



# 從正向心理的理念談班級管教

沈碩彬／國立高雄師範大學教育學系碩士生

## 摘要

本文試圖從正向心理的角度，來探討教師如何形塑個人的正向心理、正向情緒，並能以正向思考來看待學生的不當行為，進而達成適當之管教。首先，本文探討正向心理的意義與內涵；繼之，則探討現今教師管教學生之內涵與方式；最後，則期望能從中窺見教師如何從正向心理的角度來管教學生。

**關鍵詞：**正向心理、正向情緒、正向特質、班級管教

## 一、前言

心理學的發展至1990年以前，重視以負向情緒為主，據此所建立起的理論，也多半是解釋負向情緒的發展或影響，如憂鬱、生氣、焦慮或恐懼等主題的研究，遠超過於以快樂、愛、滿足或好奇等情緒為主題的研究（Peterson, 2006）。這樣的發展是受到「醫療模式」（medical model）的影響，認為健康就是沒有症狀或是沒有出現所謂的「問題行為」（Fredrickson & Branigan, 2005）。因此對於情緒的研究，則多半都是將焦點放在會對個體的功能或適應帶來負向影響的情緒，如焦慮、憂慮等。但是這樣的一種取向，對那些適應良好的個體，並沒有提供一個清楚的理論模型，來解釋何以他們可以有較好的適應並發揮較佳的功能（Lyubomirsky, King, & Diener, 2005）。

近年來，台灣雖然受歐陸教育思想而禁止體罰，然而，事實上，承襲了中國、日本的體罰思想，再加上獨特的政治、經濟、教

育制度的因素交錯影響，讓體罰現象無論在家庭或學校裡都普遍盛行，甚至在教改、人本主義思想高漲的今日，仍是多數教師無法放棄的管教手段。因此，儘管在技術面上打破了以往從負面的角度來思考學生的不當行為，但是教師的「心」卻未曾全面重新建構，所以仍舊有許多教師，想盡辦法對學生進行變相體罰。

本文從正向心理學的理論出發，期望能從中去闡明教師對於本身及學生之正向心理發展的重要性，並且從正向心理的角度去找出教師管教學生的具體作法。

## 二、正向心理的意義與內涵

### （一）正向心理學的意義

前幾所述，社會心理學或性格心理學長期關注的問題已比較嚴重的社會偏差行為或心理疾病為主，較少著重於正向的情緒或其他心理特質在人類生活中，扮演的正面角色。但是從西元1960年開始，一些人本心理學家就注意到對「正面價值」的了解與提倡，對於紛擾不已的人類社會或許具有更為重要的意義。其中的代表者之一是馬斯洛（Abraham Maslow），他從需求的角度，探討價值的本質、意義，以及「心智健康」的特質。他提出「心智健康」的十種特質：自我實現、人格健全，朝向創新、美善、沉穩、仁慈寬厚、勇敢、誠懇、愛心、無私與善良等。在影響因素方面，他認為家庭與文化對實現人性及其潛力，具有絕對的必要性，但是進一步指出，環境所扮演的角色只是容許人或幫助人去實現他的潛力，而不是人的潛力本身，而一個教師或一種文化並不能創造



一個人，無法在人類心中種植愛的能力、好奇心、哲學思考、象徵能力或創造力（劉千美譯，1988）。Maslow所提出的「心智健康」的特質，實際上已經有正面心理的味道。

Seligman & Csikszentmihalyi（2000）提出正向心理學（positive psychology）。不同於過去的心理學家，總是偏向於重視治療與改善負面的情緒，正向心理學者打破既往的觀念和作法，轉而重視個人樂觀、正向情緒、正向意義及內在動機等特質。舉例而言，好比一般針對青少年所做的研究，大多都在研究青年的問題行為或情緒，然而探討青少年正向健康的情緒和行為的研究卻相對較少。此外，又好比一般傳統的諮商心理師和案主在對談時，幾乎總是著眼於如何幫助案主找出他的問題與弱點，換言之，那是一種問題導向的諮商治療方式。然而，採用正向心理學的諮商者則採用另一種技巧，那就是先不著眼於問題，而通常會詢問案主有哪些功能是運作順利的。這樣子的作用在於給案主一些希望感與能力感，也藉此讓案主將來面對要採取某些改變時的防衛心。這樣的作法被實徵研究發現不但對個人有效，對一個機構或是團體也是有效（Watkin & Mohr, 2001）。

## （二）正向心理學的要點

正向心理學最主要的重點有四：一是強調樂觀，他們認為樂觀有助於個人產生正向的經驗。樂觀包含有認知、情緒和動機的成分，樂觀的人有較好的心情，較高的挫折容忍力，並且身體也會較好（Peterson, 2000）。二是強調正向的情緒，許多研究顯示負向情緒容易產生疾病，但卻很少提及正向情緒具有預防的效果，有助身心健康（Salivey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000）。三是強調正向意義的價值，也就是我們早期生命經驗中的正向意義對我們是一項難得的

資源，有助於我們對未來的事物產生正向的意義（Frankl, 1969; Taylor, 1983）。四是強調人們的內在動機，Ryan & Deci（2000）提出的自我決定論中提到人類的三種需求，就是勝任感、歸屬感與主動感，這三者都是內在動機的主要成分。

## （三）正向心理學的範疇

正向心理學所研究的範疇有：

1. 研究人的正向特質：正向心理學強調人們的力量、美德、智慧等正向特質，其中Peterson & Seligman（2004）將這些人們的正向力量與美德作了一個詳盡的分類，包含了智慧與知識、勇氣、人性、正義、節制與卓越等六大面向，統稱為「人類長處」，並且再細分為24種力量。
2. 研究人性中的正向情緒：這些所謂的正向情緒包括了樂觀、積極和希望感等。另外針對這些正向的情緒對人的身心會產生哪些影響的研究也被歸為此類。Peterson & Seligman（1987）就曾發現，較樂觀的人其健康情形比較良好。
3. 研究正向機構對人的影響：這個領域研究的是一些強調正向特質的機構對人的影響，例如採取某些鼓勵正向行為的措施的學校對學生的影響，以及家庭內聚力較強的家庭氣氛對家中成員互動的影響等等（Seligman, 2002）。Scott & Barrett（2004）曾發現，當某些學校採用所謂正向行為之支持系統 PBS（Positive behavior support）後，該校學生的正向行為出現了顯著的增加。

## （四）正向心理的實徵研究

筆者將搜尋而來有關正向心理學的相關研究，彙整如下：

1. 正向心理與身心健康



Peterson (1988) 的研究中發現大學生中，悲觀學生得傳染病的機會是樂觀學生的兩倍。根據 Peterson (2000) 歸納的結果發現，樂觀有助於強化免疫系統的防衛功能、個人維持良好的健康習慣、減少不良事件再次發生的機率，且比較容易找到社會支持的力量。而 Fredrickson & Levenson (1998) 則是在研究中發現，正向情緒對於身體的壓力反應，可能具有緩和或抵銷的作用。因此，正向情緒和健康之間的關聯，壓力可能成為了中介變項。

### 2. 正向心理與歸因方式

Tugade & Fredrickson (2004) 就歸因型態和正向情緒作了一項研究，他們以實驗的方法證明，當經歷一壓力事件後（如準備一場即席演講），將受試者隨機分配到不同的歸因型態組，一組是將任務視為挑戰，另一組則是將任務視為威脅。在挑戰組的受試者被鼓勵盡其所能的表現，將此任務視為挑戰，並相信自己可以做得很好。而威脅組的受試者則被告知在即席演講的表現，將會由大學的教授為其評分，其用字遣詞、文法及演講風格將被用來預測在大學期間的學業成就和社會適應。結果顯示將任務視為挑戰的一組，在準備演講的過程中經歷較多的正向情緒；而將任務視為威脅的一組則有較多的負面情緒。

### 3. 正向心理與幸福感

不同感恩方案對提升國小學童幸福感受的效果是否有別？曾文祥 (2005) 曾透過準實驗設計，隨機分派四個國小五年級 135 學生接受不同介入方案之處理：感恩日記、善行日記、感恩拜訪，以心情四季作為對照方案。方案課題為期八週，每週一次 40 分鐘，共計 320 分鐘，心情日記對照組則以日記書寫方式紀錄八週的心情指數。從「國小兒童幸福感量表」（包含自我悅納、正向情緒、人際和諧與生活滿足等四種向度指標）的前

測、後測與追蹤測量，以及回饋問卷等文件資料發現：（1）拜訪記事組對於幸福各向度有立即效果與持續效果；（2）善行記事組在「自我悅納」與「人際關係」向度的提升有立即效果，但無持續效果；（3）感恩記事組在「正向情緒」向度的追蹤測量出現負向效果；（4）從學生與家長的回饋問卷中顯示，拜訪記事組學生最能感受自己在「感恩態度」、「利他行為」與「人際關係」三方面的增進程度，但善行記事組的家長最卻能感受子女在「感恩態度」、「利他行為」與「人際關係」三方面的增進程度。

### 4. 正向情緒與思考

Tugade & Fredrickson (2004) 的研究結果證明，看完激發愉悅情緒影片的受試者，比較傾向看圖片的整體 (global level)，而觀看激發負向情緒影片的受試者，則傾向看圖片的細部 (local level)。而且經歷正向情緒的受試者，對於研究者所設定的開放式問題，比起經歷負向情緒的受試者，能提供較多的答案。這顯示出當個體有正向情緒時，思考上可能比較多元，創造力也比較容易被激發。

### 5. 正向情緒與適應力

Fredrickson et al (2003) 在 911 事件之後，針對大學生所作的研究發現：那些在壓力事件過後，不會被驚恐、沮喪、焦慮、憤怒的情緒擊潰，而仍然能維持良好生活功能的學生，在其日常生活中有較多正向情緒的經驗。另外對幼年時曾遭性侵犯的成年倖存者，正向情緒是較好的適應和人際關係的預測因子。而 Bonanno (2004) 則在研究中發現，能幫助處理壓力或壓力反應的因應策略，多半是和正向情緒有關。例如在壓力的狀況下懷抱著希望感，或是安排能帶給自己愉悅感受的活動，以減緩壓力的影響。

綜上可知，一個人的正向心理狀況和其健康、幸福感、希望感、能力感、歸因方



式、思考以及創造力等，都有一定程度之正面影響。

### 三、教師管教學生之內涵與方式

管教，這兩個字聽起來，似乎有點不近人情，顯得既呆板又嚴厲。在尚未禁止體罰的時代裡，教師管教學生確實是「威」大於「恩」，動不動就得說教，甚至拿起棍子、藤條來「伺候」學生。但是這種上尊下卑、嚴管勤教的傳統師生關係已不符時代潮流，現代師生關係已經從倫理方面的規範，轉而成為法律關係的規定，成為所謂的「代位父母權」(in loco parents) (張民杰, 1993)。另外，師生之間也像朋友一般，所以教師需要對學生加以關懷、輔導；Glasser (1990) 甚至認為師生之間就像老闆和員工的關係，然而，在這種關係之下，教師所要作的是引導式的管理(lead-managing)，而非老闆式的管理(boss-managing)。師生之間在如此多元的關係之下，教師對學生不僅需要恩威並施，更應首先以恩慈來相待。

在班級經營的理論中，Nelsen, Lott, & Glenn曾經發表過學校經營的「正向常規理論」(positive discipline theory)，和正向心理學的基本概念有異曲同工之妙。他們的主張如下(引自張民杰, 2005)：

- (一) 學校中人際之間相互尊重，學生即使失敗也不會受到侮辱。
- (二) 當學生表現出不當行為時，首先要了解行為成因，避免懲罰或放縱。
- (三) 避免使用障礙物(不受尊重與不被鼓勵的行為)，而是使用增進物(受尊重與被鼓勵的行為)。
- (四) 教師和家長仁慈、尊重、堅決和鼓勵，是最為重要的元素。

而Gorden則發表過「教師效能訓練理論」(parent effectiveness training theory)，其基本主張有(引自張民杰, 2005)：

- (一) 善用專家、職位或合約等「權威力量」來影響學生，而不是用「權力」。
- (二) 儘量放棄使用「賞與罰」來管教學生。
- (三) 應以初級情緒(我—訊息)為依據，向學生發出訊息；不應以次級情緒(你—訊息)為依據，把怒氣發到學生身上。
- (四) 發展師生互相尊重的方法，避免負向論斷，以建立和諧的師生關係。
- (五) 澄清問題的所有權，再根據問題的歸屬採不同的對策。

從上述班級經營理論的提到的兩種管教方式中，我們可以看見有關正向心理的訊息，筆者歸納如下：

- (一) 教師不先以負面來思考學生的不當行為，而是首先了解成因。
- (二) 強調師生之間的相互尊重，發展和諧的師生關係。
- (三) 儘量少用懲罰來管教學生，而重在鼓勵學生，發展學生的能力感。

### 四、結論

根據以上正向心理學理論的介紹，筆者擬出有關教師管教學生的具體作法，臚列如下：

- (一) 教師培養正向歸因的習慣，協助自己從教學中獲得正面情緒。

Tugade & Fredickson (2004) 的研究顯示將任務視為「挑戰」的人，在準備過程中經歷較多的正向情緒；而將任務視為「威脅」的人，則有較多的負面情緒。教師在經歷教學工作時，首先需要不斷思考自己為教學形塑了何種經驗？是快樂美好的？還是敷衍了事的？再來，教師對於學生的行為是採取負向思考，還是總是從正面來看待他們的每個行為？即使學生做錯了，但是他的心態是否全然皆錯？當教師的思考不夠縝密，很可能在錯誤的判斷之下，扼殺一個孩子活生



生的心靈，甚至斷送他們對於未來的期待或憧憬。教師不能只是當經師，更要當人師，因為每個孩子都是獨一無二的，都擁有他們生存的意義與價值。可見得一切都在於教師本身的心態，教師需要培養正向歸因的習慣，也才能協助自己和學生們獲得正向的校園經驗。

(二) 教師形塑本身的正向心理，從積極面培養學生習得適當行為。

在上述正向心理的相關研究中，我們可以了解，一個人若是能夠在擁有正向心理上多加努力，不僅可以增進其身心健康、幸福感，並且可以培養其成為感恩而具有遠大胸懷的人。透過正向心理學的研究，我們可以發現，人要活的快樂不是遙不可及的，然而卻是需要努力的。而教師自己本身需要首先培養出正向心理，才會有機會從旁協助學生建立適當行為。

正向心理研究的其中一項重點，便是從正面的角度來看待青少年的行為，而不從問題面去探討，如此可以給對方一些希望感與

能力感 (Watkin & Mohr, 2001)。教師不僅是教授學生課業的老師，也必須要適時成為諮商員去輔導學生，所以教師在面對學生的困難或與別人迥異的行為時，不能首先從負面的角度判斷，而要客觀的找出成因，再協助學生建立適當的行為。

(三) 教師宜融合班級經營理論，協助學生建立正向特質。

由於現今普羅大眾對於教師管教學生的觀念，已經逐漸轉變為更加開放且民主，促使教師與學生之間形成多元且複合的親密關係。因此，教師宜以正向心理學的觀念做為管教的基本方針，並且以正向常規等班級經營的理論作為管教的基礎模式。教師不僅對於本身的工作須要擁有正向情緒的期許，並且在面對處理學生的各種狀況時，都須能首先了解其行為的成因、現況背後的因素，從正面的角度加以思考了解，不斷地給予能力感及希望感，也因此才能幫助學生積極快樂地學習正確的行為，並且協助他們擁有正向的特質。

## 參考文獻

- 曾文祥 (2005)。感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的效果研究。國立新竹大學人資處輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 張民杰 (1993)。美國聯邦法院學生自由權判例之研究。台灣師範大學碩士論文，未出版，台北。
- 張民杰 (2005)。班級經營：學說與案例應用。台北：高等教育。
- 劉千美 (譯) (1988)。Maslow, A. H. 著。自我實現與人格成熟。台北：光啟。
- Bonanno, G., & Isen, A. M. (2002). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychology*, 59, 20-28.
- Frankl, V. E. (1969). Self-transcendence as a human phenomenon. In A. J. Sutich, & M. A. Vich (Eds.), *Readings in Humanistic Psychology*. NY: The Free Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognitive and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and motions following the terrorist attacks on the United States on September 11<sup>th</sup>, 2001. *Personality Processes and Individual Differences*, 84, 365-376.
- Glasser, W. (1990). *The quality school: Managing students without coercion* (revised ed.). New York:



- Harper Collins.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Peterson, C. (1988). Explanatory style as a risk factor for illness. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 119-132.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 55(2), 237-265.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55, 68-78.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Scott, T. M., & Barrett, S. B. (2004). Using staff and student time engaged in disciplinary procedures to evaluate the impact of school-wide PBS. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 6(1), 21-27.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86, 320-333.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Watkins, J. A., & Mohr, B. J. (2001). *Appreciative inquiry: Change at the speed of imagination*. San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer.