

# 如何於個案層面應用「正面紀律」？

講者：  
李文頤 教育心理學家

# 甚麼是幸福感？

## 如何在教育中提升幸福感？

**Happiness:**幸福?開心?快樂?

'Happiness and education are, properly, intimately connected. Happiness should be an aim of education, and a good education should contribute significantly to personal and collective happiness'.

幸福感與教育關係相當密切。教育的目標應為協助學生提升幸福感，良好的教育應該為個人和集體的幸福做出重大貢獻。

(Noddings, 2003)

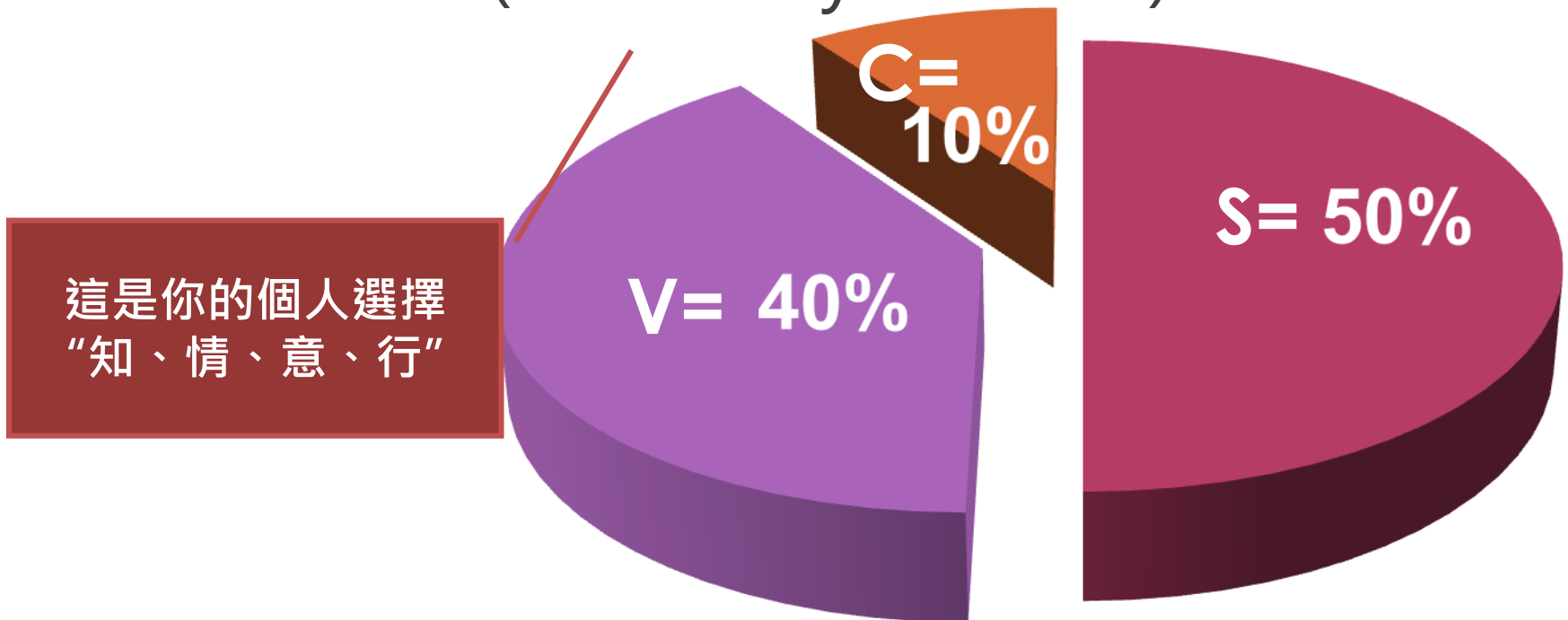
# 幸福感是可以教出來的嗎？

- 有些人認為幸福不能教，因為它是一種性格特徵，受制於遺傳和生活的狀況
- 心理學家Lyubomirsky卻認為：
  - 50%的幸福感是由你的基因決定的。
  - 10%的幸福感取決於你的生活環境。
  - **40%的幸福感**取決於你的行為或態度觀，以及你處理情況的方式。
- 如果我們相信幸福感是一種可以實踐的思想態度和可以執行的行為，學校就是教導幸福感的**地方**

# 快樂方程式 $HAPPINESS = S + C + V$

(Seligman, 2002)

- S = 天生幅度 (Set Range)
- C = 環境際遇 (Circumstances)
- V = 個人控制 (Voluntary Control)



# 探討幸福感的歷史

- 哲學家亞里士多德：
  - "Happiness depends on ourselves."
  - 人生就是學習如何成為一個完整的人，是一個漫長的過程，我們一直在尋找幸福感
- 宗教：佛教、基督教
- 心理學的演變：正向心理學 ( Martin Seligman)

# 開心的人是。。

- 更加善於交際和充滿活力
- 更慈悲和容易與人合作
- 更被別人喜歡
- 能維繫長久的婚姻
- 靈活
- 有創造性思維
- 工作效率更高
- 善於領導和談判
- 掙更多錢
- 在逆境中更具韌性
- 有較強的免疫系統
- 身體健康
- 活得更久

正向心理學

正向  
經驗、品格、環境

正向教育

# 正向心理學

三大中心：

**1. 正面的主觀經歷—以時間劃分為：**

**過去：**滿意、滿足和幸福

**現在：**快樂、全情投入、忘我和快感

**將來：**樂觀和希望

**2. 正面的特性和德行：**

制定優質的分類和評核準則

發掘個人潛能和德行，藉此對抗各樣問題

**3. 正面的社群和機制**

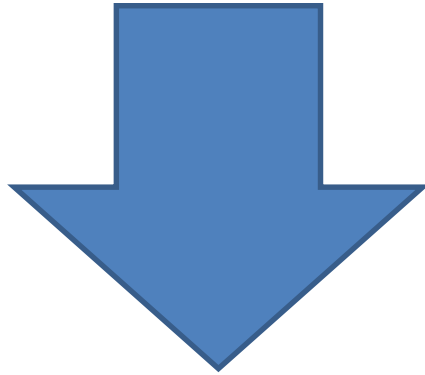
面對社會問題，放下對立和攻擊

以不同的單位如學校和民主建制等，研究、推動和建立正面的社會環境。



# 正向經驗、品格、環境

- 正向品格：如仁愛、公義等
- 正向經驗：主觀幸福感、自決、體驗
- 正向環境：學校、社會、家庭



正向教育

# 正向教育

- 增加積極情緒
- 鼓勵兒童發揮所長
- 過有意義的生活，並為我們的社區做出貢獻
- 鼓勵積極的關係
- 系統地教導如何成為一個成功的人

# 把焦點放在身心健康(Wellbeing)上

正向教育有六大範疇，

- 身心健康 ( Positive Health )
- 正面情緒 ( Positive Emotions )
- 全心投入 ( Positive Engagement )
- 良好關係 ( Positive Relationships )
- 意義人生 ( Positive Meaning )
- 滿有成就 ( Positive Accomplishment )

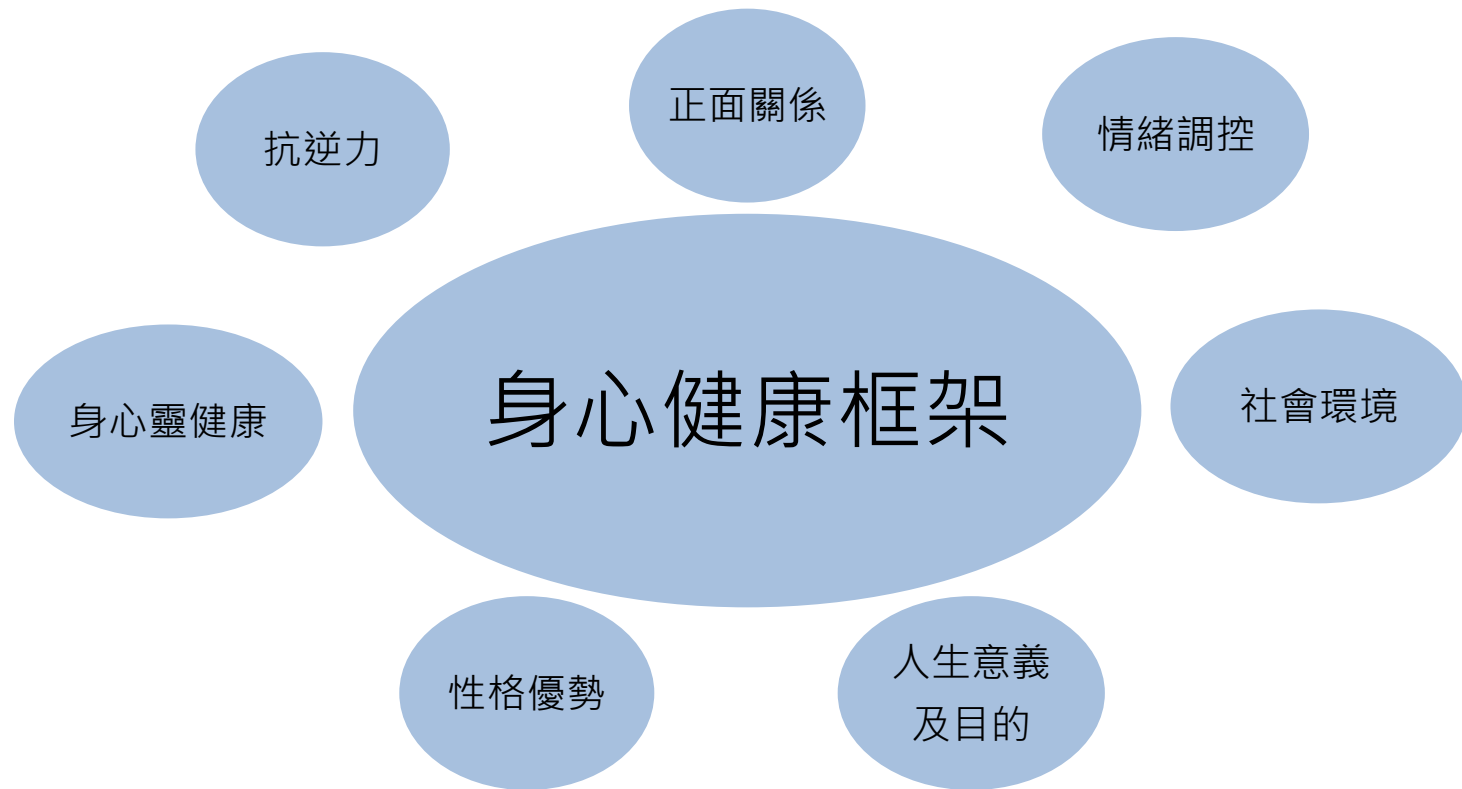
# 怎樣做呢？ 身心健康工程!

- Awareness- 覺察
- Intervention – 行動
- Evaluation - 反省

# 身心健康原素

- 感恩 ( Gratitude )
- 寬恕 ( Forgiveness )
- 正面關係 ( Positive Relations )
- 神馳 ( Flow )
- 靜觀 ( Mindfulness )
- 助人 ( Altruism )
- 性格優勢 ( Character Strengths )
- 樂觀思維 ( Optimism )
- 希望 ( Hope )
- 抗逆力 ( Resilience )
- 意義 ( Meaning )

# 身心健康框架



(Housman, 2011)

# 個案分享

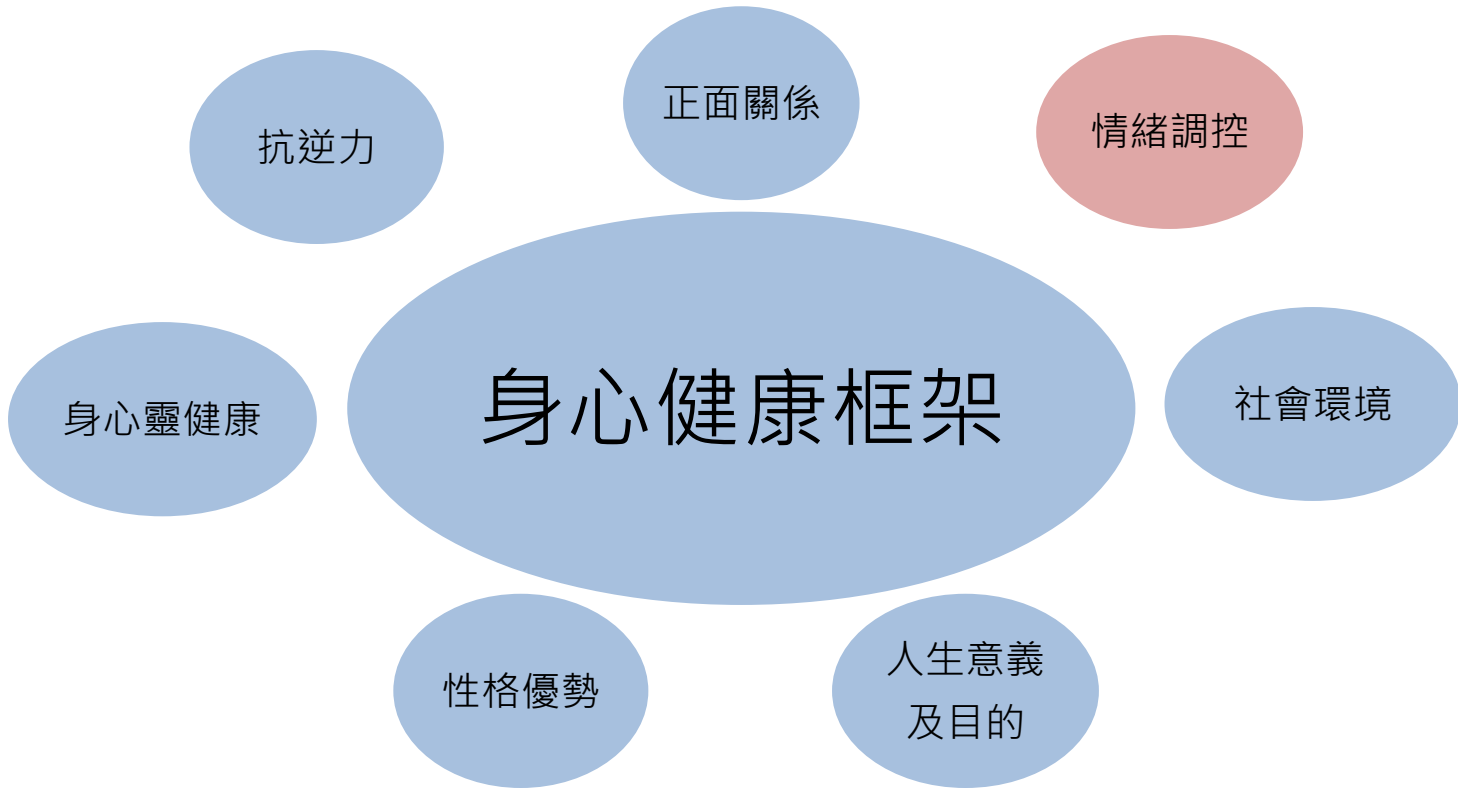
- 小三學生，女，晴晴
- 成格文靜、學習略慢、回應不多
- 情緒會突然失控，大哭
- 常欠交功課
- 成績持續在中下水平
- 對數字理解比文字理解較佳
- 喜歡打籃球
- 喜歡小動物

# 個案分享

- S=天生幅度 (Set Range) –
  - 性格是怎樣呢？內斂、觀察力強？
  - 能力是怎樣呢？文字表達弱，對數字較敏感
- C=環境際遇 (Circumstances) – 家庭支援？
  - 性格是怎樣呢？內斂、觀察力強？
  - 能力是怎樣呢？文字表達弱，對數字較敏感
- C=環境際遇 (Circumstances) – 家庭支援？
- 有甚麼V=個人控制(Voluntary Control)的東西可以幫助她呢？



# 身心健康框架



# 情緒的特徵

與生俱來

自然反應

沒有對錯

需要表達

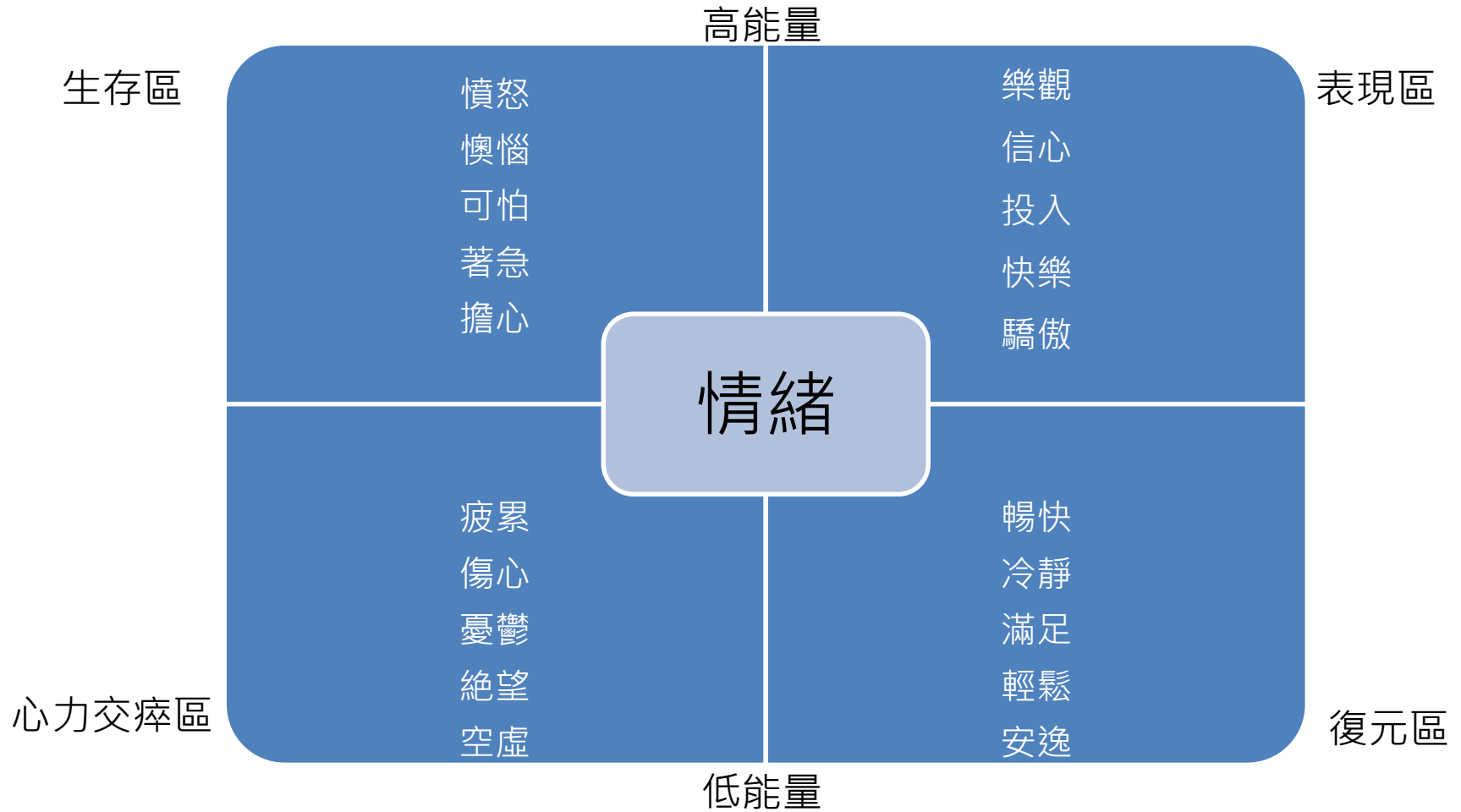
# Awareness- 覺察 教導情緒字眼!

有技巧地讓學生明白情緒 =  
簡單形容事件+情緒字眼

E.g. 晴晴收到考試卷，低頭不語。

- 情緒字眼：失望
- 察覺情緒：「晴晴收到考試卷，成績未如你所預期，有d失望。」

# 擴闊情緒字眼



# 情緒調控

- Awareness- 覺察
  - 覺察自己在甚麼區域
- Intervention – 行動
  - 選擇留在其中，或採取措施擺脫不理想的狀況
- Evaluation - 反省
  - 適量的時間？

# 情緒調控陷阱-老師

- Awareness- 覺察

- 請你把文具收好（情緒：平靜）



- 再不收好文具，我會沒收你的文具（情緒：著急）



- 我叫你收埋d文具，聽唔聽到！立即收埋d文具！（情緒：憤怒）



行動、反省？

# 行動：情緒調控（例子）

- Intervention – 行動
  - 分散注意力
  - 身體接觸
  - 記錄
  - 重新建構
  - 幽默

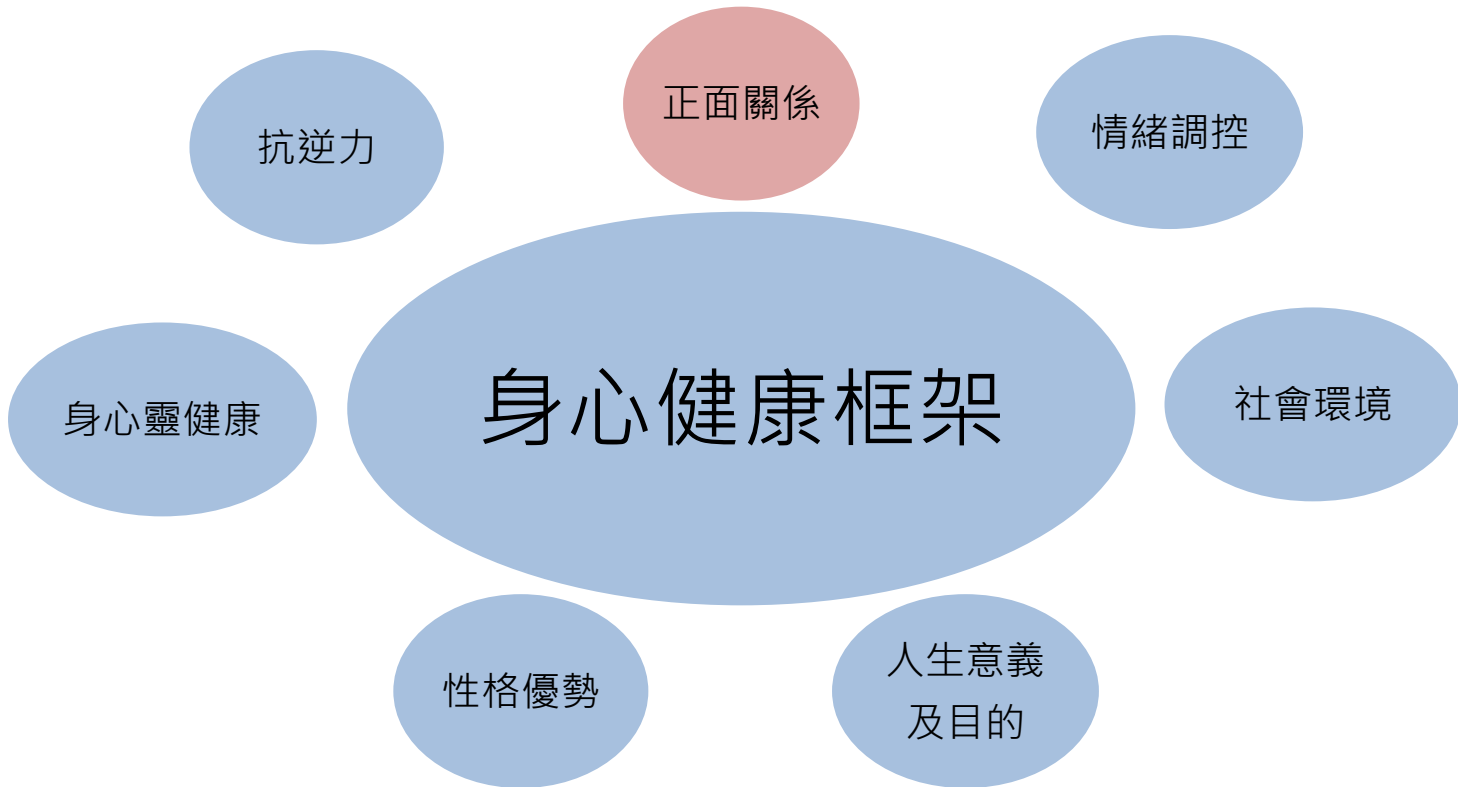
# 情緒調控:反省

情感日記

情感銀行



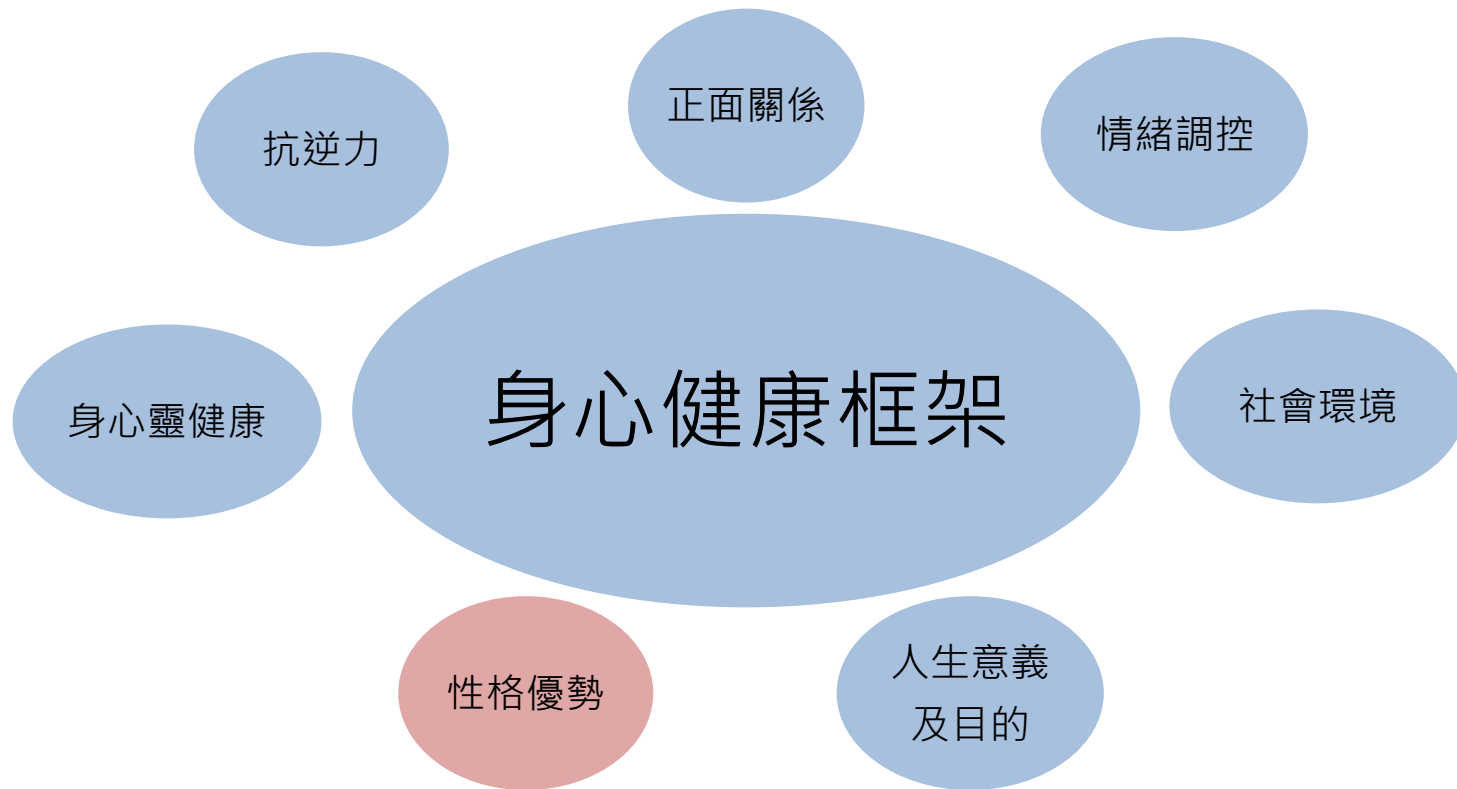
# 身心健康框架



# 正面關係：老師的角色

- Awareness- 覺察
  - 全人教育、失實期望？有教無類？
- Intervention – 行動
  - 主動接觸、問候、接見
- Evaluation - 反省
  - 寬恕-改過自身的機會

# 身心健康框架



# 性格優勢 Character Strengths

- Awareness- 覺察
- Intervention – 行動
- Evaluation - 反省

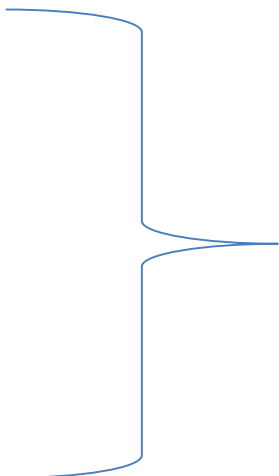
# 性格優勢:覺察 (Peterson & Seligman, 2004)



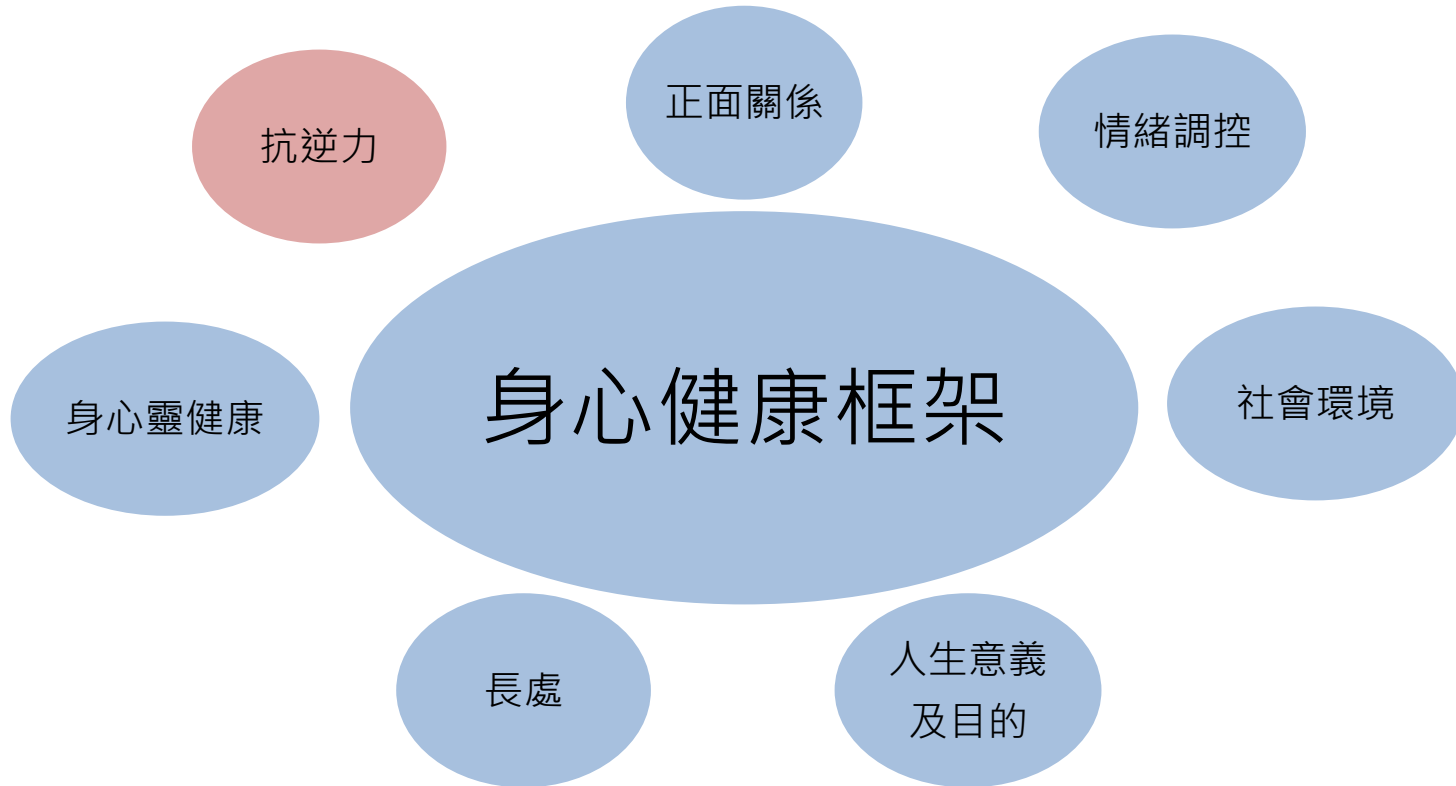
# 性格優勢:行動

- 分組學習 - 與中文較好的同學一起學習
- 特別計劃 - 以口頭形式報告有關籃球的新聞
- 合作教學 - 讓晴晴負責經費方面

# 性格優勢:反省

- 分組學習
  - 特別計劃
  - 合作教學
- 直接衡量：分數，質素  
簡接衡量：回饋
- 

# 身心健康框架





# 抗逆力

- Awareness- 覺察
- Intervention – 行動
- Evaluation - 反省

# 聆聽學生對事情的想法

悲觀的人。 。 。 。

永久性：永久-----暫時

普遍性：一般-----特定

個人性：內在-----外在

**改變悲觀的思想!**

# 自我對話 ABCDE

- A (Adversity)- 困難、問題
- B (Belief)- 信念、想法
- C (Consequence) - 情緒後果
- D (Disputation<sup>^^</sup>)- 自辯、轉念
  - 抽離(Distancing)- 冷靜、保持距離
  - 辯論 (Disputing)- 不同的見解
- E- (Energization<sup>^</sup>)- 正面情緒反應

# 自我對話 ABCDE

E.g. 晴晴收到考試卷，低頭不語。

A - 收到考試卷

B - 我就是一個沒有用的人

C- 低頭不語、迴避老師眼神

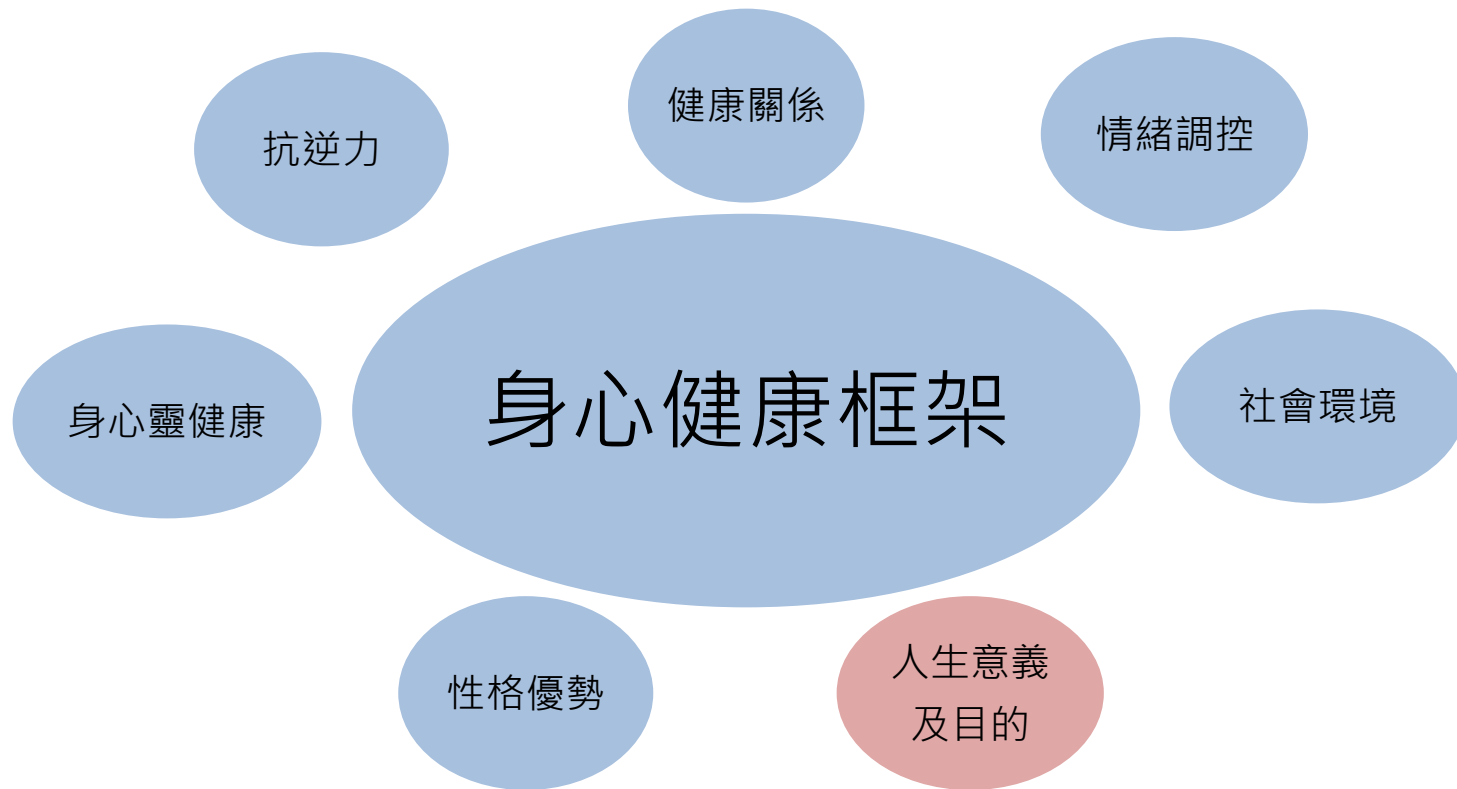
D- 辯論 (Disputing)-

- 不同的見解 (我只是中文能力未如理想，其他科目表現還可以，不等於我是一個完全沒有用的人)

E-正面情緒反應

- 如果下次我再預備好一點，或遇到不明白的地方先問老師，可能會可以做得更好

# 身心健康框架



# 人生意義及目的

- Awareness- 覺察
- Intervention – 行動
- Evaluation - 反省

# 人生意義及目的

## — 意義：

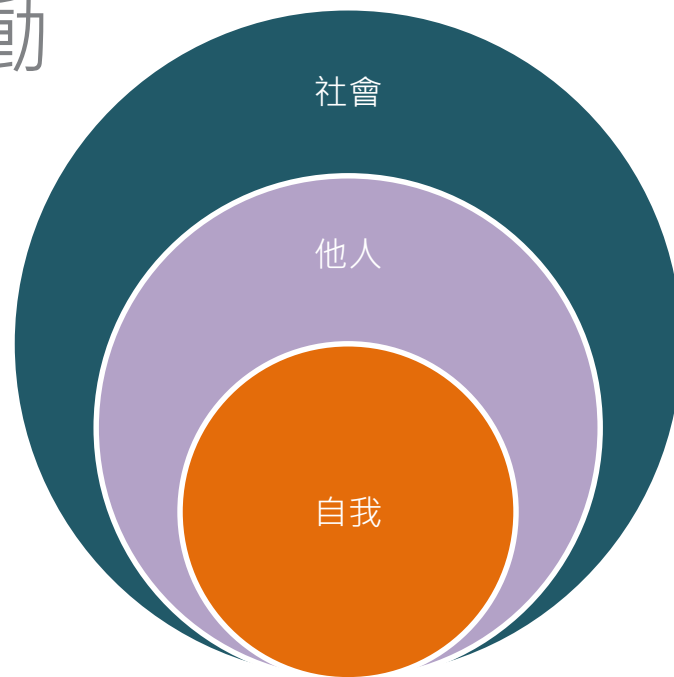
- 與具有個人意義，價值或價值的內在因素相關

## — 目的：

- 與生命的總體使命相關，這包括對個人（內在）及社會（外在）具有影響的事，例如幫助他人

# 人生意義及目的

- 享樂性活動 VS 實踐性活動
- 人生的長期和短期目標
- 課外活動
- 職業導向
- 內在動機





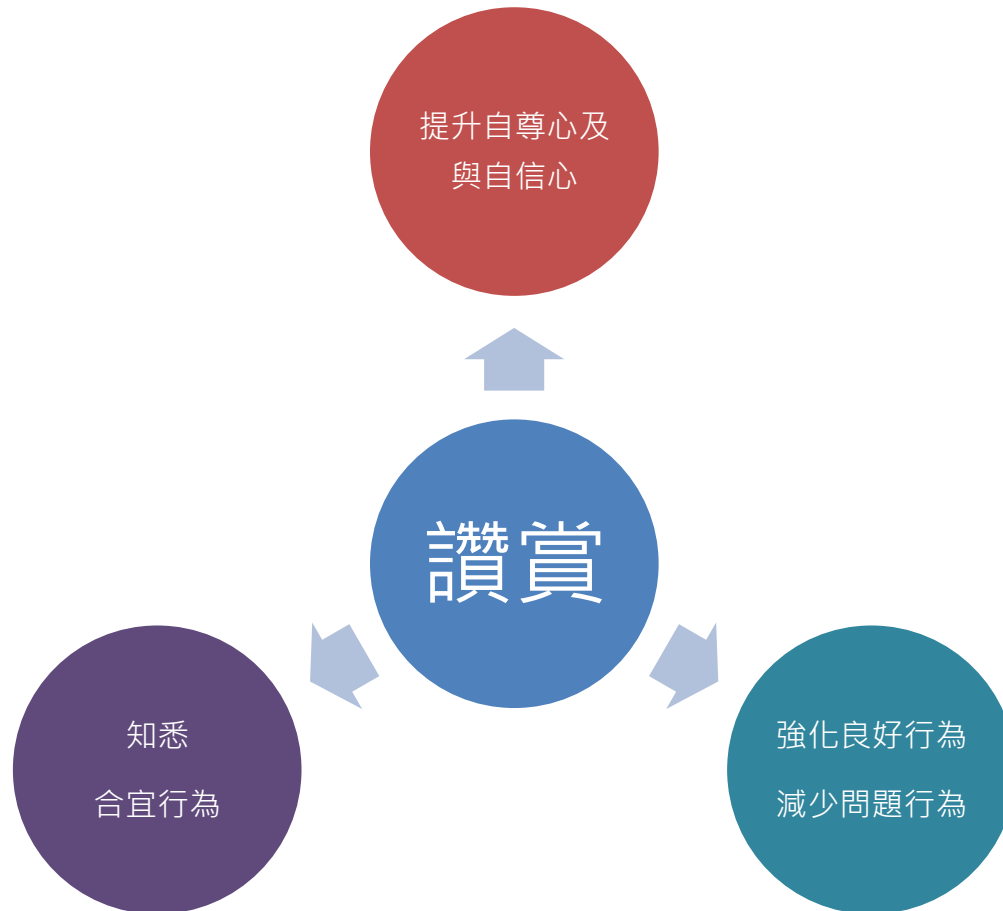
# 人生意義及目的

- Intervention – 行動
  - 感恩 & 寬恕 - 自我，社會，學校
  - 別人的讚美 - 建立自尊感
  - 社會服務
  - 平衡各類活動：享樂/實踐
- Evaluation - 反省
  - 直接衡量：分數，質素
  - 簡接衡量：回饋

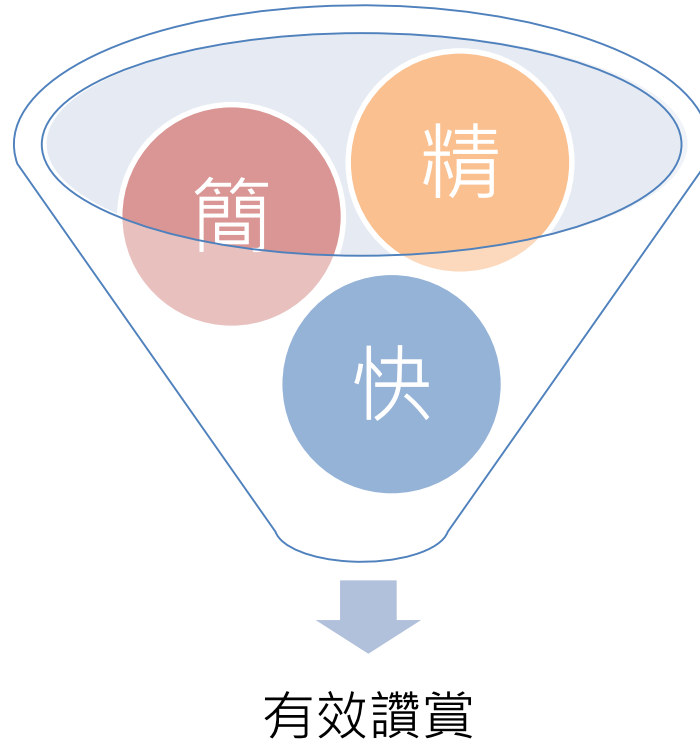
# Gratitude感恩

- 感恩字條
- 感恩日記
- 感恩花 / 樹
- Etc....

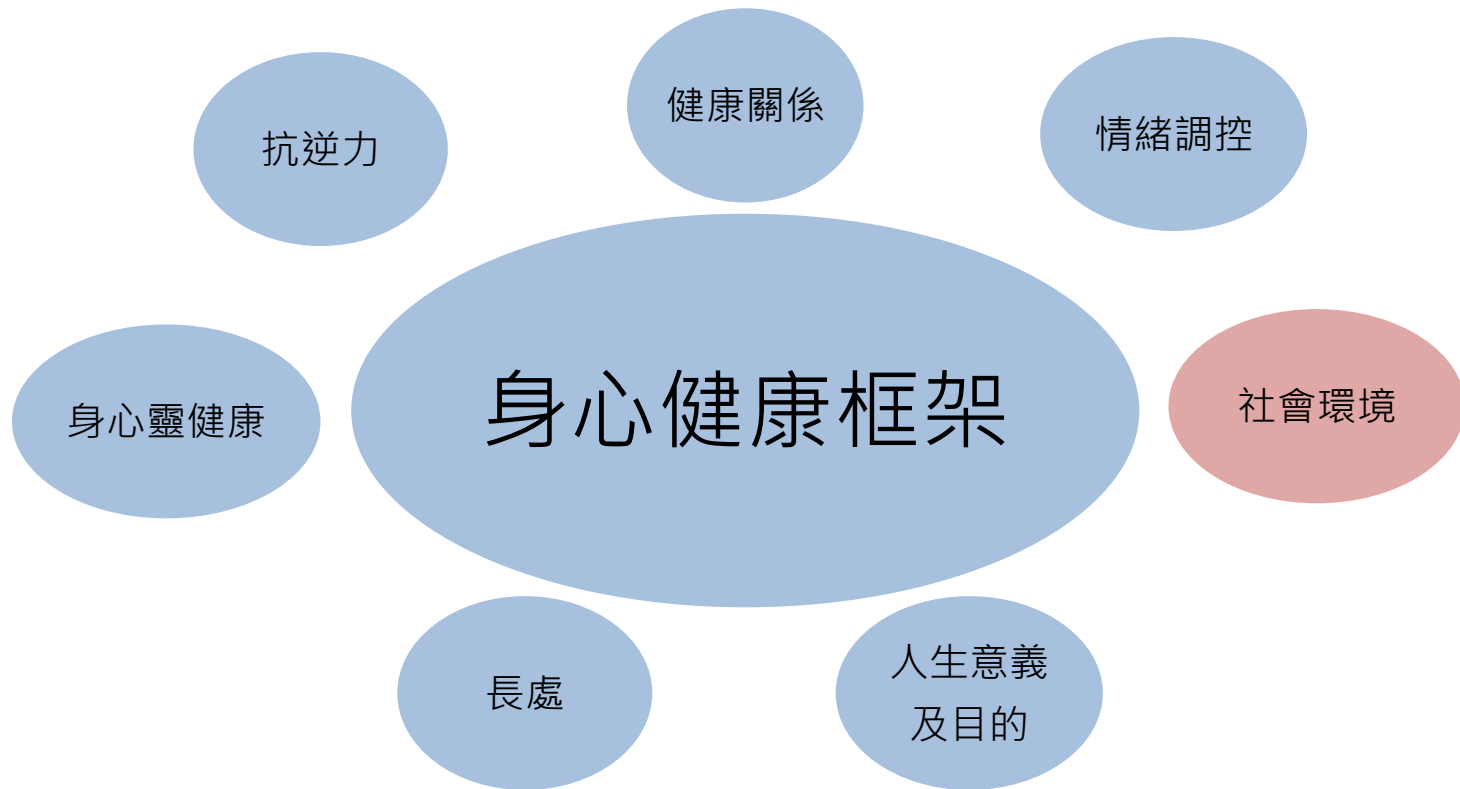
# 讚賞與獎勵對學生的好處



# 怎樣讚賞學生？



# 身心健康框架



**謝謝!**