

人手一機的滑世代，卻難與人面對面相處

EQ之父公開 孩子手機分心症解方

文·林俊劭

曾掀全球EQ熱的高曼，攜手《第五項修練》知名學者聖吉，不只發掘孩子為何欠缺注意力，更找出如何改善方法，「我們必須拯救他們！」高曼表達推動情緒教育的決心。

一位是被稱為「EQ之父」的當代領導學大師，一位是寫出管理學聖經《第五項修練》的麻省理工學院教授，丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）與彼得·聖吉（Peter Senge）首度攜手，這次他們要改變的不是企業，而是教育。

「智慧型手機與平板正在摧毀這個世代的孩子，我們必須拯救他們！」高曼在接受《商業周刊》獨家專訪時，非常沉重的說。

一九九五年以《EQ》（情緒智商）一書，顛覆傳統IQ（智商）至上的社會價值觀，建立起一套全新的企業領導學理論，高曼近年來卻將重心從企業轉向學校教育。

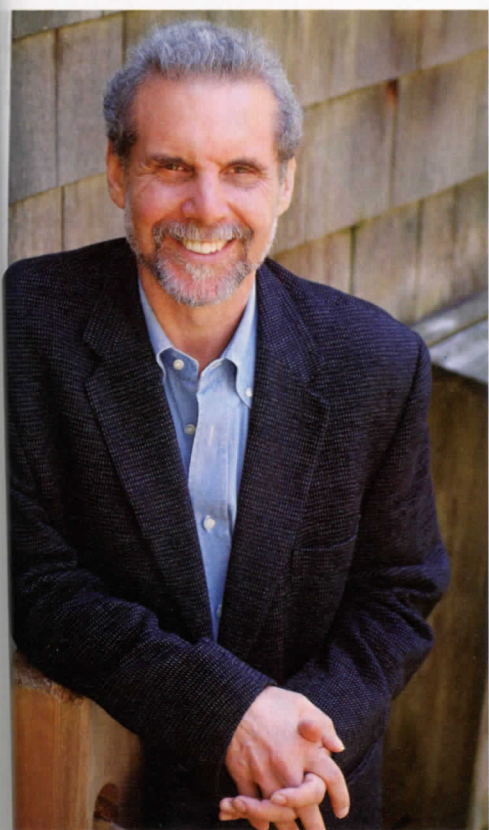
高曼所參與成立的教育機

構CASEL（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning，學業、社會情緒能力學習的協同機構），倡導從幼兒園到高中各級學校教育中融入情緒學習課程，開啟了全球情緒教育運動。

二〇一三年，首位提出「學習型組織」概念、專長系統思考

的聖吉遇上高曼，兩人都對未來世界的發展感到憂心。他們發現，在科技高度發展下，世界的依存度越來越高，棘手的問題與毀滅性的危機層出不窮，但人類解決問題的能力卻日益下滑。

「我們正處於一個史無前例的生存環境，」高曼指出，這



Frank Ward攝

丹尼爾·高曼

出生：1946年

學歷：哈佛大學心理學博士

經歷：《紐約時報》科學線記者、哈佛大學行為與腦科學教授

現職：作家、教育家

成就：美國心理學會終生成就獎，兩次獲得普利茲獎提名

一代孩子在一個人類有史以來充滿最多讓人分心事物的環境中長大，注意力越來越弱。「他們一出生就被網路及數位產品包圍，被各式各樣的App（軟體）牽引著走，」而這群App世代的最大的危機，就是喪失了與他人相處的能力。

過去當電視發明時，也有學者提出類似的警告，但是高曼認為，手機與平板的影響力高過電視百倍。「以前你得回到家

才能看電視，現在你是二十四小時把手機帶在身邊。」

「人類的腦功能是根据與其他方面對面的互動而設計的。但當前的孩子卻花上無數個小時，一個人面對著螢幕，」高曼說：「我的擔憂是，孩子會因此而分心，無法理解自己、管理自己、了解他人，這會造成孩子在社會化過程中的毀滅性影響！」

於是，他與聖吉兩人合力花了一年多的時間，將腦神經科學、心理學、人類行為學與組織管理學等跨領域知識彙整在一起，歸納出三大未來教育新焦點，且需要在最傳統的學校學習中落實。

要培養專注力

玩偶當呼吸夥伴，降低浮躁

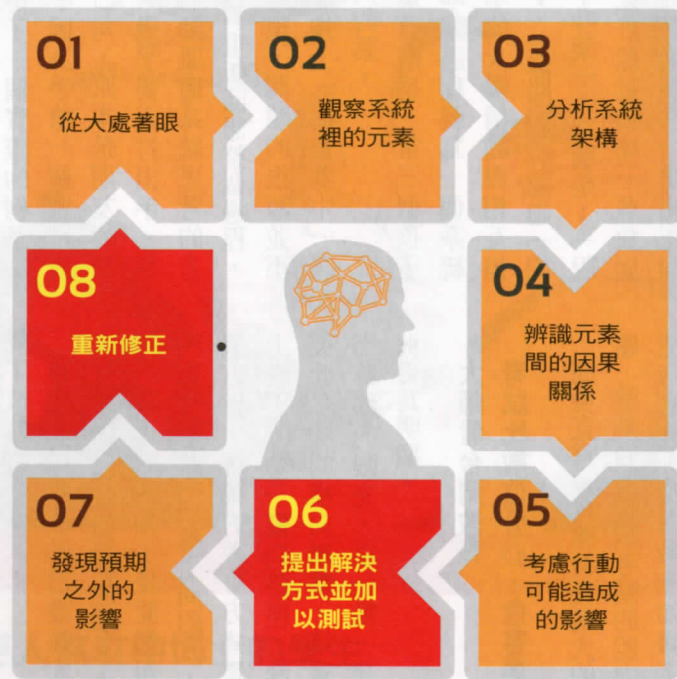
第一，必須讓孩子先學會如何專注。

場景拉到美國紐約，哈林區一間以西班牙裔為主的學校裡。十幾個八歲的孩子躺在教室地板上，肚皮上各自放著一隻填充玩偶。

當老師數著「一、二、三、四」時，孩子們一邊深深的吸

EQ之父、管理大師，聯手教系統思考

——系統思考的正面循環圖



資料來源：《未來教育新焦點》 整理：林俊劭

氣看著玩偶降下，再重複一次指令時就吐氣讓玩偶跟著肚皮升起。

這個名為「呼吸夥伴」的遊戲，能讓原本心情浮躁的孩子，在短短幾分鐘內就安靜下來，同時還能提升專注力，效果甚至可以維持一整天。曾有一位老師因為課程更動而沒有進行「呼吸夥伴」，結果全班亂成一團。

高曼指出，專注力與管理破壞性情緒的迴路是同一條。當

人心煩意亂時，腦中負責處理緊急狀態和威脅的「杏仁核」就會啟動，神經迴路會傳遞訊息到掌管決定、執行的中心「前額葉」，送出阻隔信號，也就是說，杏仁核會「劫持」前額

葉，讓人做出可能會後悔的事。如果前額葉的神經迴路夠強壯，就能管理生氣、煩惱、失望、恐懼等負面情緒。

「呼吸夥伴」正是訓練前額葉神經迴路的一種方式。孩子在專注呼吸的過程中，會不自

覺的去觀察與理解自己的內心世界，同時學會處理自己的情緒，懂得如何克制衝動。

根據一份長達十四年的研究，專注力與自我控制力強的孩子，SAT (Scholastic Assessment Tests, 學術能力測驗) 分數比其他人高出二百一十分，出社會後的錢也賺得比較多。「這比孩子的小時候的智商或父母的社會地位更具影響力，」高曼說。

要培養感受力 互動玩鬧，更能學换位思考

然而如果過度專注在自己身上，也會變成自我中心，這就需要第二步：理解他人感受。

在一個名為「關懷教室」(Caring Classroom) 的空間裡，一個國小二年級的班級正在進行腦力激盪，思考老師出的題目：「如果你懷疑蠟筆被某位同學拿走了，什麼樣的處理方式最好？什麼樣的作為只會把事情變得更糟？」

有趣的是，經過這樣的模擬討論之後，全班一致同意氣沖沖的與師問罪是最糟糕的處理方式，並認為最好的方式是先

跟對方聊聊，站在對方的角度，了解對方的狀況後再決定如何反應。

類似的問題還有「如果你同學慫恿你吸毒，要如何拒絕同時又不失去這個朋友？」高曼說，這些都是孩子在求學過程中會遭遇到的棘手難題，如果能讓孩子提前訓練思考，找出可以同时兼顧他人感受的處理方式，未來在做任何決定時才會更加面面俱到。

然而與專注力一樣，能做出正確決定的能力，只有在傳統的學校環境中培養，科技不僅無益，反而有害。

高曼指出，人類的神經系統是針對面對面的互動所設計，而不是螢幕、電子郵件或簡訊。「當我看著你的時候，大腦會即時讀取數千則訊息，告訴我下一步該怎麼做最適合，」高曼說：「但在網路世界裡，我們只能接收到單一訊息，」

這就導致社交大腦無法告訴情緒迴路該如何因應，久而久之，孩子就會喪失解讀與理解他人的能力。「丟掉所有的數位產品，讓孩子好好的跟同伴玩鬧吧！」高曼說。

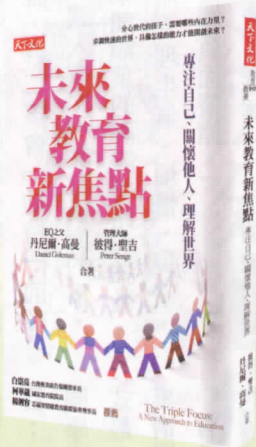
從專注自己到關懷他人，最後一個能力，是用系統思考的方式來解決問題。

要培養解決系統思考訓練，六歲也能學

所謂的系統思考，指的是跳脫出眼前的表象，看出事情的前因後果，從而找到問題的癥結點。這個能力，也許對一般的成年人來說都很難培養，但對聖吉來說，只要經過訓練，六歲的孩子都能做到。

聖吉在新書《未來教育新焦點》中舉了一個實際的例子。三個孩子因為爭搶一個遊樂設施起了口角，原本是朋友的三人，吵到幾乎要大打出手。事後該校老師運用系統思考的方式，讓他們重新回想整個過程，孩子才發現，問題的根源並不在遊樂設施上，而是其中一人說了傷人的話。

令人驚訝的是，當三個孩子把整個吵架過程視為一個系統時，原本的火爆情緒與相互指責消失了，反而開始討論起「如何可以不吵架」。結論是：「說對不起或許能抵消掉一些負面感受，最好的做法，是用正面



書名：未來教育新焦點

作者：丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman)
彼得·聖吉 (Peter Senge)

出版社：天下文化

出版日期：2015/3/25

的話取代傷人的話，讓整個系統變成正面循環，」甚至在討論的過程中，他們也更多了解彼此的感受。

如今，三個孩子已經長大成人，但至今都是很好的朋友。

「真正的領袖，是能夠用系統思考的方式洞悉全局的人，」聖吉說。傳統的教育方式是由上而下的單一縱向路徑，缺乏彼此之間的橫向聯繫，培養不出綜觀的眼光，這一點，在亞洲更為明顯。

大師看台灣教育 考試比數位分心，危害更大

高曼直言，台灣教育最大的問題，就是過度強調考試的能力，把考高分、獲取最多知識定義

為成功。

更糟糕的是，在孩子可塑性最強的時候，限制他們與同伴互動，只一味要求他們專注在書本上，這樣的危害一點不亞於整天盯著螢幕。

「看看你們最優秀的企業領導人，有哪個個是在學校拿高分的？」高曼說，不管你在課業上表現多傑出，如果沒有團隊合作的能力，沒有溝通協調的能力，沒有管理自己的能力，未來在職場上最多只能達到平均數。

「讓孩子花時間去看著其他人，聽其他人說話，了解他人的感受吧！只是捧著書本或盯著螢幕，他們永遠無法得到真正的學習！」高曼說。