

英語學習中的心流體驗對國中學生自我價值之研究

林詩涵

東海大學教育研究所在職專班研究生

林啓超

東海大學教育研究所暨師資培育中心副教授

壹、緒論

「四十年前，他觀察到過多的物質並不會增強我們感受到的快樂，他發現，令人最感美好的幸福時刻，經常發生在一個人遇到挑戰他現有能力的時候，專注地將身心能力發揮到極限之時。」書本上這段引敘深深吸引我的目光，彷彿一道光，觸發一段已存在心中已久的疑問。Csikszentmihalyi(1990)發現現今社會中，幸福早已與財富、地位、外表…等劃上等號，一個人只要有錢、有名、或是長相好看，我們就認為他們的生活肯定無憂無慮，然後深信自己只要跟那些象徵沾上邊，也會變得更快樂。從小到大，父母老師要求我們要認真讀書，是為了以後能夠有一份好工作和穩定的生活，似乎如此就是從此幸福快樂的保證。學生在讀書或準備升學考試時，也常常提出類似的疑惑，學科能力的培養，是否就代表能擁有未來幸福快樂的生活，汲汲營營追求著外在條件環境的期待，永無止盡的「集點遊戲」，是否真能因此感受到真正的幸福，是否能因此覺得自己是有價值的，找到生活的意義與重心，一直是心中一個未解的疑問。

而國中學生，正處於自我認同與對未來迷惘的成長階段，對於自我的價值，似乎更看重別人對自己的看法，開始注重外表打扮，社群網站上好友的人數及被按讚的次數，對國中生而言好像就決定了自己是誰以及自己是不是重要的和有價值的。另外，自我價值感也與家庭因素息息相關，根據瞿群(2004)對家庭人際關係的調查結果顯示，和諧、關愛、平等與民主等具有良好人際關係的家庭，對學生自我價值感的良好發展具有重要的積極效應。相對來說，家庭不具有良好人際關係的國中生，可能導致其自我價值感低落或發展不良。總結以上所見，目前國中學生的自我價值深受外在環境的影響，尤其是他人對自己的評價以及家庭的關係狀況，對國中生的影響不容小覷。然不論是他人的對自己的評價，或是家庭的背景關係，都是變動且不可控制的，若國中學生太過依賴外在環境來決定自己本身的價值，是否能順利度過青少年期的發展任務，擁有明確的自我概念及正向的自我價值觀，又是一個值得驗證的問題。

另一個形成自我價值很重要的一環，是自己對於自己的評價，是個人對於自己是否是一個有價值的人的知覺(Nave,1976)。自己的實際表現若能符合自己的期許，也比較容易達到自我認同的階段，順利完成人格發展任務。在教育現場上，許多學生在面對問題時，不但只挑簡單的做，而且遇到難題，情緒便趨於負向，還會幻想能有奇蹟式的改變，或許與對本身的價值感與能力感困惑有關。而Csikszentmihalyi(1990)認為，如果個體能夠在早年的生活經驗中，學習到如何享受工作與生活的樂趣，則生活品質各方面都會獲得改善。

目前國中時期的教師，大體而言兼具導師與科任教師的雙重角色。身為班級導師，不但與班上學生相處的時間較多，對於學生的家庭背景、個性、態度……等等，也都能有較全面的瞭解，而以往的許多研究，多證實不論是導師的個人風格，或班級所營造出來的風格，對於學生都具有某種程度上的影響力。研究者本身今年為純英語科教師，班級數眾多，不僅與學生的相處時間減少許多，對於學生的個人特質與狀況掌握度也不如以往兼任導師身分時全面及深入，面對不同班級每堂英語課程進度上的壓力，每每想多為學生做一點什麼，往往感到有心無力或是鞭長莫及。Csikszentmihalyi(1990)在研究過程中發現兩件令人驚訝的事，第一是儘管每個人從事的活動不同，但在進行順利時帶給人的感覺非常相似；第二是不同文化、現代化程度、社會階級、年紀與性別的人，對於樂趣的描述幾乎是一模一樣。以上兩點來看，若能在英語教學的實行上，讓學生瞭解並體驗到心流概念，不論學生的家庭背景或學生本身的興趣為何，科任教師也有機會與能力對於學生正向的自我價值有所助益，就算學生對於當前學科真的不感興趣或暫時無法與未來相連結，是否能透過這樣的體驗獲得成就感，進而提升自我價值，更有信心面對未來的挑戰，此為本研究的主要動機與目的。

貳、文獻探討

一、心流的意涵與實徵研究

(一) 心流的意涵

Csikszentmihalyi 曾採訪過的一位美國西岸攀岩高手，他以簡短的文字描述攀岩這件事所帶來的心流感受：「一步一步的鞭策自己是令人振奮的事，攀岩的過程中，每前進一步，就會渾身疼痛。但是當你回頭看時，會對自己充滿敬畏，對自己所做的事佩服不已。那種處於顛峰的喜悅與滿足是無可比擬的。當你累積足夠這種戰勝自我的挑戰後，人生終究沒有別的事難得倒你了(Csikszentmihalyi, 1975, p. 95)。」由此可發現，「心流體驗」是一個人把所有的注意力毫不保留的

用在追求個人目標上，全身投入一件事，對他而言其他事都無關緊要。這樣的經驗會讓人得到高度的歡樂、有較高的意願從事相同的活動，也能讓個人發展出更完整、更有自信的自我，長此以往可能帶來自我的成長與自尊的提升。

(二) 心流的要素

個體要達到「心流體驗」，Csikszentmihalyi(1990)認為須具備以下九項要素：

1. 有技能需求的挑戰活動

從事活動時，除了需要投入大量的精神能量，還必須具備適當的技能。對於不具正確技能的人來說，此種活動便不能算是挑戰，也沒有實際的意義。例如，「喜歡下棋的人見到一盤棋時，如魚得水，但是不會下棋的人看了完全沒感覺(引自張瓊懿譯，2019，頁 87)。」一個活動製造樂趣的能力，與它的複雜性是息息相關的。不經意的小動作，雖然可以暫時減低生活的無趣感，但是對於真的想要提升經驗品質的個體而言，還是得透過更具挑戰性、技能需求層次更高的活動。

2. 行動與意識的結合

當個人處於巔峰經驗(optimal experience)之際，為了迎接眼前的挑戰，他得使出渾身解數，心無旁騖地將精神完全集中於正在進行的活動上，對於其他一切，幾乎毫無所覺，因為完全投入，所有的動作都是自然而然發生的，人事合一，不分彼此。攀岩者描述攀岩的感受，便會有完全投入其中，感覺「自己與這件事情合為一體……沒有辦法分開來(引自張瓊懿譯，2019，頁 91-92)。」

3. 明確的目標

目標顯著、規則分明的活動，能提供參與者良好的憑藉，讓參與者能明白行動是否適當，並排除其他不相關的刺激，使意識能投注在既定的目標上。例如網球選手目標很明確就是要把球打回對方場上；西洋棋手的目標就是要早一步吃掉對方的國王。反之，當活動的目標並不很明確時，個體又不了解自我設立目標的方法，便很難將意識集中，進而體驗活動本身的樂趣。另外，一個人的目標雖然明確卻太過簡單膚淺，也不容易達到心流狀態。

4. 立即的回饋

透過回饋，個體能自然地體認活動所需的挑戰，清楚地了解自己做得好與不好，而接下來的結果也立即帶來明確的回饋訊息。雖然每個人重視的回饋各不相

同，例如作曲家或歌手重視音符所製造出來的旋律，有些人則需要在競爭過程中獲得勝利及成就感，但回饋背後傳達出「個體達到目標」的象徵意義，會為自我意識建立秩序，進而強化自我，這類的活動往往令人著迷，並容易產生心流的體驗。

5. 專注於手上的工作

「全神貫注」是多數人描述感受時最常提到的特徵。個體進入心流的經驗時，會把注意力集中於一點，在當下可以忘卻生活當中所有的困難和不愉快，其他外界的干擾與雜念都被屏除在注意力的範圍外，沒有任何多餘的心力去思考不相關的資訊。跨欄選手愛德恩·摩西(Edwin Moses)曾經以「你的心中必須毫無雜念，將對手、時差、吃不慣的食物、睡不著的床等各種個人問題，都屏除在意識外，就像它們從來不存在一樣(引自張瓊懿譯，2019，頁 99)。」來強調專注力在比賽時的重要性。

6. 掌控感的可能性

心流狀態下的另一個特徵，便是感到對行動與環境兩者的「掌控感」，但是「掌控感」並非實際的控制，而是「控制的可能性」。任何產生心流經驗的活動，仍有失去控制的可能性，但若個人的技藝純熟並能夠發揮到極致，則失誤的可能性幾乎為零。因此，掌控感的可能性是一種隨心所欲又不擔心活動失控的感覺。一位舞者曾如此描述類似的感受，「我沉浸在完全的放鬆與平靜當中，一點兒也不擔心自己可能失敗(引自張瓊懿譯，2019，頁 100)。」

7. 消失的自我意識

失去的自我意識並非迷失自我，而是自我意識的暫時消失，意即「渾然忘我」的狀態，能讓個人暫時忘卻自我的一切，產生與目前行動或環境融合的感覺。一個人在面對挑戰時，會督促自己提升技能，做出最好的表現，在這個過程中會因高度專注而暫時感覺不到自我的存在。等到活動結束，才發現自己跟心流體驗前不一樣了，在短暫的自我意識消失後，反而能幫助產生更強大的自我。

8. 時間感的轉換

在心流經驗裡，當事者的主觀時間，與鐘錶所計的客觀時間，相差甚鉅。多數的訪談結果都表示會覺得時光飛逝，亦即其實已經過了幾小時了，但感覺上卻好像只過了幾分鐘而已；但也有相反的情形出現，其實才過了幾秒鐘，卻感到像幾分鐘那麼長。所以，從事活動時應給予參與者時間的彈性，使其依個人的步調

順序前進，不受真實時間的影響，如此應該對個人心流經驗的產生會有所助益。

9. 自成目標的經驗

「自成目標」便是活動本身就是活動的目標。有外科醫生表示在工作中獲得了極大的樂趣，但就算沒有這樣的需求，仍會想要動手術。航海家在自己的船上花了大量的時間與金錢，卻覺得非常值得，因為對他而言沒有什麼事比在大海當中航行更過癮的。Csikszentmihalyi 也認為，「自成目標的體驗可以將我們的生命提升到另一個境界……大家不再只是為了外在目標而努力，當現有的經驗就可以帶來無窮的回報，我們也就不需要把希望放在不可預知的未來了(引自張瓊懿譯，2019，頁 112)。」

(三) 心流模型

技巧與挑戰是影響心流的兩項關鍵因素，個體所面臨的挑戰與所需具備的技巧之間，可以產生不同的組合模型。從 1975 年起，Csikszentmihalyi 提出原始的心流模式，陸續又有學者提出四個頻道心流模式、八個頻道心流模式一、八個頻道心流模式二，分述如下。

1. 原始的心流模式(無趣、心流、焦慮)

依彭兆琦(2012)整理所示，當個體本身技巧高於活動挑戰時，會產生無趣的感覺；反之，當活動挑戰高於個體本身的技巧時，隨之而來便是焦慮的感覺。只有在個體本身的技巧，足夠應付活動的挑戰，兩者程度相等，才能產生心流體驗。透過心流的體驗，個體才能追求更高的挑戰及更多愉悅的感受。

2. 四個頻道心流模式(無趣、心流、焦慮、冷漠)

Csikszentmihalyi(1988)於後續的研究中發現，當個體的能力處於低下的狀態，而活動的挑戰也較低時，個體並沒有產生心流狀態，因此在原始的心流模式中加入「冷漠」，組合而成為四頻道的心流模式。簡言之，心流體驗必須是個人知覺水平上挑戰與技能之間的平衡才能產生。

3. 八個頻道心流模式一

當心流理論被應用在日常生活的事物中後，許多研究發現原本四頻道的模式只適用於較複雜的技能與涉入性較高的活動，因此 Csikszentmihalyi 與 Nakamura(1989)在原有的四頻道模式中，加入「激勵」、「擔憂」、「放鬆」、「掌控」，

使其成為八個頻道的心流模式。

4. 八個頻道心流模式二

八個頻道心流模式一後被認為不容易透過實證研究加以驗證，為此 Hoffman 與 Novak(1997)將原有的模式圖向右旋轉 45 度，並在原座標軸上加入了技巧加挑戰與技巧減挑戰兩個座標，使之成為八個頻道心流模式二。

綜合以上所述，心流產生的必要條件為挑戰與其應對的技巧之間須達到平衡，且任務難度需處於中等或是高等以上，Henderson、Bialeschiki 與 Powell(1992)於研究中發現，活動性比賽、戶外休憩活動、服務性活動與創造性活動等，較容易產生心流體驗。

(四) 英語學習產生心流的相關實徵研究

蘇正造(2011)將線上遊戲應用於英語教室中，來探討心流之現象，結果發現過關說明清楚的免費線上遊戲，可以引起學生學習英語的動機，並能產生心流體驗。蕭伊茹(2013)利用數位說故事結合英語學習，分析是否對心流狀態造成影響，統計分析結果顯示，數位說故事會影響心流狀態，且當心流狀態及學習動機有提升時，作品的表現也會比較好。王品卿(2014)以 Web 2.0 英語學習活動中，學生的心流體驗與學習動機的變化歷程，研究發現學生初期的挑戰與能感知互相平衡，符合心流模組中的必要條件之一，但在控制力、專注力、好奇心及內在興趣上，學生的感受並不符合心流經驗。陳韋辰(2015)利用數位說故事英語學習活動，探討學生在故事仿作與戲劇故事創作兩種不同說故事活動下，心流是否會有所差異，發現在長期的數位說故事活動後，故事創作與戲劇能助學生激起更多的好奇心與興趣，進而有較佳的學習投入。林怡萱(2018)運用 Rolling Alphabet-AR 系統於英語學習中，對於國小六年級學生的心流經驗、英語自我效能及後設認知能力都有正向影響。余歆儀(2018)發展一套以英語文法為教學內容，結合自我調整學習策略與不同回饋方式的數位遊戲，評估該遊戲對學生數位遊戲心流經驗與自我調節學習感受的影響，結果發現兩種回饋類型的遊戲，對學生數位心流經驗的「專注力」有顯著影響，且對高成就學生「專注力」經驗的影響也達顯著差異。曾子芸(2019)探討認知風格及遊戲心流對英語字彙學習成效、遊戲成效與自我效能的影響，研究結果可幫助不同認知風格及遊戲心流的學習者提高學習成效、遊戲成效與自我效能。

以上述研究主題可發現，目前關於英語學習中的心流體驗，大多以數位學習或科技融入教學為主，探究過程中心流體驗的產生、變化與影響。

二、自我價值的意涵與實徵研究

(一) 自尊、自我概念與自我價值

劉政宏(2003)指出，不同的學者對於自尊(self-esteem)的定義不同，這個名詞並無特定概念，相當廣泛且抽象，容易令人感覺到困惑與混淆。自我概念(self-concept)相較而言較為具體，張春興(1979)、邱連煌(1981,1992)及吳怡欣、張景媛(2000)對於自我概念皆有類似的看法，認為自我概念代表著個人認為自己本身所具有的各项特質，為各部分知覺的統合，屬於自我的認知部分。在劉政宏的研究當中，認為自我價值(self-worth)並不囿於個人對自我認知層面的想法，而包含更多個人情意方面的感受。而王琬璿(2014)也將自我價值歸類為自我情意部分，為個人對自己的感受、態度與評價，且非個人天生具有的特質而是後天學習得來，會以積極或消極的態度展現出來。總結上述國內各學者說法，普遍認為自我概念的定義較為具體，屬於自我認知的一部分。而自我價值除了各部分知覺的統合外，更包含了個人的情意感受。

(二) 自我價值的意涵

張春興(2006)曾說過：「自我價值為個體對自身的感受、對自己的價值感。」Coopersmith(1967)則認為自我價值是一種個人對自己的價值判斷，以個人認可或反對自己的態度表現出來，這種價值判斷也反映個體認為自己是能幹的、重要的、成功的及有價值的程度。另外 Grieger(1975)表示自我價值感的產生是個人對其自我特質進行評價而產生，也是個體對自己進行的一種情緒性評估。張筱涵(2011)認為自我價值是個體經由各方面自我特質的評估之後，對自己所直覺到的想法或感受。

也有學者將個人的自尊或自我價值，分為本身及他人對自我的看法兩個向度，而這些看法與評價慢慢累積而成為個體看待自我的態度。Whitley(1983)認為自我價值一為個體在多領域因素中，對於自己的評價；二為個體與其他人在社會交互作用中，自覺的價值感。而林杏足(2003)定義自我價值是一種對自己的接納、讚許與否的感受，一方面為個人為自我的內在能力、表現、成就的評價，另一方面為個體體驗到重要他人的觀點或回饋所形成個人的評價。另外周雨霖(2008)發現個體評價自己的來源有二，一則參照自己的內在標準，也就是對自己的期許，個體的實際表現若能符合預期，則有較高的自尊，若與預期相差甚遠，則其自尊較為低落；二則參照外在標準，把他人對自己的觀點內化成為自己對自己的觀點，形成對自我的認識，這些重要他人及社會文化的標準也會成為個體評價自己的外在參照。蕭佳純、蘇佳蓉(2014)認為自我價值為個體透過自我內在與

社會外在的標準進行自我衡量，再以整體觀點給與自我的感受或評價。而青少年的自我價值，根基於其早期的生命經驗，透過其與生活環境的互動，隨著環境與個人生活經歷的外在變動，在自我價值上表現出持續的變化及修整(黃鈺婷，2011)。

Cohen(1959)與 Argyle(1967)則認為自我價值為現實與理想的差距，Lawrence(1988)表示自我價值是對自我概念的評價後產生的結果，也就是個人對自我形象和理想自我之間差異的評析，屬於情意的歷程，兩者的差異越少代表個人的自我價值越高；反之，兩者的差異越大則代表其自我價值越低，與前兩位學者的看法類似。而郭為藩(1996)認為現實我就是個人對自己真正的知覺和估計，亦即自我概念；理想我則是指個人希望成為什麼樣的人或自認為應該是怎樣的人。

另有學者將自我價值視為一種個人整體性的評價。Rosenberg (1965)說過自我價值是個人對自我的積極或消極的態度，個人對自己各方面的特質會進行評價，而各特定評價結果整合起來則為一整體自我價值態度。Yang, Yen, Ko, Cheng, 與 Yen(2010)將自我價值視為一種自我接納與尊重自我的感受，是基於人類需要被重視的自我評價。巫博瀚、賴英娟與施慶霖(2013)認為自尊為人們對於自我所持有的整體感受與看法，屬於個人整體自我價值。陳函筠、黃韞臻與林淑惠(2017)認定自尊或自我價值皆為個體對自己的廣泛性評價，為個體能夠接納與肯定自己的程度。而 Branden(1994)表示自我價值分為能力感與價值感，能力感是指自己對自己能力的自信心，而價值感則是一種個人對自我價值的整體感受。由此可知，自我價值乃接納自己和重視自己的程度，當一個人對自己的評價後可以感受到自己的能力且接受、喜愛自己時，即可擁有較高的自尊。

最後 Coopersmith(1967)將自我價值分為四個方面，其一為重要性，即為個體感覺被有意義的他人接受、注意或關心，因而覺得自己是有價值的；其二為能力，個體感覺自己有能力處理重要的任務或活動；其三為美德，個體能遵守社會的規範與倫理道德；其四為力量，個體有主要決定自己生活安排的權力，或者對他人具有影響力。

(三) 國中學生自我價值的實徵研究

目前探討國中學生自我價值主要以家庭環境、同儕關係、社會文化的影響為主。李慧君(1996)研究新竹縣尖石鄉泰雅族國中青少年生活需求滿足、社會支持與自我價值的相關，結果發現男生的自我價值高於女生，中社經地位者高於低社經地位者，且生活需求滿足與自我價值呈顯著正相關，社會支持也和自我價值呈顯著正相關。黃加慧(2005)研究兒童文學閱讀治療對於國中學生自我概念及英文

閱讀的效益，雖然學生的自我概念總分無顯著進步，但是自我概念多項平均分數的提升，及學生的回應均顯示此活動有助於增進國中學生的自我價值，雖無直接探討閱讀治療對自我價值的關係，但仍可看出國中學生自我價值受此閱讀治療導向的兒童文化閱讀活動影響。王昭文(2012)以高雄市國中學生為例，探討日本動漫文化經驗與其價值觀之關係，發現國中學生普遍具有正面的團體價值觀、自我價值觀、人生價值觀和情感價值觀。林佳盈(2017)採用問卷調查法並輔以質性訪談，探討國中學生知覺父母心理控制與自我價值的現況，結果發現國中學生知覺父母心理控制對自我價值感具有預測力。張伊萍(2017)探討國中學生自我價值、愛情關係衝突因應與愛情關係成長的關聯，研究結果為個人自我價值、社會自我價值與愛情關係衝突因應的積極策略，能正向預測愛情關係成長。詹婷雯(2018)由皮爾森積差相關分析，發現國中學生的性別、年級、親子依附、自我價值與同儕互動呈顯著相關。

國內目前偏向探討外在環境對於國中學生自我價值的影響，學生自我價值的形成仍處於受外在環境影響的被動狀態，對於如何協助將注意的焦點由外內向轉移，使國中學生有能力自我創造個人價值的正向影響仍無相關文獻探討。

三、心流與自我價值之相關研究

目前探討心流與自我價值之間關係的研究不多，陳庭君(2017)選取高雄市地區的銀髮族探討其休閒運動涉入程度對心流體驗與自我價值的關係，利用徑路分析，結果顯示心流體驗對自我價值有顯著的正向影響關係，涉入程度也會藉由心流體驗而影響自我價值。而黃傳永、郭淑惠(2018)於藝術治療團體運用於失智長者之效果研究中，提到當長者在創作過程中能專心投入時，因高度專注而進入了心流狀態，與自我連結，進而忘記病痛的不適感。長者也因創作所得到的成就經驗，增加個人自我的正向感受，有助於提升自我價值感。

對於熟齡成年人而言，外在環境如名聲地位、與他人關係、事業成就等於個人自我價值的影響逐漸減小，在人生的中後階段，透過經歷心流的最佳體驗與自我連結，不但能增加個人的正向感受，對於自我價值也有正向的提升。相較於此，仍處於自我探索階段的國中學生，個人價值的判斷與感受往往容易過於依賴外在環境友善與否，若能在課堂學習中增加國中學生體驗心流的機會，學生或許有能力化被動為主動，不再只是被動地受外在環境的選擇與影響，有機會藉由心流體驗提升自我價值，並擁有較高的自尊。

參、教育上的應用

一、教師設計教學活動時應注意以下幾點，以幫助學生更容易達到心流體驗。

(一) 要有清晰明確的目標

具有明確的目標為達成心流體驗的九項因素之一(Csikszentmihalyi, 1990)，沒有明確的目標學生便無從判定自己的行為或表現是否適當。在英語教學的過程中，教師須先了解個別學生的興趣與優點，協助學生設定符合其能力的確切目標並確保學生都很清楚自己需達成的目標為何，例如聽說讀寫的具體行為表現、單字句型的應用規準等，並建構適當層次的挑戰，從簡單逐步提升到困難，循序漸進提升學生的技巧與自信。在課程設計上，則須保持彈性，時時觀察及確認學生目前學習的狀況與進度，並按照學生的能力及需求隨時調整，學習活動不斷具有挑戰性，有助於維持學生濃厚的學習興趣。

(二) 挑戰與技能兩者要相稱

當技巧與挑戰達到平衡且在平均值之上時，才能產生心流體驗(蘇明卉，2012)。因此，教師設計教學活動時，需以學生的能力為考量基準，太難或太易的教學活動皆不恰當。若任務挑戰太過困難，例如學生對於英文單字仍無法拼讀，便要求學生以英文單字寫出完整句子，容易讓學生對其心生畏懼焦慮，因此怯步不願意嘗試；任務挑戰太過容易，如重新講解學生國小階段早已熟悉的文法概念，學生則傾向感到枯燥無趣，影響其學習及專注的動機。此外，透過學生自我選擇材料與決定步驟順序的過程，無形中也將產生自我對行動與環境的掌控感，挑戰與技能更能符合學生個人需求。

(三) 能提供即時回饋

邱連煌(2005)表示任何學習活動，其目標與挑戰性是互相包容的，目標是學習的成果，是終點；挑戰則為達到此目標的手段，是過程。每個人都有自己在意與興趣所在，因此各有所重視的回饋，如 Csikszentmihalyi(1990)所言，只要將精神能量投入在與目標有關的事上，幾乎所有的回饋都可以帶來樂趣。對於挑戰者而言，知道自己努力想完成的事是否已經實現，在在強調了回饋的重要性。在英語課堂中，教師可使用 Kahoot、Quiziz 等互動式教學軟體，或採取小組合作學習模式，鼓勵同儕間互相交流幫助(曾文志，2010)，突破以往教師一對多學生而

無法即時給予每一位學生學習情況回饋的困境。

(四) 吸引個人注意力

教師應鼓勵學生善用好奇心，不總是以成人的期待或社會規範來約束孩子的注意力(曾文志, 2010)。如同前面所提到，每個人都有自己的目標與在意的回饋，若教師能讓學生擁有自主選擇的彈性，學生較容易全心投入於目標之中，達到心流狀態中的最優體驗。英語課堂中囿於時間空間的限制，或學生一時之間不知如何做選擇，可適時提供幾項參考方案讓學生從中挑選，不但可增進師生情感交流與互動，也能更瞭解學生的特質與個人需求。另教師也須努力為學生排除不相關的干擾因素，例如要求學生於教學活動進行保持桌面整齊，只擺放必要學用品等方式，減少學生注意力受到干擾，幫助學生能全神貫注於活動或挑戰任務之中。

(五) 免除外在時間束縛

教師應給予學生充裕的時間從事各項活動，並鼓勵學生自行體悟。活動過程中，學生需靠著不斷觀察、體驗，與同儕相互比較、修改，以達到系統化的探究。學生在進行英語課堂活動時，容易受到個體所需時間不同或課堂時間的限制，教師可提供學生明確的活動執行步驟，學生完成自己的任務後可直接選擇進入下一活動，鼓勵學生擁有自己的時間軸尋求更複雜的挑戰、更高層次的技能，不需要教師亦步亦趨的指導，學生擁有自主決定的空間，將更容易進入忘我的境界，專心於挑戰之中。若活動受到課堂時間限制的干擾，也可事先與班級任課老師溝通協調，以活動的完整性為主，保有時間調整的彈性空間，避免學生因活動進行時間中斷而影響心流體驗的產生。

二、在整體課程設計部分，可參考以下幾點，幫助學生培養正向的自我價值。

(一) 可增設自我了解課程

協助學生了解自我並發展潛能，多給學生正向的肯定，可幫助學生以積極的態度看待自我，提升個人自我價值(劉政宏, 2003)。研究指出憂鬱、焦慮等負向情緒，往往與低自我價值有關。而自尊低落的學生，特別需要受到關心與幫助，以避免沉溺負向情緒或導致不良行為。然而，在過度強調自尊的同時，需避免因為太多自我彰顯，而有負向效果。陳函筠、黃韞臻、林淑惠(2017)建議於自我了解課程中培養學生自尊的同時，也應教導學生需尊重其他個體，避免過度自我中心，忽略他人感受。

（二）鼓勵學生踴躍參加社團或各項活動

教師與家長應重視學生多元能力的發展，鼓勵學生踴躍參加校園社團或各項不同活動，Chang, Lue 與 Yu(2004)指出透過休閒參與所得到的心流體驗，有助於增加生活滿意度。學生不但可以從參與的過程中獲得成就感，也容易憑藉多元管道體驗到正向經驗。若過度強調學業與考試成績，易壓縮學生培養個人興趣及建立自我認同。相對而言，對生活感興趣而擁有個人嗜好的學生，較容易發現個人的潛能，對自己更有信心，有助於正向自我價值的提升。

（三）培養學生擁有自成目標的性格

擁有自成目標的人天生較懂得自得其樂，不需要依賴外在的獎勵或獲得什麼好處，較容易體會學習本身就是一種樂趣，培養本身的內在動機，同時也較容易有心流體驗。曾文志(2010)建議讓學生明確知道規則並重視學生的感受，讓學生了解需對自己的行為負責，支持學生全心全意去做自己有興趣的事，有助於培養學生擁有自成目標的性格，幫助學生日後面臨挑戰時，能不畏艱難，擁有面對問題的勇氣。

參考文獻

- 王昭文(2011)。國中學生日本動漫文化經驗與其價值觀之關係研究—以高雄市國中學生為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣海洋大學，基隆市。
- 王品卿(2014)。Web 2.0 英語學習活動之學生心流與學習動機歷程研究（未出版之碩士論文）。國立中央大學，桃園市。
- 王琬璿(2014)。高中職學生自我價值、生命認知與態度之相關研究—以中部三縣市為例（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 王曼蓉(2015)。國中學生學習滿意度與心流體驗之相關研究—以表演藝術課程為主（未出版之碩士論文）。國立臺灣藝術大學，新北市。
- 李慧君(1995)。新竹縣尖石鄉泰雅族國中青少年生活需求滿足、社會支持與自我價值之相關研究（未出版之碩士論文）。文化大學，臺北市。
- 李曄淳、楊翰宗(2012)。探討互動式遊憩設施對銀髮族自我價值之建立。臺灣老人保健學刊，8(2)，110-129。
- 杜潤萍、馬祥凱(2008)。青少年自我價值感影響因素的探討。紅河學院學報，6(1)，86-88。
- 巫博瀚、賴英娟、施慶齡(2013)。「Rosenberg 自尊量表」之試題衡鑑：評等量尺模型的應用。測驗學刊，60(2)，263-289。
- 余歆儀(2018)。不同解答回饋的遊戲式系統對英語文法學習之影響：成效、心流與自我調節（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳怡欣、張景媛(2000)。青少年與重要他人的情感關係和其自尊之相關研究暨訪談內容分析。教育心理學報，32(1)，15-40。
- 林杏足(2003)。青少年自尊量表編制報告。測驗學刊，50(2)，223-256。
- 林佳盈(2016)。國中學生知覺父母心理控制與自我價值感之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。

- 林怡萱(2018)。擴增實境英語學習系統應用於國小六年級英語學習之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。
- 周雨霖(2008)。大學生強迫購買傾向與其自尊之研究（未出版之碩士論文）。淡江大學，新北市。
- 邱連煌(1981年4月1日~4月4日)。談自尊心與父母的職責。中央日報，10版。
- 邱連煌(1992)。談兒童的自尊心與教師的職責。現代教育，7(2)，68-77。
- 邱連煌(2005)。學習之樂在浮流。國教天地，160，1-9。
- 侯雅齡(2009)。幼兒在動手做科學活動歷程之心流研究：以潛在成長模式進行分析。特殊教育研究學刊，34(3)，81-105。
- 郭為藩(1996)。自我心理學。臺北市：師大書苑。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張春興(2006)。現代心理學。臺北市：東華。
- 張筱涵(2011)。國中生自我價值、行動/狀態導向對逃避策略的預測暨課室目標結構的調節效果（未出版之碩士論文）。國立成功大學，臺南市。
- 張伊萍(2016)。國中生自我價值、愛情關係衝突因應與愛情關係成長之關聯（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 張瓊懿(譯)(2019)。心流：高手都在研究的最優體驗心理學(原作者：M. Csikszentmihalyi)。新北市：遠足。(原著出版年：1990)
- 陳庭君(2007)。高雄市銀髮族休閒運動涉入程度、心流體驗與自我價值之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東大學，屏東市。
- 陳韋辰(2015)。數位戲劇式說故事對於語文學習投入與創造力自我效能之影響（未出版之碩士論文）。國立中央大學，桃園市。
- 陳函筠、黃韞臻、林淑惠(2017)。大學生自尊與自我價值之研究—以臺中市七所大專院校為例。學校衛生，71，35-51。

- 陳亦青(2018)。以藝術治療取向探討視覺藝術創作者之心流經驗對創意自我效能的影響（未出版之碩士論文）。臺北市立大學，臺北市。
- 曾文志(2010)。讓心流提升孩子的經驗品質。師友月刊，518，74-79。
- 曾子芸(2019)。探討認知風格及遊戲心流對英語字彙學習成效、遊戲成效與自我效能之影響—以多人線上角色扮演遊戲為例（未出版之碩士論文）。國立中央大學，桃園市。
- 黃加慧(2004)。兒童文學閱讀治療對國中生自我概念及英文閱讀之效益研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃鈺婷(2011)。個人、家庭與學校脈絡中的影響變因與青少年身心健康發展軌跡之討論。中華輔導與諮商學報，29，161-181。
- 黃傳永、郭淑惠(2018)。藝術治療團體運用於失智長者之效果研究。教育科學研究期刊，63(2)，45-72。
- 彭兆琦(2012)。以心流理論探討網路影音廣告效果之研究—以非營利組織廣告為例（未出版之碩士論文）。世新大學，臺北市。
- 詹婷雯(2017)。國中生親子依附、自我價值及同儕互動之相關研究（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 劉政宏(2003)。考試壓力、回饋方式對國小學生學習表現、自我價值及學習動機之影響（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蕭伊茹(2012)。基於建造主義導入數位說故事於英語學習之研究（未出版之碩士論文）。國立中央大學，桃園市。
- 蕭佳純、蘇嘉蓉(2014)。青少年自尊成長趨勢及相關影響因素探討。教育研究集刊，60(3)，75-110。
- 蘇明卉(2012)。街舞參與者自我效能、休閒涉入與心流體驗關係之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 瞿群(2004)。澳門中學生自我價值感及其影響因素的初步研究。心理科學，4，1516-1518。

- Argyle, M. (1967). *Psychological and Interpersonal Behavior*. London, UK: Pelican Co.
- Branden, N. (1994). *Six pillars of self-esteem*. New York, NY: Bantam.
- Chang, L. C., Lue, C. C., & Yu, P. (2004). The Relation Between Flow Experience and Life Satisfaction of Elder Adults in Residential Homes. *Journal of Outdoor Recreation Study*, 17(3), 19-36.
- Cohen, A. (1959). Some implications of self-esteem for social influence. In C. Hovland & I. Janis (Eds.), *Personality and persuasibility* (pp. 102-120). *New Haven: Yale University Press*.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Eds.). (1988). *Optimal experience*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Handbook of motivation theory and research*, vol. 3 (pp. 45-71). New York, NY: Academic Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Grieger, R. (1975). Self-concept, self-esteem and rational emotive theory: A brief perspective. *Rational Living*, 10(1), 13-17.
- Henderson, K. A. Bialeschki, M. D., & Powell, G. (1992). Facilitating “flow” in the camp experience. *Camping Magazine*, 64(5), 20-24.
- Lawrence, D. (1988). *Enhancing self-esteem In the classroom*. London, UK: St. Edmundsbury Press.

- Nave, T. W. (1976). The effects of core facilitative condition in mother on adolescent self-esteem. *Journal of Social Psychology, 100*(1), 147-148.
- Novak, P. T., & Hoffman, L. D. (1997). *Measuring the flow experience among web users*. Project 2000, Vanderbilt Univeristy.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Su, C. C. (2011). A study of flow in EFL classrooms through free online games. *Hwa Kang English Journal, 17*(1), 95-123.
- Whitley, B. E. (1983). Sex role orientation and self-esteem: A critical meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 765-778.
- Yang, Y. S., Yen, J. Y., Ko, C.H., Cheng, C. P., & Yen, C. F. (2010). The association between problematic cellular phone use and risky behaviors and low self-esteem among Taiwanese adolescents. *BMC Public Health 10*(1),217-224. doi: 10.1186/1471-2458-10-217

