

正向教養應用於班級經營之策略與挑戰

陳佳玟

銘傳大學教育研究所碩士在職專班

一、前言

簡·尼爾森博士（Jane Nelsen ED. D.）於 2006 年出版《Positive Discipline》一書，首度提出「Positive Discipline」一詞。然而在中文翻譯上，該詞有時被譯為「正向教養」，有時則譯為「正向管教」，產生一定的解釋與使用差異。

根據吳清山與林天佑（2008）的定義，「正向管教」是指：教導學生了解社會認可的行為，並對其正向行為及時給予鼓勵，引導其發展積極正向的行為表現的一種管教方法，此方法多應用於教育現場，重視行為的引導與正強化。而「正向教養」則是以阿德勒（Alfred Adler）的個體心理學為基礎，主張所有行為皆有其目的，且每個人都具有追求卓越的內在驅力。當孩子出現不當行為時，應從理解其行為背後的動機出發，而非單純施予懲罰。因此，「正向教養」更強調關係中的傾聽、理解與尊重。

傳統的獎懲制度注重改變行為，雖然行為的確是在當下被改變了，但多數時候僅有短暫的效果而已（邱惠筠，2022），比起行為的改變，正向教養更著重於建立和孩子之間的情感連結 - 歸屬感與價值感，透過正向互動與良好的溝通，幫助孩子建立健康的人際關係，更進一步培養孩子的品格與能力，使其能夠積極、自律地面對生活，而這與 108 課綱（十二年國民基本教育課程綱要）所提倡「自發」、「互動」、「共好」的精神不謀而合。本文探討如何將正向教養運用於班級經營之中。

二、正向的班級策略

在當前快速變動且多元複雜的教育環境中，「正向教養」的重要性日益受到關注，不僅因其對學生具有長遠而深刻的正向影響，更因其有助於營造一個和諧、支持性的班級氛圍。陳光彥（2020）研究指出，對學生展現積極關懷，並耐心協助學生解決問題，不僅使學生在無形中學習到正向的態度，也大大降低了出現不當行為的頻率。以下條列幾點正向的班級策略：

（一）建立情感連結

師生關係和同儕關係是班級經營的基礎。學生相信教師關心他們的學習，也重視他們的個體價值，就能感受到歸屬感，進一步提高學習動力、課堂參與、課業表現及出席率（Nelsen, Lott, & Glenn, 2013）。教師可以透過日常互動展現對學生的尊重與關懷，例如：以平等的態度聆聽學生的想法、使用「我訊息」

（I-message）表達自己的感受與期待、透過合作學習的方式促進學生間的友好關係……。藉由這些日常互動，讓學生感受到自己被看見、被需要，進而提升歸屬感與責任感。

（二）設定明確且合理的規範

正向教養強調以理解和同理心來面對孩子的情緒，但這並不意味著教師對學生的行為給予無條件的自由。若缺乏適當的界線與引導，反而會導致學生出現不當行為。因此，教師應建立明確且一致的規範，並營造一個有秩序且相互尊重的學習環境。設立清晰的規範能讓學生了解行為的界限，進而發展出良好的自我管理能力。此外，鼓勵學生參與規則的制定，幫助他們理解規則背後的意義與必要性，並提高學生對規則的接受度與認同感，進而將其內化為自身的行為準則。另外，採用「自然後果」取代懲罰，讓學生明白自己的行為會產生相應的後果，並學會為自己的行為負責，例如：打翻水杯須自行擦拭乾淨。透過這樣的引導，學生不僅能認識到行為與後果之間的關聯，還能從實際行動中培養負責任的態度。

（三）培養學生的自我管理力

正向教養期待養育出具有韌性、能對自己的行為負責、尊重自己及尊重他人的孩童（吳俊漢，2024），這些特質與觀念的形成需要長時間的培養和引導，並非如行為改變般可立即見效。教師可以藉由建立每日或每週的自我檢核表，促使學生反思自己的行為與學習狀況。同時，教導學生情緒管理技巧，如：深呼吸、情緒溫度計、社會情緒學習等，幫助學生在情緒高漲時做出理性的選擇，並使用班會作為解決問題的平台，讓學生練習溝通、傾聽與共同解決問題的能力。透過這些措施，學生將不再依賴教師的提醒與糾正，而是能自發地進行自我調整與成長。

（四）以鼓勵取代讚美

讚美著重在行為結果，而鼓勵則注重過程，特別是學生的努力與付出，而這些正是學生能夠掌控的。透過具體且真誠的語言鼓勵學生，可以培養其自我肯定，不再依賴他人評價，同時學會自我負責。另外，鼓勵學生分享自己的成就與學習心得，將有助於提升他們的自我價值感，進而願意持續挑戰、成長。根據 Stevens（2012）的報導指出，美國的 Lincoln High School 使用鼓勵性方式管教學生，使停學率下降百分之八十五，可見其效果。

三、正向應用於班經的挑戰

世界上不存在所謂完美或絕對正確的教養方式，無論何種教養法皆有其優

勢與劣勢，正向教養亦不例外，在實際操作上，正向教養同樣會面臨某些困境與難點。說明如下：

（一）思維模式的轉變

「正向」的英文是 **positive**，有人翻譯成正面、積極，也可以解讀成「強調一種正向的態度」，是可以隨時落實在生活中的風格（蔡佳璇、陳鈺閔，2021）。正向教養不僅是一種行為管理策略，更是一種教育理念和態度。不僅涉及教師對學生行為的看法，也涉及教師如何與學生互動、如何應對學生的挑戰和需求。然而，許多教師在求學階段，或師資培育過程中所接觸到的是獎懲與行為控制，這與正向教養所強調的尊重、同理、自律有所不同，教師需根本上轉變自身的角色與思維模式。

（二）耗費大量精力與時間

正向教養強調積極的回饋、建立情感連結和個別化支持，其成果通常是漸進式的。在這一過程中，教師不僅需要投入大量的時間與心力，與學生建立良好關係或共同討論解決策略，更需耐心等待孩子的改變。當班級人數較多、資源有限的情況下，教師難以細緻地顧及每位學生，這使得教師在實施正向教養時顯得更加力不從心，甚至，在處理具有挑戰性的學生行為時，可能會讓教師感到情感疲憊或失去動力。

（三）缺乏學校支持系統

若學校重視學業成績或紀律管理，教師在實踐正向教養的深度策略上可能會受到限制。況且，若缺乏足夠的教學夥伴、輔導人員或校內資源，當遇到高風險學生時，教師將難以獨力處理，這也會對教師造成相當大的壓力。吳璧如和陳俊瑋（2022）研究指出，處理學生問題帶給教師相當大的壓力。由此可知，學校的整體文化與管理支持十分重要，對教師實施正向教養起著決定性作用。

（四）家長未能有效配合

部分家長對教師要求高，將學生的所有問題行為全數交由老師解決，忽略家庭教養的角色。此外，有些家長可能仍傾向使用傳統的權威式教養，對正向教養抱持懷疑甚至反對的態度，誤解正向教養等同於放任，認為不施加懲罰就是縱容，因此擔心孩子無法學會紀律與規矩。從 Smith, Sheridan, Kim, Park and Beretvas（2019）研究可知，家庭與學校合作介入，對學生的學業成績、行為、社會行為能力和心理健康有顯著的正面影響。然而，若學校推動正向教養，但家庭仍採取高控制或嚴厲懲罰，會使學生處於認知混亂之中，甚至出現反效果。

四、結論與建議

綜合前述，歸納結論與建議如下：

（一）結論

與過去傳統華人觀念中的打罵教育相比，現今社會十分重視且推崇正向教育，多項研究也紛紛表明正向教育的有效性，不僅能促進學生的正面行為表現，其所營造出的安全、支持、積極性的環境更是有助於學生的心理發展。但正向教養不僅是一種教育方式，也是一種生活態度的展現，尊重、理解、溝通、自律，不僅依賴教師的努力，也需要家長的配合、學校的支持。然而，每位學生的認知發展、能力與面臨的情境都不盡相同，加之學生會在成長過程中不斷變化，教師得因應當下的情境作出相應調整，如此，才能使正向教養真正發揮作用，培育出心理健康、具有合作能力與自我管理能力的學生。

（二）建議

就實際運用而言，如果缺乏正確的理解與培訓，可能會脫離正向教養的核心與原則，如何避免被誤用或流於放任顯得十分重要，以下針對學校、教師及家長分別提出建議：

1. 對學校輔導的建議

學校應提供有系統的正向教養培訓課程，協助教師從理念轉化到實踐，並建立支持性的制度環境，例如：設置班級經營討論小組、提供教學輔導資源、安排輔導老師協助教師處理特殊學生狀況，或是招募、訓練退休教師及家長，成為協助教師處理學生問題的人力資源，讓教師不再孤軍奮戰。也應規劃家長教育課程，提升家長對正向教養的認同與實踐能力，促進家庭與學校教養方式的一致性。

2. 對教師的建議

教師可透過專業社群、校內讀書會或正向教養的進修課程，持續精進相關專業知能，強化理念與策略，同時學會給自己一點時間與空間，避免因未見短期、明顯的改善而感到挫折，接納教學過程中的不完美。此外，主動與家長溝通正向教養的理念與實施方式，透過親師座談、家長會、聯絡簿等方式傳達教養一致性的必要性，甚至是邀請家長參與親職教育活動，讓家長理解，進而認同教師的班經理念與作為。

3. 對家長的建議

家長應參與親職教育講座，學習正向教養相關知能，並主動與教師保持溝通，出席家長會、親師座談會，而非當孩子出狀況時才聯絡。透過日常的交流，不僅瞭解班級的教養方式與規則，也讓教師知道家庭的教養方向，親師雙方共同努力與配合，支持學生的成長。

參考文獻

- 吳清山、林天佑（2008）。正向管教。**教育研究**，176，133。
- 吳璧如、陳俊璋（2022）。國小教師工作壓力與工作滿意度之關係研究：教師自我效能感的中介效果。**教育研究與發展期刊**，18(2)，51-92。
- 吳俊漢（2024）。不當操作正向教養的風險：寵溺及內耗。**五餅二魚身心科診所**。取自 <https://hisworkclinic.com/news/dp-1/>
- 邱惠筠（2022）。淺談正向教養。**童綜合醫院兒童發展中心**。取自 <https://service.sltung.com.tw/TMGMT/child/?s=%E6%B7%BA%E8%AB%87%E6%AD%A3%E5%90%91%E6%95%99%E9%A4%8A>
- 陳光彥（2020）。國小導師運用正向紀律模式經營班級之個案研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學教育學系課程與教學碩士在職專班，臺中市。
- 蔡佳璇、陳鈺閔（主持）（2021年發表）。用正向教養教出快樂自主的孩子 feat. 陳鈺閔臨床心理師 | 哇賽療心室 ep20。Apple Podcasts。取自 <https://podcasts.apple.com/tw/podcast/%E7%94%A8%E6%AD%A3%E5%90%91%E6%95%99%E9%A4%8A%E6%95%99%E5%87%BA%E5%BF%AB%E6%A8%82%E8%87%AA%E4%B8%BB%E7%9A%84%E5%AD%A9%E5%AD%90feat-%E9%99-%B3%E9%88%BA%E9%96%94%E8%87%A8%E5%BA%8A%E5%BF%83%E7%90%86%E5%B8%AB-%E5%93%87%E8%B3%BD%E7%99%82%E5%BF%83%E5%AE%A4ep20/id1500162537?i=1000509588601>
- Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, H. S.（簡·尼爾森、琳·洛特、史蒂芬·格林）（2013）。跟阿德勒學正向教養：教師篇—打造互助合作的教室，引導學生彼此尊重、勇於負責，學習成功人生所需的技能。陳玫奴譯（翻譯出版年：2019）。日月文化。

Stevens, J. E. (2012, April 23). Lincoln High School in Walla Walla, WA, tries new approach to school discipline - suspensions drop 85%. *Aces adverse, Too childhood, High experiences.*

■ Smith, T. E., Sheridan, S., Kim, E., Park, S., & Beretvas, S. N. (2019). The Effects of Family-School Partnership Interventions on Academic and Social-Emotional Functioning: a Meta-Analysis Exploring What Works for Whom. *Educational Psychology Review*, 32, 511-544.

