

馬士洛人格理論應用於體育教學之研究

游景逸、黃智煌

摘要

本文旨在從人本心理學之父—馬士洛(Abraham . Maslow)之人格理論中，探求其學理概念，進而應用在體育教學的實務中。也期許讓身處體育教學情境的每位學生，在感受安全的運動環境之餘，享受身體活動的快樂；並從同儕之間的相互尊重中，發展出良性競爭，且能找到彼此的位置與規屬感；繼而在師生互動的鼓勵和肯定中，誘發其追求自我實現的動機。

此外，體育吸引人參與的主要因素在於健康、快樂，此文主要理想亦希望，在人類需求層次論為出發點的基礎上，建構出充滿愛心、愉悅與健康的體育課程。使體育課不再是令人感到枯燥乏味，或只是借幾顆球在操場上來回玩耍的那般刻板印象。

關鍵詞：人類需求層次論、基本需求、自我實現需求、高峰經驗

壹、前言

馬士洛(Abraham Maslow)爲人本心理學之父，而筆者欲以此學者思想理論爲主題，主要在於人本心理學家的主張，與現時現勢的教育有密不可分的關係；此派學者認爲，心理學的研究應以正常人爲對象，來研究人類異於動物的一些複雜經驗，諸如：動機、欲望、價值、快樂、幽默、情感、生活責任、生命意義以及愛情、嫉妒、仇恨……等，真正屬於人性各種層面的問題(張春興，民 85，21 頁)。而且人本心理學更令人吸引注意的一個觀點，即是人類本性中，原來就蘊藏著無限的潛力。因此，人本心理學的研究，不只是要求了解人性，並且更進一步的主張改善環境，以有利於人性的充分發展，以期達成自我實現(self-actualization)的境界。所以筆者嘗試以此篇文章，從了解其理念，進而推論出在體育教學過程中的課程安排，使學生及老師皆可獲得更深的影響和啓發，並能運用於實務中。

貳、馬士洛主要之生平、思想背景

馬士洛在一九〇八年四月一日誕生於紐約，其身份是一位俄國猶太人移民的後代(黃榮村，民 80)。從參考資料的敘述，可以使我們瞭解，由於孩提時代的他是布魯克林(Brooklyn)郊區一個非猶太區裏唯一的猶太籍孩子，因此馬士洛在高中以前的生活，似乎因爲身處少數族群的身份之一，而過的並不愉快。他曾說他有點像一個在清一色白人學校中念書的第一位黑人。是故，我們能夠想像，由於他的猶太身份，而不容易與周遭其他的學童打成一片。特別是從他口中深刻描述的一段童年：「我十分孤獨不幸。我是在圖書館的書籍中長大的，幾乎沒有任何朋友。」(呂明、陳紅雯，民 81，11 頁)；然而，馬士洛也並沒有把早年生活全部用來面壁讀書，他也有實際生活的經驗，比如：送報紙和二十歲開始的愛情婚姻，以及從他孩子身上改變了原本對行爲主義的熱情(呂明、陳紅雯，民 81)。因此可以從中發現，他並非只是生活於象牙塔中的學者，這也可能是養成他具有務實特色的理由。

一九三七年至一九五一年，馬士洛服務於紐約布魯克林學院(Brooklyn College)期間，他不但整合了各種心理學性格理論的看法，同時也另外產

生主張，而自成一家之言。也就是說，除了舊有的訓練基礎之外，他在紐約又受了當代思潮之影響，而對人性有了更革命性的想法，在短時間內，以三十五歲的年紀就創立了著名的人類需求層次論(黃榮村，民 80)。並且在他的第二本著作((動機與人格)) (Motivation and Personality)於 1962 年發表後，對當時的心理學界發生了很大的變化，也在絕多數場合被稱爲人本主義心理學 (Humanistic Psychology)，且逐漸牢固的被認爲是現代心理學的第三勢力，或可說爲心理學的第三思潮(呂明、陳紅雯，民 81)。

參、馬士洛的人格理論

1. 自我實現：是馬士洛人格理論的中心。指個體在成長過程中，身心各方面的潛力獲得充分發展的歷程與結果，亦即個體本身生來就俱有但卻深藏未露的潛能，得以在現實生活環境中充分展現出來。所以自我實現可以視爲個體發展的歷程，並在此歷程中促使個體發展與導向個體發展者，就是自我實現。馬士洛人本論中人格發展的理念，就是將自我實現視爲發展的最高境界，也可說是人生追求的最高境界。(張春興，民 85，464 頁~465 頁)
2. 需求層次：人生在達於自我實現這個境界時，須先有許多不同性質的需求(need)獲得滿足，而後決定個體人格發展的境界或程度。各層次的性質與功能分別是：(1)生理需求(Physiological need)：包括任何可維持生存的需求，如吃、喝、睡、性慾.....等皆是。(2)安全需求(Safety need)：包括求保護和免於威脅從而獲得安全感的需求。只有生理與安全兩種需求滿足後，高一層的需求始能相繼產生。(3)愛與隸屬需求(love and belongingness need)：包括被別人接納、愛護、關注、欣賞、鼓勵、支持.....等需求。只有包括在此一層次內的各種需求均獲滿足後，再高一層的需求才能繼而產生。(4)尊重需求(esteem need)：包括受人尊重與自我尊重兩方面；前者以求別人的重視，後者則希望個人有價值。相同地，只有包括此一層次在內的四種需求都獲得滿足後，才能衍生出最高層次的需求。(5)自我實現需求：包括精神層次的趨於真善美至高人生境界獲得的需求。也因爲前面四層需求的滿足是構成最高層需求產生的基礎，因此對自我實現需求一層來說，前面四層需求合在一起稱爲基本需求(basic

need)；而最高層次的自我實現需求，則稱為衍生需求(meta need)。(張春興，民 85，465 頁~466 頁)

3. 高峰經驗(peak experience)：指一種心靈滿足與完美的經驗。即當許多人在其長期追求自我實現，而完成其心中的目標之後，所得到的一種難以言喻的經驗。例如科學家的發現某項原理或新的理論；運動員自小開始接受訓練，直到體能、技術和心智皆成熟之階段，而能夠將自己最巔峰完美的技巧表現在奧運會或世界性國際賽會中。此種境界，也可以說是一種高峰經驗。(盧俊宏，民 88，91~92 頁)

參、馬士洛人格理論於體育教學上之應用

(一)需求層次論在教學上的概念

由馬士洛人格自我實現發展理論，我們可以知道個體在追求自我成長或自我實現的歷程中，是得先獲得一層層的需求滿足後，才能一步一步抵達自我實現的目標。

因此在體育教學上，施教者可以參考其原理，先讓學生沒有匱乏的需求產生，如肚子餓、睡眠問題.....等使之生理需求獲得滿足；而後再設計一安全且低危險的教學環境，使學生在學習過程中，不會因過度的害怕緊張，而對心理產生威脅，進一步得到安全感的需求；並且留意在體育教學練習的過程中，盡可能的關心每位學童的一舉一動，對於動作學習中出現的缺點現象，適時的給予糾正與關注，看到優良的技術展現時，也即時的給予讚揚、鼓勵.....等增強性質的回饋，使學生感受到被愛、被關心；此外也應注重學生的感受，並尊重他們，多採用私下懲罰、當眾鼓勵的教學態度，使學生能獲得尊重和感受到自我的尊敬。最後也才能期待學生能進一步的追求自我實現的需求，以達人生的高峰經驗。

(二)應用於體操課程教學的安排為例

筆者據需求層次論的學理，應用於體操的教學上，依其步驟層次：

1. 老師在實施教學前，須注意學生身心狀況，使學生於生理需求不匱乏的條件下(不餓、不口渴、睡眠充足.....等)，再決定如何安排教材課程。

2. 留意在教體操課前，由於跳、翻、半空中的肢體動作是一般人較不熟悉且可能感到害怕的，因此在技術的詳細講解前，先把一切教學情境的安全設施佈置好，且示範如果在發生動作演練失敗的情況(如：跌落、重心不穩而摔跤.....等)時，要如何保護自己並說明軟墊設備的安全，再由老師本身，時時刻刻注意每位同學體操動作進行過程中的安全，以幫助學生減少安全上的顧慮和威脅，來滿足學生的安全需求。
3. 多以鼓勵的方式，支持學生進行難度技術的嘗試，同時適當的給予口頭獎勵、關心並使之有獲得肯定的感覺，而期許能讓學生藉由循序漸進的引導過程，獲得層次滿足和學習流程；讓他對體操先能學會，後接而產生興趣，以提高動機追求自我發展或實現的層次。這一部份則是希望能滿足學生心中那份愛與隸屬和尊重的需求。
4. 若學生經由體育課程體操的學習，發現自己有此天份上的潛能或興趣，除了要求自己在課堂中的熟悉了解體操外，更主動練習，以期能代表學校、縣市、甚至於國家比賽，追求更高的理想，以體會高峰經驗，把自己最巔峰完美的技巧表現出來。相信這就是在讓學生於追求自我實現的過程中，享受那份自我價值之認同與肯定自己的感受。
5. 除上所述外，筆者覺得，爲了指引學生趨向自我實現的追求，老師也可以刻意的設計教學內容，以激發其動機的誘因。如拿成功者的典範例子說明，使之能在潛移默化中，不知覺的欲追求更高一層次的理想實現。

是故，我們可以相信，一個透過人本教育理念而執行的體育教育活動，可以使學生在感受安全的運動情境之餘，享受流汗的通暢愉快和身心樂趣；也能在同儕的運動友誼與合作中，找到歸屬感並發展上進心；更使其在相互尊重與彼此肯定的學習中，提升自我實現及挑戰自我紀錄的原動力。而這些要素，也幫助構成真正快樂的體育課之理想。

伍、結 語

人本教育或馬士洛的教育理念都認爲教育的重心與主體都是以學生

為主，筆者也抱持相同觀點。學校中，多數的成員是學生，最基礎的根本也是學生，若無學生的存在，相信學校與老師亦失去存在的必要性。所以，老師的任務是從旁輔導學生發揮其自我潛在的學習能力(王世椿，民 90)。若是頻頻地以外在壓迫或種種的束縛，來要求或限制學生的自我發展，則可能抹煞學生其本來就有的天份與本性，而使他們的心靈漸漸地失去生機，也就是對事物的興趣提不起勁來。因此，若能創設一令人感到溫暖且充滿積極的教學情境，幫助學生產生自我人格階段性的理想實現，進而達成自我發展與實現的層次。相信對於老師而言，又何嘗不是一種自我的教學理想實現。

此外，Judith E. Rink(1998)曾在其著作中，提及體育課程若沒經過一些刻意設計，則難達成認知、情意、技能三種層面的學習目標。而相信這些學習目標也就是我們常耳熟能詳的德、智、體、群、美五種內涵。但可惜的是，由於我國往昔的聯考制度，或是如今的學力測驗，仍難擺脫學科或是分數取向，使得體育課、美術課、音樂課……等的藝能科目不被重視，總是容易被視為拿來借用課堂的第一選擇對象，以做為補課或考試之用，也間接使體育老師輕忽自己在體育課中扮演的角色，未能充分發揮身體教育所產生的功能。讓多數學子生存在充滿填鴨式的教育情境中，目的不過在求考試的高分及明星學校的考取罷了。

最後，筆者強調，在人本心理學的教育理念中，老師最大的專業是「有愛心！」，過度的要求學生將使他失去生長的快樂，所以應該另外設計一環境，以使同儕團體間的刺激，來達成幫助他主動學習成長的目的。而老師對教育過程中的任何決定與措施，除了朝師生間的良好互動發展外，更應該站在學生的觀點立場來考量，適時、適度的給予學生關懷與鼓勵。我們深深相信，唯有充滿對學生更多的在乎，才能更深層的影響莘莘學子在教育過程中的生育與發展。

陸、參考文獻

書籍：

張春興著(民 85)。現代心理學。台北市：東華書局。

黃榮村主編(民 80)。心理與行為研究的拓荒者---當代心理學家。台北市：

正中書局，頁 74~94。

呂明、陳紅雯譯(民 81)。第三思潮：馬士洛心理學。台北市：師大書苑。
盧俊宏著(民 88)。運動心理學。台北市：師大書苑。

Judith E. Rink(1998). Teaching Physical Education for Learning. McGraw-Hill
international Editions.p6~p7.

研習活動講題：

王世椿(2001，4/26)。學校體育教育的認知與實踐。九十年度地方教育輔導系列專題講座演講內容，於台中國立臺灣體育學院。