

# 習慣領域與閱讀書寫體驗

陳裕杰

在假日台中的交通依然紛亂，尤其在陽光烈焰的週六之下，車子在眼前出現的頻率更加提升。抵達台中教育大學，前進求真樓的音樂廳，求真？心裡想著：「這棟樓非常適合研習，人都要求真，在研習過程中求真是件重要的事情。」這次研習以「習慣領域」為主軸，但什麼是「習慣領域」，從字面上來看就是自己的最習慣或專長的領域，但真的是從字面上講得這樣嗎？

## 習慣，我們轉吧！

其實習慣領域，指腦海裡所有的念頭、思路的綜合，以及它的組織與運作。其實每個人都有習慣，從小培養的習慣，或是經過一段時間後，自己的習慣會穩定在一個固定範圍，使我們有習慣性的想法、作法。

因為這樣的習慣，從小的習慣教育，才讓我們跳脫不了過去的習慣思維，其實習慣是可以培養的，黃老師在課堂中，不僅讓我們以遊戲的方式，認識研習的同學，也讓我們從習慣的認知，跳脫出另一種不可能的習慣，例如：腳不動，腰是否能夠 360 度的旋轉？許多人都只能轉到 120 至 150 度，這是大腦給你的習慣，但當老師要我們閉上眼，用冥想的方式，想像自己從 90 度、180 度、270 度、360 度，慢慢地轉回來，當冥想完畢後，再次腳不動，用腰旋轉，這個時候奇蹟發生了，一開始只能轉到 120 或 150 度，經過剛剛的冥想，有人可以轉到 270 到 310 度，此時可以證明剛剛的冥想已經讓你成為一個習慣，這個習慣已經存在你的腦海，所以才能夠轉到比本來更多的度數。

人人都有無限的可能，我們的認為就會造就我們的成為，講師在課堂上過過：「思維改變，態度就會跟著改變；態度改變，行為就會改變；行為改變，習慣就會改變；習慣改變，性格就會改變；性格改變，命運就會跟著改變。」習慣可以培養，千萬不要期待用相同的自己，得到不同的未來，唯有嘗試不同的路，習慣不同的方式，才能夠得到不同的未來！我們常常羨慕大企業家，很成功很有錢，但都遺忘了背後用了多少的努力，走過多少的冤枉路才能夠有今日的成就，希望彼此共勉之。

## 從環境閱讀探看情意書寫

本來下午的研習是性格檢測，但看到閱讀書寫的教學經驗，而且講師又是向陽老師的太太一方梓，當然要到這場演講朝聖囉！這次演講，老師以一項主題，讓同學發想，從簡媜《水經·花開三疊》，這篇文章中讓研習的老師猜猜，作者所要描寫的花，慢慢導入研習的正題。

研習過程，老師們互動頻繁，方梓老師也將他在中文系與通識課程的同學互作比較，中文系出身的同學，方老師就會用較少的時間解釋理論與教學，直接進入實戰的經驗，讓同學親身書寫，從書寫中互相檢討，同學在學，老師也再學，從分組學習的方式也了解過去老師所學的與現代同學所學的不相同，這樣的學習也可以作為過去與現今的一大比較。

方老師研習中也不藏步，透過小組的互相學習達到教學效果，老師說：「上課他從不講到底。」老師會讓同學介紹作品，分析作品，最後老師與同學們的相互對答中，學到不一樣的知識，老師也不諱言：「只要學生的理由能夠打動我，我就加分。」所以有很多同學就會慢慢發表自己的意見，老師也說這樣能夠提升班級參與感，用不一樣的教學方法，以圖像式或是影片的方式讓同學書寫作文，也突破以往用文字來引導寫作的方法，這樣的方法具有翻轉式的教學，方老師所提供的方法，給予參與的教師激勵，也許老師們腦中有想法了，但獨缺臨門一腳，藉由這次的研習，給了這一腳，讓老師對學生的教學燃起熱忱，也不妨是件壞事阿！