

「近在咫尺的快樂：正向教與學」網上講座系列：第四節講座

# 正向教育，從小做起

## Positive Education Starts Young

潘啟德博士 Dr. Ivan Poon Kai Tak

# 正向心理學的應用

大致上分爲預防、諮詢和能力發展及抗逆力三個方向 (Clonan et al., 2004)

## 1. 預防

### - 初級預防

指在問題出現之前，針對整個群體或組別進行的計劃，以降低群體日後出現問題的風險。（例子：向整個學校群體提供親社會行爲的培訓）

### - 二級預防

爲「有潛在風險」的個體提供針對性介入支援。

### - 三級預防

爲診斷出有疾病的個體進行補救，減低疾病對患者的負面影響，預防惡化和復發。（例子：門診心理健康服務）

預防性介入支援可以通過改變環境以減輕壓力，改變個人以發展能力，或同時改變兩者（環境和個人）。

# 預防、諮詢及能力發展和抗逆力

## 2. 諮詢

諮詢的範疇可以從「直接與學生進行諮詢」，擴展至「以教師為中心的工作」，再到「以學校或學區為中心的服務」。

例子：

與有藥物濫用問題的學生進行諮詢



與其他教師/社工商討如何在課程中解決藥物濫用問題



全校範圍的預防濫藥計劃

# 預防、諮詢及能力發展和抗逆力

## 3. 能力發展及抗逆力

- 抗逆力 (resilience) 有助保護人們抵受壓力影響

- 能力發展與成長中的重要發展有關，例如發展學術技能、正面的朋輩互動和受規管的行為

學校是連接學生在不同環境下發展能力和抗逆力的橋樑  
e.g. 學校提供課外活動和訓練營





# 正向教育 框架

# 在學校應用正向心理學

全校範圍的正向教育框架 (Waters, 2011)

1

使正向心理學的應用能成爲學校生活常態

2

涉及課程、更廣泛的教學和學習環境、玩樂場所、學校結構、政策和流程，使學校文化的各個方面都能夠支持學生和教職員成長。

3

Seligman (2011) 的 PERMA 模型是其中一個培養正向教育的實用框架



# PERMA在學校的應用

PERMA 為教師提供多角度的教學框架，全面地滿足學生或班級對於幸福感的需求，根據學生的發展需求度身定制教學方法 (Kern et al., 2015)。

當學生或班級的人際關係不理想時，教師可以嘗試舉辦更多交流活動以增進人際關係

當學生投入度較低時，教師可以考慮重新設計課程和轉換學習環境

當學生將要畢業時，教師則可以將教學重點投放在建立意義和成就上

# 發展及轉變思維方式 – 正向的教師領導

從欣賞的角度出發，在豐盛發展的學校裏工作能：感到自身被認可、明白人各有長短差異的概念、學會欣賞、懂得認可貢獻，以及不斷收獲專業學習和成長的機會 (Cherkowski, 2018)。

以下問題可作為一種指南來發展和轉變思維方式：

1. 我的才能被看見了嗎？我能看到其他人的才能嗎？（被人認可/認可別人）
2. 我是否貢獻了我的長處？我是否有幫助他人貢獻他們的長處？（差異化）
3. 我在學習和成長嗎？我是否有幫助他人學習和成長？（專業學習）
4. 我是否在尋求反饋？我會提供反饋嗎？（感謝和肯定）

# 發展及轉變思維方式

## 目的：

1

讓教師反思如何提高工作、自己和他人的幸福感

2

通過持續的探究，了解自身的角色，以更真實的方式進行教學工作

3

參與持續學習和改進，尋求反饋以獲得成就感

4

增強對自己的信心，敢於鼓勵和支持同事進行反思性學習，從而創造集體成就並提高眾人幸福感



# 建立正向人際 關係

# 建立正向的師生關係

有助建立正向師生關係的行為 (Noble & McGrath, 2015)：

- ✓ 接納每位學生，稱呼學生的名字並以微笑向他們打招呼，在他們缺席時主動了解情況。
- ✓ 用心和學生發展正面的同伴關係，以確保沒有學生被孤立。
- ✓ 對待學生的方式是公平和尊重的，願意採取進一步行動去教導學生，無論學生的身份是一名求學者或是校外的其他角色。
- ✓ 為學生提供頻繁的交流機會、幫助、指導和正面的反饋，並盡量避免批評。



# 建立正向的師生關係

好處(Norrish et al., 2013)：

正面和具支持性的校園人際關係能提升兒童和青少年的幸福感和適應力

研究證實社交關係是影響幸福感和生活意義的主要因素

有利於心理健康和福祉

「社會支援」能改善身體健康狀況和促進學生取得成就

# 「主動-建設式回應」- Active-constructive responding

以主動和具建設性的方法回應別人的樂事 (Gable et al., 2004)

1. 以真實、正面和感興趣的態度回應他人的好消息，以建立牢固的關係
2. 用心聆聽
3. 詢問對方，讓對方更詳細地描述
4. 保持眼神接觸和真誠的微笑 (Passmore & Oades, 2014)

## 例子

學生：花費了半小時，終於解答了這道難題。

老師：太好了！能夠成功解決難題。可以告訴我你是用什麼方法解答嗎？過程中你又是如何保持毅力？

# 建立正向的親子關係 – 家長的教育方式

6As 品格教育 (Yip et al., 2019)

6As 品格教育提倡一種權威的教育方式，同時具備要求和責任，與專制的教育方式不同，權威的教育方式包含以下六項原則：

接納  
(Acceptance)

讚賞  
(Appreciation)

關愛  
(Affection)

時間  
(Availability)

責任  
(Accountability)

權威  
(Authority)

# 建立正向的親子關係 – 家長的教育方式

## 6As 品格教育

- 1** **接納 (Acceptance) :**  
給予子女無條件的愛和接納，讓他們擁有安全感和自我價值觀。
- 2** **讚賞 (Appreciation) :**  
真誠的讚美和肯定有助建立子女的自信心和自我價值。
- 3** **關愛 (Affection) :**  
關愛子女，透過言語和行動傳達對子女的愛。

# 建立正向的親子關係 – 家長的教育方式

## 6As 品格教育

4

**時間 (Availability) :**

為子女付出時間，付出的時間要質與量並重，讓他們了解自己在父母心目中的份量。

5

**責任 (Accountability) :**

讓子女認清和承擔自己的責任。培養他們自律和自我控制的能力。

6

**權威 (Authority) :**

在子女面前保持足夠權威的同時也要表現愛，引導子女作出正確的選擇，培養子女自我決策的能力。

# 6As 品格教育

目的及成效：

改善家長的管教態度/  
模式，改善親子關係



01

02



減少親子衝突，減輕  
家長管教壓力

提高家長在管教中的  
自我效能



03

04



改善兒童的社交行為  
和與行為相關的問題



# 正向教育



# 為何在學校推行正向教育？ (Chodkiewicz & Boyle, 2017)

青少年大部分時間是在學校度過的，因此，為廣泛接觸的兒童和青少年群體，學校是實行及推廣正向心理學的理想場所。

## 學生層面：



- 學校可以為有需要的學生提供及時有效的幫助和支持
- 學生可以在學校的支援下安心應用學習到的正向心理學技巧
- 學生已習慣在學校學習不同技巧和知識，因此會更傾向於持  
開放心態參與校內正向教育

# 為何在學校推行正向教育？

## 神經可塑性：

童年晚期和青春期早期的年輕大腦已能夠有效滿足正向教育所需的內在反思和思維重組這些認知需求。

教授適應性技能的課程(i.e. 正向教育)可以幫助兒童和青少年渡過危險的青春期

可以在錯誤的思維模式變得更加根深蒂固之前，改變他們的思維模式

# 發展正向教育 (Chodkiewicz & Boyle, 2017; Waters, 2011)

## 老師的角色：

1

和學生有著早已存在的關係和影響力

2

促進學生於校外時間實踐於上學日時習得的技能

3

更有效地連接學校和家庭，讓家長參與正向教育的工作

# 發展正向教育 (Chodkiewicz & Boyle, 2017; Waters, 2011)

老師的角色：

4

教師所具備的高水平社交能力和情感健康能對學生產生正面的影響

5

將正向心理學主題與教學課程融合

例如：

- 在文化或宗教課堂和學生一同探索並嘗試靜觀和冥想
- 藝術科可以透過快樂、同理心和創造力的主題來讓學生學習自我表達

## 以強項為本的教育方針(Park & Peterson, 2008)

- ❖ 性格強項：從多角度形容學生性格優點
- ❖ 以招牌強項 (Signature Strengths) 為主，學生沒有強弱之分，不會認定任何學生為較「差」
  - 招牌強項 (Signature Strengths)：24個裡最佳及突出的性格強項
- ❖ 以已有強項為本：學生更有自信地成長
  - 活用招牌強項與別人建立信賴關係

# 將性格強項應用於教學和學習 (McGovern & Miller, 2008)

## 1. 智慧與知識：認知上的強項，用於獲取和創造知識

### 創造力

為學生建構新穎、創新的學習方式和教學法

### 好奇心

檢查教學和學習的過程與結果，在平凡工作中找到滿足感

### 判斷力

尋求和評估那些與個人信仰、觀點或先前決定相反的證據

### 喜愛學習

有系統地追求新發現，並欣賞思想世界的意外發現

### 洞察力

為學生和其他教師提供明智的建議

# 將性格強項應用於教學和學習 (McGovern & Miller, 2008)

2. 勇氣：情感上的強項，不顧外部的反對或內部的矛盾，表現出實現目標的意志

## 真誠

真實地展示自我，宣示明確的原則和價值觀

## 勇敢

儘管行動存在潛在的巨大風險，仍願意採取行動，創造先例，證明能成功

## 堅毅

儘管面對障礙和挫折、甚至在沒有可觀的回報的情況下，仍然堅持努力

## 熱情

表現出對教學和學習的熱情，這種熱情以幸福感的反思性實踐為基礎



# 將性格強項應用於教學和學習 (McGovern & Miller, 2008)

## 3. 仁愛：人際關係上的強項，涉及照顧他人和與他人交朋友

**仁慈**：儘管人與人之間存在不同差異，但仍以合乎道德和負責任的方式為他人的教學和學習作出貢獻

**愛與被愛的能力**：在課堂上創造一個使學生感到安全的環境，認知和情感上接納每一位學生，以培養互相支持和尊重的人際關係

**社交智慧**：用心關注師生關係和群體活動中所獲得的細微線索，使用情緒作為推理和解決問題的一部分

# 將性格強項應用於教學和學習 (McGovern & Miller, 2008)

## 4. 公義：公民的強項，務求締造健康社區生活

團隊精神

建立學習者的互助社區，而非僅僅獎勵個人成就

公平

辨識他人偏見觀點的細微能力，包括推理、判斷和實行合乎道德標準的行為

領導才能

巧妙地促進學習環境中的工作需求和人際關係的發展

# 將性格強項應用於教學和學習 (McGovern & Miller, 2008)

## 5. 節制：防止「過度」的強項



寬恕

運用同理心減低憤怒的情感，以維持和改善關係，並建立更多共同學習的機會



謙遜

對自身的強項和局限性有恰當而不偏頗的評估，重視不同的觀點和潛在結果



審慎

在追求教學和學習的預期目標時促進平衡與和諧



自我  
規範

嘗試以不一樣的反應來取代本能反應，尤其是在困難、「難以取得成功」的課堂和專業情況下。

# 將性格強項應用於教學和學習 (McGovern & Miller, 2008)

## 6. 靈性及超越: 與宇宙及其意義建立聯繫的強項

### 對美麗和卓越的欣賞

承認並欣賞自己和他人的才能和創造力，尤其當學生有精彩的發現時

### 感恩

欣賞並回應在課堂中收到的簡單但有深刻意義的禮物及所有課堂參與者

### 希望

以開放的態度應對教學和學習中固有的成功和逆境，總是期待最好的發展並努力實現它

### 幽默感

在教育中以俏皮的態度來面對不協調和無法控制的情況

### 靈修性

培養一個樂於探究更高目標和意義的學習氛圍

# 以強項為本的教育方針好處 (Park & Peterson, 2008)

不斷以新的方式活用招牌強項

讓學生保持開放態度檢視自己的特質

先討論強項比較不會尷尬，建立自信後可活用強項改善較弱性格

構成成功與情感滿足

活用並鞏固招牌強項，改善較弱性格是次要

# 推行正向教育時需注意的地方 (Shankland & Rosset, 2017)

## 1. 專注於正向心理學的概念和實踐

防止學生在不了解實踐機制和含義的情況下簡單地完成有關正向心理學的練習

## 2. 讓學生自由探索各種正向練習，鼓勵他們反思和了解自身所需

每天進行5次善意行為比起5天內每天進行一次的影響更為顯著

# 推行正向教育時需注意的地方 (Shankland & Rosset, 2017)

## 3. 正向心理學的概念≠人格特質

- **人格特質普遍被認定為是固定不變**，若學生對正向心理學的概念保持定型心態，他們便會認為他們的基本能力、智力和才能是固定的特徵
- 只有在**成長型心態**中，他們才會明白自身的才能和能力是可以通過努力和堅持來發展的
- 教師應著重於教導學生如何透過努力和集中注意力來發展能力，避免於正向教育時對學生產生對學生不利的影響
- 關於「表揚」(Dweck, 2006)：
  - 研究表明，對智力和強調正面特質的表揚會對學生造成負面影響，降低學生採取努力行動的動力
  - 注重努力和堅持的表揚，而不是注重能力或成果的表揚，有助學生培養成長型心態





# 正向心理學的功效和影響

# 過往正向心理學課程的例子 1： Strathaven Positive Psychology Program

課程著重教授學生創造正面情緒所需的技能，並引導學生識別和利用自己的性格強項。

## 課程大綱：

- 1 課程超過二十堂，每堂八十分鐘
- 2 討論性格強項、正向心理學的概念和技巧
- 3 每週一次的課堂活動及作業——學生需要把課堂上學習到的技巧應用到日常生活上，並在日記中反思效果  
作業範例：三件好事，以新的方式運用性格強項

# Strathhaven Positive Psychology Program

成效 (Waters, 2011; Shankland & Rosset, 2017) :

- ◆ 學生表示自己更享受和投入學校生活
- ◆ 強化那些與學習和參與度相關的性格強項(例如好奇心、喜愛學習和創造力)
- ◆ 提升學生的社交技能
- ◆ 參加社交和情感學習課程的學生在測驗成績中的排名比未參加此類計劃的學生高出11個百分點

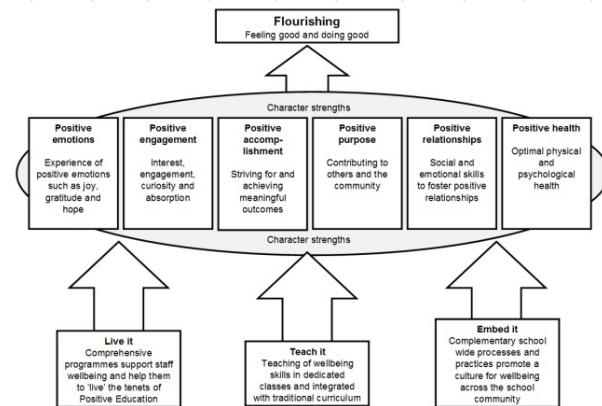
# 過往正向心理學課程的例子 2 :

## Geelong Grammar School (GGS) Program

澳洲 Geelong Grammar School (GGS) 是全球第一間全校推行正向教育的學校

課程特點 (Norrish et al., 2013) :

- 1 課程對象包括學生、教師及家長
- 2 課程框架圍繞 PERMA 模型
- 3 實施“Learn it, Live it, Teach it, Embed it”的策略
  - 鼓勵教職員學習正向心理學 (Learn it)
  - 應用到自身日常生活中 (to live it去實踐)
  - 嵌入 (Embed it) 到日常教學和更廣泛的學校文化中 (Teach it)



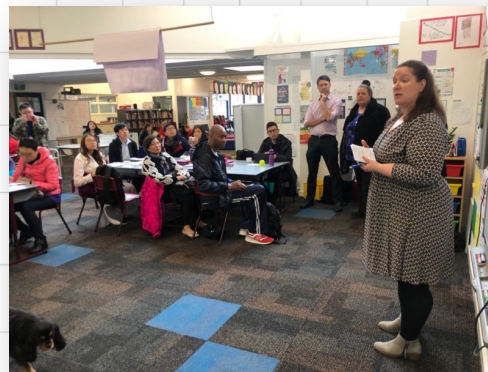
# Geelong Grammar School (GGS) Program

成效 (Vella-Brodrick et al., 2014) :

- ◆ 提升學生的學術表現及成就
- ◆ 學生和老師能夠運用 GGS 教授的正向策略來幫助他們有效應對日常生活事件
- ◆ 為學生及全校教職員的精神健康帶來正面影響
- ◆ 增進學生和老師之間的關係及互動



圖為八鄉中心小學



# 於疫情期間的成效 (Waters et al., 2021)

學生懂得將注意力轉向生活中正面的事情

專注於事件中能夠學到的事情

正面計劃將來

減少心理困擾 (例如害怕受到感染、失眠和緊張)

\*恆毅力( grit)能減輕學生因遙距學習引起的心理困擾

\*恆毅力( grit) = 熱情 (passion) + 毅力 (perseverance)

# 對教師的影響 (Cherkowski, 2018)

增進自身和他人福祉

提升教學質素，減少教學壓力

從實踐中的改進和成果中獲得滿足感和享受感

獲得新的能力並在學校和學區內擔任更正式的領導角色

發展個人動因 (personal agency) 以促進學校的改進

體驗到專業上的成長

## 長期成效 (Seligman et al., 2009)

- ❑ 長期維持冥想練習的參加者回報更多的正面情緒
- ❑ 正面的情緒有助維持人們投放於改變生活和獲得新技能的動力
- ❑ 完成課程但沒有繼續練習冥想的參加者，他們亦保留了在課程中所建立的所有正面成長
- ❑ 保持樂觀和正面情感的人能獲得更多的社會支持，和更高質素的社交互動
- ❑ 樂觀的人傾向妥善應對各種健康問題
- ❑ 在短期和長期內提高青少年的心理健康和減少青少年的抑鬱症狀 (Tejada-Gallardo et al., 2020)
- ❑ 為社區創造更多的幸福



# 正向老化 (Positive Aging)

通過改變一個人的觀點和行爲，以具滿足感和幸福感的方式來面對年老時所遇到的問題 (Hill & Smith, 2015)，其中包括：

1

以寬恕和感恩的心情接受與年齡相關的衰退和挑戰（例如喪失家人和朋友、受長期疾病困擾、身體機能下降等問題）

2

以樂觀的心態面對因年老、身體機能衰退和認知水平下降而導致的種種問題

3

了解和欣賞生命終結的前兆過程，以及如何在人生的最後時間獲得個人滿足感、幸福感、學習和自我實現。



**Thanks!**

# References

- Cherkowski, S. (2018). Positive teacher leadership: Building mindsets and capacities to grow wellbeing. *International Journal of Teacher Leadership, 9*(1), 63-78.
- Chodkiewicz, A. R., & Boyle, C. (2017). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education, 5*(1), 60-86. <https://doi.org/10.1002/rev3.3080>
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools, 41*(1), 101-110.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology, 87*(2), 228. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Hill, R. D., & Smith, D. J. (2015). Positive aging: At the crossroads of positive psychology and geriatric medicine. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter, & J. Loebach Wetherell (Eds.), *APA handbook of clinical geropsychology, Vol. 1: History and status of the field and perspectives on aging*. (pp. 301–329). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14458-013>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology, 10*(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- McGovern, T. V., & Miller, S. L. (2008). Integrating teacher behaviors with character strengths and virtues for faculty development. *Teaching of Psychology, 35*(4), 278–285. <https://doi.org/10.1080/00986280802374609>

# References

Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A new framework for positive education. *Psychology of Well-being*, 5(1), 1-17.

<https://doi.org/10.1186/s13612-015-0030-2>

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2). <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>

Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85–92. <http://www.jstor.org/stable/23801059>

Passmore, J., & Oades, L. G. (2014). Positive psychology techniques: Active constructive responding. *The Coaching Psychologist*, 10(2), 71-73.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>

Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363–392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>

Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943–1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>

# References

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>

Waters, L., Algoe, S.B., Dutton, J.E., Emmons, R.A., Fredrickson, B.L., Heaphy, E.D., Moskowitz, J.T., Neff, K.D., Niemiec, R.M., Pury, C.L., & Steger, M.F. (2021). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology, 1*-21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>

Yip, F. W., Zelman, D., & Low, A. (2019). How to improve parenting in Hong Kong by training: the 6As Positive Parenting Program. *Public Administration and Policy, 22*(1), 55-70. <https://doi.org/10.1108/PAP-04-2019-0003>