

「近在咫尺的快樂：正向教與學」網上講座系列：第一節講座

爲何要正向？

Why Positivity Matters?

潘啟德博士 Dr. Ivan Poon Kai Tak

正向心理學的起源

History of Positive Psychology

- Rogers (1951) The fully functioning person
- Jahoda (1958) Mental Health
- Allport (1961) Mature Individuality
- Erikson (1963) Stages of Development
- Maslow (1954-1971) Self Actualisation
- Vaillant (1977) Positive Defenses & Exceptional Performance
- Deci & Ryan (1985) Self Determination Theory
- Csikszentmihalyi (1990) Flow – Optimal Experience
- Ryff & Singer (1996) Psychological Well-Being
- Seligman (1991-2006) Learned Helplessness, Optimism, Authentic Happiness

美國賓州大學教授**Martin E.P. Seligman**於1998年正式提出「正向心理學」一詞。(Seligman, 2019)



Seligman概括正向心理學為 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) :

「對最理想人類功能的科學研究，旨在發現使個人和社區的豐盛發展的因素並提出相應倡導」
「有助於促進對個人、家庭及社區豐盛發展的科學理解和採取有效的介入措施」

正向心理學未發展時

心理學專注於研究弱點：「人類有什麼問題？」，「哪些因素會損害人體功能？」

1887年至1999年期間的心理學研究摘要主題數目 (Myers, 2000)



憤怒：8,072

VS.

喜悅：851



焦慮：57,800

VS.

幸福：2,958



抑鬱症：70,856

VS.

生活滿意度：5,701



正向心理學與傳統心理學的比較

正向心理學

傳統心理學

中心思想

著重全人發展

以問題為中心

對人假設

個人、群體和社會充滿生機和希望

人會產生問題、人是被動的

介入焦點

提倡在正面和負面間取得平衡，著重研究、分析和找尋人類的優點與潛能

著重研究和強調如何解決或減少問題

弱點

很多概念與理論仍在研究階段，有待證明和發展

忽略發掘人的潛能、優點和防禦能力，較難持久面對將來的挑戰

效果

提升生活質素

0 -> +5

回復正常生活

-5 -> 0

正向心理學的三個層面

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Kim et al., 2012)



主觀層面 (正向經驗)

例如幸福和滿足感（過去）；
希望和樂觀（對未來）；
全情投入（心流）和幸福
（現在）。



個人層面 (正向特質)

例如勇氣、人際交流能力、
審美觀、毅力、寬恕、靈性
和智慧…



組織層面 (正向組織)

關於推動個人成為更好公民的
公民美德，例如責任、利他主義、
文明、節制和寬容…



香港人的精神健康狀況

成年人的精神健康狀況

與 2016 年和 2017 年相比，2020 年的香港成年人於疫情期間，壓力水平增加了 28.3%，有焦慮症狀的人數增加了 42.3%，有抑鬱症狀和感到不快樂的人數各增加了約一倍 (Zhao et al., 2020)。

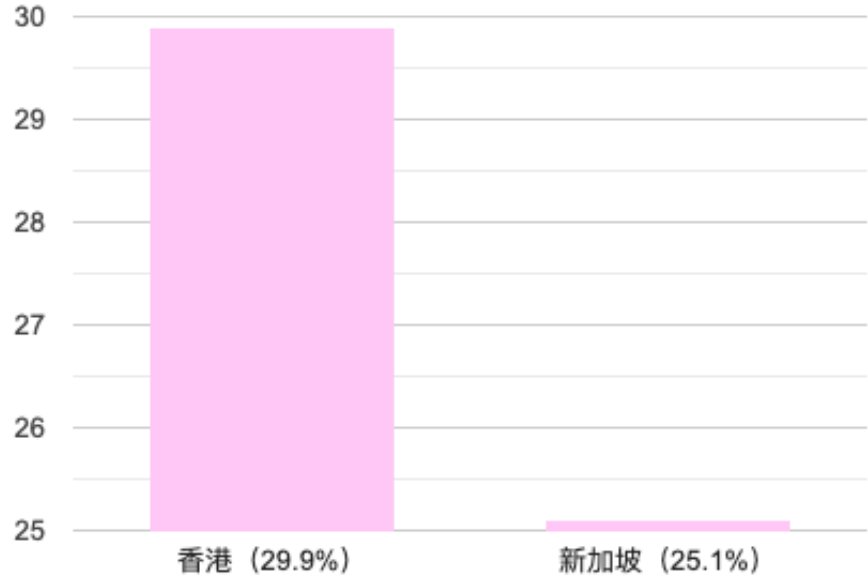
	2016年 (N = 4036)	2017年 (N = 4054)	4月 2020年 (N = 1501)
壓力水平			
Mean (SD)	5.61 (2.86)	5.85 (2.90)	7.20 (2.12)
焦慮			
人數 (%)	456 (11.3)	377 (9.3)	237 (15.8)
抑鬱			
人數 (%)	291 (7.2)	255 (6.3)	221 (14.8)
感到不快樂			
人數 (%)	476 (11.8)	469 (11.6)	354 (23.6)

成年人的精神健康狀況

在50個城市中，香港的 "Work-Life Balance" 水平排第45位，為「工作過度城市」之最。

有29.9%的人每週工作超過48小時。其次為新加坡，有25.1%的人每週工作超過48小時(Kisi, 2021)。

每週工作超過48小時





Save the Children
救助兒童會

兒童及青少年的心理健康狀況

救助兒童基金會於2020年對香港兒童及青少年的心理健康進行了評估研究。



經過一段時間的政治和社會動盪，有多達39%（每5人就有2人）的中小學生出現**精神健康疾患**的癥狀。

精神健康疾病

受政治和社會動盪因素影響，**39%**香港中小學生疑似有與精神健康疾病相關的癥狀。



今年，需要臨床精神科服務的兒童較去年激增。然而，心理健康意識的不足，對公共服務供應者缺乏信心，加上嚴重污名化等因素，只有很少人積極尋求協助，或獲轉介接受精神健康服務。

輪候精神健康治療

在過去一年中，香港某些地區的兒童平均要輪候長達**113週**的時間，才能接受精神健康治療。



Save the Children
救助兒童會

兒童及青少年的心理健康狀況

救助兒童基金會於2020年對香港兒童及青少年的心理健康進行了評估研究。



家庭氛圍

有**35%**的學齡兒童表示，在停學期間，他們的家庭氣氛緊張或令人恐懼。



停課期間的情緒

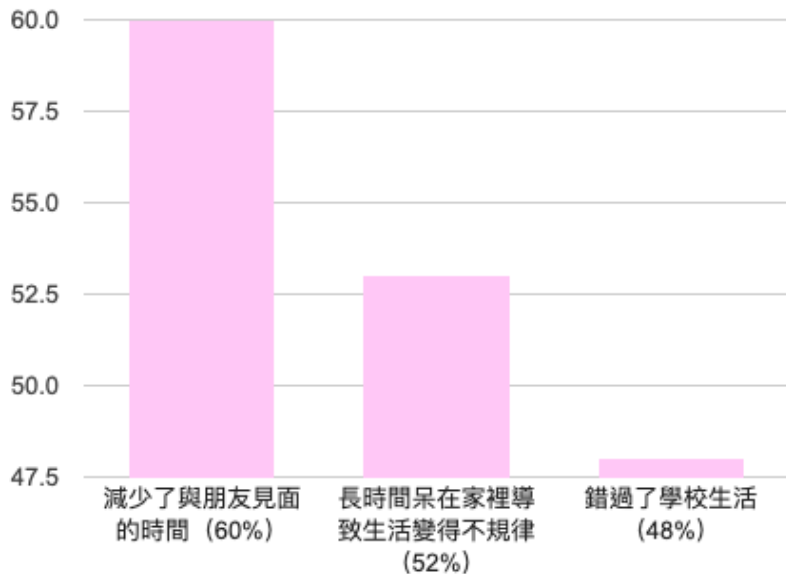
-23%的學齡兒童感到比以前更不開心
-27%覺得更沒有希望
-**46%**的人感到更憂慮



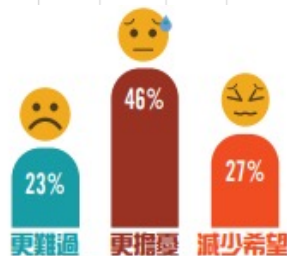
兒童的心理健康狀況

在香港學校停課期間，受訪兒童（64%）普遍表示負面情緒有所增加，主要原因如圖所顯示：

負面情緒增加的主要原因



在受訪的兒童中，64%表示在疫情及停課期間的情緒變得更加負面。



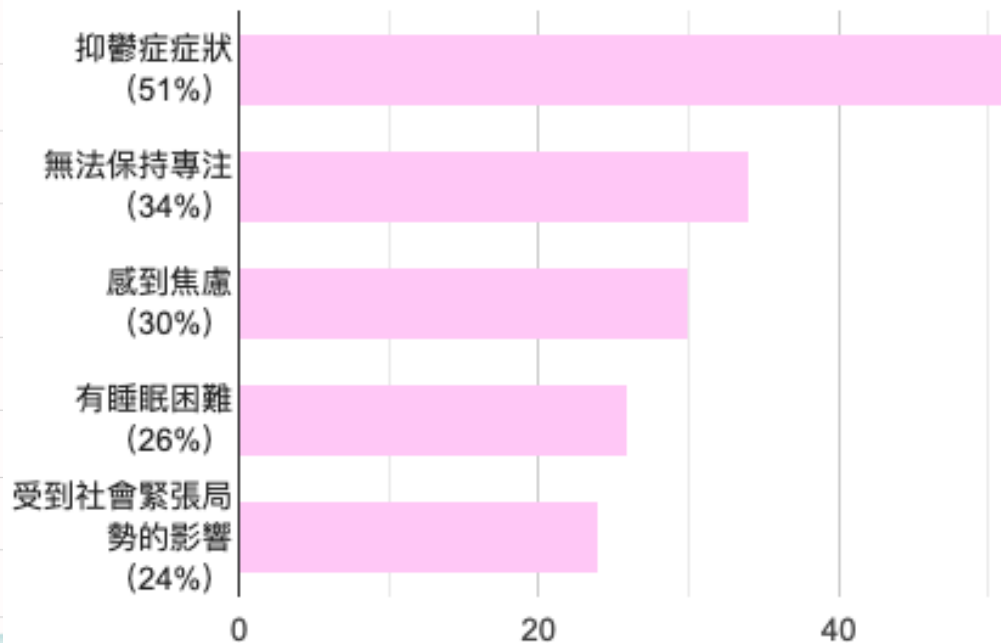
-其中16%的兒童在停學的幾個月內完全沒有與朋友聯繫。

-無法與朋友一起在戶外玩耍，或害怕學業成績落後，這些因素皆增加了孩子們的匱乏感和焦慮感。



青少年的心理健康狀況

負面情緒增加的主要原因：



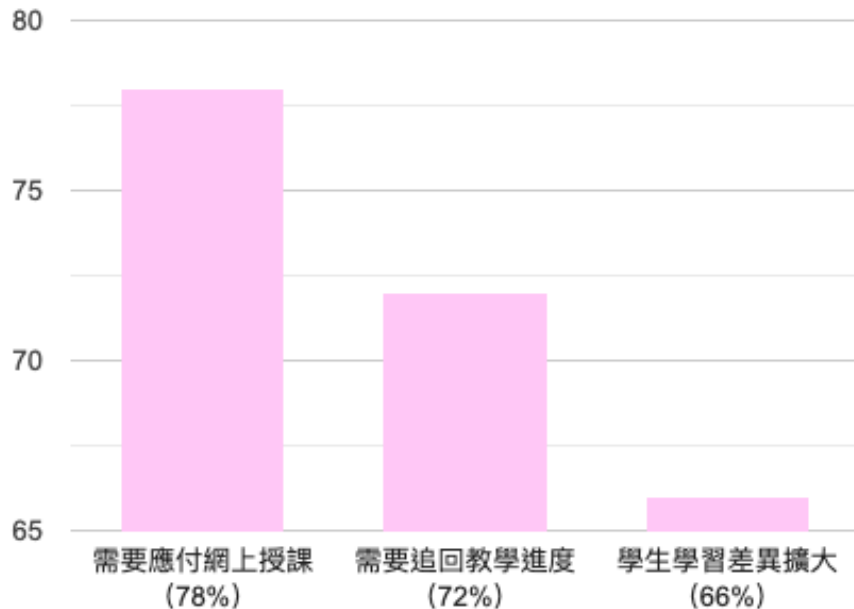
當問及情緒狀態惡化的主要原因時：

-59%的中學生認為是源自於停課期間的學習困難和學業壓力

-15%的中學生認為是源自於在家期間家庭衝突的增加

老師的心理健康狀況 (教聯會, 2020)

壓力的來源



教聯會於2020年12月派發問卷調查老師的心理健康狀況，共1216名來自中小學及幼稚園的教師參與該調查。

調查結果：

85%的受訪教師感到工作壓力略大或過大，**比2019年多5個百分點**



01

個人評估

自我評估

生活滿意度量表

The Satisfaction with Life Scale (Diener, 1985)



01

02



人生意義問卷

Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006)

心理幸福感量表

18-item Scales of Psychological Wellbeing (Ryff et al., 2010; Ryff & Keyes, 1995)



03

04



抑鬱、焦慮和壓力量表

Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995)

生活滿意度量表 (Diener, 1985)

對主觀幸福感中的認知成分進行衡量，並綜合判斷一個人的整體生活狀況。

例題：

- 我的生活條件非常好。
- 我對我的生活完全滿意。

評分標準：

1. 5 到 9 分表示個人對生活極度不滿意，
2. 20 分表示對生活滿意度為中等值
3. 26到35分即對生活中度或極度滿意

*總體上成人平均得分在 23至24.9之間

人生意義問卷 (Steger et al., 2006)

《人生意義問卷》評估人生意義的兩個方面：

1. 存在意義分量表：

- 衡量受訪者認為他們生活有意義的程度
- 與幸福感、外向程度及和隨和度呈正面關係；與焦慮和抑鬱呈負面關係

2. 尋找意義分量表：

- 衡量受訪者在努力尋找意義或加深對生活意義理解方面的參與度和積極性
- 與消極情緒和抑鬱呈正面關係；與封閉思想和幸福感呈負面關係

例題：

- 我明白我生命的意義
- 我在尋找生命的意義

*存在意義和尋找意義的平均分分別為 23.8 和 23.4 (Steger et al., 2006)

心理幸福感量表 (Ryff et al., 2010; Ryff & Keyes, 1995)

心理幸福感量表包含六大範疇，分別為「與他人的正面關係」、「個人成長」、「人生目標」、「自我接納」、「獨立自主」及「環境掌控」

例題：

- 我喜歡我大部分的性格。
- 我傾向於受到有強烈意見的人的影響。
- 對我來說，生活中充滿不斷學習、改變和成長。
- 我的生活過完一天便是一天，我並沒有真正考慮過未來。

根據Li (2014)以台灣人為樣本的研究結果：

「與他人的正面關係」= 12.97
「獨立自主」= 12.37
「環境掌控」= 13.6
「個人成長」= 13.26
「人生目標」= 12.54
「自我接納」= 12.56

抑鬱、焦慮和壓力量表 (DASS-21)

抑鬱量表

評估項目：
煩躁、絕望、自我貶低、
缺乏興趣/參與度、失樂
(anhedonia) 和失去
活力。

焦慮量表

評估項目：
焦慮情緒的主觀體驗。

壓力量表

評估項目：
放鬆上的困難、緊張、容
易心煩意亂/激動、易怒/
過度反應和不耐煩。

憂鬱

焦慮

壓力

正常

0-9

0-7

0-14

輕微

10-13

8-9

15-18

中度

14-20

10-14

19-25

嚴重

21-27

15-19


26-33

極度嚴重

28+

20+

34+



02

締造幸福人生



正向教育

「正向教育」是正向心理學介入措施和計劃的總稱 (White, 2016)，為正向心理學的循證學習 (evidence-based learning) 及教與學的最佳實踐，旨在促進學校社區內的豐盛 (Seligman, 2012)

正面教育包含三個方面 (Seligman & Adler, 2018)

正面教育的目標是促進
身心健康，同時亦推進
學校教育的傳統成果

正面教育採取經過充分驗
證的介入措施，以增加幸
福感及舒緩身心不適

衡量先前及未來的幸
福感水平和學業成就

正向教育的實際例子 (Seligman & Adler, 2019)

Tecmilenio University

被公認為世界上第一間實行正向教育的大學。學生有權定制自己的大學課程，並且所有學術課程中都融入了邊做邊學的方法。



「正向體驗」的五大範疇 (Seligman & Adler, 2019)



學生

發現和發展他們的人生目標，
培養技能，提高幸福水平



教職員

管理及生活於幸福的環境中，
促使個人及學校層面的進步



可持續管理

實施有效和鼓勵平等的規則，
致力於改善社區及自然環境



校友

不斷尋求並成為最好的自己，
積極推動社區變革



合作夥伴

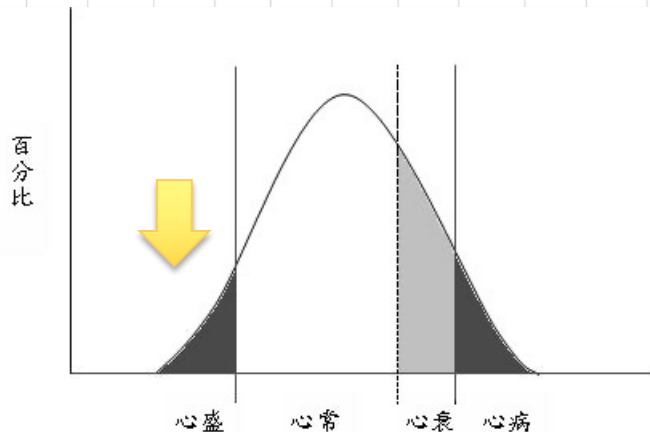
與學校建立長期關係

心盛 Flourishing (Keyes, 2002)

心盛 (Flourishing) 是一種生活順利的體驗 (Huppert & So, 2013)。

心盛的人會感覺自己的身心狀態良好，充滿活力，對生活充滿熱情，感到生活有意義。

- 心盛的相反體驗為**心衰 (languishing)**，心衰的人會形容自己的生活為「空洞」或「空虛」，會有更多的情緒困擾、心理社會障礙和日常活動限制。
- 處於心盛和心衰之間的狀態被稱為**心常 (moderate mental health)**。



心理健康發展歷程的光譜 (Huppert, 2005)

心盛 flourishing

2002年以美國成年人為樣本的研究指出

符合高度心理健康的「心盛」標準 (17.2%)

中度心理健康的「心常」者 (56.6%)

高危險群的「心衰」者 (12.1%)

重鬱症的「心病」(mental

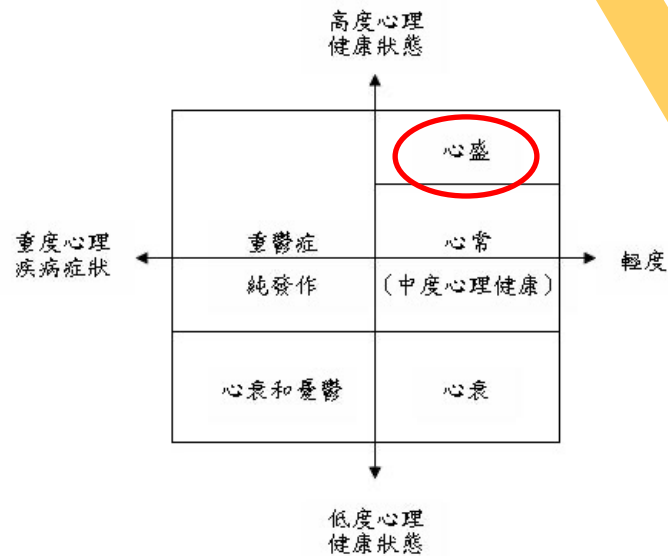
0

20

40

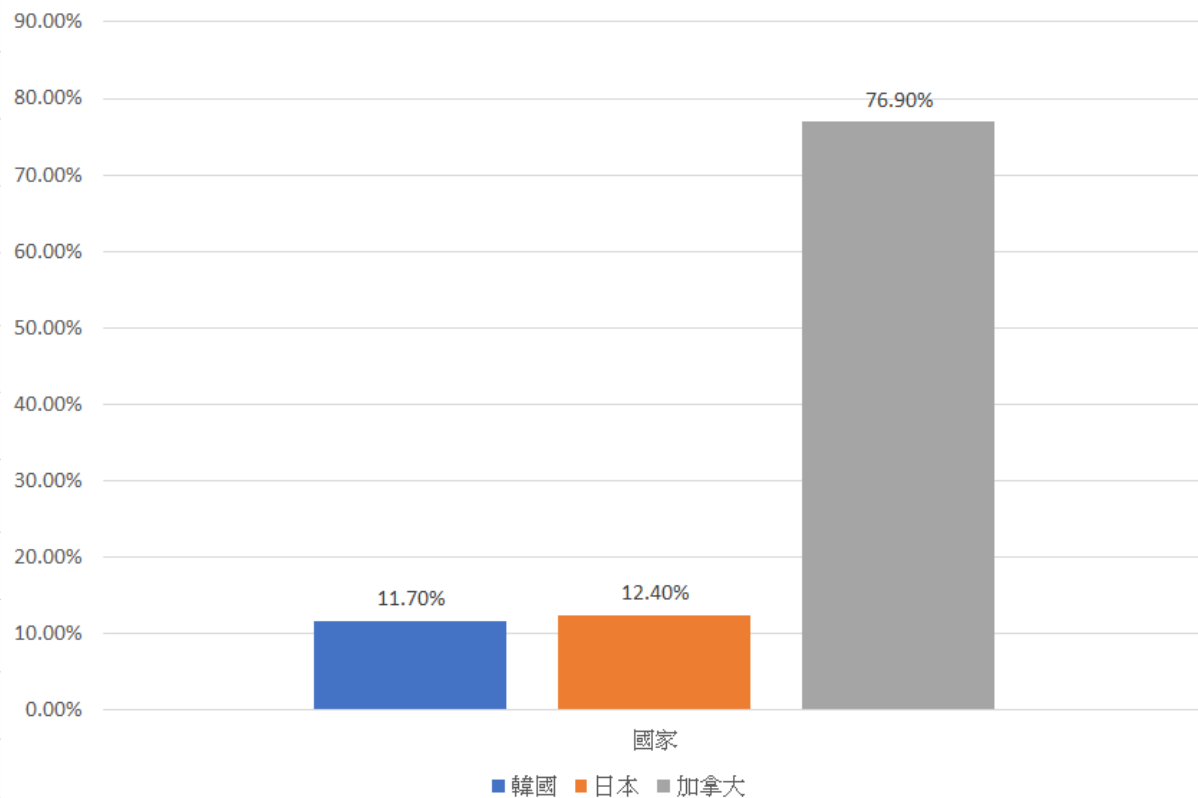
60

(Keyes, 2002)



心理健康發展的完整模式 (Keyes, 2003)

問亞洲以韓國和日本爲例有多少%的成年人處於心盛？



(Hori et al., 2019)

PERMA幸福理論

(Kern et al., 2015; Seligman, 2002; Seligman, 2012)

Seligman的PERMA幸福理論解釋「什麼是心盛(flourishing)」和「是什麼促成心盛」。

五個可以測量的元素



正向情緒 (Positive Emotions)



全情投入 (Engagement)



人際關係 (Relationships)

PERMA幸福理論

(Kern et al., 2015; Seligman, 2002; Seligman, 2012)

Seligman的PERMA幸福理論解釋「什麼是心盛(flourishing)」和「是什麼促成心盛」。

五個可以測量的元素



意義(Meaning)



成就感(Achievement)



PERMA幸福理論 - 正向情緒

正向情緒

透過增加自身對過去（例如感恩和寬恕）、對現在（例如享受身體上的快樂和「靜觀」）和對未來（例如建立希望和保持樂觀）的正面情緒來達至幸福。

正向情緒所帶來的好處

被認為是建構心盛的核心部分



正向情緒的重要性

人們體驗正面情緒的時刻，亦是他們不受消極情緒（悲傷、憤怒和絕望）困擾的時刻。

擴展及建構理論(The Broaden and Build theory) (Fredrickson, 2001)

正向情緒可以擴寬人們的注意力、拓展人們的認知能力（例：好奇心和創意）和增加人們的行為（例：探索和玩樂）

增加身體、智力和社會上的資源
（例：智力、專精和社交能力）

令各方面達至最佳狀態

更快從負面情緒恢復

提高情緒上幸福感
(emotional well-being)

更容易從創傷中恢復

PERMA幸福理論 - 全情投入

在全情投入的體驗中，我們充分利用自己的技能、優勢和集中力去完成一項具有挑戰性的任務。過程中可能會產生一種稱為「**心流(flow)**」的體驗。

全情投入的方式有很多種，包括內心興趣、行動參與和專注。其中，內心興趣能提高對學校的忠誠度和校內的參與度、亦與更強大的希望有關。

****心流(flow)**：指個人透過專心致志地從事一項活動時所達至的「忘我」境界。
(**理論篇將會深入講解)

PERMA幸福理論 - 人際關係

01

人際關係是幸福的基礎，幸福的經歷會通過我們的人際關係得以放大。

02

與他人的聯繫和他人的支持是應對生活「低谷」的最佳解藥之一。

03

人際關係根據與他人的聯繫和互相支持的感覺來定義，與更大的生活滿意度、希望、感恩和靈性有關。

PERMA幸福理論 - 意義

01

人生意義和目的可以從歸屬感和服務比自身更重要的事情中獲得。

02

現實中有各種社會制度可以賦予我們意義，例如宗教、家庭、科學、工作組織、社區等等。

PERMA幸福理論 - 成就感

成就感

人們追求成就、能力、成功和精益求精主要是爲了自己。即使成就不一定會帶來正向的情緒、意義或關係，人們依然會追求成就。

成就感對青少年所帶來的正面影響：



與毅力和希望相關

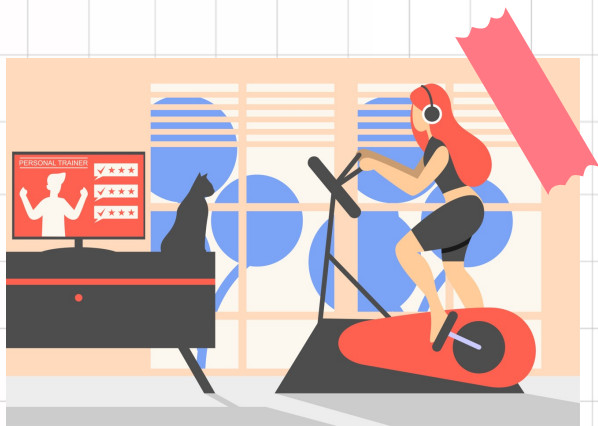


有助學業和事業成功



提高生活滿意度

成就感對青少年所帶來的正面影響：



促進身體健康



有助發展成長心態

抗逆力/復原力 (Resilience)

指個體面對逆境、創傷或其他重大壓力時所表現出的良好適應能力 (Masten, 2014)。

- 幫助人們應對生活中的挑戰
- 予人們以「對生活的掌控感」

抗逆力的提升可以在個人內在（例如應對能力、樂觀的心態）、人與人之間（社會支持）及跨社會層面（公共衛生或教育系統）(Kobau et al., 2011)。

抗逆力/復原力 (Resilience)

抗逆力由逆境和正向適應兩項元素所組成 (Luthar et al., 2014; Yates et al., 2015)。

逆境

1

研究指出經歷社區暴力或母親患有抑鬱症的兒童有更嚴重的適應不良情況。

2

低收入和受教育程度低的父母、精神疾病史以及混亂的鄰里關係亦會令兒童有高風險出現適應不良情況的高度風險。

抗逆力/復原力 (Resilience)

正向適應：

由自身行為所表現出的社會能力或在滿足階段性發展任務中獲得的成功來定義。

1

內在正向的適應例子：健康、幸福、快樂
或穩固的自我意識

2

外部能力的指標：例如工作績效或學業成績、人際關係的質和量及守法行為

快樂生活

Seligman (2004) 圍繞「快樂」提出3種幸福的生活層次

第一層 愉快的生活

-講求享受生活，以尋求
樂趣為主

-Seligman認為這種生
活方式是短暫的，而且
可能是最不重要的

第二層 美好的生活

-著重發掘並運用自身的
長處和天賦

第三層 有意義的生活

-強調探索並投身於宏大
的理想，繼而獲取幸福
感、歸屬感和人生意義。

對正向心理學的疑問 (Seligman, 2019)

「正向心理學只專注於「快樂」層面，忽略負面？」

正向心理學家Seligman (2019) 認為好事和壞事是「兩個世界」的事情，擺脫壞事並不代表會帶來好事。

他舉例「即使他幫助病人擺脫她所有的消極情緒，成功地完成一個心理治療，他得到的也只是一個空虛的病人，而非一個快樂的病人。」

建立正面情緒、投入感、意義和良好關係所需的技能，與對抗憤怒、焦慮和抑鬱的技能完全不同。

對正向教育的疑問

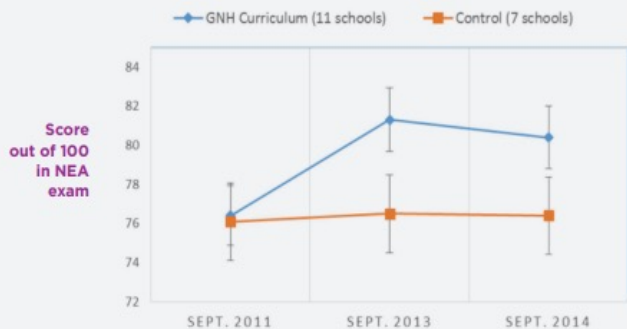
(Seligman & Adler, 2019)

「我是一名數學老師。幸福與數學有什麼關係？」

- 將正向心理學的技能融入至學術科目。
- 學會如何透過賦予學生自主權和使用激勵他們的方式來給予學生反饋。
- 教師了解到「識別和注意學生在課堂作業中的正確表現，而不是只強調他們做錯了什麼地方」的重要性

對正向教育的疑問 (Seligman & Adler, 2019)

Figure 3. Standardized Test Scores in Bhutan



(Adler, Seligman, Tetlock, & Duckworth, 2016)

「從長遠來看，這是否有效？」

- 不丹的「國民幸福總值教育」計劃不但提高學生的幸福感，而且更顯著地提高了學生在國家標準化考試中的表現水平。
- 即便在不同的社會、經濟和文化背景下，教授生活技能也能持續提高幸福感和學術成就。



Thanks!

References

- 王沂釗 (2005) 。幽谷中的曙光:正向心理學發展與希望理論 在輔導上的應用。 *教育研究月刊* , 134 , 106-117 。
- 香港教育工作者聯會 (2020) 。「教師身心健康」問卷調查。 <https://www.hkfew.org.hk/ckfinder/userfiles/files/20201215result.pdf>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Hori, D., Oi, Y., Ohtaki, Y., Andrea, C. S., Takahashi, T., Shiraki, N., ... & Matsuzaki, I. (2019). Association between flourishing mental health and occupational stress among workers of Tsukuba Science City, Japan: a cross-sectional study. *Environmental health and preventive medicine*, 24(1), 1-11.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.). (2005). *The science of well-being*. Oxford University Press.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- 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>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

References

- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.)). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-000>
- Kim, J. H., Keck, P., Miller, D., & Gonzalez, R. (2012). Introduction to positive psychology: overview and controversies. *Journal of Asia Pacific Counseling, 2*(1), 45-60.
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health, 101*(8), e1–e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300083>
- Kisi. (2021). *Global Work-Life Balance Index 2021*. <https://www.getkisi.com/work-life-balance-2021#table>
- Li, R. H. (2014). Reliability and validity of a shorter Chinese version for Ryff's psychological well-being scale. *Health Education Journal, 73*(4), 446–452. <https://doi.org/10.1177/0017896913485743>
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125-140). Springer.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Psychology Foundation.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>

References

Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... Williams, D. (2010). *National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006: Documentation of psychosocial constructs and composite variables in MIDUS II Project 1*. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727.

Save the Children Hong Kong. (2020). *Protect Children's Wellbeing in Hong Kong*.

https://resourcecentre.savethechildren.net/node/18296/pdf/mental_health_matters_-_save_the_children_hong_kong_-_2020.pdf

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-7). New York, NY: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.

Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). Positive education. In S. Paculor (Ed.), *Global happiness policy report: 2018*. (Pp. 52 - 73). Global Happiness Council.

References

- Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2019). Positive education. In S. Paculor (Ed.), *Global happiness policy report: 2019*. (Pp. 53 - 71). The Global Council for Happiness and Wellbeing.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- VanderWeele, T. J. (2020). Activities for flourishing: An evidence-based guide. *Journal of Positive School Psychology*, *4*(1), 79-91.
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-Being*, *6*(2). <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0039-1>
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 773-788.
- Zhao, S. Z., Wong, J. Y. H., Luk, T. T., Wai, A. K. C., Lam, T. H., & Wang, M. P. (2020). Mental health crisis under COVID-19 pandemic in Hong Kong, China. *International journal of infectious diseases*, *100*, 431-433. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.030>