# 愉快教學實驗─以香港校本統整職業語文科為例

**謝惠芝***

## 摘 要

為提升學生愉快學習語文科，校內推行了校本統整職業語文科計畫，繼而進行愉快情感的教學實驗，作為統整職業語文教學計畫的驗證。實驗目的主要了解語文教學融入學生主修領域的內容，能否提升學生學習語文的興趣，達致愉快學習。計畫通過愉快學習外部生態與內部學習動機的結合，研究學生愉快學習情感的培養。計畫中被試者來自香港職業訓練局（職訓局）轄下的香港專業教育學院，主要修讀工商管理學和設計學的學生。他們隨機分為實驗組和對照組，共261名學生（男，52.8%；女，47.2%）。實驗組參與愉快職業語文教學計畫，當中加入愉快學習的元素，以趣味的教學方式，著重學生的興趣層面，及學習氛圍，而對照組則接受傳統教學模式。實驗結果發現，愉快情感有助於積極投入學習，發展專業情感、職業道德和高尚情操，還促進精神健康。

**關鍵詞：** 職業語文、愉快學習、情境教學、情感實驗

謝惠芝（2017）。愉快教學實驗 - 以香港校本統整職業語文科為例。**教育脈動**，**11**。取自http://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/46e82132-b77d-4a72-b51c-9e03725f3292?paged=1&categoryid=bca1d0bc-d1c0-419e-9d36-2489ac5ee09e&insId=00000000-0000-0000-0000-000000000000

## 壹、研究導入與文獻

學生在愉快學習時，應結合情感教育心理學相關理論作探索（倪谷音、盧家楣，1998）。情感教育重視情緒喚

醒、主觀感受與體驗的過程，它強化學習者的正向態度、情感和思維，以情感為軸心推進具有教育意義的活動（朱小蔓，1993）。愉快是一種積極情緒，是人或事物符合個體當前優勢需要的一種主觀體驗，愉快是幸福最主要的因素（郭德俊、劉海燕、王振宏，2012 ）。

愉快是正面情緒，教與學的狀態是積極的，師生在課堂中表現專注、穩定和集中，全神貫注甚至入迷（郭亨傑主編，1995）。教師可從非語言或行為看出學生是否覺得學習愉快，例如表情、動作、姿勢，以及表現出來的活力等。當學生用語言表達高興、熱忱、樂觀、滿足、自尊感提升、自信心的增強時，這是愉快學習的指標 （Burton, 1991）。愉快能引發學生學習語文的興趣和動機，為實現追求知識而努力。

愉快教學的要素是愛、美、興趣和創造（呂文模，1992）。教師向學生注入愉快外部教育生態（例如愛與美的教室），並激發學生愉快學習的內部動機（例如好奇和探索）。愉快教學主要是讓學生從輕鬆愉快中獲得知識，知識的獲得因趣味學習而更易記憶及吸收（Liu, Graham, & Zorawski, 2008）。學生的學習興趣不是天生的，也不是自發形成的，而是對事物有了認知後方會產生興趣。趣味是可培養的。重要的是，我們要使學生的學習轉化為內在的興趣，引起學習動機，產生自覺的學習行為（羅天佑，2000）。

老師應是愉快教學的啟導者，從情感入手，喚醒學生的主體快樂意識，培養學生學習語文的樂趣。學生從樂學中學會知識，亦從學會中享受知識的愉快。當學生獲得別人的肯定，便感到成功愉快，這愉快學習體驗，又是一個自我學習和終身學習的積極迴圈機制（圖1.）。所以，愉快學習能夠比其他教學方法更快獲得學習成果。

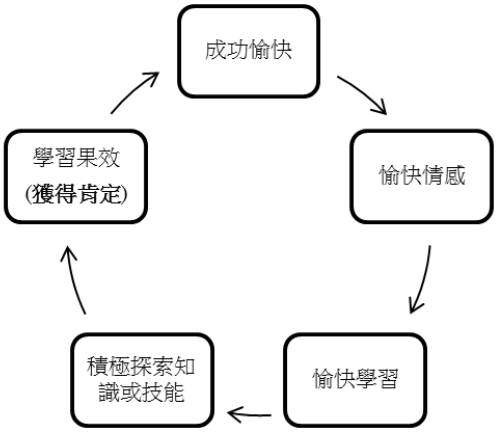


**圖1.** 愉快學習體驗

## 貳、統整愉快職業語文教學計畫

統整愉快職業語文教學計畫（圖2.）結合閱讀、聽說和寫作單元，統整主題為「專業名人」，以學生主修領域的專業名人為主。

計畫注入愉快外部生態元素，當教師進入教室，就馬上揣測整個教室的氣氛，包括教室光暗、溫度、聲音、空間、座位生態等是否合適，並感應學生的情緒與學習氣氛，然後進行調節氣氛，務求讓教室充滿關愛和愉快。計畫亦注重學生愉快內部學習動機因素，特別是教師的開場白設計。開場白可以是詩詞、歌曲、故事、影片、笑話、謎語、問題、遊戲、電子遊戲或角色扮演等不同形式，而內容最好找一些學生關注的議題，例如個人成長或未來發展等議題，目的是誘發學生的共鳴，所以教師課前必須做好備課。

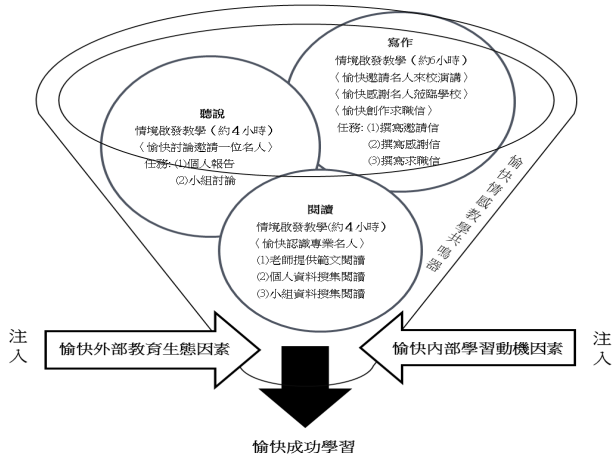


**圖2.** 統整愉快職業語文教學計畫

「統整愉快職業語文教學計畫」（圖2.）結合職業語文、愉快教學生態與學習動機交互影響的教學。根據倪谷音與盧家楣（1998）提出愉快教學理論是「狀態、誘因、深化、激勵和發散」，然後本文將其理念自行繪製成「統整愉快職業語文教學模式」（圖3.）。計畫（圖2.）中的閱讀、聽說和寫作單元，各單元均遵循本文設計的「統整愉快職業語文教學模式」（圖3.）運作，以「激發，深化，肯定」的情感教學原理，推動愉快成功學習。

愉快教學模式分三階段：第一階段情感教育，老師引發學生的愉快感受，由愉快情感驅動學習動力；第二階段是情境教學，老師透過情境教學推動學生進行活動，從建構情境促進學生欲知與求知的行動。教師通過職業語文情境啟發教學，包括人文關懷、慈善公益、企業責任、職業道德和社會交際等課題，啟發思考成功事業與家庭生活的關係。過程包括閱讀、聆聽和討論專業名人成功的秘訣，並完成寫作應用文；第三階段是鞏固學生信心和愉快學習的成功教育，就是完成任務後獲別人肯定、信任、表揚或獎勵等強化刺激的成功愉快。故此，計畫務求讓學生全情投入學習的一個愉快旅程，達到「樂學語文」的目標（圖3.）。計畫能否成功培養學生愉快學習，故計畫最後將進行愉快教學實驗。

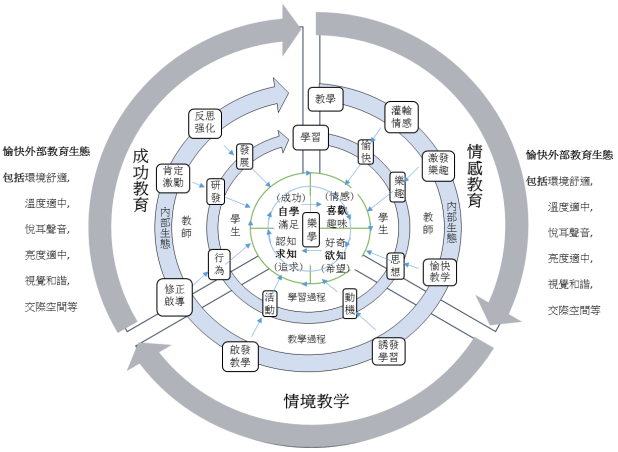


**圖3.** 統整愉快職業語文教學模式

## 參、培養愉快學習研究對象及資料蒐集

### 一、研究對象

研究參與者同意參與研究後會隨機分為兩組：實驗組和對照組。學生都是來自香港職業訓練局（職訓局）轄下的香港專業教育學院，主要修讀工商管理學和設計學的學生。香港中小學稱「中國語文科」，而在職業院校稱為「職業中文」。職業中文科是香港資歷架構（第三級）課程，職訓局轄下有9所專業教育學院和8所青年學院的必修科目，每年修讀此科約萬人。

研究參與者年齡在17 - 19歲之間，平均為18歲。研究對象來自10班學生，平均每班26人，學生是由學院編班後分發給各語文老師任教。首先透過配對學生主修學科，再隨機安排實驗組及對照組於每一班別。實驗組和對照組各5班， 實驗組人數有131人，對照組有130人，共261名職業學生（男，52.8%；女，47.2%）。兩組同學均不知被編入於是次計畫中的實驗組還是對照組，他們被試於開學初，每週上課兩小時，連續7週合共14小時。實驗組是「愉快職業語文教學計畫」研究對象的學生；而對照組接受一般的傳統課程與教學。研究採用單盲研究（single-blind study）方式，兩組同學均不知道自己屬於實驗組，抑或是對照組。然而，實驗者是知道其分組的，這可避免受測者因個人因素而影響實驗的結果。

## 二、研究設計

教室是學生和老師一起相處和生活的重要環境，故教師應為教室締造一個愉快融洽互動的氛圍。實驗組所處的環境光線充足，窗外環境屬靜態，看見有綠色樹木及一座西式教堂，景色不俗。牆報以暖色為主調（偏光亮及紅燈色），而老師亦穿著暖色系列衣服；相應的，對照組處於有落地窗簾的教室，沒有景色，光線稍弱，牆報空白，而教師穿著以冷色色調為主（偏白及暗色）。至於座位安排方面， 5個班座位模式是傳統式教室座位，另外5個班是小組式（圖4-1.、圖4-2.）座位，又稱「會議式座位」及「圓桌會議」，屬開放式教室座位，可靈活搬動學生桌椅。

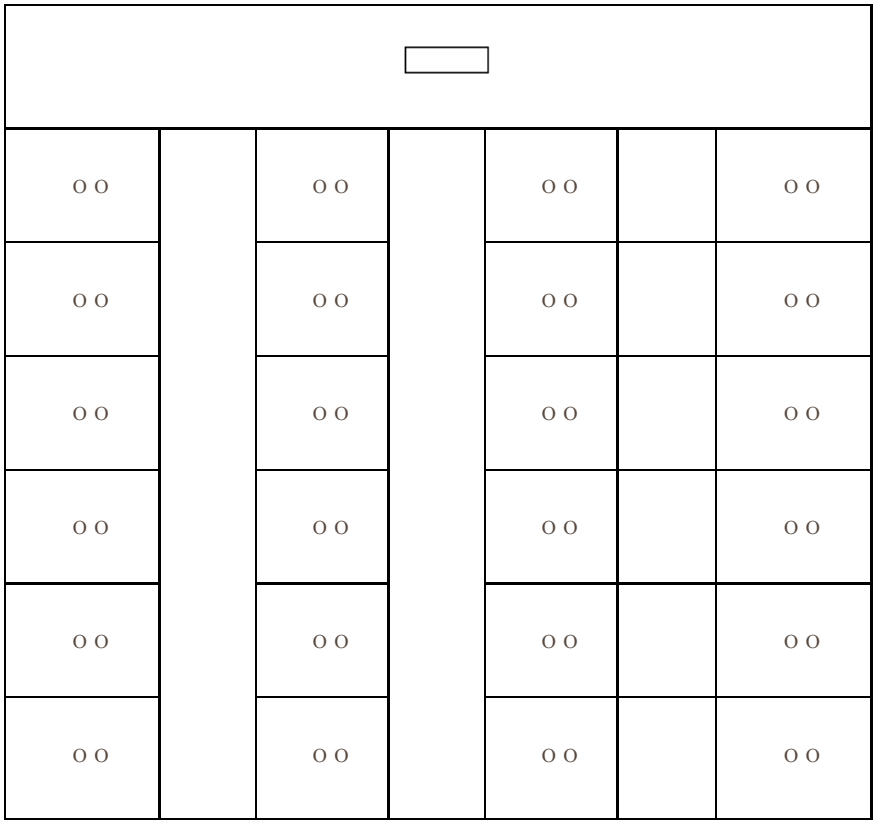


**圖4 - 1.** 傳統式座位

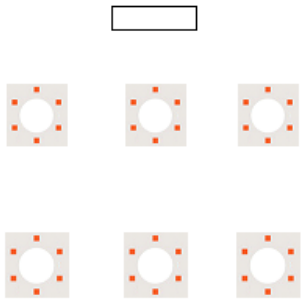

圖 4 - 2. 小組式座位

實驗組同學容許學生在桌上擺放自己設計的名牌或小飾物（例如香袋），近窗旁設置中文圖書架，以及每逢二、四小休時段，教室內會播放悅耳的中文勵志歌曲或輕快音樂，所有音樂播放均是教師指定歌曲；對照組則是傳統式教室，是封閉式的教室，教室內沒有任何飾物擺設及牆報布置，而座位是固定的，完全沒有音樂播放。接著，教學結束，實驗組和對照組同學分別做「教室舒適度問卷」（表1），問卷有8個測量題，2個問答題。問卷滿分是10分，最低分是1分。結果顯示在各項的教室舒適指標實驗組都較對照組高分（$p < 0.001$）。

表1

**教室舒適度問卷**

| | 對照組 | 實驗組 | t |
|---|---|---|---|
| 愉快 | 5.697 ± 0.785 | 6.980 ± 0.880 | 17.151*** |
| 溫暖 | 5.419 ± 0.563 | 6.548 ± 0.498 | 23.677*** |
| 舒適 | 5.979 ±0.999 | 7.524 ±0.500 | 21.820*** |
| 不擁擠 | 7.455 ± 0.531 | 7.748 ± 0.435 | 6.726*** |
| 有趣 | 5.290 ± 0.454 | 7.596 ± 0.621 | 47.209*** |
| 有氣氛 | 5.435 ± 0.766 | 7.888 ± 0.691 | 37.520*** |
| 空氣清新 | 5.044 ± 0.780 | 6.272 ± 0.445 | 21.570*** |
| 有歸屬感 | 4.544 ± 0.595 | 7.188 ± 0.392 | 58.600*** |

***$p \leqslant 0.001$

表2

**對照組與實驗組的教學模式示例**

| 對照組<br>（傳統教學模式） | 實驗組<br>（愉快教學模式） |
| --- | --- |
| 閱讀單元：〈認識名人〉<br>以教師為中心的教學。學生閱讀相關社會名人及時事內容文章約6篇，6篇文章與學生主修領域並無直接關係，內容沒特定主題，包括職業達人、環保、醫療制度及社會福利等內容。過程中，較少教學活動及師生互動。 | 閱讀單元：〈愉快認識專業名人〉<br>以學生為本的教學。因應學生的主修專業領域，教師引導他們選擇閱讀三位專業名人。以資訊科技分流為例，同學選擇了3位IT名人，例如阿里巴巴創始人馬雲先生、ASUS董事長施崇棠先生與香港電視創辦人王維基先生，了解他們成功創業經過及心路歷程。教師再介紹數十篇相關文章給學生，讓學生選讀6篇。 |
| 聽說單元：〈討論邀請一位名人〉<br>演講內容沒有涉及學生的主修領域。 | 聽說單元：〈愉快討論邀請一位名人〉<br>承接上一個閱讀單元，學生對資訊科技3位名人有了深入認識後，繼而從三個人物中展開討論，他們從中選擇邀請一位名人來校演講，最後達致小組共識。 |
| 寫作單元：〈邀請名人演講〉、〈感謝名人來校演講〉及〈創作求職信〉<br>傳統教材沒有因應學生的主修領域進行統整寫作，而且三篇寫作情境是割裂的，欠缺內容連貫和思考完整性。 | 寫作單元：〈愉快邀請名人演講〉、〈感謝名人來校演講〉及〈愉快創作專業求職信〉。承接聽說單元的小組討論，被選出的一位專業名人將成為學生的寫作對象，並向該對象擬寫邀請信、感謝信和求職信。 |

## 三、統計分析

本研究將採用GraphPad Prism軟體（GraphPad, Software Inc., La Jolla, CA）作統計分析。統計分析中的測

量資料，將以平均值（M）±標準差（SD）作表示，並使用非配對t檢驗進行各組間比較。然後，以p < 0.05說明統計學上意義和顯著差異分析。

另外，學生的出席紀錄，將透過學校的CAS系統（Class Attendance System）統計。統計蒐集於學生每次上課時，他們必須透過學生證進行電子拍卡。然後，由CAS系統蒐集資料，並統計分析學生的出席百分比。

## 肆、研究工具

研究包括測量學生的希望感、生活滿意度、豐盛人生觀、主觀愉快感和感恩指數。目的是了解學生學習過程中，傳統學習與愉快學習，對他們的個人幸福感有否提升。愉快教學、情感教育與正向心理學有著密不可分的關係。正向心理學提倡者Seligman（1998），認為人類的幸福來自愉快感，正向心理就是建立愉快關係與正向交流，並構建一個「幸福方程式」（PERMA model），包括5個可測量的元素，就是正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感（Seligman, 2011）。這5個元素，除不僅能單獨界定幸福，而且對建立幸福和主觀愉快有莫大的貢獻。

透過（洪蘭譯，2012）的幸福方程式，可測量的愉快情感元素為生活滿意度、豐盛人生觀、主觀愉快感、感恩量度和希望感。本研究採用了「幸福方程式」與「幸福摩天輪」（正向教育及研究組，2014）的理念，進行愉快測量並自行繪製成「幸福愉快摩天輪」。然而，有關愉快情感測量結果，如圖表的摩天輪呈現的線圈愈大愈圓，則代表幸福愉快美滿的指數愈高。結合5個愉快情感元素的量表，Diener、Emmons、Larsen和Griffin（1985）、Lyubomirsky 與 Lepper（1999）、McCullough、Emmons與Tsang（2002）和 Snyder、Harris、 Anderson、Holleran、Irving、Sigmon、Yoshinobu、Gibb、Langelle及Harney（1991）皆表明，量表是一個有效和可靠的測量工具，題目均在共同因子上有較高的負荷，信效良好，而且有較高的重測信度，並被廣泛運用在香港的多項研究中（聖雅各福群會，2012；郭黎玉晶、黃桂青、梁立群，2015）。

### 一、生活滿意度量表

為了解學生在當下的生活滿意及滿足感，研究者採用「生活滿意度量表」（Diener et al., 1985），量表由伊利諾大學（University of Illinois at Urbana-Champaign）Diener等人創立，量表共有5道題目，題目分別測量學生的理想、生活狀況、生活滿意度、是否想重活一次或改變自己。每道題目的分數，由1分到8分，量表分數越高，代表答題者的生活滿意指數越高。以主成分分析法抽取因素，因素負荷量主要介於0.75~0.89之間（Cronbach’ s a = 0.82）。

### 二、豐盛人生量表

「豐盛人生量表」是測量學生的個人目標、自信心、人際關係、活動投入及興趣感等的滿意程度。豐盛人生量表是Diener等人於2010修訂（Diener et al., 2010）。量表共有八道題目，每道題目的分數由1分到8分，量表分數越高，代表答題者的豐盛人生同意指數越高。以主成分分析法抽取因素，因素負荷量主要介於0.35~0.80之間（Cronbach’ s a = 0.91）。

### 三、主觀愉快感量表

學生愉快感的程度，以「主觀愉快感量表」（Lyubomirsky & Lepper, 1999）作量度。量表共有4道題目，全部題目均是量度當下學生的愉快感指數。每道題目分數，由1分到8分，量表分數越高，代表答題者的主觀愉快感指

數越高。以主成分分析法抽取因素，因素負荷量主要介於0.52~0.83之間（Cronbach’s a = 0.88）。

### 四、感恩指數量表

感恩指數中，包括對人事物具有感謝之情。要量度學生的感恩或感激之心，研究者採用「感恩指數量表」（McCullough et al., 2002），量表共有六道題目，題目多以站在今日，回顧過去可感謝的人事物。每道題目分數，由1分到8分，量表分數越高，代表答題者的感恩態度越強。以主成分分析法抽取因素，因素負荷量主要介於0.67~0.84之間（Cronbach’s a = 0.82）。

### 五、希望感量表

為了解學生當下對生活困境、問題和焦慮的態度，以及對個人目標和成功的看法，研究者使用Snyder等（1991）的「成人希望量表」。當中，量表有12題，其中2、9、10、12題為正向情緒測量；第1、4、6、8題是學生面對逆境中解難的看法；而3、5、7、11題為負面情緒的測量，全部合併後成為希望感測量。 答題者需要就每題句子的同意度在8分Likert量表給予分數量表分數越高，代表學生的希望感指數越高。以主成分析法抽取因素，因素負荷量主要介於0.49~0.85之間（Cronbach’s a = 0.68）。

## 伍、愉快情感研究結果及分析

### 一、幸福愉快感與人際生活和學習有顯著相關

根據教室舒適度問卷，實驗組的同學愉快感顯著比對照組同學高（平均值： 6.980 ± 0.880 vs. 5.697 ± 0.785, $p < 0.001$）（表1），反映實驗組外部教育生態的確更能提升同學的愉快學習。實驗中愉快情感由五個可測量的元素建構，即希望感、生活滿意度、豐盛人生觀、主觀愉快感和感恩態度（表3），均在實驗組得分較高，全部p值小於0.05，差異顯著。若將基線值為4，幸福指數滿分為8，計畫完成後，兩組少於4的基線值統計結果：對照組平均有35.6%（約47人）不同意擁有幸福，而實驗組則平均只有4.5%（約6人）。可見，實驗組的幸福愉快指數比對照組高，有明顯分別。結果顯示，對照組測量結果屬內線圈，由於內線圈指數欠平衡且較小；而實驗組的外線圈則較大較圓，這代表幸福愉快指數較高，圖形較像摩天輪。幸福愉快的產生，是結合情感、學習、生活和人際環境的相互影響，相互刺激和相互推動而運行的愉快學習。所以，五個愉快元素有顯著相關正向上升。以上的改變，對照組是沒有的。

表3

**愉快正向情感測量**

| | 對照組 (n = 131) | 實驗組 (n = 130) | *t* |
|---|---|---|---|
| 生活滿意度 | 4.625 ± 0.803 | 6.685 ± 0.709 | 18.87*** |
| 豐盛人生觀 | 5.517 ± 0.517 | 7.556 ± 0.324 | 12.35*** |
| 主觀愉快感 | 5.361 ± 0.339 | 7.152 ± 0.650 | 4.89* |
| 感恩指數 | 5.503 ± 0.283 | 7.527 ± 0.779 | 5.05** |
| 希望感 | 5.677 ± 0.608 | 6.499 ± 1.039 | 2.34* |

*$p \leqslant 0.05$; ** $p \leqslant 0.01$; *** $p \leqslant 0.001$.

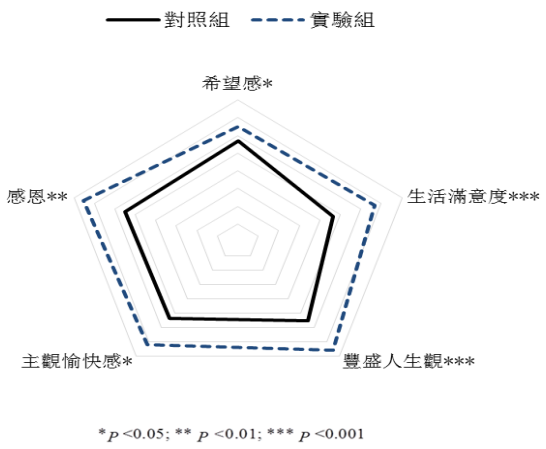


**圖5.** 幸福愉快摩天輪

## 二、負面情緒有些微差異

計畫後，同學的負面情緒顯著減少。從問卷中單獨分析負面情緒的項目（例：容易因爭論而意志消沉）（表4），發現實驗組同學較少因爭論而意志消沉，焦慮的情況也相對比對照組少。不過，兩組同學的疲累感沒顯著差異。8分為完全同意中，兩組同學的疲累感平均值為4.6，而擔心學業程度亦沒有顯著差異，平均值為5.5（表4）。

這很大可能是學生於去年公開試中落敗，故仍擔心學業成績，但實驗組的焦慮情況有明顯減少，兩組差異顯著。

表4

**量表中包括精神健康（負面情緒）的項目**

| | 對照組<br>(n = 131) | 實驗組<br>(n = 130) | *t* |
|---|---|---|---|
| 大部分時間感到疲累 | 4.769 ± 1.507 | 4.580 ± 1.749 | 0.935 |
| 容易因爭論而意志消沉 | 4.115 ± 1.746 | 3.466 ± 1.698 | 3.048** |
| 擔心學業 | 5.462 ±1.479 | 5.549 ± 1.697 | 0.447 |
| 時常有焦慮的事情 | 5.077 ± 1.781 | 4.351 ± 1.806 | 3.269** |

***$p \leqslant 0.01$.

## 三、培養逆境解難態度

研究工具均反映學生課後的愉快情感指數增強，因此我們進一步分析有關抗逆的項目。從學生對未來的看法，實驗組比對照組有信心在逆境中解難，並會盡力想辦法解決問題，明顯地實驗組同學有較大的自信心。從量度中，在工作逆境解難信心一項（表5）有正向提升，學生有了信心，自然比沒信心的人愉快。另外，兩組在「任何方向都存在問題」一項，也沒有顯著差異（表5）。而且，實驗組有不少同學反映，他們對名人的成功創業，均有深入了解和認識，對於未來的職業發展、方向、機遇與挑戰，顯然比對照組同學的啟發較多，亦反映了實驗組的專業情感比對照組較高。做人處事方面，實驗組不少同學還表明將以專業名人作為楷模，仿效他們敬業樂業和奮進向前的精神，還為建立未來成功目標的希望感到愉快。

表5

**量表中包括逆境解難態度的項目**

| | 對照組 (n = 131) | 實驗組 (n = 130) | *t* |
|---|---|---|---|
| 想到很多方法擺脫困境 | 4.423 ± 1.603 | 6.183 ± 0.990 | 10.676*** |
| 任何方向都存在問題 | 5.115 ± 1.956 | 4.695 ± 1.673 | 1.868 |
| 想到很多方法獲得生活上重要的東西 | 4.577 ± 1.424 | 6.092 ± 1.106 | 9.601*** |
| 縱使別人灰心，但我仍找到方法解決這些問題 | 4.539 ± 1.653 | 5.489 ± 1.448 | 4.940*** |

***$p \leqslant 0.001$.

## 四、愉快感與課堂積極投入

教學中，課程以兩小時為一教節。當中，我們發現對照組學生，在進行第三節課時，學生出現遲到、早退或請病假，進入第四課節時，CAS系統已出現25%同學缺席；踏入第五節課時，情況更為嚴重，CAS系統出現35%同學遲到，並有多位同學未能完成學習任務，可見同學上課欠缺積極投入，更有多位同學表示課堂沉悶。相反，實驗組同學在CAS，一直維持99%出席率，沒有同學要求早退，亦甚少同學請病假，他們全部表示喜歡上課，而且上課時表現積極投入，並主動完成學習任務。

## 五、實驗組精神面貌良好

從觀察學生的精神健康狀況，筆者發現兩組學生的臉部表情有明顯的區別。對照組同學在上課時，超過5成以上的被試者臉部表情表現不愉快，外在精神面貌出現如疲倦、皺眉、掩面、合眼和眼神飄忽，或東張西望，或與同學交談、低頭繪畫或做自己事情，精神欠集中；而實驗組同學的臉部表情幾乎9成以上表現愉快，如微笑、喜悅和雀躍，內在精神較集中，眼神專注，較多時候望向教師、筆記、白板和教幕，專心投入地聆聽教師上課。

## 六、愉快情感與學習成果的滿意度

各課題結束後，對照組有不少同學沒有完成學習活動及情境任務，故學習成果令人失望；而實驗組同學則全部完成所有學習任務，分別有情境活動、閱讀理解、小組討論，並達到100%學生提交作文。透過情境活動，實驗組比對照組同學能較多掌握學習重點，包括與同學的言談和字裡行間，均能反映專業道德、職業操守、企業責任和服務社會等高尚情操的內容。而且，從討論及寫作任務中，學生均能反映成功名人的成功特質，例如勤力、好學、謙恭、創新，以及完善人際網路等。同時，計畫亦增加他們對成功的「省思」，他們反映不同專業名人的成功背後，都經歷無數的風雨，明白個人操守、逆境自強和珍惜親人的重要性。學生對自己所修讀的專業有了深入的認識外，還培養他們對事業的一份熱誠與幹勁，為未來工作輸入一份理想與盼望，最後實驗組同學均願意為未來事業與理想

定下個人的目標。

## 陸、結語

愉快職業語文教學計畫，注重愉快學習外部生態與內部學習動機的結合，以統整主題「專業名人」的連貫式學習單元，推展愉快教學計畫。計畫不但提升學生愉快情緒和正向思維，還增強個人的愉快幸福感；同時，學生認識多位主修職業領域的名人，從中建立個人的職業偶像，從敬佩中仿效他們對工作的熱情和投入，成為自己學習上的一個楷模，為自己建立成功的目標，為個人成功而開啟自主學習。

愉快教學實驗為愉快教學於職業學生的可能性及重要性提出了重要的證明，研究結果顯示實驗組的教學內容與學生的主修領域內容相關，成為愉快學習產生的來源之一。而且，愉快外部教育生態對學生發展正向情緒和內部學習動機顯示交互影響相關。加上，愉快學習能有效地提升學生心理素質、生活滿意度、豐盛感、主觀愉快度、希望感和感恩度，證明了情境活動可有效帶給學生的愉快學習外，計畫還喚起和啟發他們對未來的事業與人生的美好追求。由此可見，愉快職業語文教學計畫，能有效激發學生的愉悅情緒，融入愉快學習的主旋律，緊扣愉快情感和情境，誘發他們趣味、好奇、欲知、探知和樂知學習，貫徹完成愉快教學，達到每位學生啟動「幸福愉快摩天輪」。

語文科包涵多元功能，它承載語言文化交際功能，亦包含豐富的人文精神，例如陶冶性靈、培養高尚情操、深化精神境界、樹立正向人生觀、價值觀等人文精神，還可成為社會改革的語文工具及文學治療。故此，語文是人生智慧的內外顯工具，也是每個人一生必讀的科目，因每個地方都必讀屬於自己國家的語文。

目前，學生普遍視語文科為沉悶的一科，已成為定勢（stereotype），然而中文科亦被稱為「死亡之卷」，故很多學生去補習中文。然而，大多補習是為了掌握中文考試技巧，而非踏實地學習語文的豐富文辭和內涵。要改變現時的狀況，政策制定者必須多了解今日青少年的性向和心理，推行愉快教學，實踐愉快教學模式，情境教學和成功教育系統，創設文化情境，深入文化的底蘊，認識國學之今用，並結合正向心理語言，有助學生設定學習目標，邁向成功愉快的學習人生。

總括而言，愉快學習中文隨著時代轉變，教育生態環境的轉變，影響學生愉快情感的內容亦隨之改變，故研究者期望，不同職校教師對中文愉快學習的教育生態環境的關注，並且攜手合作，集思廣益，為愉快中文教學提供寶貴意見，以造福莘莘學子。

**參考文獻**

呂文模（1992）。**愉快教育研究**。上海，中國大陸：上海市靜安區教育學院科研室。

朱小蔓（1993）。**情感教育論綱**。南京，中國大陸：南京出版社。

洪蘭（譯）（2012）。E.P. Seligman著。**邁向圓滿**（Flourish）。臺北市：遠流。

郭亨傑（主編）（1995）。**心理學教程**。南京市，中國大陸： 南京師範大學。

倪谷音、盧家楣 （1998）。**愉快教學法的理論與實踐**。上海市，中國大陸：上海人民。

郭德俊、劉海燕、王振宏（2012）。**情緒心理學**。北京市，中國大陸：開明。

羅天佑（2000）。論（愉快教育）。載於李榮安主編，**學與教的喜悅**（頁2-4）。香港，中國大陸：朗文香港教育。

聖雅各福群會（2012）。**正向心理學之積極人生計畫：研究報告暨教師實務手冊**。香港：聖雅各福群會。

郭黎玉晶、黃桂青、梁立群（2015）。**快樂動起來：生命成長計畫研究報告暨實務手冊**。香港，中國大陸：中華基督教禮賢會香港區會社會服務部主辦及香港城市大學應用社會科學系。

正向教育及研究組（2014）。**幸福摩天輪**。取自 http://www6.cityu.edu.hk/ss_posed/content.aspx?lang=zh&title=13

Burton, L.H. (1991). *Joy in learning: Making it happen in early childhood classes*. Washington, DC : NEA Professional Library, National Education Association.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener R. (2010). New measures of well-being: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *39*, 247-266.

Liu, D. L. J., Graham, S., & Zorawski, M. (2008). Enhanced selective memory consolidation following post-learning pleasant and aversive arousal. *Neurobiology of learning and memory*, *89*(1), 36-46.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*, 137-155.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112-127.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed.). New York,NY: Pocket Books.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York,NY: Free Press.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L.M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 570-585.

---

* 謝惠芝，香港大學專業進修學院助理課程主任、陝西師範大學心理學院博士

電子郵件：vivian_xiehuizhi@yahoo.com.hk