

# 以正向心理學建構情意教育之行動研究

常雅珍

中臺科技大學幼兒保育系

毛國楠

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

## 摘要

本研究主要目的有二：(1)以正向心理學內涵-樂觀、正向情緒、正向意義建構適合國小學童學習之情意教育課程。(2)以行動研究方式探討此一課程對國小四年級學生樂觀、正向情緒、正向意義信念之影響，並從中了解師生互動的歷程。本研究採用行動研究方式進行，以翡翠國小四年愛班學生作為研究對象，透過隱喻故事、軼事隱喻及活動來設計課程，研究重點在探究透過長期深入的討論、觀察、反省及蒐集資料，瞭解實施中學生的反應、感受和心得及課程實施過程中產生的問題，經由研究者、協同研究者及批判諍友的討論與澄清後深入檢討、反省和修正。最後，研究者歸納研究結果，提出研究結果之省思，作為教學應用及未來研究之參考。

**關鍵字：**正向心理學、行動研究、樂觀

## 壹、緒論

### 一、研究動機與目的

心理學的研究方面，國外對正向心理學的討論已風起雲湧，牛津大學於 2002 年出版 *Handbook of positive psychology*，*American psychologist* 2001 年 3 月的主題即為「正向心理學」，可見此一趨勢日益受到國外學者專家的重視，反觀國內的情緒教育仍以情緒智力 (EQ) 為主流，少有學術論文探討此一新趨勢。

為健全學生人格發展，建立積極向上的人生觀。研究者根據正向心理學的趨勢，進行情意教育課程的研究，茲就以下三方面陳述本研究的動機。

#### (一) 正向心理學的趨勢

Panksepp (1998) 認為過去研究者主要聚焦在負向心理狀態對身心的影響，然而，目前的重心則在強調正向情緒，因為正面情

緒不僅有益身心健康，更有助於疾病的預防。Resnick (1997) 也認為傳統的心理學承襲文化中的反快樂哲學，了解悲傷、恐懼、氣憤、痛苦等負面情緒，卻對於愛、信任、歡笑等正面情緒所知有限，所以新進的心理學逐漸將焦點放在正向心理學，以促進精神層次的健康及充實生活所需的積極技巧。

基於正向情緒的重要性不容忽視，所以本研究以正向心理學建構情意教育，期能透過正向情緒的激發，來幫助孩子消弭負向情緒。

#### (二) 為情意教育提供新的思考面向

隨著 EQ 風潮的興起，國內對情緒教育的研究蓬勃發展 (王春展，1999；王財印，2000；江文慈，1996；李乙明，1999；呂俊甫，1997；陳彥穎，2001；梁靜珊，1997；曾娉妍，1998；羅芝芸，1997)，然而目前的情意教育多以情緒智力來設計情意教育課

程，本研究嘗試以新的思考面向-透過正向心理學的趨勢，培養學生同理心、知足、自信等正向情緒來消弭負向情緒，透過樂觀、正向意義及內在動機來啟發學生內在價值觀。

### (三) 社會已充斥負面資訊，希望透過正向心理學所強調的偉人傳記和正向楷模帶給學生正向訊息及力量

研究者認為透過正向故事的教學能擴展學生的經驗，更有助於學生紓解情緒、陶冶心性，引發觀察與模仿，因此希望將正向心理學的內涵透過故事和活動，帶給學生正向的訊息。

基於上述的研究動機，本研究的目的如下：

1. 根據正向心理學相關理論、內涵及實務經驗，編擬一套國小學生適用之「情意教育課程」。
2. 透過行動研究探討情意教育課程對學生樂觀信念、正向意義、正向情緒的影響。
3. 分析學生在情意教育課程中師生互動的歷程。

## 二、研究問題

基於上述的研究動機與目的，本研究擬探討問題如下：

- (一) 情意教育課程是否有助於小學生樂觀信念、正向意義、正向情緒的提昇？
- (二) 學生在情意教育課程中的行為表現及師生互動情形如何？

## 三、名詞釋義

### (一) 情意教育課程 (affective education curriculum)

情意教育 (affective education) 可分狹義和廣義兩種說法。狹義的情意教育即是指對學生之情感發展的輔導，輔導學生敏於感受，學習控制情緒，使情緒穩定成熟，獲致健全的自我適應與良好的人際關係；廣義的情意教育除了上述目標外，還包括心靈層面的教育，諸如助人、利他、合群等高尚情操和品格的教育 (謝水南，1995)。

在本研究中，情意教育課程係採廣義之定義，由正向情緒、正向意義及樂觀的涵泳，進而培養高層次的利他行為及內在動機，其主要目的在於增進小學生正向情感，建立樂觀積極的內在價值觀。

### (二) 正向心理學

正向心理學是西元兩千年心理學的發展新趨勢，本研究統整正向心理學相關理論，歸納出正向心理學強調的重點：第一，強調樂觀，Peterson (2000) 認為樂觀有助於正向經驗的產生。第二，強調正向情緒，Salovey、Rothman、Detweiler 及 Steward (2000) 以為許多研究都顯示負面情緒容易致病，卻很少研究強調正向情緒可以提昇健康，正面情緒比負面情緒更具預防效果，並且有益身心。第三，強調正向意義，Frankl (1969) 均強調發現生命經驗中的正向意義是有價值的正向資源。

## 貳、文獻探討

### 一、正向心理學之主要內涵

#### (一) 樂觀

Scheier 與 Carver (1985) 根據自我調節論，對自我導向行為 (self-directed behavior) 進行系統性的研究，認為樂觀在目標導向行

為中處關鍵之地位。Diener (1984) 也認為樂觀可能是一種影響幸福感的重要因素，他認為樂觀是一個經由學習而來的人格特質，並對身心健康及個人成就影響極大。Seligman (2002) 強調藉由樂觀作為建構美好人生強而有力的工具，可以幫助個人遠離憂鬱症、增進成就、促進健康，並帶給自己新的自我了解，其主要技巧在於改變具有摧毀力量的自我想法，建立積極進取的人生觀。

綜合上述可知樂觀者通常對未來抱持正向的期待，悲觀者通常對未來抱持負向的期待 (Scheier & Carver, 1985)，Seligman (2002) 指出對學齡期的孩子而言，樂觀思維除了透過父母學來之外，很多來自於老師的教導，這是孩子一生受用無窮的人生智慧，有益於身心健康的發展。

Seligman (1991) 發展出一套理論，提出三種孩子用來解釋好壞事件的重要因素，作為學習樂觀信念的基礎 (洪蘭譯, 1997)：

#### 1. 永久性與暫時性

樂觀的孩子認為好事件的原因是永久的，壞事件的原因是暫時的；悲觀的孩子認為好事件的原因是暫時的，壞事件的原因是永久的。

#### 2. 普遍性與特定性

普遍性是指原因可以影響許多事，特定性是指原因只影響一件事，樂觀的孩子認為好事件的原因是普遍性的，壞事件的原因是特定性的；悲觀的孩子認為好事件的原因是特定性的，壞事件的原因是普遍性的；因此樂觀的孩子認為失敗的原因是特定性的，找出原因就可以改善；悲觀的孩子則容易將問題擴大，某一方面不好就覺得自己樣樣不行。

#### 3. 個別性

個別性可以分為內在和外在兩個向

度，壞事件發生時，樂觀的孩子可能歸咎於外在因素，悲觀者則會深深自責；好事件發生時，樂觀的孩子可能會歸之於自己的能力或努力，悲觀的孩子則以為是運氣或他人的協助。

Seligman (1991) 強調內外意向度並非教孩子將失敗的責任往外推，而是根據事情的原因加以合理的解釋，不將所有的失敗責任都往身上攬，以免造成悲觀及憂鬱。

## (二) 正向意義

Frankl (1969) 認為人可以透過實現三種價值來發現生命的意義，這三種價值分別為：

1. 創造性價值：是指透過某些工作或嗜好所建立的關係，以及生命中的付出和貢獻，來找到事物的內在價值。
2. 經驗性價值：是指透過對世界真、善、美的接納和感受所經驗的意義，包含對文學作品的欣賞或從生活中體驗愛的感覺。
3. 態度性的價值：是指面對不可改變的命運，例如死亡、病痛、苦難時，所衍生而來的立場，生命的短暫更顯出意義的重要性，讓人類去思考自己為何而活，能採用「自我超越」的方式來反觀自己，更能把握機會及珍惜時光，強化個人意義的追尋與實現。

Davis、Nolen-Hoeksema 與 Larson (1998) 進一步提出追求意義的方式有二種：第一是從負向事件中找到正向的部分，稱為「找到正向意義」(benefit-finding)，亦即 Frankl (1969) 所指的「態度性的價值」；第二種方式是在正面事件中透過歸因來了解事件，稱為「找到意義」(sense-making)，亦即 Frankl (1969) 所指的「創造性價值」和「經驗性價值」。

Nolen-Hoeksema 與 Davis (2002) 也發現正向意義更有助於正向適應，因為從負面

事件中找出正向意義可以減少失落感及無助感、了解生命的價值及目的、增進幸福感並對事件重新評估，進而找到更合適的因應策略。

### (三) 正向情緒

新近的研究發現正面情緒比負面情緒更具預防效果，並且可以促進身體健康（Salovey, Rothmann, Detweiler, & Seteward, 2000）。Fredrickson (2001) 進一步提倡正向心理學，並建立新的理論觀點「擴大建立理論」(broaden-and-build theory)，說明歡愉、興趣、滿足、自信及愛等正向情緒，可以促進行為的方式，並能擴大人類短暫思考-行動的技能，有助於建立長期的資源，其理論特點如下：

#### 1. 正向情緒擴大思考行動的技能

Isen (2000) 二十年的研究成果證實正向情緒可以擴大人類思考行動的技能，他們證明當人類經驗正向情緒時，會表現出不同的思考組型 (Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985)，這些發現提供擴大建立理論初始的基本假定：正向情緒可以擴大人類思考行動的技能，負向情緒則窄化這些技能，Fredrickson 與 Branigan (2000) 從實驗結果發現擴大認知選擇的假設獲得支持，受試者在兩種正向情境（歡愉和滿足）中可以確認更多想去做的事，而在另外兩種負向情緒的情境（害怕和生氣），比中立組所回答想做的事更少。這些反應組型支持擴大建立理論的核心假設—正向情緒可以擴大人類思考行動，負向情緒則侷限在特定的行動上。

#### 2. 正向情緒消除揮之不去的負向情緒

假如負向情緒會窄化思考行動技能，正面情緒則會使思考行動技能更加寬廣，因此正向情緒的功能在於消除負向情緒，Fredrickson 與 Levenson (1998) 提出「消除

理論」，即正向情緒可以消除原有的負向情緒，使人們消除特定行動的準備。

「消除理論」預測正向情緒可以消除負向情緒，展現快速的心血管恢復力，Fredrickson 與 Levenson (1998) 在一個高壓情境下，透過不同影片引發受試者不同的情緒，觀看正面情緒影片受試者比中立對照組受試者更快恢復心血管正常，而觀看負面情緒影片（悲傷情境）的受試者則心血管問題恢復期較久，可見正向情緒可以幫助人生活事件以更寬廣的脈絡解釋，減少特定負向事件的連結與共鳴。

#### 3. 正向情緒激起心理的堅毅性，並引發幸福感

正向情緒可以激起堅毅性，堅毅性這種資源，將增進人類後來的情緒幸福感，有研究顯示經驗正向情緒的人在喪親後會發展出長期的計劃和目標，這些計劃和目標可以預測喪親後十二個月會產生更大的幸福感 (Fredrickson, 2001; Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997)。

## 二、正向情緒的分類

Fredrickson (2001) 將正向情緒分為以下三類，包括：

- (一) 歡愉 (joy) :藉由遊戲及創造力來擴大認知的推進，這些推進力不僅是社會及心理行為的證據，也是心智及藝術性的行為 (Ellsworth & Smith, 1988)。
- (二) 知足 (contentment) :可以透過統整目前的生活情況，賦予自我和環境新的意義 (Izard, 1977)。
- (三) 自信 (confidence) :可以使個人和他人分享新的成果並展望未來更大的成就 (Lewis, 1993)。

隨著經濟生活的富裕，學生重視物質的享受，知足是普遍的問題學童較欠缺之涵養，Walker 與 Pitts (1998) 認為感恩 (gratitude)

此一正向情緒和知足有關，因此將「知足」茲定義如下：

(一) 對自己擁有的一切感到滿足。

(二) 對別人抱持感恩的心。

(三) 以心靈的滿足取代物質的享受。

(四) 愛惜周遭事物，不浪費。

## 參、研究設計

### 一、本研究採用行動研究的理由

本研究採用行動研究的理由有三：

#### (一) 學以致用，縮短理論與實務的差距

EQ 情緒教育在情緒調適的部份，重視負向情緒的了解、控制和因應，較忽略正向情緒的培養，正向心理學則認為「正向情緒能消弭負向情緒」，其內涵十分新穎，但缺乏實務上的驗證，因此本研究希望透過教學能學以致用，將正向心理學應用在情意教育上，縮短理論與實務的差距。

#### (二) 欲改善實務工作中常見的問題

隨著經濟生活的富裕，學生重視物質的享受，忽略心靈的啟發與成長是普遍的問題，導致在校偶發事件層出不窮，原因往往在物質或人際關係方面你爭我奪，物化思維日益嚴重，此外，家庭或同儕問題也不少，憂鬱症的學生與日俱增，可見孩子的心靈需要滋潤與灌溉，來扭轉不正確的思維方向與價值觀。

有鑑於此，研究者欲改善實務工作中常見的問題，希望透過行動→評鑑→反省→回饋→修正的循環研究歷程，改善實務問題。

#### (三) 心理因素採量化測量不能反映個別差異

正向情緒、動機、樂觀與正向意義都屬個體內在的心理因素，欲直接觀察得之不易，只能根據動機引起的行為及行為表現的方式去推論，因此大多是以量表測量個體的

心理特質，並據以推論出研究結果。但就認知論的觀點而言，個體的認知歷程才是學習的重要關鍵，若只採用量表測量，此單一向度的結果，忽略個體間的個別差異，以及在不同原因、情境下行為的複雜性，亦未能反應出個體心理動態運作的歷程（陳玟伶，2001），且採量化測量時，學生可能為符合社會期待而未反應內在真實狀況，因此本研究先透過實際教學、長期觀察及蒐集資料的行動研究，以期能深入探究學生內在轉變的歷程。

### 二、研究架構

本研究採用行動研究方式進行，選擇翡翠國小四年愛班學生作為研究對象，教學時間利用彈性課程或午休時間，研究重點在探究透過長期深入的討論、觀察、反省及蒐集資料，藉以分析學生的學習成效，瞭解實施中學生的反應、感受和心得及課程實施過程中產生的問題，經由研究者、協同研究者及批判諍友的討論與澄清，在實施情意教育之行動研究後深入檢討、反省和修正，本研究之研究架構見圖 1。

### 三、研究流程

#### (一) 探索性研究

研究者研究所畢業之後，開始從事初步的情意教育，第一年教導四年級，班上有幾位小朋友時常打架鬧事，下課時間，總讓人提心吊膽，隨時有人來報告，就準備立刻趨前處理，針對學生的暴力行為，發現家長

的態度也都束手無策，嘗試在認知方面對學生耳提面命，卻是效果不彰，學生依然故我，透過隱喻故事的引導，學生能從故事的情節中自我反省，反而得到意想不到的效果，甚至能化解學生憤怒的情緒，帶來內心的平靜。

而後任教的一年四班及二年四班開始有系統的進行情意教育，除了每日的「隱喻故事」之外，更配合「好話教學」以及學生每日的「心得分享」，從學生生活中的問題，發現低年級學生的問題包括重視物質、浪費、說謊及同儕相處不和等，針對這些問題，找出主題後，進行文獻探討，並與資深之國小老師討論，再設計課程進行方案教學。

從教學中，透過觀察、訪談、錄音、填寫教師日誌及文件蒐集，評估教學成效及問題，進行反省與思考，提出修正及改進的策略，並將觀察記錄與心得發表於學術期刊之中（常雅珍，2000，2001a，2001b，2002d），作為未來教師教學之參考。

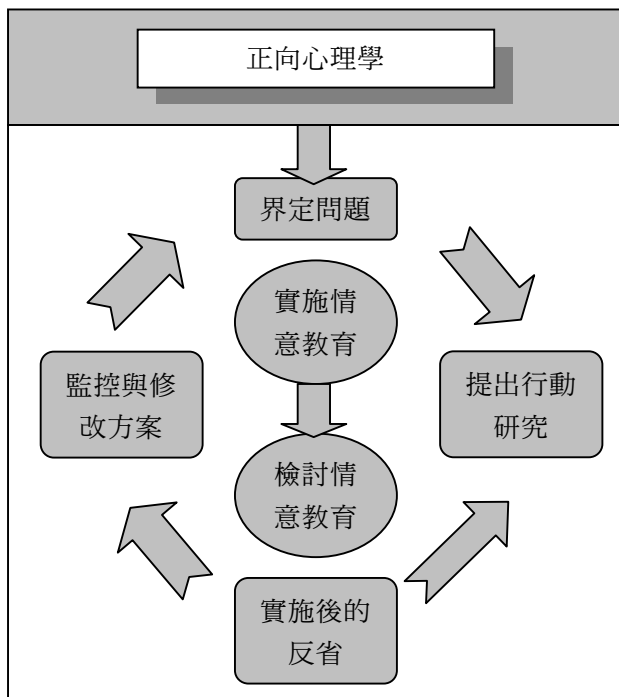


圖 1 行動研究之研究架構

## （二）確定研究主題

研究者於師大心輔所進修時，選修毛國楠老師「動機心理學教學研究」課程，在課程中接觸正向心理學之相關文獻，文中強調「以正向情緒消弭負向情緒」的觀點，與當代廣為盛行的 EQ 課程，透過各種技巧學習來控制負面情緒相較，更具正面效果且具有新意，心想若能真實運用在教育情境中，對於小學的情意教育應有很大的助益。

有鑑於此為西元兩千年心理學的新趨勢，國外的正向心理學多為理論推廣，國內尚未見其理論應用於課程與教學中，研究者認為若能將正向心理學四大理念在班級中真實呈現，應有助於後人從事情意教學之新方向，因此開始密集閱讀正向心理學的相關文獻，也確立未來研究的主題及教學步驟。

## （三）設計課程

確立研究方向及教學步驟後，接下來必須設計課程。本研究的課程設計，除了主題式的隱喻故事，還包括軼事的隱喻及活動，圖 2 呈現課程設計架構圖，再分別加以說明：

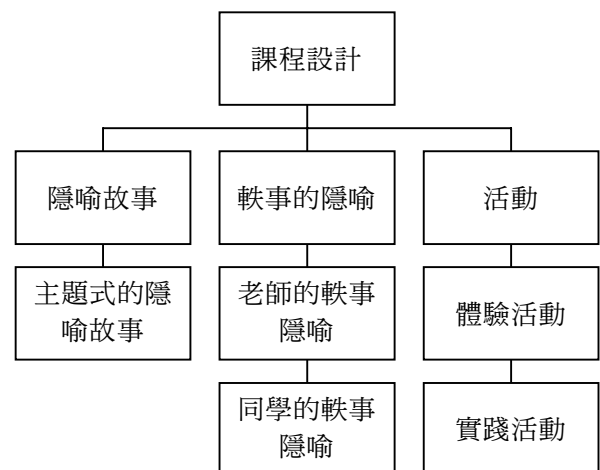


圖 2 課程設計架構圖

### 1. 主題式的隱喻故事

有別於上述因應實際教學中的偶發事件情境，是由老師根據主題來敘述故事，進行有系統的隱喻故事教學。

### 2. 個人軼事的故事隱喻

「身教重於言教，境教先於身教」、「近朱者赤，近墨者黑」皆古有明訓，孩子最喜歡聽的故事其實是老師和學生週遭的親身經歷，透過師長、同學等「重要他人」的示範，提供孩子適切的楷模，可以引導孩子模仿學習。

### 3. 活動

本研究中的活動設計可以分為兩類，以下分別加以說明。

#### (1) 體驗活動

透過實際的經驗作為思考的起點，並經由討論、分享、反省而建立自己的價值觀，例如本研究知足的教學中，也設計「用口作畫」的體驗活動，讓小朋友實際體會殘障人士的辛苦，更能深刻感受到何謂「知足惜福」，了解「健康就是幸福」的真諦。

#### (2) 實踐活動

單元教學告一段落時，研究者會設計「實踐活動」，讓學生將所學得的理念，實際應用在生活之中，並透過反思日記或學習單自我記錄。例如知足的教學中，也設計「勇氣箱」的活動，讓學生反省自己生活中是否過度浪費，切實反省之後，再採取珍惜擁有的行動，並記錄在反思日記中。

### (四) 行動研究

2009年9月開始進行根據修正後的教學方案在翡翠國小四年愛班進行為期一學期的試驗教學，在教學歷程中蒐集相關資料，包括觀察、學習單、教師省思日誌、學生反思日記等，從資料的分析中發現並反省並修正自己的實務工作。

## 四、研究情境和參與研究人員

### (一) 研究情境

翡翠國小創校於1958年，至今約有五十年的歷史，是研究者任教的學校，班級數約有50班，教職員約一百人，在台北縣屬中型學校。四年級共有八班。研究的班級位於學校南棟大樓二樓，是研究者從事行動研究時擔任導師的班級，教室寬敞，光線良好，備有電視機及錄放影機，教室內圖書眾多，學生閒暇之餘可享受閱讀的樂趣。

該班學生資質中等，全班有男生16人和女生16人，共計32人。在人格特質上，男生較活潑好動，女生較文靜內向。班上單親子女約有六位學生，單親子女的偏差行為明顯較多。

### (二) 研究者本人背景

研究者2000年進入師大心輔所教心組博士班進修，期間上過質性研究課程，並且對此一研究方法深感興趣，在期刊發表與論文相關的文章之外，以紮根理論為研究方法所寫的質性研究學報論文「走出自己的路——一位資深在職進修教師的生涯發展歷程」曾刊於台東師院學報，過去從事情意教育的過程中，亦多方投稿，五篇心得刊登在各師資培育學校之期刊中（常雅珍，2001，2001a，2001b，2002d）。

在研究期間，研究者的角色為「教師即研究者」，亦即研究者蒐集文獻、設計教學活動，同時也負責觀察、訪談及文件蒐集的工作，並與協同研究者、批判諍友及指導老師討論，盡量做到忠實描述，清楚分析，減少語意不清及交代不週，讓人能一目瞭然，以利未來有興趣從事類似研究之教師作為參考。

### （三）協同研究分析者背景說明

協同研究分析者之主要功能，在於協助研究者完成資料分析的工作，本研究之協同研究分析者為市立台北師院心輔所碩士班研究生，除了具有十年之教學經驗以外，也修畢質化研究之專業課程，具有實務研究之經驗。

### （四）協同研究者背景說明

本研究之協同研究者扮演參與之觀察者

的角色，負責錄音、錄影及觀察的工作，本研究之協同研究者畢業於國立藝術大學，為本校之實習教師，對教學工作充滿熱忱。

### （五）批判諍友

在研究者進行本研究期間，有一群批判諍友提供研究者批評與建議，有兩位是資深的國小教師，對情意教育感到興趣，並在班級中落實情意教育，另外三位國小老師，均為輔導研究所畢業，對於輔導工作具有專業能力，表 1 是研究者之批判諍友的介紹：

表 1 研究者之批判諍友

角色職務	A 老師	B 老師	C 老師	D 老師	E 老師
任教學校	國小	國小	國小	國小	國中
教學年資	21 年	12 年	10 年	2 年	2 年
資歷	資深國小老師在 班級中落實情意 教育	資深國小老師在 班級中落實情意 教育	輔導研究所碩士	輔導研究所碩士	輔導研究所碩士

## 五、資料蒐集和分析

本研究採取行動研究法，在教學的過程中，不斷從事資料的蒐集與分析。在資料蒐集方面採用多元化的方法，包括教學與省思日誌、問卷及文件分析，從不同的來源蒐集資料，以相互校正，也從不同人的觀點，如學生、協同研究者、協同研究分析者、批判諍友等人的觀點比較分析，以達成客觀性的共識，以下分別就資料蒐集和分析的方法加以說明。

### （一）資料蒐集

本研究資料蒐集的方式如下：

#### 1. 研究者的教師日誌及省思日誌

研究者的教師日誌用來記載教學前各教學單元的教學設計、教學策略及構思，也用

來記錄課堂上發生的事，包括事件發生的時間、師生和同儕互動的情形、學生的學習情況。

省思日誌記錄研究者的教學反省，包括與指導老師、批判諍友對話後的感想，隨著時間進展，它呈現研究者在不同階段想法和心得。

#### 2. 錄音錄影

研究者在課堂上專注於教師的角色以引導教學活動，無法進行詳實的觀察，因此必須透過錄音錄影捕捉非語言和語言的生動訊息，使研究者獲得許多確切的訊息，錄影剛開始前幾次的上課幾分鐘會分散學生的注意力，幾次下來，當它成為慣例時，幾乎不會在課堂上造成干擾。

#### 3. 與老師及同儕的對話

與老師及同儕（指導老師、批判諍友）



的專業對話，可以幫助研究者澄清並分析自己的想法，從中獲得新的觀點或建議，因此研究者在特定聚會或遇到問題產生疑惑時，會透過與老師及同儕的對話請益。

#### 4. 文件蒐集

蒐集有關學生的資料，可以了解研究者在研究過程中的想法及對研究者教學的感想。

**(1) 學生撰寫的學習單：**研究者在每個單元都設計學習單，蒐集學生所撰寫的學習單，藉此了解學生學習相關主題的情形。

**(2) 學生所寫的反思日記：**學生的反思日記中記載學生的心得之外，還包括其對相關主題採取的行動。

**(3) 學生回饋問卷：**研究者在情意教育教學結束後，設計開放性問卷以了解學生對於學習情意教育後的接受程度及感受。

#### (二) 資料分析

在研究過程中，所蒐集到的資料相當龐雜，為使所蒐集到的資料更有系統，所以研究結果採教學時間先後順序的方式呈現，資料蒐集和資料分析是交互進行的，依照下列步驟來進行。

##### 1. 逐字稿的謄寫

研究者聆聽每次上情意課時的錄音帶，再將內容謄寫成逐字稿，並於謄寫後再次檢覈錄音帶與逐字稿的符合度。

##### 2. 找出與主題相關的重要敘述句，並加以編碼

確定逐字稿的正確性之後，研究者逐一檢視逐字稿與訪談主題相關的敘述，將重要的敘述句劃出來，並加以編碼，作為資料分析的基礎單位，其中以日期作為資料提取的單位，例如「小俞的學習單，教師日誌 920910」代表 92 年 9 月 10 日所記載的教師日誌，內容來自小俞的學習單。

##### 3. 歸類

將編碼的字句再做釐清，意義重複或相似的語句歸為一類，並不斷閱讀、檢視資料，將相互關聯的資料分門別類。

##### 4. 詮釋及分析發現

研究者統整所有資料，根據研究的過程，將師生互動情形、學生的學習改變及研究者的省思加以詮釋，藉以分析研究中的發現。

##### 5. 撰寫研究報告

根據上述研究歷程，將分析及詮釋結果再做修正，之後撰寫研究結果，形成研究結論。

## 六、研究的信效度

### (一) 信賴度

質化研究以信賴度 (trustworthiness) 作為評斷研究品質的標準，其四大指標分別為可信度、驗證性、遷移性、可靠性 (吳芝儀、廖梅花, 2001)，以下分別敘述之：

「可信度」(credibility) 的目的在評估研究結果的真實價值，多方面蒐集相關資料，可以減少失真的偏頗，確保研究主題界定和描述正確。

研究者在本研究的過程中長期參與研究，並持續觀察，利用文件分析、教師日誌、錄音錄影等方式多元化蒐集資料，再透過指導老師、協同研究者、協同研究分析者及批判諍友不斷討論，提供反省與修正的機會，以檢核資料的準確性及全市的適切性，避免主觀所產生的盲點。

「驗證性」(conformability) 的目的在減少研究發現的偏差，檢核研究結果是否確實來自收集的資料，而非研究者自身的想法，以確保研究的「中立性」(neutrality)。

在本研究中，研究者除自我反省外，並

透過指導老師、協同研究者、協同研究分析者及批判諍友共同討論，研究者公開對情意教學的理念、實施方式及發現與他們分享與對話，並從中獲得寶貴意見，以減少個人的主觀與偏見。

「可靠性」(dependability) 主要在評估結果的一致性 (consistency)，亦即要詳細記錄研究方法及過程，使其他研究者可以探究研究的過程。

研究者在研究過程中詳細記錄研究方法及過程，並使用錄影錄音及教學日誌，力求完整記錄教學及訪談等細節，以供未來研究者之參考。

「遷移性」(transferability) 是指是否具有可應用性，在本研究中，研究者詳盡敘述研究情境及研究限制，讓其他研究者評估其研究與本研究的相似性，以決定遷移性。

## (二) 效度

本研究採用三角檢定法 (triangulation) 強化資料間相互的效度檢驗，本研究希望結合資料的三角檢定、分析者的三角檢定來提昇研究效度，以下分別說明之：

### 1. 資料的三角檢定

本研究採用不同資料蒐集的方法，包括文件蒐集、觀察、教師研究日誌等，以檢視研究的一致性。

### 2. 分析者的三角檢定

本研究除了研究者擔任分析者的角色之外，另外請協同研究分析者共同分析，並時常與指導老師、協同研究者及批判諍友共同討論溝通，給予寶貴意見，促進反省和思考，以檢視效度。

## 肆、行動研究結果

### 一、「樂觀」的教學

本研究在進行「樂觀」單元之前，宜先了解困擾孩子的事件、情緒和想法，並透過隱喻故事來引導孩子對負面事件建立正向的思維，因為故事提供的情境，可以吸引孩子與自己的行為產生聯想，並讓孩子將自己的生活經驗類化到故事中，幫助孩子選擇並建立自己的價值觀。

#### (一) 在樂觀教學前，學生對困擾事件的想法

在樂觀信念教學之前，首先從學習單的分析中，歸納出學生對目前困擾事件的想法，不外乎報復性、永久性、自責性及轉移性的負向思考，正向思考較少。

弟弟常常吃早餐吃得很慢，害我遲到，我

心裡想：弟弟怎麼吃那麼慢，我很想揍他！

(小俞的學習單，教師日誌 920910)

沒有人跟我玩，我覺得很失望，我想是因為我太皮了，所以沒有人要跟我玩！(小銘的學習單，教師日誌 910910)

我鋼琴彈不好，覺得自己好笨，我一直哭，心裡很難過。(小宛的學習單，教師日誌 910910)

我今天考得很差，我很難過，我想去睡一覺，希望能把它忘記。(小璋的學習單，教師日誌 920910)

## (二) 從隱喻故事—「汪洋中的一條船」告訴孩子遇到挫折時不要過於自責

正向心理學強調透過故事教學來教導學生，尤其是偉人英雄傳記更能引發模仿和學習，如「汪洋中的一條船—鄭豐喜的故事」便是一例。

故事描述主角小時候因青蛙腿而不良於行，即使受盡嘲笑，仍告訴自己，自己只是先天有缺陷，只要肯努力，一定會成功。雖歷經流浪、賣藝、養鴨的生活，每天爬著去上學，仍不畏艱難，奮發向上，這個力爭上游的故事，讓孩子感動不已，研究者並帶著鄭豐喜三十年前的遺著《汪洋中的破船》(鄭豐喜, 1976)，讓孩子了解這不是神話，而是真人真事，值得學習的好典範，從孩子的討論和對話中，可以將隱喻故事的啟發歷程分為以下階段。

**注意階段：**透過說故事的歷程，發現孩子在不知不覺中會注意故事主角的反應。

老師：聽完這個故事，印象最深刻的是什麼？

小家：鄭豐喜從小到大，時常被人欺負，可是他很想得開。

老師：他是怎麼想的呢？

小家：他想你們笑我，沒有關係，我只是先天上有些缺陷，只要不斷努力，有一天我會證明給你們看，我不是一個沒有用的「跛腳仔」，我會出人頭地的！（教師日誌 920912）

**自我覺察階段：**小朋友的想法透過老師的問題，開始和自身的生活經驗相連結。

老師：你們也曾有過像鄭豐喜一樣被人取笑的經驗嗎？可以說說看嗎？（很多人舉手）

小霖：我有，我考不好的時候，有的同學

會取笑我。

老師：那時候你的心裡怎麼想？

小霖：我很生氣，我想要罵他，我們就吵架。（教師日誌 920912）

**選擇階段：**小朋友將自身經驗的表達與故事中的主角相比較，從中尋找自己覺得合適的方法。

小銘：我覺得鄭豐喜很有勇氣，別人取笑他的時候，他都不會受到影響，像我被取笑不會丟球的時候，我會生氣，覺得自己為什麼丟球丟得這麼弱，我很差勁！（自責性的想法）

老師：那麼你覺得自己該怎麼想才好？

小銘：（停頓一下）我覺得我可以告訴自己，連鄭豐喜都學得會騎腳踏車，我再努力練球，球就會越來越強了！（教師日誌 920912）

鄭豐喜面對挫折時，他相信只要在某一方面更努力一些，就能夠實現夢想，所以即使雙腳不能行走，國小二年級當選模範生，獲得爸爸贈送的腳踏車時，仍不斷的練習，在歷經無數次的失敗後，終於學會騎腳踏車。因此透過偉人傳記的引導，可以啟發孩子的正向思維，進而學習主角樂觀的自我對話。

## (三) 從「謝坤山」的故事中告訴孩子壞事件是「暫時性」的訊息

偉人傳記之二是「謝坤山」的故事，謝坤山是目前知名的口足畫家，他生長在貧困的家庭裡，十六歲時因工地意外而遭高壓電電擊，導致雙手及一條腿截肢，二十七歲時又因妹妹翻書不慎而導致右眼失明。然而失去雙手、一條腿及一隻眼睛的謝坤山，依然

認為自己擁有的遠比失去的多，樂觀積極的面對困境，發揮潛能。孩子們在故事中，聽得渾然忘我，小凱疑惑的問：「這是真的嗎？」研究者拿出《我是謝坤山》（謝坤山，2004）一書給小朋友傳閱，大家都聚精會神的看著。

**注意階段：**透過說故事的歷程，發現孩子在不知不覺中會注意故事主角的反應。

老師：這個故事最感動你的地方在哪裡？

小育：謝坤山失去右眼的時候，他說失去的眼睛看到的是別人的缺點，失去了右眼，就看不到別人的缺點了；留下的左眼看到的都是別人的優點，我覺得他很會往好處想。（教師日誌 920915）

**自我覺察階段：**他們的想法透過老師的問題，和自身的生活經驗相連結。

老師：你們也曾像謝坤山一樣，遭遇痛苦的事嗎？可以說說看嗎？（很多人舉手）

小辰：我不會寫功課，所以去問爸爸，爸爸說你真笨ㄟ！我聽了很生氣，我不要再寫功課了。

小育：我玩天堂時被人打死，這個人很白目，我很生氣，我想要叫人打他。（教師日誌 920915）

**選擇階段：**透過小朋友自身經驗的表達，與故事中的主角相比較，讓孩子去尋找自己覺得合適的方法。

老師：聽了這個故事後，想一想自己的痛苦，你有想出更好的辦法嗎？

小辰：我爸爸可能也不會算數學，所以沒辦法教我，我明天再去問同學或老師就好了，我的痛苦和謝坤山比起來並不算什麼！

小育：我可以叫跟我一起玩天堂的人不要亂殺人就好了，謝坤山失去的眼睛不會再恢復，可是遊戲失敗再開機就好了。（教師日誌 920915）

從小朋友的反應可知，當她們發現有人面對重大的挫折，仍然能以正面的思維方式解決問題，更領悟出「自己的問題是暫時的，一定可以解決」。

#### （四）從隱喻故事—「糟糕的一天」中讓孩子了解問題是特定的，不要過度類推

最後一個隱喻故事「糟糕的一天」（漢聲雜誌譯，1886），強化孩子從思考轉換為行動的能量。這個故事描述的是一位小學生志成，他在一天當中，遇到許多不如意的事，也受到取笑和指責，所以志成相當沮喪，因為自己的粗心大意，而覺得自己一無是處，這是 Seligman（1991）所強調悲觀者的解釋型態—普遍性，志成對於自己的缺點過度類推，只是粗心大意，卻解讀為自己樣樣都不行！故事的結尾，研究者希望孩子們能給志成幾句話。

小沂：不要把今天的不幸放在心上，明天會是快樂的一天！

大同：只要有信心和勇氣，你一定會成功的，加油吧！

小陽：不要看不起自己，你也有不錯的地方！

小彥：志成，你不要對自己沒信心，人沒有十全十美的，只要想辦法把自己的缺點改過來就行了！（教師日誌 920922）

孩子們給志成的話都是鼓勵的話語，聽到這些對話，研究者感到十分欣慰，但是光

靠思考和體驗，其實是不夠的，最重要的是要讓孩子去實踐和落實心中的想法，所以在樂觀信念的教學之後，讓孩子將先前所寫下的困擾事件再進行釐清，並思考應該如何行動。

### (五)「樂觀」教學後學生所採取的策略

研究者將學生所採取的正向策略分為解決問題的正向思考、向下比較的正向思考、同理心的正向思考、從問題結果考量的正向思考、尋求他人的支持及抵銷作用的正向思考。

#### 1.解決問題的正向思考

小陽：我以前常常和哥哥搶著玩電腦，他不肯讓我，我也不肯讓他，後來我想到一個好辦法，我跟哥哥輪流，一個人玩半小時，從此我們就不會為這件事煩惱了。

小茹：今天我和弟弟搶著看電視，後來我想到一個好辦法，就是弟弟先看，廣告時換我看，我選的台如果又廣告了，就換看他的台，於是我們的問題就解決了。(學習單，教師日誌 920922)

#### 2.向下比較的正向思考

小陵：今天有一個大哥哥撞到我，然後跟我說對不起，我被撞得很痛，本來不想原諒他，後來我還是原諒他了，因為至少他還有向我道歉，不像有的大哥哥撞到人，根本不會道歉。(學習單，教師日誌 920922)

#### 3.同理心的正向思考

小沂：我和姐姐一起玩電腦，姐姐玩得比我還久，我看了很生氣，可是我再想一想，她可能是玩得很高興，才會沒注意到時間，那就原諒她吧！

小銘：妹妹不聽我的話，過馬路時不跟我牽手，我剛開始很生氣，可是我再想一想，妹妹年紀小，還不懂事，我應該溫柔一點跟她說。(學習單，教師日誌 920922)

#### 4.從問題結果考量的正向思考

小芝：今天媽媽叫我自己去買便當，我心裡好害怕，想要直接回家，我不敢自己去買便當，可是再想一想，這樣晚上我就沒飯吃了，所以我還是決定自己去買便當了。

小辰：人家用球打我，我生氣了，很想打他，可是我打他，他還是會再打回來，兩個人都會受傷，還是不要用打的吧！(學習單，教師日誌 920922)

#### 5.尋求他人支持

小傑：同學刺我的手，我很傷心，所以我趕快跟老師講。

小瑜：弟弟一直打我，我很生氣，所以我去跟媽媽講，他就不敢再打我了！(學習單，教師日誌 920922)

#### 6.抵銷作用的正向思考

小陽：我和哥哥吵架，就被媽媽罵了一頓，我很生氣，也想要大發脾氣，可是我覺得自己也有不對，所以就不再那麼生氣了。

均均：最近常常下雨，害我都不能出去玩，我覺得非常生氣，後來想一想，現在台灣正好缺水，下點雨也是不錯的呀！（學習單，教師日誌 920922）

## 二、「正向意義」的教學

### （一）創造性價值

#### 1.以「花婆婆」（方素珍譯，1999）的故事及後續活動引導學生去找尋生命和工作中創造性的意義

故事中的主角花婆婆一生中有三個願望，最大的心願就是「做一件讓世界更美麗的事」，花婆婆最後選擇以「種花」來讓世界更美麗，故事的結局讓學生們備感溫馨，並且提供實踐的動力，所以故事後小朋友們紛紛響應，希望自己也能像花婆婆一樣「做一件讓世界更美麗的事」，小朋友討論的方案包括有撿垃圾、種花、種樹，結論是學校已是綠蔭盎然，一片蓊鬱，然而垃圾卻層出不窮，所以全班決定做一件讓世界更美麗的事——在校園撿垃圾，當天孩子們都覺得很盡興，也從撿垃圾當中找到其中的意義和快樂。

這次的活動，讓校園減少很多垃圾，也讓世界變得更美麗，所以大家撿得很開心，希望以後也能舉辦類似的活動。（小頻的反思日記 921001）

很多沒有愛心的大哥哥和小弟弟亂丟垃圾，這些垃圾就像一個人的嘴巴裡塞滿很多食物都吞不下去，唯一的辦法就是我們撿垃圾，讓食物一個一個吞下去，所以撿垃圾可以幫助翡翠國小變得更美麗。（小銘的反思日記 921001）

能為全校撿垃圾，是一件很快樂的事，也可以讓學校變得乾淨又整潔，所以我雖然只撿到 31 張垃圾，仍舊覺得很開心。（阿

甘的反思日記 921001）

#### 2.以「一片葉子落下來」及後續活動讓孩子思考事物的內在意義

接下來的故事是「一片葉子落下來」（李奧·巴斯卡力，1999），從故事中，提到葉子存在的目的是讓老人乘涼，讓小孩玩耍，還有和朋友們在一起的快樂，雖然也提及「葉子的死亡」，使故事在歡樂中增添幾許感傷，但卻也讓孩子從中思考生命的短暫，更加把握眼前生活，尋找生命的意義與價值。後來全班決定一起「做一件有意義的事」，大家思考著捐錢、捐發票還是辦理跳蚤市場，後來決定捐發票給孤兒院，一星期後募集了 289 張發票後，寫信寄給伯大尼孤兒院，從中也感到付出的喜樂。

孤兒院的孩子沒有父母，很可憐！我捐出五張發票，能幫助別人，我覺得很高興，祝福他們中大獎，可以買一些想要的東西。（小庭的發表，教師日誌 921007）

對學生而言，他們的工作就是學習，從學習中找到內在價值，就是內在動機的真諦，看完學生們探討創造性價值的反思日記，感到無限溫馨，雖然他們的年紀小，卻可以從許多地方找到學習的意義。

排掃具是我的工作，可以讓教室更整潔，希望大家也像我一樣讓世界更美麗。（小靜的反思日記 921013）

我今天做了五件有意義的事……我做這些事的目的是不是要領獎卡或獎品，而是希望為大家服務。（小雯的反思日記 921013）

媽媽下班時，臉色很難看，於是我講笑話給媽媽聽，媽媽笑了，我希望這樣可以幫媽媽紓解壓力。（小潔的反思日記 921013）

## (二) 經驗性價值

「經驗性價值」是指從日常生活中去體驗愛的感覺，讓孩子們了解「幸福」並不是長在山巔的奇花異草，而是只要用心體會，俯拾皆是去感受。在教學之初，孩子對幸福的解讀是「給我錢就會幸福」、「給我買電動就會很幸福」、「買我想要的禮物就是幸福」（教師日誌 921015），可見孩子的幸福都來自外在的物質享受，而非精神生活。

### 1. 以「一碗湯麵的故事」讓孩子回顧愛的感覺

本研究以「一碗湯麵的故事」（1998）來引導，故事中麵店老闆的愛心，讓小小的一碗湯麵，發揮很大的力量，帶給母子三人繼續生存的勇氣，也帶來愛與希望，雖是一個小故事，大家對故事的迴響卻很熱烈，讓她們想起許多過去所遇到的溫馨畫面。

小的時候去博物館玩，吹泡泡玩過頭，等到發現媽媽不見了，才開始放聲大哭，還好櫃檯叔叔幫我廣播，又回到媽媽身邊，真謝謝那位叔叔。（小彥的學習單 921015）

有一天，我帶五百元上街買東西，後來發現錢不見了，我急得像熱鍋上的螞蟻，後來有一位阿姨跑過來說：「小妹妹，你的錢掉了！」我真是十分感謝她。（小庭的學習單 921015）

### 2. 以「獾的故事」讓孩子了解愛使人雖死猶生

「獾的故事」（林真美，1997）提到獾生前幫助過許多朋友，牠的朋友在獾死後十分懷念牠，從中讓孩子去體會人唯一帶得走也留得下的就是愛，愛讓人雖死猶生，永遠活在對方的心中，為了引導小朋友去思考經驗性的價值，研究者也以自身的經驗和孩子們分享。

如果有一天，我也將走入長長的隧道，到

另一個世界去，在隧道中，我會看到小狗老公和小寶寶，感謝他們對我的關懷和照顧，但是在我一生中做過最有意義的事就是真心關懷小朋友，幫助小朋友成長和學習。（教師日誌 921015）。

### 3. 從「我的最愛」活動中，發現孩子對幸福的定義從外在物質進入內在精神層次

我們舉辦了「我的最愛」的活動，請小朋友帶一件他最珍愛的寶貝，並上台說出珍惜的原因，發現他們對於幸福的真諦從外在的物質逐漸走入內在的感受。孩子們所分享的最愛，可以歸納為三類：

#### (1) 親情的滋潤

我最喜歡這個紅色的直笛套，這是我媽媽親手縫製的，有一天，媽媽看見我的塑膠直笛套裡有一隻小蟑螂，很擔心我的健康，所以就親手縫這個直笛套給我，看到這個直笛套，我就想起媽媽的愛。（小苑的發表，教師日誌 921017）

我最喜歡這個錢包，這個錢包是我媽媽送我的，裡面沒有裝錢，但是裝滿了愛。（小陽的發表，教師日誌 921017）

#### (2) 師長朋友的關懷

我最喜歡這隻風獅爺，牠是一個吉祥物，也是老師送給我的禮物，我永遠不會忘記，看到牠，我會想起老師。（小育的發表，教師日誌 921017）

這是小庭送我的圍巾，在寒冷的冬天裡，圍起來特別溫暖，它代表我們的友情。（小佩的發表，教師日誌 921017）

#### (3) 成長的軌跡

我最喜歡的是我們班和老師一起出版的

書，書裡有我們學習的點點滴滴，是我們共同努力的結果。(小頻的發表，教師日誌 921017)

### (三) 態度性價值

態度性價值是指從負向事件中找到正向意義，這是正向心理學所強調的重心，因為找到正向意義的同時，可以減低負向情緒，也有助於未來的適應。

#### 1. 「最後十四堂星期二的課」中主角從死亡的陰霾中找出生命的意義

態度性價值引導的故事是「最後十四堂星期二的課」(白裕承, 2001)，故事主角莫瑞因罹患不治之症，生命將日漸凋零，但仍不忘將生命中的經驗和心得傳承給他的學生，並將之視為有意義的事，故事透過由淺入深的方式引導，在學習單上有一個提問是：如果有一天你也即將離開這個世界，你會對你的家人或朋友說些什麼？小朋友的字裡行間都充滿感謝，小軍所寫的內容更是出乎意料之外，因為他是一個活潑好動的孩子，平常會和同學有爭執，對事情處理方式也比較偏激，這是第一次看到他寫出感性的話語。

如果我離開這個世界，我希望爸爸媽媽開心生活，爸爸媽媽總是用盡心力讓我快樂，我也要爸爸媽媽過得快樂，不要太為我難過，請你們保重！（小軍的學習單 921020）

#### 2. 「為自己出征」中的武士從挫折中得到真理

第二個故事「為自己出征」(王石珍, 2000)中敘述武士為了脫掉盔甲，費盡心力，遭遇不少困難，卻也從中體會到愛、自信及自我的價值，故事之後，研究者也自我揭露一段軼事，並告訴學生其中的正面意義。

高一年的時候，我擔任學藝股長，有一天，老師寫一張紙條叫我「作文簿不要發下去」，當時我看錯了，以為寫的是「作文簿要發下去」，所以把作文簿全都發給同學，後來上課時，老師為此事非常生氣，火冒三丈的罵了我一節課，現在想起來，感覺上好像回到十多年前那樣的無助，但是後來我告訴自己：這件事除了教導我凡事要仔細小心之外，如果有一天能走上講台當老師，對孩子所犯的錯應該多給他們一些機會，不要傷害孩子的自尊心。(教師日誌 921023)

#### 3. 學生習得「態度性價值」後的迴響

小朋友在負面事件中正向意義的部分，有許多發人深省的故事。

有一天，我被爸爸打到身上淤青，因為我把石頭放進小魚缸裡，讓小魚跑到大魚缸裡，使小魚被大魚吃掉，現在我知道我錯了，因為我讓小魚結束了他們寶貴的生命，我真的對不起那些小魚，牠們是母魚的心肝寶貝，卻被我弄死了，害母魚很傷心，所以我下定決心，以後要愛護生命。(小銘的反思日記 921023)

有一天，我們全家去淡水玩，經過一個攤位，好像聽到有人說免費試吃，所以我就拿起一個香菇，這時候，有一位小姐指著我的手說：「有人偷東西！」媽媽聽見後，回頭一看，火冒三丈的說：「快把東西還給人家！」然後，媽媽沿路上一直罵我，那一天，我的心裡好難過，但是這件事告訴我，以後拿東西要聽好再拿，再也不要亂拿別人的東西了。(小育的反思日記 921023)

最後，班上共同討論負面事件的經驗，結果全班一致都曾經發生過的痛苦經驗就是



「吵架」，然而即使吵架會帶來不愉快的感受，但卻也能從中找到成長和學習的機會，讓人收穫不少。

有一次，姐姐在織圍巾，因為她要去洗澡，所以叫我幫她織，但我沒聽清楚要怎麼做，結果做錯了，等姐姐洗完後，看到我把圍巾織錯了，就一直罵我，我告訴她：「是你沒把織法講清楚。」姐姐說：「那你就先不要做啊！」說完，姐姐罰我跪下，過了一個多小時才叫我起來，所以我也很生氣不理她，直到隔天才和好。在這次的吵架經驗裡，我學到了別人說話時要仔細聽，不清楚的地方就要問清楚，才能避免自己和別人的困擾。(小頻的反思日記 921024)

我記得三年級時和同學吵架，所以誰都不讓誰，互相不理對方，過了三、四個禮拜才和好，吵架時一開始很生氣，然後冷靜下來，想一想自己有沒有不對的地方反省反省，如果有不對就向對方道歉。每次吵架後，就會發現自己更了解對方的個性和想法，也是進步的地方。(小沂的反思日記 921024)

### 三、「知足」的教學

在現今的社會中，充斥著許多物化的價值觀，小朋友很容易將這些浪費的行為視為理所當然，不知珍惜所擁有的一切，而一味的追求物質的享受，所以「知足」的思維是孩子需要強化的價值觀，也是一種潛移默化中可以培養的正向情緒。本研究的「知足」教學中，可分為以下三階段：

#### (一) 珍惜擁有

##### 1. 從故事「慾望之鉢」隱喻人心的慾望無窮

在本研究中，首先透過「慾望之鉢」(常雅珍, 2002b) 的隱喻故事來啟發學生，故事

中乞丐所裝不滿的鉢，竟然是用人的頭骨做成的，因為貪得無厭，所以這個鉢永遠都裝不滿，以此來隱喻人心的慾望是永遠填不滿，除非能有一顆知足的心，才能找到真正的快樂。

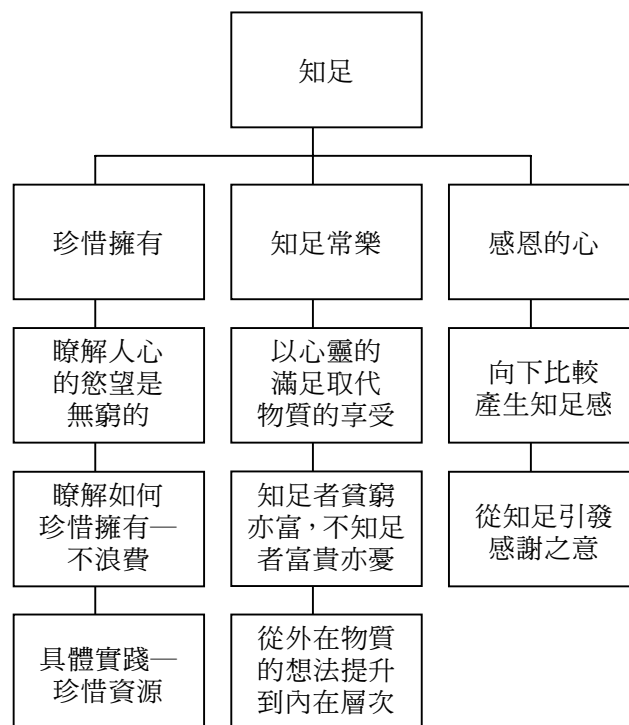


圖 3 知足教學架構圖

##### 2. 舉辦「勇氣箱」的活動，讓孩子反省自己浪費的行為

在孩子的生活中，也時常因為慾望太多，造成不必要的浪費，研究者甚至看到小朋友將還沒吃過的三明治及奶茶等早餐，直接被扔進垃圾桶中，仔細一問，才知道孩子已經吃不下，卻還買了餐點，於是隨手丟掉，看了不禁讓人感嘆物質的富裕，卻帶來孩子不知惜物的習性。因此舉辦了一個「勇氣箱」的活動，讓孩子去思考自己生活中有哪些浪費的行為，只要有勇氣寫下來，就有改變的可能，這份莫大的勇氣，值得深深嘉許！當天的活動中，學生的討論相當熱烈，舉凡水、

電、紙、時間、玩具等，都有人提出，其中孩子覺得在食物方面的浪費最多。

我常常倒掉我討厭吃的菜，可是我不應該這樣，因為農夫種田很辛苦，父母賺錢也不容易，而且，每一種菜都有它的營養，所以以後我不要浪費食物了。(小凱的發表，教師日誌 921027)

有一次，我把媽媽做的麵包丟到垃圾桶裡，後來我很後悔，因為那是媽媽花費很多時間親手做的，媽媽，對不起，我以後會改過來！(小陵的發表，教師日誌 921027)

豪豪父母離異，長年住在祿母家，也許是因為無法時常和父母團聚，所以在他的造句中，甚至會出現「我是垃圾場裡的小孩。」這樣的句子，但是在情意教學之後，卻從豪豪的口中說出來了一個對「浪費」別出心裁的想法，賦予「浪費」內在的新觀點，也引發同學的聯想。

我常常浪費媽媽的關心，媽媽常常叮嚀我，我卻嫌她嘮叨，我覺得自己這樣對不起媽媽。(豪豪的發表，教師日誌 921027)

我浪費朋友的愛心，小育寫信告訴我，叫我上課不要講話，我看了不高興，就把信退給他，我浪費了朋友的愛心。(小銘的發表，教師日誌 921027)

### 3. 從實際行動中展現知足的精神，珍惜生活中的資源

找出浪費的原因及事件，最重要的莫過於透過行動來落實，透過學生的實踐活動，看到平日小朋友倒菜的數量大減，而且很多小朋友都能把午餐吃完，甚至能把握時間做功課，或想到買東西要顧及實用性，不需要的物品可以捐出來義賣，以珍惜生活中的資

源。

我以前吃得很少，就把飯菜倒掉了，但是今天我全部吃完了，我沒有浪費食物，覺得很高興。(均均的反思日記，教師日誌 921029)

我昨天去跳蚤市場買東西，從過程中發現買東西不可以只顧喜歡而不顧及實用性，這樣會造成過度浪費，而且不需要的生活用品，可以捐出來義賣，重複再使用，讓我們珍惜生活中的資源。(小頻的反思日記，教師日誌 921029)

我今天在學校寫功課，因為我不要浪費時間，我回家還有英世代英語學校裡的功課要寫，所以我在學校把老師派的功課寫完。(小馨的反思日記，教師日誌 921029)

## (二) 以「心靈的滿足」取代「物質的享受」

### 1. 透過「向下比較」方式，以「AI 人工智慧」影片來引發孩子的知足感

讓孩子了解「慾望」，並從「不浪費」的行動中落實珍惜萬物的想法，接下來以「AI 人工智慧」(史蒂芬史匹伯導演，2001)的影片，從社會心理學的角度，透過「向下比較」來引發孩子的知足感，故事中的機器人大衛，他是一個擁有人類情緒反應的機器人，為了獲得母愛，一心想成為真正的人類小孩，於是為了找藍仙女幫忙，歷經了許多困難，最後靠意志力支撐了兩千年，新世代的機器人從他的記憶中，了解他內心的渴望，幫助大衛完成夢想，雖然只有短短的一天，但是大衛覺得可以和媽媽在一起，已經心滿意足，如願以償。孩子們看完電影後，大家都覺得和大衛比起來，自己真是好幸福！

我覺得和大衛比起來，我真的好幸福，因

為我有一個愛我的媽媽！（阿甘的學習單，教師日誌 921029）

我的媽媽每天上班賺錢養家，回家還要做家事，實在非常辛苦，我覺得我們不要嫌東嫌西，因為媽媽給我們的就是最好的。（小儒的反思日記，教師日誌 921029）

看完這部電影，我自創了一句話：人的生命就像是一幕戲，戲演完的時候，每個人有想帶走的吧！我想帶走的就是愛，所以要珍惜生命。（小庭的反思日記，教師日誌 921029）

## 2.以「小花和老爺爺」讓孩子體會「心靈的滿足」遠勝於「物質的享受」

接下來則以「小花和老爺爺」（常雅珍，2002c）的故事中，強調「心靈的滿足」遠勝於「物質的享受」，故事中的貓咪小花，為了住更高級的貓屋、吃進口的魚罐頭及睡豪華的地毯，而離開了真心疼愛牠的老爺爺，但是牠最後發現新主人並不愛牠，開始過流浪的生活，並感到十分後悔，最後在電線桿前看到尋貓啟示，才知道原來老爺爺並沒有因為牠的愛慕虛榮而討厭牠，還是那麼愛牠，於是又回到爺爺的身邊。

故事後引導孩子去思考可曾有過一段美好的時光，當時雖然沒有許多外在物質的享受，但是內心卻感到無限溫暖，孩子的回應中，可以發現孩子對「知足」的細膩感受，就反映在生活之中，舉凡親情、友情、手足之情、師生情誼，只要用心體會，都能使人會心一笑，感到溫情滿人間。

我每天都帶妹妹去補習，時間到了，再去接妹妹回家，有一天，妹妹拿出一個紅豆餅給我，對我說：「哥哥，這是補習班老師請我們吃的，我捨不得吃，想留給你吃！」我接過這個冷掉的紅豆餅，心裡覺

得好溫暖，我才知道妹妹對我這麼好，我有一個好妹妹，我很滿足！（小彥的發表，教師日誌 921103）

昨天天氣很冷，媽媽特別送外套到學校給我，我看到媽媽自己急得連外套都沒有穿，那時候，我很感動，媽媽真的很愛我！（小平的發表，教師日誌 921103）

## 3.以「金哥和鐵哥」傳達「知足者貧窮亦樂，不知足者富貴亦憂」的理念

最後以「金哥和鐵哥」（常雅珍，2002a）的故事，來讓孩子體會每一個人都有悲歡喜樂，很多孩子只看到同學好的一面，卻忽略了他可能也有不為人知的一面。故事中的金哥生長在富貴之家，讓生長在貧窮之家的鐵哥羨慕不已，最後鐵哥處心積慮的要求土地公將他們交換靈魂，想要變成金哥，最後鐵哥雖成為金哥，卻發現金哥的父母並沒有時間陪伴他，生活很寂寞，過去一直羨慕金哥每天坐轎子，後來才知道，原來金哥得了小兒麻痺症，根本不能走路，於是感到後悔不已。

故事的討論好熱烈，研究者也發現孩子已經能以心靈的滿足來取代外在的物質享受，其中小佩更是說出自己的心聲，娓娓道來父母失和帶給她的痛苦，如今她知道如何去想，可以讓自己找到支持的力量；小銘也在反思日記中，反映出他從爸爸失業之後，知足感帶給他的正向思考；小博提到過去自己以為最貴的就是最好的，現在才發現其實自己擁有的才是最好的，正是對「知足」最好的註解。

我的爸爸媽媽常常吵架，我曾經好痛苦，覺得自己為什麼這麼倒楣，生長在這樣的家庭，現在我再想一想，其實我有一個愛我的媽媽和姐姐，就應該心滿意足。（小佩的發表，教師日誌 921105）

我學到了知足，以前我都會要媽媽買很多東西給我，現在我不會亂花錢了，就連吃外面的東西，我都挑便宜的，我還是過得很快樂，我知道爸爸媽媽很愛我，我就覺得很知足。(小銘的反思日記，教師日誌 921105)

我以前以為最貴的東西就是最好的，現在升上四年級以後，我學到了知足，才知道自己擁有的就是最好的了。(小博的發表，教師日誌 921105)

### (三) 從知足的心引發感謝之意

Walker 與 Pitts (1998) 指出感謝和滿足的正向情緒有關，感謝可以激起一個人被愛及被尊重的感覺，因此，最後請全班同學寫反思日記的主題是「感恩的心」，從孩子筆下看到的是一個個溫馨的畫面，有無微不至父母、用心料理的外婆、會教數學的爺爺、噓寒問暖的同學、早晚接送的愛心媽媽，甚至是辛苦服務的垃圾車阿姨和叔叔，讓人感到很欣慰。

小馨的功課很好，她不但不會取笑我，還時常教我；紀凱常常幫我出氣，如果有人欺負我，他就會為我打抱不平，真謝謝他們。還要感謝垃圾車的叔叔和阿姨，他們即使是下雨天也風雨無阻，有時還會被化學物品噴到，他們那麼努力，給我們乾淨的環境，真感謝他們。(小庭的反思日記，教師日誌 921107)

三年級時，我的數學很差，可是爸爸媽媽

都很忙，只有爺爺教我數學，一開始我覺得很煩，都搞不懂又不想寫，很討厭！後來我升上四年級，我的數學慢慢進步了，我真感謝爺爺的教導。(小平的反思日記，教師日誌 921107)

### (四) 從「買賣遊戲」了解孩子從「知足」教學後價值觀的改變

之後，我們舉辦了一個「買賣遊戲」，活動中發給每位小朋友一千元假鈔，可以購買自己的願望，每個願望最多一千元，但是小朋友只能用自己的錢買願望，不能夠借錢。

活動如火如荼的展開，結果發現班上的孩子最重視的是親情，所以「全家人身體健康」的票數最高，其次是「成為有智慧和學問的人」，再其次是「每次比賽都得前三名」，其中大部分的孩子都選擇內在價值觀，可以透過情意教育的影響，已逐漸改變原有以為「金錢萬能」的外在價值觀。

表 2 「買賣遊戲」的結果

買 賣 遊 戲	票數
1.我是一個大富翁。	2
2.我可以長生不老。	1
3.我每天都過的很快樂。	1
4.我可以時常幫助別人。	2
5.我是一個大美女或帥哥。	1
6.家人身體健康。	13
7.每次比賽都得前三名。	4
8.我能成為有智慧和學問的人。	6
9.我有很多好朋友。	1
10.我可以很有自信。	1

## 伍、結論

一、在樂觀信念教學之前，從學習單的分析中歸納出學生對目前困擾事件的想法，

不外乎報復性、永久性、自責性及轉移性的負向思考，正向思考較少；樂觀信

念教學後，研究者將學生所採取的正向策略分為解決問題、向下比較、同理心、從問題結果考量、尋求他人的支持及抵銷作用的正向思考。

- 二、從隱喻故事的教學中，發現學生思考問題的過程可以分為注意階段、自我覺察階段、選擇階段。
- 三、創造性價值中發現學生能從隱喻故事和活動中思考事物的內在意義，並且身體力行去實踐。
- 四、經驗性價值部分，在教學之初，孩子對幸福的解讀是「給我錢就會幸福」、「給我買電動就會很幸福」、「買我想要的禮物就是幸福」(教師日誌 921015)，可見

孩子的幸福都來自外在的物質享受，而非精神生活，教學之後學生對於幸福的真諦從外在的物質逐漸走入親情的滋潤、師長朋友的關懷、成長的軌跡等內在的感受。

- 五、態度性價值方面，發現學生從負面事件感受到痛苦的黑暗面中逐漸找到獲得成長的光明面。
- 六、知足的教學設計可以分為珍惜擁有、以「心靈的滿足」取代「物質的享受」及感恩的心三階段，教學中發現可以引發學生感謝之意，與 Walker 與 Pitts(1998)指出「感謝和滿足的正向情緒有關」，彼此互相呼應。

## 陸、行動研究後的省思

行動研究強調持續不斷的反省思考，在檢討、修正、創新的改革中，配合實際教學的需要，以做出最適切的反思和改善，所以研究者在行動研究後進行教師專業省思。

### 一、師生互動方面

- (一) 學生在情意教育的學習中更能敏於感受、分享與相互支持，也拉近了師生之間的距離

當孩子經由引導而習得四大內涵的價值觀後，更懂得珍惜自己的幸福，並能經由討論及分享來了解其他同學的感受。研究者發現在過程中，即使是平日粗獷的孩子也有細膩的一面，內向的孩子也有感性的一面，孩子們願意主動吐露自己長久以來所不為人知的心事時，師生及同儕之間的感覺像是無話不說的朋友，透過情意教育課程，拉近了彼此之間的距離。

- (二) 行為偏差之兒童在情意教育課程的陶冶下，從原本叛逆衝動的念頭逐漸轉變為溫馨懂事的想法，間接提昇學業成績和人際關係

豪豪三年級時，常常無故拿石頭傷害其他同學或將佈告欄的圖畫用圖釘戳得千瘡百孔，學業成績低落，每日鬱鬱寡歡，由於父母離異，造句中吐露出對家人的敵意與不滿，在研究者進行情意教育之前，豪豪曾在學習單中寫道：

媽媽打了我一拳，我火冒三丈，我憤怒的生氣，我要還手打媽媽，把媽媽揍得滿地找牙，媽媽比我大，所以我絕對不會改變我的想法。(豪豪的小日記，教師日誌 911105)

這些令人憂心忡忡的想法，在研究者進行情意教育之後，逐漸出現轉機，甚至豪豪

會在情意課的發表中說出驚人之語。

我常常浪費媽媽的關心，媽媽常常叮嚀我，我卻嫌她嘮叨，我覺得自己這樣對不起媽媽。(豪豪的發表，教師日誌 921027)

在豪豪的反思日記中，也逐漸從仇恨和敵意的想法中，找到溫情感人的畫面，對於「幸福」的定義從過去外在的「給我錢就是幸福」(教師日誌 921015)逐漸走入內在心靈的滿足，經由不斷的鼓勵，豪豪打人的習慣逐漸改善，也因此找到朋友，原本低落的學業成績也逐漸提昇到前十名，令人深感欣慰。

感謝媽媽生下我，有空的時候會陪我玩耍、陪我讀書，還教我不會寫的功課，我感謝媽媽，也覺得自己好幸福。(豪豪的反思日記，教師日誌 921107)

老師送給我一個神秘的禮物，是她回高雄時特別買的，因為老師覺得我最近的表現進步很多，我打開一看，那是一盒遊戲王卡，但是不是最新的，裡面的怪獸也不是很強的，可是我還是很快樂，因為這盒遊戲王卡裡面有老師對我的愛。(豪豪的反思日記，教師日誌 921119)

## 二、教學方法方面

### (一) 在行動研究中，過分強調反省思考，容易學生忽略行動和實踐的部分，是需要修正的地方

研究者在教學中，聽見學生出現正面反省的聲音，常覺得十分欣喜，卻容易忽略學生是否能將想法實際落實於生活中，因此情意教育應首重實踐和行動，只是單純的反省是不夠的。(與批判諍友的對話 930103)

### (二) 在隱喻故事的教學歷程中，採用「師生對話」的方式說故事，效果更甚於老師單獨的陳述

若能適時的在故事進行之中，提出一些問題讓孩子去思考，一方面可以吸引孩子對故事的注意力，另一方面，也可以洞察孩子對故事的興趣，增進老師與學生之間的互動，激發接下來的討論和延伸活動。

## 三、教師信念方面

### (一) 「正向意義」的教學中，研究者發現透過軼事分享的方式自我揭露，更有助於找到自身工作之價值

進入「創造性價值」教學時，透過「一片葉子落下來」讓孩子去思考如何去做一件有意義的事，有孩子問我：「老師，你覺得自己一生中最有意義的事是什麼？」我告訴孩子：「從事教學工作就是最有意義的事，在教學之中，可以幫助孩子學習和成長，應用教學理論於實際教學中，創新教學方法，更能達到教師活化教材，學生快樂學習，這就是我這一生中最快樂且有意義的事了。(省思日誌 921008)

### (二) 「知足」的教學有益師生關係及彼此互動

正向情緒「知足」的教學中，讓研究者亦沉浸在滿足的情緒中，對於孩子的懂事和貼心充滿感謝，進而更能賞識學生，將她們的優點擴大，在鼓勵和讚賞之中，孩子的眼神充滿光彩，師生關係更融洽。

在知足的教學中，看到學生們吐露出不為人知的心聲，有的孩子面對父親失業的痛苦、有些孩子處於父母失和的情境下，但是透過知足的教學後，他們都能用新的觀點，對家人更加包容與體貼，對自己的處

境不再怨天尤人，他們的懂事，讓人深深  
為這群孩子們感到驕傲。(與批判諍友的對  
話 930107)

## 參考文獻

- 一碗湯麵的故事 (1998)。引自 <http://report.nt/isst.edu.tw/isst-admin/story-paper-joke/story/story42.htm>
- 王石珍 (2000)。為自己出征。台北：方智。
- 王春展 (1999)。兒童情緒智力發展之研究。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 王財印 (2000)。國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 方素珍 (譯) (1999)。K. Babala 著。花婆婆 (Flower Woman)。台北：三之三。
- 白裕承 (2001)。最後十四堂星期二的課。台北：大塊文化。
- 史蒂夫史匹柏 (導演) (2001)。AI 人工智慧 [影片]。
- 江文慈 (1996)。解讀人類的另類智慧 EQ。諮商與輔導，**124**，39-42。
- 李乙明 (1999)。高中數理資優班學生情緒智力之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 李奧·巴斯卡力 (1999)。一片葉子落下來 (A Leaf Fall Down)。台北：經典傳訊。
- 呂俊甫 (1997)。情緒智慧與情緒教育。台灣教育，**559**，9-11。
- 吳芝儀、廖梅花 (2001)。質性研究入門。台北：濤石。
- 林真美 (1997)。獾的禮物。台北：遠流。
- 洪蘭 (譯) (1997)。M. Seligman 著。樂觀學習，學習樂觀 (Optimistic Learning, Learning Optimistic)。台北：遠流。
- 陳彥穎 (2001)。國小高年級情緒智力與生活適應之相關因素探討。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 梁靜珊 (1997)。情緒教育課程對國小資優生情緒適應行為之效果研究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 常雅珍 (2000)。兒童謊言類型及因應。國教世紀，**191**，87-90。
- 常雅珍 (2001a)。國小低年級常見衝突與因應。師友，**406**，82-85。
- 常雅珍 (2001b)。情意教育-惜物篇。國教之友，**53**(3)，65-68。
- 常雅珍 (2002a)。金哥和鐵哥。未出版手稿。
- 常雅珍 (2002b)。慾望之罅。未出版手稿。
- 常雅珍 (2002c)。小花和老爺爺。未出版手稿。
- 常雅珍 (2002d)。隱喻故事在情意教育上的應用。師友，**422**，73-77。
- 曾娉妍 (1998)。情緒教育課程對提昇國小兒童情緒智慧效果之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 漢聲雜誌 (譯) (1886)。R. G. Patricia 著。糟糕的一天。台北：漢聲。
- 鄭豐喜 (1976)。汪洋中的一條船。台北：地球。
- 謝水南 (1995)。情意教育的特質與教學策略，北縣教育，**6**，18-22。
- 謝坤山 (2004)。我是謝坤山。台北市：謝坤山。
- 羅芝芸 (1998)。兒童認知風格、情緒智力與問題解決能力之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construal of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 561-574.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). Shades of joy:



- Pattern of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 301-331.
- Frankl, V. E. (1969). Self-transcendence as a human phenomenon. In A. J. Sutich, & M. A. Vich (Ed.), *Readings in Humanistic Psychology* (pp. 25-32). N.Y.: The Free Press.
- Fredrickson, B.L.(2001).The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-225.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A.(2000). *Positive emotions broaden action urges and the scope of attention*. Unpublished manuscript.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotion speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Isen, A. M.(2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.417-435). N.Y.: Guilford.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F.(1985).The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. N.Y.: Plenum.
- Lewis, M. (1993). Self-conscious emotions: Embarrassments, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 563-573.). N.Y.: Guilford.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). Positive Responses to Loss. In C. R. Snyder & J. L. Shane (Eds.), *Handbook of positive Psychology* (pp. 598-607). N.Y.: Oxford.
- Panksepp, J. (1998). Attention deficit hyperactivity disorders, psychostimulants, and intolerance of childhood playfulness: A tragedy in the making?. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 91-98.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Resnick, L.(1997). *Evil or ill? Justifying the insanity defense*. London: Routledge.
- Salovey, P., Rothman, A., J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S.(1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. NY: Knopf.
- Seligman, M. E. P.(2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In I. I. Editor (ed.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.3-12). N.Y.: Oxford.
- Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T., & Richard, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 872-884.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403-419.

## 作者簡介

常雅珍，中臺科技大學幼保系，助理教授

Ya-Jane Chuang is an Assistant Professor of Dept. of Early Childhood Caring and Education, Central Taiwan University of Science and Technology, Taichung, Taiwan. E-mail: th990068@ms57.hinet.net

毛國楠，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，主任

Kuo-nan Mao is a Chair of Dept. of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.

收稿日期：94.04.25

修正日期：94.10.17

94.12.14

接受日期：94.12.19

# The Construction of an “Affective Education” Curriculum for Fourth-Grade Taiwanese Students

Ya-Jane Chuang

Kuo-Nan Mao

Dept. of Early Childhood Caring and Education, Central  
Taiwan University of Science and Technology

Dept. of Educational Psychology and Counseling, National  
Taiwan Normal University

## Abstract

The purposes of this study were: (1) to design a curriculum for fourth-grade students based on the “affective” approach to education, that is, a curriculum which will stimulate an optimistic, positive attitude toward life and learning; (2) to use a qualitative method to analyze the effects of this affective curriculum on fourth-grade students and more specifically on the interaction between teachers and students. The subjects of the study were a group of fourth-grade students from one public primary school in Taipei County. The “teaching time” for the project was taken from students’ rest time and free periods. The researchers discussed what was going on in terms of affective interaction during the actual classes. The data were collected from observation, inventories, document analysis, and written, audio and video recordings. Using the qualitative method, the interactions between teacher and students could be observed and recorded in detail. The results of this study support the researchers initial assumption that we need a more affective and thus also effective, interaction-centered curriculum for fourth-graders in Taiwan. Suggestions for future research are also made here.

**Keywords:** positive emotions, action research, optimism