正向心理學在班級個案輔導的實踐與省思

張瀞云
高雄市鳳山區中正國小教師
高雄師範大學生命教育研究所在職班研究生

一、前言

Martin Seligman（2009）:「就像美好的生活會超越愉悅的生活一樣，有意義的生活則會超越美好的生活。」

去年，筆者參加一場正向心理學幸福工作坊的研習，工作坊內容探討如何從逆境中探尋人生的意義，走出自己的康莊大道。筆者在聽演講的當下就想到在教育現場裡，常會遇到一些有學習困難和行為的偏差的學生，他們毫不在乎的眼神彷彿控訴這世界的冷漠。

筆者發現這些學生對人生沒有方向，也找尋不到自己存在的意義。然而，這些學習困難和行為偏差的學生，倘若教師只把他們視為班上麻煩製造者或無聲無息者忽略不去關懷，孩子的學習和成長只會漸趨谷底。因此，教師如何應用正向心理學融入班級經營，引導學生適性發展，使學生在家庭和學校中獲得發揮的舞台，找到自我的價值感與人生意義，正是筆者所要探討的重點。

二、正向心理學內涵

曾文志（2006）曾指出美國心理學家 Sligman 與 Csikszentmihalyi 有鑑於過去心理學界都致力於心理疾病與心理問題的探討與治療，卻忽略了追求個體的圓滿與社會繁榮之面向，於是在心理學領域創造新的導向，稱為「正向心理學」。2000 年，藉由「美國心理學家期刊」發行特輯與專題探討正向心理學，並提出正向心理學之三面向：正向情緒、正向特質、正向組織環境，美國就此展開一連串正向心理學運動，並擴展至全世界。以下就正向心理學三面向作簡要說明：

(一) 正向情緒

正向情緒可以擴展我們的智慧、身體和社會資源，增加我們在威脅或機會來臨時可動用的貯備；正向情緒能開展我們的心智視野，增加我們的容忍度和創造力。（Seligman，2009)

(二) 正向特質

正向特質指正向心理或人格特質，一般人稱之為美德與特徵長處的正向個體特質。Peterson 和 Seligman 在 2004 年將人性正向特質歸納成六種美德，包括智慧與知識、勇氣、人道、公義、修養及心靈超越和二十四種特徵長處，其中智慧與知識的正向特質：好奇心、愛好學習、創造力、開展心智等有助於開展學習潛能。（曾文志，2006）。

(三) 正向組織環境

正向組織強調的是「某種環境」，這個環境容易誘發或是促成個人之

「正向情緒」或「正向特質」的建立與培養，進而促進學生學習與發展。

三、正向心理學與學習關係

郭淑珍（2010）提出五點正向心理學與學習之關係：

(一) 可以增進學習動機

正向心理學中，發掘個體的正向特質：勇氣、創造力；引發正向情緒：興趣、自信、樂觀、快樂都可以激起內在的好奇心及強烈求知慾，使學生產生較高的學習動機，感受到學習的快樂與滿足，進而提升學習成效。

(二) 可以提高學生自信

教師從旁協助學生以自己或他人的成功經驗建立自信心及了解自己，發掘自己的長處，進而自我肯定，增進學習力。

(三) 導引學生挑戰高難度學習

在正向心理學應用下，增進學生學習動機，提高學生自信心，增強解決問題企圖心及面對挫折與挑戰的容忍力後，教師可再進一步導引學生挑戰高難度的問題。

(四) 締造更好的創造力

發掘學生正向特質、長處，引導學生發展正向情緒，提高學生內在學習動機與自信心，這些都能激發學生締造更多創造力。

(五) 促進學生自我實現

教師發掘學生正向特質，發展正向情緒，提高學生學習潛能與創造力，都能促進學生自我實現。

曾文志（2006）指出正向組織環境的發展、創造與維持，可發展公民美德、創造美好家庭。因此，筆者認為塑造正向環境氣氛，可以培養個體獲得正向發展。學校是師生學習成長的重要場所，倘若教師能在班級經營中，融入正向和諧的學習氣氛，學生在人際關係上，不僅能建立師生與同儕互動溝通良好；在學習上，也能引發學生向上的學習動機。

綜上所述，以下為筆者運用正向心理學內涵融入班級經營，來輔導班級學習困難和行為偏差的學生之實務分享。

四、班級個案問題描述與輔導策略

(一) 小彥（化名）問題陳述

筆者中途接任四年級導師時，甫開學就發現班上有一位名叫小彥的男學生，無時無刻都趴著睡覺，也不做打掃工作。老師和同學跟他講話都沒有反應，班上其他學生跟筆者說，他以前就這樣，什麼事情都不會做，以前老師都不理他。

本以為小彥母親會在班親會和筆者聊一下孩子在學校的狀況，但母親似乎也不太在乎，並沒有出席班親

會。然筆者實在無法坐視不管，於是主動跟母親以電話溝通，但母親口氣很不耐煩，說孩子現在的狀況，是前任導師過於嚴格所致，大不了轉學，轉學就能恢復正常。

透過前任導師及輔導紀錄，追溯他的家庭背景及過去學習情形，了解小彥是單親家庭，父親在他讀幼稚園時過世，目前由母親獨自撫養他和兩個雙胞胎弟弟，母親擔任幼教行政人員，工作忙碌，對於小彥較疏於照顧。

缺乏家庭關懷，再加上學校的課業學習也讓小彥備感壓力，導致他缺乏自信心和安全感，因此小彥展現出對任何事都漠不關心，不想交朋友，也不想學習，把自己關在自己的象牙塔，拒絕和其他人往來。

(二) 輔導策略

1. 給予關懷，使其有安全感

筆者了解個案狀況後，選擇打電話和小彥母親溝通：「我是接任的新導師，我很關心他，但我也需要媽媽的從旁協助，希望和媽媽一起努力來幫助他，讓孩子的學習步上軌道。」溝通後，母親口氣變好，也願意配合筆者協助小彥找回學習的動力。筆者在教室內和母親講電話，小彥也有聽到，筆者明確讓小彥和班上同學知道，師長和母親都很關心他，也願意幫助他。

2. 營造成功經驗，引發建立自信心

筆者利用國語聽寫測驗營造小彥學習成功經驗。小彥在國語聽寫測驗是呈現放棄的狀況，即使考前會個別幫他複習，成績也僅有及格或是七十幾分。有一天，筆者無預警的抽考國語聽寫測驗，批改完請班長發下簿本時，班長發現他的成績跟大家差不多，其實是我拉低他測驗批改標準，多給他分數，因此使小彥七十幾分的成績和大家無異，於是全班同學都稱讚他很厲害。然全班正向的鼓勵激發小彥的學習動力，他覺得他是可以做到，於是他國語聽寫測驗沒有再考過低於 80 分。

3. 給於個案挑戰任務，協助個案找尋在家庭和學校的意義

經過一番努力，小彥漸漸願意信任筆者，因此進行下一階段的輔導工作。

筆者告訴小彥，母親一個人工作外還要照顧他和弟弟，他是家中長子，必須協助分擔家庭事務，身為哥哥，要有責任感，要學著幫母親減輕負擔，所以第一個任務，就是做好學生的本份，上課認真聽課，回家完成作業。在學校遇到任何問題，都要主動求助，老師和同學都樂於幫忙。第二個任務，在家裡要主動分擔家務，協助母親照顧弟弟。筆者也和母親連繫，希望母親讓小彥分擔家務，並在小彥完成後多給予鼓勵。

五、營造班級正向學習環境

除了將正向心理學內涵應用於班級個案輔導外，同時也將其融入班級經營，營造班級正向學習氣氛，以期藉由班級正向學習氣氛，誘發班級個案正向特質與情緒，實施策略列舉如下：

(一) 引發學生正向情緒，增進學習動機

1. 利用繪本教學，引導學生展現正向情緒-樂觀、自信心、同理心

利用晨間閱讀時間，全班共同閱讀「精彩過一生」、「祝你生日快樂」、「沒有做不到的事」、「謝坤山的故事」等書，透過師生問答，讓學生了解即使身處困境與挫折，仍然要以正向、樂觀去面對與解決。

有緣成為師生一起學習成長，筆者期望大家能適時互相幫助和關懷同學。實施一個月後，驚喜地發現，原本獨來獨往的小彥，開始和班上男同學一起到操場玩，與他同組的同學也會主動提醒和協助小彥做事。

2. 體驗活動-小天使小主人

常雅珍（2005）研究指出可藉由體驗「同理心」，進而誘發學生產生利他行為。故筆者在班上進行「小天使和小主人」體驗活動，讓學生抽號碼，體驗當小天使和小主人，讓學生從中學習如何發揮同理心去關懷同學，再透過討論與分享，讓學生了解「助人的快樂」。小彥在這個體驗活動中，受到同學關懷及幫助，他也常要筆者幫忙送東西給小主人，透過這個體驗活動和同儕關係更加緊密。

(二) 製造成功經驗，促進學生自我實現

1. 測驗內容由簡單到困難

在教學後，筆者會給予基本簡單的題目測驗學生學習成效，一來了解課堂吸收程度，二來就是希望製造滿分經驗，增進學生自信心。

2. 發掘學生其他才能，給予鼓勵

每個孩子都有不同的潛能，只要能獲得適當的培育，必能發揮所長。筆者常告訴學生，你們每個人都有不同才能：有人在學業成績好；有人擅長跑步；有人籃球打得好；有人很會畫畫，大家都很優秀。而當學生展現其他才能時，筆者會立即給予鼓勵，此外，筆者發現同儕的鼓勵有時比師長更能增加學習動機，因此筆者會在班級進行優點大轟炸，讓同儕間彼此互相鼓勵對方。

在師生共同努力下，小彥逐漸打開心房，走出象牙塔。

在家庭關係上，母親了解小彥在學校學習狀況後，願意配合筆者多製造和小彥的親子時間，也讓小彥試著幫忙照顧弟弟和家務，並給予鼓勵，母親在學期末也向筆者致電表達感謝，她有感覺受到小彥的學業進步與成長。

在學校生活方面，小彥能主動繳交作業，遇到問題也都會詢問同學或老師，學業學習上逐漸進步。在人際互動上，同學不再說小彥什麼都不會，也會邀約個案到操場玩耍，並主動協助小彥完成班級事務。

六、結語

現今社會多數家庭親職功能失調，造成許多學習困難和行為偏差的學生，也導致師生之間衝突不斷，身為導師，時常感到自己的班級經營信念和能力遭逢挑戰，然班級經營絕對不是處裡學生行為問題而已，更重要的是，教師能營造正向的學習環境，讓班級學生提升自我價值感和意義感，使其對人生具有正面樂觀的態度，引領學生向上、向善。

參考文獻

■ 洪蘭譯（2009）。**真實的快樂**（Martin E.P. Seligman原著，2002年出版）。臺北：遠流。

■ 常雅珍（2005）。**國小情意教育課程：正向心理學取向**。臺北：心理。

■ 郭淑珍（2010）。正向心理學的意涵與學習上的運用。**銘傳教育電子月刊**，**2**，56-72。

■ 曾文志（2006）。活出生命的價值-正向心理學的認識。**師友月刊**，**464**，1-7。