我們，對於品味的覺察即相當重要。過去研究發現（Lambie & Marcel, 2002），個體對於經驗與情感的覺察，有原發性與次發性覺察兩個層次，而品味這種經驗即屬於次發性的覺察，也就是個體產生自發內省性的後設覺察。Lambie與Marcel（2002）提到，如果我們在某種體驗中沒有意識到享樂基調，那麼它就不是一種情緒體驗；也就是說，經由對外在美好經驗與內在正向感受的發生、重視與強調，這樣刻意留心與專注的狀態與過程，會讓人能夠更加開放地使用新的方式去理解與分類經驗（Langer, 1989/2007）。Langer與Moldoveanu

(2000) 指出，用心是一種描繪新事物特性的過程，個體的用心可以創造與即時回應新的資訊，進而結合資訊與內心的想法，產生出新的觀點；但是一個無心 (mindlessness) 的人，則會受限既有的條件去處理新的資訊，因為不用心會依賴現成的規定決定適當的反應或行為，限制回應不同情境存在的可能性。

Dhiman (2012) 甚至表示用心之覺察注意，可透過創造力和心流、職場領導力、生理與心理幸福感，而有助於影響工作環境的氛圍。人們憑著感官接受訊息、貯存訊息以及提取、運用訊息的過程中，若能採以不同的認知方式，可以幫助自己重新評估一向習以為常的習慣，使自己有更多層次的思考，即稱為用心學習。用心學習是一種靈活覺察、有創造力的狀態，過往研究發現 (Langer, 1989/2007, 1998/2006a)，用心有助於學生採用促進有效思考的心智習慣，愈有用心狀態的個體，其幸福感愈佳，而引導出用心學習；但如果抱持無心，反而不會意識到其中的歷程。

在華人社會中，因固有的文化背景、教育價值觀，以及華人集體主義的思維，個體的發展與創意可能受到忽略，且學習的誘因也較缺乏自發與自主的原動力，因而阻礙了創新思考與創新能力的發展 (林于仙, 2012)。基於華人特有的文化脈絡，在華人文化社會中，不僅追求「個人我」層次的滿足，

其更深層的幸福在於能達到「社會我」層次的人際和諧 (陸洛, 1998)。甚至，中國人相信生命不是天堂，而是卦象流轉的過程，要能與天地交融、方能感到幸福；因為幸福往往在競爭追逐中一一掉落，唯有回到自我，做個真實的人，才有轉圜的餘地 (呂政達, 1987)。研究者好奇，在此文化脈絡下成長者，個人在追尋教育幸福的過程中，如果每個人在不同生命週期裡，若逢順遂可逐步朝向圓滿人生，實現自我夢想；若遭遇不順遂，則透過自己不斷地探索與體驗，即使遭遇挫折或壓力，仍可以使用品味能力進行轉化與修正，再加上自己的用心可以創造與即時回應新的資訊，進而可結合新資訊與內心的想法，以產生出新的觀點。

研究者基於上述立論動機，研究目的有三：

一、了解用心學習、品味能力及圓滿人生間的關係。

二、探討品味能力在用心學習與圓滿人生之間扮演的角色。

三、分析用心學習、品味能力各策略對圓滿人生之間的路徑結構關係。

## 貳、文獻探討

### 一、用心學習的意涵

Langer (1989/2007, 1992, 2005/2006b) 認為用心與環境 (自我) 有關，是一種以積極注意新事物的過程，