



高焦慮低專注—— 從心理學觀點看大學生的 「流行病」與解方

文·圖/連韻文

與過去相比，不少老師都感到近年學生的專注力普遍下降，也變得更焦慮。美國新近的調查（National college health assessment, 2019）也顯示66%的大學生在過去一年內曾感到難以承受的焦慮，並有近四分之一的大學生被診斷出焦慮症。筆者的實驗室在四年前進行的一個非正式網路調查顯示，臺大的學生有三分之二每天都會想到焦慮的事情，四成覺得自己會沉浸在憂慮中而影響學習^[1]。也難怪美國耶魯大學 Santos 教授在兩年前開授「心理學與幸福感」一課，超過1200名的學生選修，創下該校最多學生選課的紀錄。可見這是網路世代一個普遍的問題，無論成績或文化！

高焦慮的人長期交感神經過度激發，大腦是處在一種應付危急的「戰或逃」狀態，因而傾向防衛自己，與大學教育所強調的開創或探索的心態是相反的。不了解或面對該問題，大學的教育目標難以落實。陷在焦慮中也會導致無法專注而更難以完成具挑戰性的目標，因而更加焦慮，而陷入惡性循環。

焦慮者難以獲得因完成目標工作而肯定自己的機會，以及隨著完成挑戰而來的心理滿足或幸福感。這種從內而生的正向感受，是驅使一個人主動地再次投入或接受更高挑戰的動機來源。缺乏這種內在動機，導致自己的快樂與價值只能由外在期待、評價或酬賞來決定，一旦達不到，就容易自我否定或感到焦慮茫然。如果連外在評價與酬賞也不在乎了，那就事事提不起勁，凡事「無要無緊」了！

國際教育成果評量PISA（The OECD Programme for International Student Assessment）顯示臺灣中學生（15歲）名列全世界最「害怕失敗」者^[2]。從上述的角度看，這也顯示了臺灣學生的學習缺乏由內在而來的動機與樂趣，也難怪上了大學失去外在鞭策與具體努力目標後，少了主動性，卻有更多焦慮。

不少歐美大學在千禧年之後逐漸重視相關問題，更從南傳佛教靜坐練習獲得啟



臺灣中學生在國際教育成果評量PISA的結果顯示是全世界最「害怕失敗」的中學生。（李順仁提供）

發，轉化出有實證基礎的調心舒壓技術或教學課程，也不乏相關研究中心的設立。反觀臺灣，似乎都以個人問題或失常來看待，視為醫療問題。然而這已是一個普遍現象，應當視為一個教育甚或社會問題，需要放在教育的脈絡下來預防與調整。

雖然高焦慮與低專注可能由不同層面的原因造成，但若從認知心理學的角度來看，這兩者都顯示了個體的自我調控出了問題，亦即無法將自己的心神狀態調整到平衡穩定，或是能投注在目標而不被無關事物干擾。

調控歷程是相當耗能（耗腦力）的，因此不是人腦的常態或「預設狀態」，需要時，必須有一些條件配合才能順利啟動或運作。

首先，有足夠的腦力（認知資源）是基本條件。這會受到發展（小孩與老人較健康年輕人少）或短期的健康與情緒狀態影響，也有明顯的先天個別差異。忙碌疲累或生病時，比較難控制脾氣或較不能專注，就是這個條件不足。

有了資源，還要有動機啟動這個耗能的認知運作。就像一個人口袋有錢，但不一定會或有意願使用。這是比較複雜的問題，也未有定論，然而筆者反而認為這是教育可以著力的，前述提到讓學生有機會「主動完成合適的挑戰」，產生滿足與幸福感而能培養出內在動機就是其一。從心理學的角度來看，這是近年各式翻轉教學或實作課程最重要的基本精神與原則。

此外，人也必須有所「覺察」才能了解自己真正的需求（能設定符合自己需求的目標）與感知當下的落差，才有動機啟動耗能的調控，如同溫控系統需要有偵測溫度的裝



置才能即時啟動該有的調控，因此無感的人無法藉身體對內外環境的感知明白自己的狀態與喜好，容易被環境刺激帶著走。偏離遠了，調控起來自然難度更高，更不容易有自我掌控感與幸福感。

西方心理學對調控能力的提升方法主要是一種「用進廢退」觀，讓不足者多練習會動用到相關腦區的活動，但這種方法限制多成效有限。相反地，筆者認為東亞與南亞傳統中的身心練習著重在第二點，也就是藉由提升身體覺察增加啟動的彈性與意願。


這種方法以退為進，練習時反而要放掉意志控制與自我，將心神內收在當下對身體感受的覺察。在此分享筆者以此進路所做的試驗與成效。

在一門以提升身心素質為目標的課程^[3]中，筆者教導學生以根源於傳統的身心練習，涵養其放鬆專注與覺察能力。課程評估顯示經過10週的練習，學生前後測分數在以下向度有非常顯著的進步：內感覺（一種身體覺察）、憂鬱程度、情緒狀態、壓力覺知、心理韌性、睡眠品質、情緒調節與注意力彈性^[4]。以下為部分學生期末回饋擷取：

- 隨著練習增加，我發現自己的注意力不太像以前一樣受到吵鬧的影響，很容易被抓走。可以讓吵鬧的聲音流過去，並不被影響，就算有時候跑掉也可以提醒自己很快地抓回來。
- 在焦慮的時候能夠用動作讓自己稍微鬆下來……按部就班的處理每件該處理的事情（以前我一定選擇逃走）。真的可以說，BMAA讓我找到一種「我知道現在腳步亂了，但我可以稍微重整一下，再繼續出發」的感覺，而且越做越有信心，從前會拖的，這學期幾乎一路都準時、甚至是提前繳交……回頭看能一次處理這麼多重課，真的很像奇蹟！
- 以前遇到考試報告壓力很大，我會是逃避居多，但這學期自己感受比較像是去面對處理的態度，以前都是在趕死線，但這學期很多報告都是提早交出去。
- 原本上課會覺得跟不上然後開始滑手機，但練完中軸後能夠更專注的跟上課堂內容，一點也沒有要滑手機的想法！
- 練習中軸之後去除了睡前滑手機的習慣，取而代之的是跟自己身體相處的時間，練習之後也不會想要再去滑手機，因為放鬆之後自然就會睡著了，感覺睡眠品質也變好了。
- 有種幸福的感覺，尤其是自己想做的事做得到，有種可以掌控自己的生活生命。
- 在日常實踐好好走路，會覺得整個人變的沉穩，並且很能感受當下，也知道自己在

做甚麼、再來要去哪裡，是一件很幸福的事情。

- 我一樣要求自己成為更好的自己，但我（現在）知道怎麼對待自己……也知道可以用什麼態度面對困難與挑戰。這種態度我不會形容，不是興奮，也不是「我一定可以」，也不是焦慮也不是害怕，就是一種「就往下吧，誰知道後面有什麼呢？」

無論追求卓越與創新或是幸福快樂，都奠基於良好的身心素質。對於向來以人力素質立足於世界的臺灣而言，這個問題不只是大學競爭力的問題，甚至是生存的危機。希望更多人理解這個問題的嚴重性與根本性，並能一同認真對待！（本專題策畫／心理學系周泰立主任）

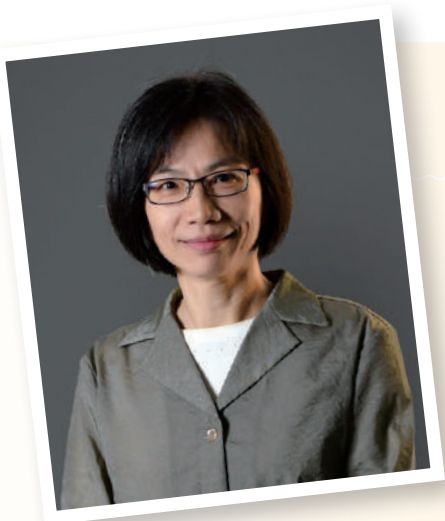
註：

[1] 2017的研究前置調查，1016人回應，主要為臺大學生。

[2] 題目為「當我失敗，我擔心其他人怎麼看我」、「當我失敗，我怕其實自己沒天分」以及「當我失敗，我會質疑自己的未來規劃」。前兩題得分在所有國家/地區中排名最高，第三題只低於新加坡（參見PISA 2018 results, volume III）

[3] 「身心中軸覺察（Body-Mind Axial Awareness, BMAA）與正念」一課，練習內容主要根據雅樂身心動態原則（參見陳玉秀與呂家誌，2011）所設計，並輔以心理學知識、反思與生活運用。

[4] 筆者學生的論文（許惟智，2020）更顯示兩週共9小時的BMAA學習就能使練習組在認知資源、覺察與情緒調節能力與憂鬱程度顯著地優於控制組。



連韻文 小檔案

美國加州大學洛杉磯校區（UCLA）認知心理學博士，現為臺大心理學系副教授。研究興趣包括因果推理與歸因、規則發現與科學教育、創造力與心神漫遊等。然因養育一特殊孩子，深刻體認到現代醫學與心理學的不足，轉而探討身心互動與提升方法，並由傳統文化獲得養份，發展相關成人與兒童身心提升課程，近期對身體覺察、理性與心理彈性之間的關係感到興趣。