

以正向情緒建構大學生情緒教育之質化研究

常雅珍

摘 要

本研究之主要目的有二：1.以自信及同理心等正向情緒內涵建構適合大學生之情緒教育課程。2.以行動研究方式記錄學生教學前後的轉變，了解學生在情意教育中的學習歷程，以及研究者參與此一行動研究的省思。本研究之研究對象為至善技術學院（化名）二技一年級學生，學生接受為期十六週，每週一次融入情意教育之班會導師時間，採用觀察、問卷、訪談、文件蒐集、錄音等多元方式蒐集資料，經由學期末之課後評估問卷，發現 100%的學生均喜歡這樣的課程，並認為此一課程對心靈成長、學校生活適應有幫助，所有上課的學生會將上課所學應用到日常生活上，並期望下學期的班會能再參與類似的課程；教學策略方面，學生較喜愛之引導方式為同學分享相關經驗和感受、同學分組討論過程、老師講述繪本故事、影片欣賞四種方式，喜好度均在 90%以上，最後根據研究結果，提出結論與建議。

關鍵詞：正向情緒、質化研究

常雅珍 長庚科技大學幼兒保育學系（通訊作者，th990068@ms57.hinet.net）

緒 論

一、研究動機與目的

為健全學生人格發展，建立正向思考的樂觀信念。研究者根據正向情緒的相關理念，進行情緒教育課程的研究，茲就以下三方面陳述本研究的動機。

(一)透過班會時間，設計情緒教育課程，發揮引導和啟發學生的功能

在大學任教，開班會都是導師的職責所在，然而大多數的班會，進行方式都偏重學校及班級事務的傳達，較難發揮引導和啟發學生的功能（常雅珍，2010），基於「預防重於治療」的理念，研究者希望利用班會時間進行新生心理輔導課程，幫助學生適應新環境，發揮引導和啟發學生的功能。

(二)正向情緒有益身心健康，適合設計相關課程

Seligman(2002)強調「正向預防」，侯亭好（2006）指出傳統情緒心理研究者忽略正向情緒，使正向情緒的理論典範建立被邊緣化。Panksepp(1998)也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)認為傳統的心理學充分了解負面情緒，卻對正向情緒所知有限，所以新進的心理學逐漸將焦點放在正向情緒，希望透過正向情緒的激發，消弭負向情緒，基於正向情緒的重要性，研究者擬設計相關課程，增進學生心理健康。

(三)建構學生需要的正向情緒課程，促進大學生心理健康

研究者 98 學年度擔任導師班級的二技大一學生，詢問學生對於學校適應方面的問題，學生普遍性反應的困境是：第一，覺得沒有自信，聽說學校要求高，擔心自己不能順利畢業；第二，面對學校規定全體住宿，害怕交不到朋

友，基於學生的需求，因此研究者以「自信」和「同理心」作為正向情緒主軸來設計課程，許瑋倫（2003）的研究發現高層次的同理心可以激發寬恕的思惟，有益心理健康及人際關係，因此本研究也期許透過同理心和寬恕的引導，增進學生的人際關係。

基於上述的研究動機，本研究的目的如下：

- 1.根據相關理論、內涵及實務經驗，編擬一套大學生適用之「正向情緒教育課程」。
- 2.分析學生在正向情緒課程中的師生互動的歷程。
- 3.透過問卷之百分比分析，了解學生教學前後正向情緒方面的轉變。
- 4.瞭解研究者在正向情緒課程中的省思。

二、名詞釋義

(一) 正向情緒 (affective education curriculum)

李美珠（2007）指出正向情緒是令人愉悅或積極的情緒，是人們正面思考、面對光明面時的情緒。在本研究中將正向情緒融入班會課程設計，以培養學生自信、同理心之正向情緒為主要內涵。

三、研究推論的限制

本研究之研究對象為至善技術學院(化名)二技一年級學生，針對學生上課反應及質化訪談結果加以分析，並從自信心、同理心等方面設計架構圖及歸納分析，本質化研究結果僅為個案之詮釋，因每位學生均有個別差異存在，因此不宜作推論。

文獻探討

一、正向情緒的內涵

王淑俐（1995）認為正向情緒是愉快且積極的，是個人判斷情緒刺激對己有利而「趨向」，負向情緒則是消極且不愉快，是個人判斷情緒刺激對己不利而「逃避」。Fredrickson(2001)指出正向情緒的效應，不僅止於當下的快樂，

同時可以維持長久，因此正向情緒值得培養。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, Rothman, Detweiler, & Steward, 2000)。吳怡瑱 (2009) 綜合各家學者的觀點，認為正向情緒是個體價值判斷所引發的一種持續性的快樂感覺，可以幫助我們在面對困境時用不同的角度來思考，以積極愉快的態度接受新的想法，讓個體得以開拓心智、發揮潛力，進而找到人生意義。

二、正向情緒的功能

正向情緒具有許多功能，研究者統整相關研究後歸納如下：

(一) 促進身體健康

負面情緒狀態是疾病的前兆，進而會發展成一些長期的疾病 (Frasure-Smith, Lesperance, & Talajic, 1995; Peterson, 2000)，以沮喪和焦慮為例，有些生理機能會改變免疫系統，並發展為冠狀動脈心臟病 (Frasure-Smith, et al., 1995; Friedman & Booth-Kewley, 1987)，縱貫研究發現長期焦躁不安的情緒，容易導致許多疾病 (Peterson, 2000)。

根據 Segerstrom、Taylor、Kemeny 與 Fahey (1998) 研究發現：透過心理的轉化所產生的正向信念可以引發正向的效果，因為免疫系統包含許多細胞，其任務在指認並消滅入侵身體的異物，樂觀具正向信念的兒童體內的 CD4(helper)T 細胞數目明顯增多，此細胞有利於辨識入侵病毒，再大量繁殖自己以消滅入侵細菌。

(二) 促進因應，持續行動的功能

正向情緒被認為具有促進因應 (Davidson, 1993)、持續行動 (Carver & Scheier, 1990; Clore, 1994) 的功能，具正向情緒 (愉悅、心流) 的人投入環境中並付諸行動，在這樣的互動中體驗正向的情感交流，進而充滿動力。

(三) 提升創造力、彈性思考

正向情緒可以提升創造力、彈性思考、尋求變化 (Estrada, Isen, & Young, 1997; Isen, Rosenzweig, & Young, 1991)，李澄賢 (2003) 指出個體在正向情緒下，會尋求經驗上的多變性，也是創造力的重要因素之一。

(四) 激發復原力(resilience)

具有正向情緒的人面臨困境時可以從普通事件及困境本身找尋意義 (Affleck & Tennen, 1996; Fredrickson, 2001)。正向意義和正向情緒彼此是相輔相成的，正向意義會引發正向情緒，同時正向情緒也可以擴大思考，增進發現後來事件正向意義的可能性 (Fredrickson, 2001)。Fredrickson (2001) 以即席演講準備工作來引發高度活化的負面情緒，並用 Block 與 Kremen (1996) 的自陳量表來測量心理的復原力，結果發現復原力並不能減少受試者在壓力情境下的心血管反應或焦慮程度，但是可以預測受試者的正向情緒，在高壓情境之前，具復原力的人正面情緒較高，而後他們在限時間高壓力的演講準備階段，伴隨著高壓力，也經驗著較高層次的快樂與興趣 (Tugade & Fredrickson, 2000)。

三、正向情緒的理論

Fredrickson (2001) 建立「擴大建立理論」 (broaden-and-build theory)，說明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：

(一) 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，他們以文件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)，具多樣化 (Isen & Daubman, 1984)、創造性 (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987)、統整性 (Isen, et al., 1991)、開放性 (Estrada, et al., 1997) 及有效率 (Isen & Means, 1983)，他們也發現經

驗正向情感增進不同的喜愛及接受更寬廣的行為選擇。

(二) 正向情緒消除揮之不去的負向情緒

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。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(常雅珍, 2004)。

(三) 正向情緒可以向上盤旋,引發幸福感

Fredrickson(2001)指出正向情緒可以幫助人們在遭逢不幸時發現正向意義,將苦難的經驗做正面的解讀。Aspinwall(2001)也強調具有正向情緒和正向意義是人類在困境中求生的資源,因此正向情緒可以向上盤旋,引發幸福感,有研究顯示具有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(Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997; Fredrickson, 2001)。

三、正向情緒的分類

(一) 國外的研究觀點

Seligman(2002)在《真實的快樂》一書中,將正向情緒分為三部分(洪蘭譯, 2005):

- 1.對過去感到滿意:正向情緒包括滿意、滿足、充實、驕傲、真誠。
- 2.對現在感到快樂:正向情緒包括歡樂、狂歡、熱情、愉悅、神馳。
- 3.對未來感到快樂:正向情緒包括樂觀、信心、信任。

Fredrickson(2001)將正向情緒分為以下三類,包括:

- 1.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)。

2.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)。

3.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)。

Batson、Ahmad、Lishner 與 Tsang(2002)認為同理心可以引發正向情緒,並提出「同理—利他」(Empathy-Altruism)的假設,認為同理心越多,越容易產生利他行為,也更能激發正向情緒。其基本論點有二:

1.幫助別人是基於特定同理心的懲罰(empathy-specific punishment)

人類基於自我需求,要避免特定同理心的懲罰,例如會問自己「假如我不幫忙,到時候我會有什麼想法?」結果出手相助的理由還是來自自我為逃避特定同理心的懲罰,經由實驗設計獲得驗證。

2.幫助別人是基於特定同理心的酬賞(empathy-specific reward)

看到別人悲傷的情緒,會引發內在的同理心去幫助別人,當對方從負向情緒找到出口,自己也會感到快樂。同理心的酬賞目的在增進個人酬賞,包括讚美、誇耀及引以為榮以及透過助人所引發的快樂,都是特定同理心的酬賞(常雅珍, 2004)。

Keye 與 Haidt(2003)認為正向情緒可分為三個研究面向:

- 1.正向的感受:愉悅、正向思考、快樂、沉靜、滿足、知足。
- 2.快樂:面對過去或現在,都感受到喜悅。
- 3.生活滿意度:無論過去或現在,都顯著滿意。

Waston、Clark 與 Tellegen(1988)將正向情緒分為興趣、興奮、激勵、堅毅、決心、注意、投入、主動、自滿等面向。

Lukasik(2000)認為寬恕可以降低青少年與家庭、同儕間人際衝突所產生之負向情緒,進而提昇其人際適應之能力。

(二)國內學者的觀點

林仁和(2000)指出人生擁有十種重要的正向情緒，分別是愛與溫情、感恩、好奇、熱情、毅力、彈性、信心、活力、快樂、服務。侯享妤(2006)指出正向情緒的有效方法為助人、分享、淨心、笑、善於觀察及正向思考。「正向思考」最能預測青少年的正向情緒及愉悅狀態，以此建議幫助青少年以正向態度面對挫折。葉靜瑜(2008)將正向情緒教學界定為愉悅、樂觀、知足、同理心四方面。許瑋倫(2003)研究探討青少年同理傷害者的團體介入歷程對促進寬恕之效應。結果發現，同理心的介入有助於參與者在認知、情感、行為及自發性寬恕動機方面，提升對傷害者寬恕的能力。

根據國內外學者對正向情緒的分類，可知正向情緒範圍廣泛，舉凡知足、樂觀、同理心、愉悅、寬恕、自信心、活力等均涵蓋其中。本研究基於一學期時間有限，學生開學後普遍性反應的困境是對自己沒有自信及擔心人際關係，因此研究者以「自信」和「同理心」作為正向情緒主軸來設計課程，根據 Lukasik(2000)及許瑋倫(2003)的研究發現高層次的同理心可以激發寬恕的思惟，有益心理健康及人際關係，因此亦將寬恕納入同理心課程設計。

研究方法

一、研究架構

本研究採用行動研究方式進行，教學內容以「自信」和「同理心」為主，以至善技術學院(化名)學生作為研究對象，學生接受為期十六週，每週一次融入情緒教育之班會時間，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，經由研究者與專家諮詢討論與澄清後，深入檢討、反省和修正。

二、研究情境及研究成員

至善技術學院建校於民國 77 年，民國 91 年升格為技術學院，全校住宿為建校長久以來的特色，幼保系二技一年一班共有 40 位學生，教室位於 E 棟四樓，班級同學均是女生，過去大多就讀護專幼保科，僅有三名學生來自五專應用外語系，學生來自各地，除北部外，有一位來自花蓮，兩位來自台東，兩位來自宜蘭，兩位來自屏東，一位來自台南，一位來自高雄，學生剛進學校時表示，最擔憂的問題是課業、住宿及人際方面的適應。

(一)研究者本人背景

研究者畢業於師大心輔所博士班，期間上過質性研究課程，並且對此一研究方法深感興趣，過去從事情意教育的過程中，多方發表心得於學報以及各師資培育學校之期刊中。

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、進行教學活動，同時也觀察學生的學習情形，並進行訪談，蒐集學生學習過程中的相關文件。

(二)專家諮詢

研究者在進行此一研究過程中，首先參與品格教育及卡內基研習活動，從中學習團體討論技巧並深究課程進行方式，接著在研究過程中，研究者針對平時觀察與訪談之餘，撰寫省思日誌。角色部分，研究者在此研究中，因為身兼導師，與學生互動密切，讓學生產生信任感，能較無保留地提供最直接的內在想法，添增資料來源的真實度。對於研究過程中所遇到的問題，亦請教或諮詢相關領域之專家學者，找出合適的方法。

表 1 研究者諮詢專家

專家諮詢	A 教授	B 教授	C 教授	D 教授	E 教授	F 講師	G 講師
學歷	博士	博士	博士	博士	博士	碩士	碩士
專長	學生輔導 品格教育	學生輔導 行動研究	學生輔導 教育行政	學生輔導 教育研究 法	品格教育 課程與教 學	老人同理 心體驗課 程	卡內基訓 練

表 2 正向情緒教育課程之內容

單元名稱	單元目標	主要活動	教學方式
從心出發	1.增進學生對情緒教育課程的學習興趣 2.說明情意教育的目標。	給大學生的五件見面禮	給全班的一封信
正向情緒 — 自信	1.勇於表達自己的想法 2.能虛心接受建設性批評，對於蓄意攻擊或指責，不應過度自責 3.了解自己是獨一無二且特別的 4.讓學生思考自己的長處和優點 5.透過相互分享，輪流上台介紹同學的優點與長處	1.心智繪圖自我介紹 2.故事《你很特別》 3.最有成就感的三件事 影片「唯舞獨尊」	1.舞台劇呈現繪本 2.影片欣賞 3.心智繪圖 4.學生討論 5.學生上台分享 6.學生反思日記 7.自我揭露
正向情緒 — 同理心	1.引導學生寫信「具體」表達「感覺」，提供「我的訊息」，並以愛和感激來總結 2.以隱喻故事「掃街奶奶」幫助學生進一步瞭解同理心 3.透過戲劇表演，了解三個不同層次的同理心 4.請學生記錄同理心對話的實際應用 5.透過輔具從事「老人同理心」的體驗活動 6.高層次的同理心 7.以引發學生利他行為的產生 8.瞭解寬恕的真諦 9.實際行動實際落實利他行為	1.繪本《花婆婆》 2.隱喻故事《掃街奶奶》 3.影片「送行者—禮儀師的樂章」 4.「老人同理心」的體驗活動	1.寫給同學的一封信 2.戲劇表演 3.自我揭露 4.故事 5.影片欣賞 6.學生討論 7.學生上台分享 8.學生反思日記

三、正向情緒教育課程設計

研究者以文獻探討所彙整的相關理論為基礎，設計「正向情緒教育課程」，主要透過繪本、戲劇、體驗活動或影片欣賞傳達相關理念，課程中老師亦講述自己親身經歷的故事自我揭露，並請同學透過分組討論，分享相關的經驗和感受。

四、資料蒐集

(一) 教師日誌及省思日誌

教師日誌用來記載教學前的教學設計以及思考的教學策略，也記錄課堂上發生的事，例如師生和同儕互動的情形。省思日誌是研究者對於學生的學習情況的教學反省，記錄研究者在不同時間點內心的思維和想法。

（二）訪談

研究者在每次教學結束之後，對學生進行焦點小組訪談，為顧及訪談對象之相容性及熟悉度（黃惠雯、童琬芬、梁文秦、林兆衛譯，2002），將 40 位學生按其意願分為 11 組，訪談時間為每週三中午的午休時間（一小時），從中午十一點半到十二點半，在地下一樓巧思餐廳每週請一組學生用餐，並訪談以深入了解學生在情意教育中學習的歷程，訪談形式為非正式訪談，其目的在讓研究對象引導談話的方向，研究者以虛心請益的態度鼓勵研究對象呈現內心的想法（黃瑞琴，1991）。訪談內容主要針對班級中所做的問卷及學生個別的反思日記中，文意不清之處，研究者會利用此一機會再深入了解。

（三）參與觀察

Miller 與 Crabtree(1992)指出觀察為質性研究搜集資料的方式之一，研究者在每一堂課的教學之後，實際的觀察學生的表現，並做成觀察記錄，記錄學生在課堂上的言談及回應。

（四）問卷評估

研究中首先透過問卷了解研究前後學生自信及同理心信念的改變，此一方式原應以量化研究方式，透過自編量表方式進行，然而對大學生進行自信和同理心的情緒教育課程，目前尚無此一研究，乃為探究式的先行研究，因此研究者先透過問卷了解學生教學前後是否有自信以及學生教學前後是否具有同理心，並對學生同理心表達及因應進展，以百分比記錄前後的改變，作為教學前後的對照，此一結果僅供作為輔助說明之參考。

在本研究進行結束之後，研究者亦透過課程評估問卷，進一步了解學生對課程的喜愛程度、幫助程度、應用度、期望度以及課程引導方式，作為下次再進行相關研究之參考。

（五）學生的反思日記

文件蒐集在研究中不僅能和觀察及訪談的資料相印證或補充，並且有助於探索一個現象

的順序、時間背景以及爭議性的問題（林佩璇，2000）。因此研究者每次班會後也蒐集每位學生所寫的反思日記，其中記載學生的心得以及其對相關主題採取的行動。

五、資料的分析

研究者根據觀察、訪談、省思或文件蒐集方式，一面收集資料，一面分析資料，在分析過程中不斷作比較，讓資料引導整個研究的進行，符合蕭昭君（1996）所強調質性研究是一種循環式的資料收集與分析的歷程，也呼應 Glaser 與 Strauss(1967)指出質性研究是「接連不斷的比較過程」。研究者若是發現不足或有疑惑之處，則進行專家諮詢或是訪談相關學生；相反地，若是發現某些資料有一再出現，則可作為三角校正(triangulation)之資料，研究者歸納研究期間的資料分析步驟如下：

（一）課程發現分析：研究者隨時將教學現場所見所聞加以觀察記錄，並批閱學生的反思日記，若有所得馬上加以記錄。

（二）初步的資料分析：每日將觀察與訪談所得轉譯成逐字稿，並將可能有意義、特殊事件或對話用紅筆加以標示。

（三）歸類：針對每次課程進行過程之內容、特殊事件及學生回應予以歸類。

（四）分析：將所得到的結果和文獻對話，除了參酌相關文獻的觀點，在文字的敘寫，內容的連貫性方面，諮詢專家加以文字上的修飾，以求完整建構整個研究的脈絡與真正內涵，增加可讀性。

（五）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，形成研究報告。

研究倫理方面，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，為了保護學生之隱私，文中提及學校名稱以及學生名字均以與本名無關之化名呈現。

六、研究的信效度

「三角校正法」是指研究相同的現象或方案時使用多種方法，在觀察或蒐集資料時，盡量從更多、更廣泛、更差異的來源去蒐集，研究者若持有三角校正的研究態度，研究結果更為豐富、更加客觀（簡春安、鄒平儀，1998）。胡幼慧（1996）也指出三角校正可使研究者以不同方法蒐集不同資料，相互檢視、進而互補與整合。爲了要提升內在信度，研究者要運用多種形式資料蒐集與多方訪談內涵進行三角校正，以檢驗其詮釋意義之一致性（呂慧珍，2004）。

研究者採方法、研究人員及資料三種形式之三角校正，以提高信效度，分述如下：

（一）方法三角校正

本研究採用不同資料蒐集的方法，包括學生文件蒐集、問卷、觀察、訪談、教師日誌、省思日誌等，輔以錄音記錄，以檢視研究的一致性。

（二）研究人員的三角校正法

亦即由不同的人參與研究過程，研究者對研究情境脈絡完整介紹說明，並與數位專家諮詢及討論，請他們針對本研究提出建議，以協助澄清概念，發現問題，並找出可行的策略。

（三）資料的三角校正法

爲避免研究者因個人主觀因素及經驗而影響研究的進行及結果的詮釋，研究者藉著撰寫教學日誌及省思日誌，隨時反省自己的主觀意識、觀察感想及研究發現，除此之外，亦蒐集學生的訪談逐字稿、反思日記、開會記錄、問卷等用多方面的資料，訪談部分運用錄音機協助資料蒐集，並反覆核對錄音內容，以確定其內容無誤後立即將資料以電腦文書方式轉譯成逐字稿。

研究結果

師生互動歷程及學生教學前後的轉變

一、自信

自信涵蓋「肯定自己」以及「欣賞別人」，圖 1 呈現自信的教學架構。

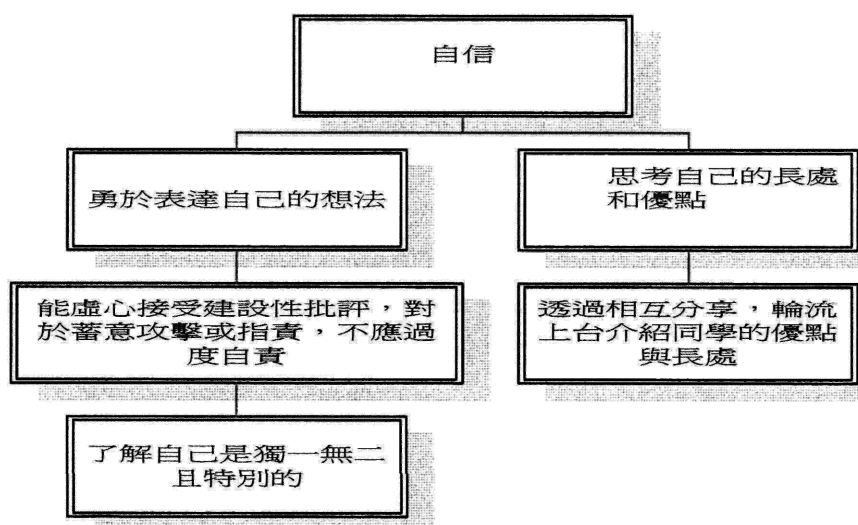


圖 1 自信的教學架構

(一) 勇於表達自己的想法

第一次上課，研究者先畫出自己的心智繪圖自我介紹，中央主題為由愛心延伸的樹苗，代表自己的遠景，希望能不斷付出愛、接受愛，在愛中成長，接著，介紹自己的興趣、家人以及夢想。研究者做完自我介紹，接著將學生分組，請每一位同學也繪製自己的心智繪圖，勇於表達自己的想法並以每人一分鐘的時間依序向組員介紹自己，再分組選出最佳者上台報告一分鐘，最後由全班票選出「最佳報告獎」，獲選的學生是班上年紀較長，具工作經驗再回校就讀的學生小從，她的報告中展現希望與自信，格外與眾不同。

每當我到了一個陌生的環境，我就會微笑，所以我畫了一朵微笑的小花。我家有五個人，弟弟是台大的學生，所以有機會可以和他們聯誼喔！我的興趣是閱讀，平時也會上網或看電視，所以也是宅女啦！因為家人健康的關係，所以我覺得健康很重要！而擁有金錢，除了滿足慾望，也可以助人！對於未來，只希望一切都很順利！也祝大家每天都很開心！只要有心，就會充滿希望。(小從的上台發表 0923)

(二) 以故事《你很特別》強調學生自信的人能虛心接受建設性批評，對於蓄意攻擊或指責，不應過度自責

研究者以舞台劇的方式，一人分飾兩角演出故事《你很特別》(丘慧文、郭恩惠譯，2000)，故事中的丁丁是一個木頭人，不論是摔倒或做事情做不好都不斷被貼灰點點，因此深感沮喪，有一天無意間遇到一個身上沒有任何記號的木頭人露西亞，他深感羨慕，請教木匠其中的秘訣，從而了解原來只要內心不在乎別人所給的灰點點，這些記號就不會留在身上。

故事後，研究者分享自己的軼事：

大學時，我睡在上舖，有一位室友睡在下舖，有一天，我有一本書掉落地上，發出聲響，室友立刻跳下床，生氣的說：「你怎麼這麼不小心！吵死人了！」當時，我一直道歉，但是室友還是生氣的看著我，我覺得好難過，現在，我

覺得自己無意的過失，倘若已經道歉，對方仍用不好的態度應對，那就不是自己的責任，不應過分放在心上，造成自己的痛苦。(研究者教師日誌 0930)

接著，小玉也心有戚戚焉的說一段往事，從她的發表，更令人感受到不要因為對方的錯誤來懲罰自己，讓自己痛苦！

我以前在店裡打工上班，由於我上班規律，做事認真，店長很看重我，於是有一個女同事忌妒吃味，四處說我壞話，我剛開始很生氣，我找她出來說清楚，但是她對我的態度很差，後來我想一想，公道自在人心，相處久了，大家也會知道，我根本就不是她說的那種人，我的心情就漸漸平復了。(小玉的上台發表 0930)

(三) 了解自己是獨一無二且特別的，寫下「最有成就感的三件事」

接下來，研究者期許大家要了解自己是獨一無二且特別的，請每個人寫下自己最有成就感的三件事，接著請每一位同學報告一分鐘，再分組選出最佳者上台報告一分鐘，最後由全班票選出「最佳報告獎」，得獎的同學是小美，她不同於一般人寫的是自己過往的豐功偉績，從她的報告中，讓人看到她的毅力、堅持與愛心。

我從小學珠心算，不管爸爸的反對，由於媽媽願意幫助我，於是認真學習，不斷參加檢定和比賽，直到國小畢業，我才因為國中課業而停止，我的珠算四段、心算七段，我為自己的努力和毅力感到光榮。(小昱的反思日誌 1007)

國小三年級時，我有一個朋友因為身體有異味而被人排擠，我很生氣，所以我每天跟她在一起，告訴她可以用哪些方法解決，結果雖然沒有改善，但是我給了她信心和勇氣，讓她從沒有朋友到有朋友。(小美的反思日誌 1007)

從學生的報告中，看到她們最有成就感的事情，可以分為六類，茲分述如下：

1. 跨越心理障礙

有學生提到自己達成過去不敢嘗試的任務，而深感驕傲。

今年的暑假我第一次跨出心理障礙一個人去面試，我成功了，也做好園長交代的事情，園長很滿意。(小白的反思日誌 1007)

2. 學以致用

學生提到自己學習幼保，能將自己所學的策略應用在親戚小孩身上，從中獲得成就感。

表弟過動，從小吃飯邊吃邊玩，我是學幼保的，我用一些策略教導他，他終於能乖乖吃飯，吃完再去玩。(小琴的反思日誌 1007)

3. 助人

學生雖然大多沒有收入，卻能透過幫助家人及窮人，感到無比滿足。

(1) 家人

我很愛我的家人，可以為她們解愁、聊心事以及陪伴。(小春的反思日誌 1007)

(2) 窮人

我加入慈濟，每月捐一百元，雖然沒有很多錢，但是我很高興我有能力可以幫助需要的人。(小珍的反思日誌 1007)

4. 學習楷模

也有學生想法與眾不同，他們認為遇到貴人，從對方身上學到典範，是一種無可言喻的寶貴經驗，也從中獲得成就感。

我認識國小資源班老師和總務處老師，能幫她們忙，從她們身上學到不一樣的專業態度和豐富知識。(小禾的反思日誌 1007)

5. 自立自強

有一位學生雖然單親，成長過程不順遂，卻能自立自強，處變不驚，並未隨俗浮沉，因而引以為傲。

我生長在複雜、單親的家庭環境中，不僅沒有學壞、墮落，反而懂得自我管理和要求，能幫助別人，並將快樂帶給別人。(小玉的反思日誌 1007)

6. 堅強面對

有學生身體不適，但仍努力克服困難，堅強面對，樂觀看待病情。

我高職時，眼睛的視神經受損，但是自己很堅強面對，不斷接受治療，終於好轉，雖然還沒完全好，但我相信會有好的一天。(小芹的反思日誌 1007)

(四) 透過影片「唯舞獨尊」，讓學生思考自己的長處和優點

影片「唯舞獨尊」(杜安艾德勒、達倫格蘭，2009)描述一位鄉下女孩，為了自己的興趣和夢想，千里迢迢來到大都會區報名芝加哥大學舞蹈系，卻不幸落選，但是她並不氣餒，仍不斷充實自己，最後終於在二輪面試中脫穎而出，如願以償進入學校中學習，透過這個故事，讓學生知道每個人都是各有所長，體會「不要小看自己，人有無限潛能」的道理，並請學生寫下自己的優點。

我覺得自己的優點是樂觀，凡事往好處想，遇到不開心的事情，能秉持正向思考，工作多年，重回校園，享受當學生的感覺，讓我更珍惜讀書的機會，告訴自己要把握當下，活出自己，開創美的未來。(小從的反思日誌 1014)

(五) 透過相互分享，輪流上台介紹同學的優點與長處

研究者請學生找一位夥伴，各自說出自己的優點，再上台相互介紹對方，說出對方的優點，雖然短短的相處只有一個月，看到同學們溫馨的介紹同學，有的直呼為家人，有的同學甚至幫忙推銷同學家賣的地瓜，溫暖洋溢彼此心中。

我的室友小君，雖然我們剛認識沒多久，但是感覺上就像是一家人，每次有好吃的東西，她都會跟我分享，並且時常噓寒問暖，她為人隨和，平易近人，時常面帶微笑，看到她的感覺，就像春天到來，如沐春風，我想跟小君說，謝謝你的關懷與照顧，讓我有回到家的感覺。(小珍的反思日誌 1021)

(六) 學生在「自信」部分教學前後的轉變

在進行教學之前，40位學生中有17位同

學表示自己沒有自信，約佔 42.5%，教學後有 29 位同學表示自己有自信心，約佔 72.5%，進步 30%（圖 2）。研究者進一步訪談找到自信的學生發現，很多學生過去時常放大自己的缺

點，較少正視自己的優點，透過全班活動中找到自己和同學們的長處，發現自己也有很多好的地方，進而提升他們對自己的信心，覺得自己也有很棒的地方。

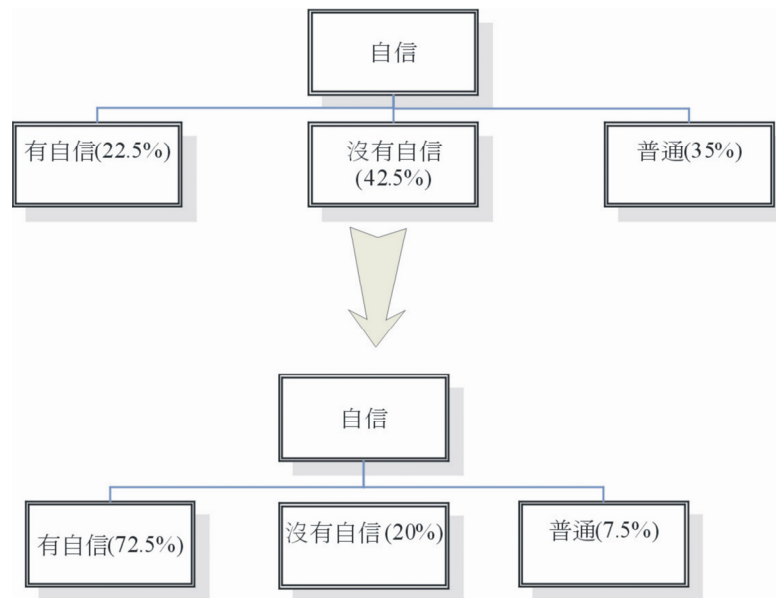


圖 2 學生在「自信」部分教學前後的轉變

二、「同理心」

研究中引導學生具體表達感覺，辨識自己和他人的情緒，是教導同理心的第一步，其次

透過戲劇和隱喻故事讓學生更深入了解同理心的意義及不同的層次，建立同理心楷模，最後引導學生從體驗活動及實際生活中引發利他行為，圖 3 是同理心的教學架構。

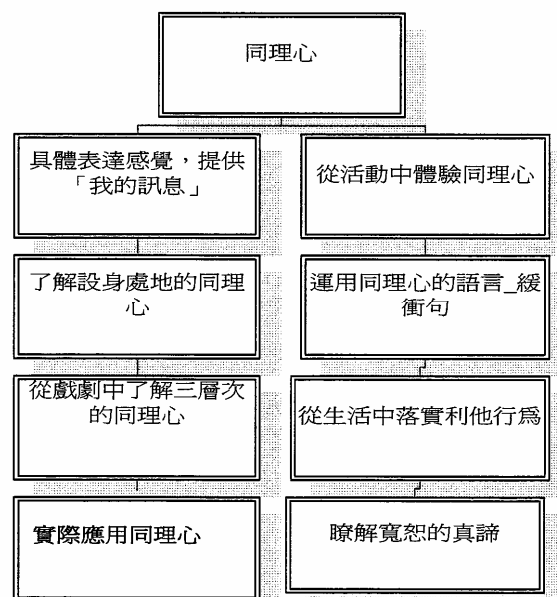


圖 3 同理心的教學架構

(八) 引導學生寫信「具體」表達「感覺」，提供「我的訊息」，並以愛和感激來總結

先以自己的住宿經驗，說明人非聖賢，孰能無過，研究者在大學住宿時，曾從室友口中得知自己較早起，拿盥洗用具時發出太大聲響，引起另一室友的不滿，當時心裡覺得很難過，若是當事人願意直接說明，自己願意道歉並改善，然而透過第三者，就覺得好像被人背後說閒話。研究者以自己為例，期許學生在住宿過程中，能珍惜彼此的情緣，相互開誠佈公。

接著，指出一般人若是只說出結果，像是「妳根本不在乎別人的想法」，很容易引發彼此的誤會與爭吵，此時若能再加上自己的「感覺」和「具體事件」，提供「我的訊息」，像是「我很難過，我昨天下午跟妳討論專題，妳講到一半，我們意見不一，妳掉頭就走，我覺得妳根本不在乎我的想法」，如此一來，對方較能同理自己的心情。

研究者認為透過寫信表達是比較理想的方式，因為在寫信之時，會透過思考來表達，遣詞用句能字字斟酌，不像說話一般脫口而出。寫信的時候，除了事件本身之外，別忘了表達自己當下的愛和感激，讓對方心悅誠服，並能真正了解並進一步回應。

小芳和小強約會時，小強遲到了半小時，小芳生氣掉頭就走，小強也很氣憤，覺得小芳小題大做，雙方持續冷戰中。

一天早晨，小強收到一封信，裡面寫著：

親愛的小強：

那一天，滿心歡喜的想要和你見面，苦等了三十分鐘，我感覺到好像一世紀那麼漫長，等待的過程中，我的心裡不斷擔心著，你是否前來的過程中發生交通事故，心裡越想越害怕，下一次，如果你真的有事要晚一點來，請先打手機告訴我一聲，別讓我為你著急，一顆心七上八下，好嗎？

小強看了之後，立刻與小芳連絡，雙方終於破涕為笑，往後小強也記得有事不能準時赴約要先與小芳連絡。(研究者的教師日誌 1028)

研究者也以自己為例，說明寫信的妙用，可以使原本不陪伴孩子下棋或閱讀的先生，願意開始花十分鐘陪孩子下棋或說故事。

親愛的大雄：

你一回家就看電視，小孩一直要求你講故事給他聽，你卻不理不睬，我看了好傷心，我害怕孩子和你越來越疏遠，也害怕我們的家越來越冷漠，很抱歉這封信帶給你些許壓力，但我只是想跟你說一說心裡的感覺，我知道你愛這個家，謝謝你一直以來用心的照顧我們。(研究者的教師日誌 1028)

接著開始每人寫一封信給同學的活動，其中，有一位學生曾向我抱怨室友講電話講到半夜，讓她睡不著，她不願意老師介入勸導，研究者看到她自己找到了好的方式來表達，感到很欣慰。

親愛的小芹：

首先我要謝謝妳上次給我的小卡，讓我感到很貼心，跟妳相處的日子，我發現妳時常講手機，平時我不以為意，但是到了晚上十二點或是一點，雖然妳已經盡量降低音量，但是我可能聽力太好或是房間太安靜，所以聽到窸窣窸窣的聲音(PS我沒偷聽妳講什麼喔!)原本我也沒打算說，但每天早上都看到妳很累的表情，看到妳身體又不好，我覺得很心疼，所以，以後早點睡喔!小芹的健康比什麼電話都重要喔!(小英的信 1028)

(八) 以隱喻故事《掃街奶奶》幫助學生進一步瞭解同理心

故事描述一群觀光客跟隨導遊來到掃街奶奶的雕像前，聽導遊娓娓道出多年以前商店的街道凌亂不堪、雜物堆滿走廊，後來因為掃街奶奶的出現，每天義務性的打掃街道，從清晨工作到日落，因而感動了附近的商家，大家開始自動自發維護環境，街道因而變得煥然一新，掃街奶奶死後，大家為了紀念掃街奶奶的愛心，於是合蓋了掃街奶奶的雕像(劉墉，2010)。

故事最扣人心弦之處在結尾部分，有人忽

然問道：「掃街奶奶這麼疼愛小孩子，她的孫子應該很大了，會時常到這裡來看她的雕像，並且以她為榮吧！」導遊搖搖頭，為什麼呢？學生們開始思考，許多不同的答案紛紛出現。

她的孫子很忙，所以沒時間去看她。

她的孫子工作很辛苦，沒辦法去看她。（教師日誌 1104）

導遊先生搖搖頭，接著說：「掃街奶奶五歲的孫子在多年前，因為踩到香蕉皮滑倒，頭撞到商家堆積的鐵桶，當天頭破血流當場死在街道上！」

聽到這個答案，學生很驚訝，也讓他們去思考：掃街奶奶為何自願打掃街道這麼多年呢？大家異口同聲的說出了答案。

掃街奶奶看到自己的孫子死了，心裡很痛苦，她不希望別的小孩子也和她的孫子一樣，也不希望別的奶奶像她一樣傷心，所以自願來打掃街道！（研究者教師日誌 1104）

從這個故事，讓學生了解何謂同理心，同理心就是「能設身處地為別人著想」，像掃街奶奶一樣，因為她了解失去孫子的痛苦，所以能為別人著想，希望不要再有相同的悲劇發生。

（八）透過戲劇表演，了解三個不同層次的同理心

研究者透過生活中舉例說明，讓學生了解唯有第三層次的同理心，才能引起對方的共鳴，彼此建立良好的關係。

很多年前，男朋友還在醫學院讀書，有一天，他對我說出自己的困擾，他說：「最近換宿舍，兩個人一間宿舍，我正在煩惱著廁所裡的衛生紙應該由誰去倒，不知道怎麼跟室友說？」我聽了不禁笑了出來，對他說：「這有什麼好計較？他不去倒你就去倒啊！這種小事有什麼好煩惱的？」他聽了就不再講話了。當時的我並不以為意，現在想起來，自己漠視對方的感覺，用自己的想法去推論別人，缺乏同理心。（研究者教學日誌 1111）

接著，研究者親自透過自編戲劇，介紹三個不同層次的同理心對話，第一層次的同理

心，表達的內容和事件無關，無法引發共鳴；第二層次同理心僅表達相關事件，但是漠視對方感覺；第三層次的同理心，表達出對方的感覺和事件，能將心比心。

然後學生分為六組，每組 6-7 人，請她們透過戲劇表演，演出三個不同層次的對話，學生設計了不同的場景及角色，有車禍顏面受傷的人、罹患絕症的病人、出車禍的人、婆媳不合的人、受老闆氣的人，透過戲劇的演出，同學們淋漓盡致的發揮她們的天份，全班時而哄堂大笑，每一組的演出，都贏得滿堂彩，這種「寓教於樂」的方式，深受學生的喜愛和認同！

我們這一組今天演婆媳不合的情形，我演的是被婆婆刁難的越南新娘，途中遇到三個不同的攤販，一個毫無同理心，不理會我的哭訴；第二個稍微有同理心，勸我不要再想了，最後一個最有同理心，她跟我說：「我知道妳現在很難過，因為妳的婆婆一再為難妳，我也有過類似的經驗，我很願意聽你說一說，也許說出來，妳就會好過一些！」從戲劇過程中，我更能領會如何應用同理心來應對了。（小莉的訪談記錄 1118）

（四）請學生記錄同理心對話的實際應用

學生同理心對話的應用上，以對家人最多，其次是朋友，其中也出現許多高層次同理心的類型，茲歸納如下：

1. 引發更高一層的同理心

除了表達出對方的感覺和事件，並且能協助對方探究其未覺察或未直接表明的意義，亦即所謂的言外之意（廖鳳池、王文秀、田秀蘭，1997），此即高層次的同理心，黃惠惠（1983）也指出「高層次的同理心是利用挑戰或解釋探究當事人的盲點，針對當事人隱含、說了一半或暗示的部分來探究，其目的在協助當事人對自己或問題原來扭曲、自毀性的參考架構有新的觀點或了解」。

學生小小有一位朋友在銀行上班，她們的業績壓力很大，好友默默的做，雖然認真，卻沒有業績，每次都被老闆盯，晚上她會打電話

來訴苦，小小聽完她的話，告訴她：

「沒關係，我知道妳已經盡力了，妳很賣力的希望業績好轉，但是經濟不景氣，所以想投資的人不多，相信有一天你會成功，所以妳要繼續努力，多吸收專業資訊和最新訊息，讓客人相信你的專業能力很棒！」（小小的反思日記 1125）

小鳳朋友的寵物小白過世了，朋友心情不好，所以以淚洗面，食慾不振，文萱擔心朋友把身體弄壞了，於是對她說：

「我知道小白死了，妳很傷心，但是我想小白一定不希望主人以淚洗面，最後弄壞身體，你很愛牠，牠一定也很愛妳，不希望看到妳生病，妳一直這麼難過，她捨不得就走不掉，妳一定也不希望這樣！」（小鳳的反思日記 1125）

2. 自我揭露的同理心

自我揭露是指自我分享內心的感受，有示範和提供思考方向的功能（廖鳳池等人，1997），Poppen 與 Thompson(1974)亦指出諮商師的自我揭露會有示範作用，對兒童來說，可以提供模仿歷程，學生小菊便透過自我揭露的方式，引導妹妹走過讀書的瓶頸。

妹妹在學校課業有問題時，都會回家偷偷躲起來哭，哭完就跑來跟我說：「姊姊，怎麼辦？我讀書遇到瓶頸了，我想放棄！」我跟妹妹說：「我懂妳的感覺，我也遇到過這樣的情形，但是我告訴自己，我要實現自己的夢想，所以不能放棄！我會先放鬆自己，休假幾天，休息是為了走更長的路，妳也可以試試看，不要把自己逼得太緊了，加油！」（小菊的反思日記 1125）

3. 支持鼓勵的同理心

除了表達出對方的感覺和事件，還能給予對方支持鼓勵或是加油打氣，讓對方感到無限溫暖。學生小玉提到母親處於低潮時，她給予支持和鼓勵的同理心，幫助母親走出困境。

媽媽和我訴說她最近生活不順，心情難過，處於低潮時，我告訴她說：「媽咪，妳一定很難過很辛苦吧！但是親愛的媽咪，妳還有我

們，無論發生什麼事，我、哥哥、弟弟一定會在妳的身邊，陪妳一起走過，所以妳一定要撐下去！無論發生什麼事，我都願意聽妳說，跟妳一起想解決的辦法，我們是一家人，所以媽咪妳要加油喔！」（小玉的反思日記 1125）

小英提到朋友因壓力大而生病，她透過鼓勵和支持的同理心，給予安慰。

五專同學到雲科大就讀，她的壓力很大，所以暴瘦了五公斤，還因腸胃炎掛急診…我跟她說：「你在那裏讀書讀得很辛苦，得了腸胃炎又暴瘦五公斤，人又在外地，一定覺得痛苦又無助，等妳回來，我會給你一個大大的擁抱，加油，我的精神將與你同在！」（小英的反思日記 1125）

從學生同理心的應對中，可以感受到她們心靈的成長，過去對母親的叛逆及惡言相向，也能試著改變，用更具同理心的方式來回應。

國中時我比較叛逆，時常會對媽媽惡言相向，如果媽媽說：「妳怎麼這麼晚回家？」我就會說：「問那麼多做啥，有回家就好！」我對媽媽的關心，似乎沒去理會，隨著歲月的增長，我覺得自己要改變和媽媽的對話，我要讓雙方都能感受到關心...

媽媽：「妳去哪裡了？怎麼手機都不通？」我會說：「剛才可能手機沒電或是收訊不好，所以沒接到妳的電話，真抱歉，讓媽媽擔心了，下次我會注意！」（小琴的反思日記 1125）

班上還有一位學生最近出車禍導致骨盆裂傷，看到她竟用同理心的對話自我安慰，看了讓人感到心疼！

我車禍了，骨盆骨折，走路超痛的，我想對自己說：「我知道妳走路超痛，也很難過妳出車禍，現在你必須好好休養，不要做勞累的事，其他的事就不用擔心了，希望你早日康復！」（小芳的反思日記 1125）

（五）透過輔具從事「老人同理心」的體驗活動

洪蘭教授指出台灣推動品德教育效果不彰的主因是：「學生缺乏感動，沒有感動就沒有自省，沒有自省就沒有改進」（洪蘭，2007）。因

此許富淳（2009）指出要讓學生能夠感動，莫過於親自體驗。研究者為增進學生對同理心的了解，徵得老人照護系系主任及講師們的同意與協助，舉辦「老人同理心」的體驗活動，活動中將學生分為八組，每一位學生將自己慣用的手腳裝上砂包及固定關節的設備，耳朵塞入棉球，眼睛戴上老花眼鏡，手拿拐杖，並戴上三層手套，走路或坐輪椅時，學生開始能感受到老人的種種不方便。

1. 學生對老人世界的體會

(1) 視力模糊：老人視力聚焦時間長，近物卻看不清楚。

在老人眼中的世界很奇妙，原來老花眼是那樣的感覺，很模糊之外，看東西也要對個半天才看得清楚。（小鳳的反思日記 1202）

到了醫院服務台，拿起門診單，左看右瞧，拿進拉遠，就是找不到要看的門診，唉！眼睛看不清楚真痛苦！（小從的反思日記 1202）

(2) 關節痠痛：老人除了關節活動不易之外，關節痠痛更是雪上加霜。

夾豆子的時候，覺得手不是自己的，連筷子都拿不好，好不容易拿好，卻也夾不好，尤其是拿矯正筷夾豆子，夾完以後手超酸的。（小英的反思日記 1202）

(3) 舉步維艱：老人必須費力才能舉起步伐，不像年輕人般輕而易舉。

嗯！腳步有些沉重，無法「健步如飛」！必須一步一步的慢慢走，遇到樓梯也要費力的舉起腳，加上視線不清，一不小心，就可能會跌倒在地！（小從的反思日記 1202）

(4) 手部難以施力：老人的手較難施力，因此拿東西格外費力。

沿途經過一個桌子，上面有水杯和寶特瓶，必須用笨重的手去打開瓶子倒水，在接觸不良的情況下，杯子容易拿不穩，手也很難施力，難怪看老人家拿東西的時候，會讓人感到格外費力。（小從的反思日記 1202）

(5) 動作笨重：老人的動作遲緩，所以完成事物的時間延長。

國中後，每次和阿嬤出去，感覺她的腳步

變慢了，雖然知道老人會隨著年紀大，動作和身體各部分跟著老化，可是怎麼可能這麼慢呢？拿個錢包只要拉個拉鏈就好了，怎麼也是拖拖拉拉？（小琴的反思日記 1202）

2. 學生澄清之迷思概念

迷思概念應是指「對某一現象或事物最初始的一種錯誤的想像念頭。」（姜善鑫，1998），在體驗活動之後，學生開始澄清迷思概念，發現原先某些對老人的觀點，其實是不正確的。

(1) 老人只是局部退化：學生原以為老人的症狀不多，後來才發現老人並非局部不方便而已，而是全面性的不方便。

我以前單純的以為老人只是行動緩慢和視力減退而已，當我穿上老人的配備，我可以體會老人的辛苦，因為我走路的時候很笨重，手要舉高或停擺沒幾秒就開始痠痛，眼睛想看字卻看不清楚，還要抓角度，現在我能體會老人的辛苦了。（小美的上台發表 1202）

(2) 生病的老人才會動作遲緩：學生以為生病的老人才會動作遲緩，體驗後才知道即使沒有生病的老人，隨著器官逐漸退化，也會出現遲緩現象。

上禮拜體驗老人的行動，讓我感受到老人的辛苦，以後在街上看到老人走樓梯或是過馬路，都要扶老人一把！以前看到老人走路會覺得她們怎麼走那麼慢，是不是生病了？上禮拜體驗老人以後，才知道老人的行動會越來越不方便，爸爸媽媽老了也會這樣，所以要孝順爸爸媽媽！（小先的上台發表 1202）

3. 學生同理心的應用

學生體驗後，將同理心應用在生活上，其應用可分為下列幾方面

(1) 多陪伴老人：老人容易有耳鳴的現象，聽不清楚別人說話，自己講話卻有很大的迴音，所以很容易活在自己的世界，因此學生認為要多陪伴老人，不讓他們感到孤單。

我覺得最重要的是要待在老人家的身邊，不讓她們感受到孤單。這次的班會活動讓我很有感觸，雖然我的外婆健在，但偶爾身體也不太好，真的很擔心，不過我覺得多陪在她們身

邊聊天，是最好不過的事了。(小蘭的反思日記 1202)

(2)體貼看待老人的言行舉止：老人由於關節和韌帶等器官逐漸退化，言行舉止不再輕便靈活，學生感受到要多一份體貼的心來對待他們。

以後看到老人，我會多用一些體貼的心來看待她們的言行舉止，有耐心傾聽她們的需求，並且伸出援手。畢竟有一天，我們也會老去，多一分關懷，社會就多一分溫暖，坐而言不如起而行，就先從關懷自己的爸爸媽媽做起吧！(小從的反思日記 1202)

(3)老人需要小心照護：老人容易跌倒受傷，如同幼兒一般非常脆弱，需要小心照護。

原來老人的手和腳是如此的不方便，像我阿嬤要用拐杖來行走，走路才不會跌倒，阿嬤時常會說：「吃老你就知！」(台語)，有時候我會覺得很呆，現在我能夠了解老人和幼兒一樣非常脆弱，都是要小心照護的。(小春的反思日記 1202)

(4)從害怕與老人對應轉為逐漸接納：由於老人通常有重聽現象，學生要與老人對談必需拉大嗓門，原本學生排斥老人，經經驗後逐漸同理與接受。

以前很怕跟老人家講話，因為老人家重聽，所以講話要很大聲，她們才聽得到，之前都覺得這樣講話也太累了吧！都要用喊的，但是體驗老人以後，我下定決心以後要有耐心的跟老人家講話，要多幫助她們！(小詩的反思日記 1202)

(5)因了解老人的痛苦，而能以和顏悅色的態度面對老人：學生過去面對老人會有不耐煩的態度，體驗之後，會自我不斷修正。

媽媽在看報章雜誌的時候，他會把報紙拿遠遠的，然後眼睛眯著看，我問她為什麼這樣看，她說這樣才能看得清楚，有時候她問我紙上寫什麼，我會用不耐煩的態度回答，體驗後我更了解老花眼的痛苦，不會再用這樣的態度回應，我會更有耐心！(小旦的反思日記 1202)

(6)家有老人或長輩驟逝，更加感同身受：有些學生因為家有老人或家中老人剛去世，因而更

能感同身受，在體驗時，淚水也跟著奪眶而出。

今天體驗老人時，我的右手真的無法協調和控制，這時我想到我的外婆也有類似的情形，頓時內心一陣酸楚，想到外婆多麼辛苦的生活，真的感同身受。(小紫的反思日記 1202)

不久前，我的阿公才剛過世，讓我情緒很激動，阿公生病的時候，只要有時間，我都會跟隨父母到醫院看阿公，想多陪陪阿公，在阿公身上我看到很多不方便，以後我的父母也會老，我一定要好好孝順父母，因為親情很重要，它是用錢也買不到的。(小倩的反思日記 1202)

學生在這次活動中，覺得體會活動不僅幫助他們體驗同理心，更從互助合作的過程中，增進彼此的友誼，算是意外的收穫。

這個活動除了體驗老人之外，也增進同學間的情誼，增添美好的回憶，尤其是穿戴老人設備的時候，大家同心協力一起完成，這當中有開心的嬉鬧、貼心的糾正彼此穿戴的失誤等，真的很開心。(小紫的反思日記 1202)

我的同伴一直小心翼翼的扶我，深怕我跌倒了，她們都是一群貼心的朋友，我要再次謝謝她們。(小美的反思日記 1202)

(六) 高層次的同理心

介紹本次同理心應用之前，研究者先以「慈悲不起煩惱，改運不如轉念」為題，期許學生透過同理心，設身處地的從別人的角度思考，許多不滿和怨恨都會獲得改善，內心找到平靜與寬容，具有同理心的人，容易體諒別人，將心比心，進而寬恕別人，再給別人一次機會；沒有同理心的人，不斷怨天尤人，憤世嫉俗，最終損人而不利己。研究者首先以自己為例，陳述一段往事...

高二時，我的成績不好，有一天晚上，聽到爸爸和媽媽的談話，爸爸希望我轉到夜間部上課，白天可以去工作賺錢，但是母親不同意，她覺得自己辛苦栽培我多年，不願意就此放棄，她相信我一定能考得上理想的大學。爸爸媽媽爭執不下，爸爸生氣的說：「如果你不聽我的話，我就到大陸去，看你一個女人如何養大

四個孩子？」當時，我聽了暗自流淚，心裡想：我大概再也沒有機會讀書了，沒想到隔天一大早，媽媽就把爸爸的行李準備好了，她說：「你回大陸去吧！我就算做牛做馬，都要栽培我的孩子，我相信她不會讓我失望的！」從那天起，有感於母親對我的期許，不要讓她失望，我開始覺醒，並且奮發向上，一直都考全班第一名，甚至全校第一名，我終於找到讀書的秘訣，原來就是專心一意，心無旁騖！

爾後，有一段時間，我很不能諒解爸爸，我覺得自己高中暑假打工賺九千元，我已經賺到自己的學費（當時的學費三千元），為何爸爸還不讓我讀書？然而當時的我，卻沒有從爸爸的角度去想，其實他當時六十多歲，已經老了，沒有能力養我們這麼多個孩子。（研究者的教學日誌 1209）

當研究者講到這裡，看到同學們熱淚盈眶，彷彿他們也都能理解，研究者希望透過自己生命故事來啟發他們的心情，接著，透過分組討論，每個人回顧自己的過去，試著將同理心應用在過去使你痛苦的人事物上，找到另一番詮釋，調整不同的心態。

同學上台報告的內容，不斷讓大家為之動容，幾度哽咽，其中班上有一位來自台東的小黃，一個多月來時常請假，她一直表示家裡有事，卻不願說出原因，身為導師的我也非常擔心，因為其他老師提到她某一科目期中考只考了十多分，透過上台分享，她說出內心的苦衷...

高中時，經歷叛逆期，對媽媽說話總是大聲，很愛頂嘴，不聽媽媽的話。現在媽媽原先的乳癌，轉移成骨癌，我很難過，每個週末都去醫院，好怕以後再也看不到媽媽，所以我只要有空，我就去陪媽媽，在醫院裡陪伴她，給她信心和勇氣走過化療的痛苦，希望她能趕快好起來。（小黃的上台分享 1216）

學生在高層次同理心的應用，主要用在家人、朋友、異性朋友及工作職場上。

1. 家人方面

(1) 從過去埋怨父母，到現在懷有歉意

學生對於父母親過於嘮叨、囉嗦或要求，過去處於叛逆期多感不滿而頂嘴，如今則深感愧疚。

我以前很叛逆，那時的我，讓父母好傷心吧！現在我比較懂事，會想很多事，想起以前，只能跟爸爸媽媽說對不起。（小紫的反思日記 1216）

媽媽常念我，每當被念心裡就不開心，上禮拜回家看到媽媽腳痛到晚上睡不好，心裡很難過，媽媽為了賺錢養我和哥哥，一天上兩個班，長期站著才會腳痛，想起媽媽的付出，以前自己那麼不會想，真的很對不起他。（小白的反思日記 1216）

也有學生提到過去覺得母親偏袒哥哥，如今住宿後更能體會媽媽的苦心。

家裡有一個智障哥哥，導致我認為父母只疼智障哥哥，不疼我，偶爾還跟哥哥吵架，然後氣到哭，媽媽會跟我說：「你明明知道哥哥是這樣，還跟他吵架」，可是媽媽講也沒用，直到現在上學住宿，我才開始體諒父母，哥哥已經這樣，我還讓媽媽操心，真不該這樣幼稚！（小仙的反思日記 1216）

(2) 從「重男輕女」的傳統中逐漸走出埋怨與陰影

有些學生出生在「重男輕女」的傳統家庭中，因為是女生而受到看輕與不合理的對待，經由同理心的思維，逐漸走出陰影。

我的弟弟高一了，什麼事都不自己做，媽媽跟我說：「你有看過男生做家事嗎？」我心裡很不平衡，她還說：「當然弟弟比較好，我老要靠他！」我媽媽常說一些傷人的話，導致我覺得自己是不是多餘的，家人的話很傷人，像帶了刀一樣刺進我心裡，永遠不會好的。我站在媽媽的立場想，媽媽只是嘴壞了點，不懂表達，她的心裡還是愛我的。（小花的反思日記 1216）

家裡爺爺奶奶覺得女生不用唸那麼高，長男才要，但是換個角度想，爺爺奶奶也許覺得爸媽賺錢很辛苦，希望我可以幫家裡的忙，所以才不希望我繼續讀書，因為同理心，我就對

這件事沒有那麼生氣和討厭長輩了，也發現用不同的角度和多一點同理心，每一件事情都會變得不一樣。(小小的反思日記 1216)

(3)從親友的取笑中找到成長與進步的動力

有學生因身材體重而受到親戚取笑，進而立志減肥成功，親戚認錯後，彼此重修舊好。

姑姑每年回娘家，就會用很酸的語氣跟我說：「妳怎麼越來越胖了？」聽久了心裡很不是滋味，於是我下定決心，有毅力的節食減肥成功，後來大姑姑還特地跟我認錯，我心裡很高興。我想當時我覺得大姑姑講話很討厭，也許是她希望我瘦一點比較好看，也會比較健康，對姑姑的感覺從討厭變成喜歡。(小倩的反思日記 1216)

2.朋友方面

(1)從被模仿的不悅，轉而接受朋友

有些同學提到過去被模仿的經驗，因而帶來不舒服的感受，透過同理心的轉換立場，進而想辦法溝通，逐漸能接受朋友。

朋友一直跟我買一樣的衣服，甚至要我跟她吃一樣的食物，我很生氣，一度不想理她，我們有一年沒有講話，直到畢業拍照，相擁而泣才重修舊好。換個角度想，她把我當作模仿的對象，想跟我做任何事情，把我當作好姐妹，這種心情是可以被理解的，所以我學到彼此要好好溝通，才能順利走下去。(小美的反思日記 1216)

(2)用同理心與擁抱化解彼此的爭端

有一位學生透過同理心寫下卡片，獲得對方的擁抱，化解了雙方長期以來的仇恨。

高中時，我和一位同學因為不合而吵架，吵得非常兇，非常討厭對方，看到不打招呼，且不給對方好臉色看，一直到畢業了，我做卡片給全班同學，心想要不要做給她，因為全班都有我的卡片，如果她沒有，心情一定不好，換成我也是這樣，所以我也做卡片給她，她說：「抱抱！」我們說不出話，擁上超多的淚，因為這個擁抱，我們和好了！過去就讓它過去吧！(小春的上台報告 1216)

3.異性朋友方面

(1)同理男友的病情，雖分手卻無怨無悔

學生提到前男友有情緒障礙和憂鬱症，時常把她當作出氣筒，罵她出氣，遇到不好的事情，就覺得是她害的，最後男友提出分手，小語傷心了半年，她回首這一段感情，卻能心懷感恩。

我感謝他，他這樣對我，我才能慢慢把心中的愛沖淡，然後離開他，我心中沒有恨，沒有責怪，我想那就是老天爺給我的磨練，我相信未來會更美好的。(小語的反思日記 1216)

(2)同理男友和前女友仍能做朋友，更加珍惜當下

學生提到自己發現男友去找前女友燙頭髮，心裡很難過，但是想到自己和前男友也都還是朋友，為何男友和前女友不能連絡，透過同理心的思維，她更珍惜當下，不再活在過去。

我想一想自己和前男友也都還是朋友，為何他不行？所以我慢慢接受她和前女友是朋友的事實，因為我覺得現在才是該珍惜的，而不要活在過去！(小芹的反思日記 1216)

4.職場工作方面

(1)將挫折轉換為成就自己的動力

班上有一位相當好學上進的學生，她較一般學生年長，有多年的工作經驗，在工作中不盡如意，卻也能轉念，將挫折轉換為成就自己的動力。

我現在夢到補習班，還會驚醒，但是我要寬恕以前補習班的老闆娘，沒有他，我就不會離開不快樂的工作，下定決心要充實自己，換個角度想，他也是貴人。(小從的反思日記 1216)

(2)原諒別人就是善待自己

有一位學生在打工期間遇到不理性的老闆，時常對她大發脾氣，最後小菊只好辭職，他能想到原諒對方的方式，是從可憐他的角度出發，透過這樣的方式，心中舒坦一些。

老闆很怪，經常對我發脾氣，把氣出在我身上，我回家常常哭，覺得很委屈，之後有一次他又亂發脾氣，而且還誣賴我，一氣之下，隔天我就辭職了，我想一想，他那種人可能想

錢想得快發瘋了，我原諒他算了！他是可憐人！（小菊的反思日記 1216）

(3)將心比心，為對方著想

小禮因老闆要減少打工時數，而備感壓力，因為家裡經濟出現危機，但是她從老闆的立場想，老闆要維護正職人員的權利，只好犧牲工讀生，而後她想了一個兩全其美的辦法。

我為老闆工作了將近三年，但是他要縮減人員，竟第一個找上我，站在老闆的角度，他必須維護正職人員的權利，只有我一個人是工讀生，景氣不好，壓力大，也是不得已的選擇。最後我決定自己減少上班天數，等麵店更上軌道再離開，期間也可以再尋找其他工作，如此一來，老闆不用擔心裁減人力的問題，我也不會辭職後沒有工作，是一個兩全其美的辦法。（小禮的反思日記 1216）

（七）以繪本《花婆婆》引發學生利他行為的產生

以繪本《花婆婆》（方素珍譯，1998）來引導學生從事利他行為，故事中花婆婆做了小小的助人舉動，她灑下許多魯冰花的種子，不久後，花開滿了每一個角落，讓所有看到魯冰花的人，都充滿幸福的感受，她不僅造福了別人，也完成了自己「做一件更有意義的事」的夢想。

一般人總認為透過實際物質的給予或分享，才是助人，為了澄清這些想法，老師和學生分享一段軼事：

過去教小學四年級的時候，有一天，窗外的風很大，我告訴學生，今天的感覺好冷，這時候，立刻有位學生起身幫我把前門關起來，雖然那只是一個小小的動作，卻深深溫暖著我的心，還有一次，我讀高中的時候，晚上補習後要回家，等公車時忘了戴眼鏡，上車之後感覺周圍的景物不大對勁，我問旁邊的一位老婆婆說：「請問這是 27 號公車嗎？」老婆婆告訴我：「這不是 27 號公車，這是 26 號公車。」我聽了急得淚如雨下，心想我搭錯車了，該怎麼回家呢？老婆婆見狀便對我說：「小妹妹，妳是不是搭錯車了，我年紀大了，也時常會迷路，

沒有關係，等一下到了總站，我叫計程車帶妳回家！」到了總站，我又看到 27 號公車的站牌，於是向老婆婆道謝，終於回到家。

曾經遇到那麼體貼的孩子和很有同理心的老婆婆，使我很深的感觸，其實真正的幫助，不一定要有實際物質的給予，有時候能用心聆聽對方的感受、一個動作，甚至幾句真誠的關懷或祝福，帶給人的喜悅與幫助更甚於物質上的給予！（研究者教師日誌 1223）

為將理念落實於行動，首先研究者與同學們共同摺紙鶴，並將紙鶴放入音樂盒中，送給小黃罹癌的母親，祈願她早日恢復健康，然後請同學們報告一星期來的同理心實踐行動，除了說出自己的具體行動外，呼應上次小雲同學的報告中，提到「擁抱」的重要性，美學大師蔣勳（2010）在《101 高峰會》中也提及「現代人太多視覺和聽覺刺激，卻缺乏觸覺感受，尤其是擁抱非常重要。」因此期許同學們在分組報告之後，給予同學一個擁抱和祝福。

（八）透過影片「送行者－禮儀師的樂章」瞭解寬恕的真諦

影片中的主角原先因為父親外遇離家出走而深感怨恨，最後從父親過世時手掌仍握著過去他童年時贈予的小石頭，而有感父親內心愧疚與愛，進而寬恕父親（小山勳堂、瀧田洋二郎，2008）。此一理念與 Augsburg(1981)指出寬恕可以幫助人真誠相遇、坦誠互動，有助於在人際關係有關。Al-Mabuk、Enright 與 Cardis(1995)從過去寬恕歷程的研究發現青少年經過寬恕之引導，對於其人際適應及情緒紓解上皆有極大的助益，Barefoot、Dahlstrom 與 Williams(1983)進一步發現寬恕可以減少負面情緒、改善睡眠品質、增進學業和工作上的表現並解決因敵意所造成的身體症狀和病痛。

學生在報告的過程中，有人請求同學及家人的寬恕。

1.請求同學的寬恕

小黃來自台東，和同樣來自故鄉的小秋形影不離，從她的分享可以看到彼此堅定的友誼。

我想請求小秋的原諒，我知道她現在壓力大，有心事不會說，躲在寢室哭，我覺得我們是朋友，希望她跟我說，因為我很笨，而且很懶，她可以容忍我，我很感激她，如果她心情不好，我可以給她罵，也可以給她打，讓她發洩情緒，希望我犯錯時，希望她原諒我。(小黃的上台發表 1230)

2. 請求家人的寬恕

還有一位同學提到對自己視如己出的阿姨，她對於自己青春期的叛逆和不懂事，請求阿姨的原諒和原諒。

我希望阿姨能原諒我，阿姨在我青春期時跟我一起住，那時我時常晚回家，一開門就看見她在哭，我說：「你哭什麼哭！我又不是你女兒」，現在想一想，自己很不應該，辜負阿姨對我的好意，她自己沒有小孩，其實是把我當作自己的小孩看待，我不應該亂說話傷害她。(小琴的上台發表 1230)

更多同學提到自己想要寬恕的對象，分別有朋友、父母及親人。

1. 寬恕朋友

有一位學生提及過去曾遇到一位暴力男友，度過一段痛苦的歲月，如今雖可以原諒男友，但心裡仍舊留有陰影，她希望將此經驗說出來，給同學作為借鏡。

我以前遇到一個前男友，他時常打我，那時候我被打得很嚴重，想要跟他分手，他還威脅我的家人，甚至到我家樓下圍堵我，三更半夜打電話來我家罵髒話，他對我造成很大的傷害，使我到現在對異性都還會產生恐懼，到現在我慢慢原諒他，他也還會打電話給我，我會接電話，但也只是基本問候，不願多談，希望這些經驗給同學作為借鏡。(小妹的上台發表 1230)

2. 寬恕父母

有一位學生提到父母離異，母親從小不在身邊照顧，如今長大，母親卻嚴厲管制，如今她能從母親的角度同理母親的心情，進而寬恕母親。

媽媽從小不在我身邊，在我的生命中，媽

媽只是一個詞，沒有任何感覺，但是到了國中，媽媽管我非常嚴，也非常多，我很厭惡她也很氣她，覺得她從小不在我身邊，憑什麼管我，當時的我，不能諒解媽媽。

現在我站在她的立場，她會這麼要求是因為我正值青春期，又是唯一的女兒，怕我亂交朋友，學壞或是步入她的後塵—嫁錯人，害了自己和孩子的一生，所以長大後的我逐漸釋懷了，即使媽媽當時的手段偏激，我都能原諒，因為我知道媽媽的出發點是為了我好。(小玉的上台發表 1230)

還有一位學生因父親外遇而家庭失和，所幸父親及時醒悟，方得破鏡重圓，因為父親的改變和努力，也讓他願意寬恕父親的行為。

以前我以為自己家庭很幸福，但是後來我爸有外遇，剛開始我還不相信，還幫我爸講話，我媽不能諒解，還拿菜刀追殺我，後來我爸真心悔過，還抱著我哭，我也就寬恕了我爸。(小語的上台發表 1230)

3. 寬恕親人

有一位學生原來因為伯父送祖父去住療養院而感到不滿，如今從同理心的角度思考，逐漸能原諒伯父的行為。

我要原諒我伯父，他把我祖父送去療養院，剛開始我不能諒解他，覺得他至少要找個外籍傭人來家裡幫忙，怎麼可以送祖父去療養院，害祖父過得不快樂。現在我同理伯父的心情，他自己也中風，行動不方便，實在沒有能力可以幫忙照顧祖父，才會送祖父去療養院。(小仙的上台發表 1230)

(九) 實際行動實際落實利他行為

接著請學生實際記載生活中所付出的關懷、助人等利他行為，看得出他們不僅能將同理心應用在日常生活中去關懷和幫助別人，更能細膩的覺察週遭親友的感受，傾聽對方的聲音。

1. 實際行動

學生過去與同學互動，較以自我為中心，透過同理心的應用，適時付諸行動，願意調整

自己，用更婉轉的方式表達己見。

遇到意見分歧時，我會用班會時學到用緩衝句，告訴對方：「你的想法很不錯，我也想跟你分享我的想法，請你聽聽看」，藉由緩衝句的使用，讓人聽起來比較舒服，人際溝通方面會有進步。(小倩的訪談記錄 1230)

有時跟朋友討論報告作業時，兩人意見不合，可能是說：「這樣比較好，不然呢？」當下口氣不太好，聽了老師分享該如何轉換，想一想以前那樣的語句真的不太好，所以我會說：「我們再一起討論看看還有沒有更好的方法，你還有別的想法嗎？說出來聽聽看！」(小昱的訪談記錄 1230)

2.引導親友敏銳覺察

學生不僅自己經由同理心學習與成長，更帶動週遭朋友敏銳覺察，用別人的角度來思考問題。

每當和男朋友有爭執時，我會用同理心告訴他我的感受，並請他換個角度去思考問題，這樣我們變得更體諒對方。(怡君的反思日記

1230)

(十)學生在「同理心」部分教學前後的轉變

在進行教學之前，40 位學生中有 1 位同學表示自己沒有同理心，約佔 2.5%，有 7 位同學表示自己有一些同理心，約佔 17.5%，1 位同學表示不知何謂同理心，約佔 2.5%，有 31 位同學表示自己很有同理心，約佔 77.5%；進行教學之後，40 位學生中全部都表示自己很有同理心，約佔 100% (圖 4)。

研究者在教學前後進一步問學生是否了解表達同理心的方式，在進行教學之前，40 位學生中有 17 位同學表示自己不太懂如何表達同理心，約佔 42.5%，有 5 位同學表示自己不知道如何表達同理心，約佔 12.5%，知道如何表達同理心，約佔 45%；進行教學之後，40 位學生中全部都表示知道如何表達同理心，約佔 100% (圖 5)。

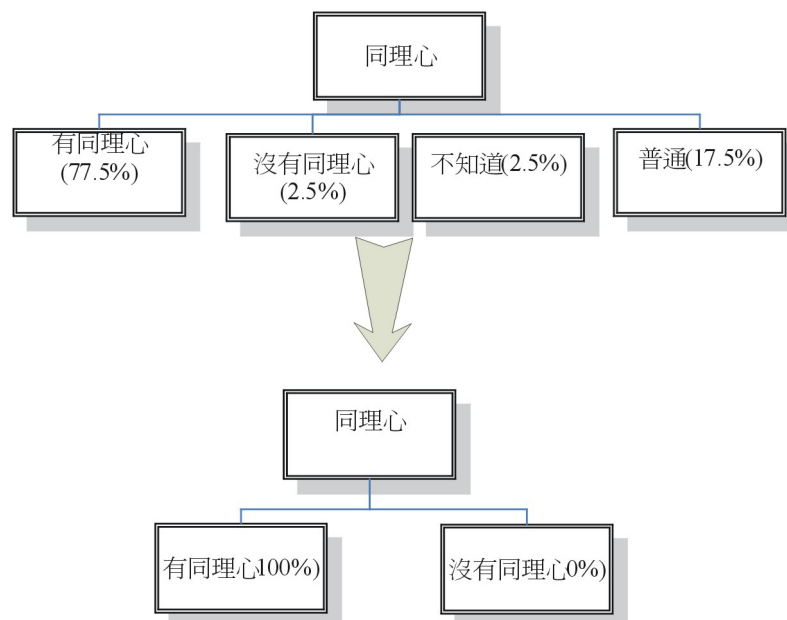


圖 4 學生在「同理心」部分教學前後的轉變

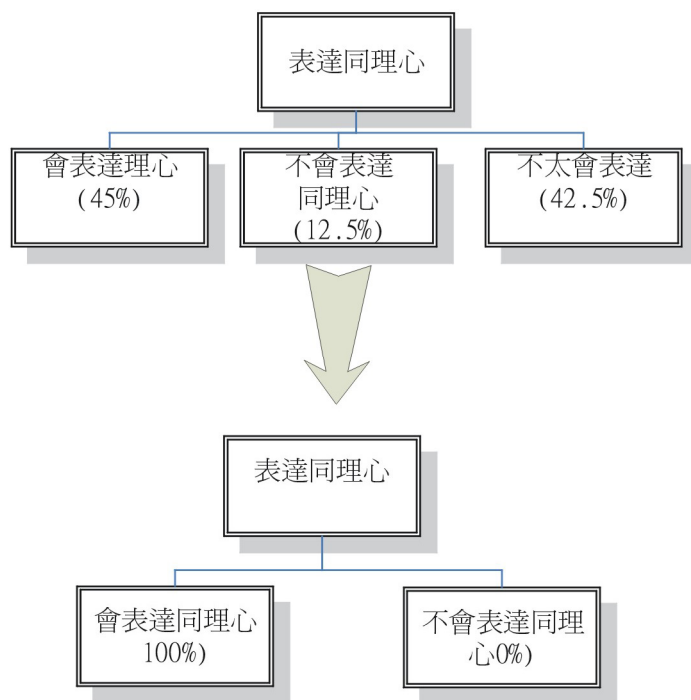


圖 5 學生在表達「同理心」部分教學前後的轉變

三、學生對「以正向情緒建構大學生情緒教育課程」的接受度

(一) 課程喜愛程度及幫助程度

經由學期末之課後評估問卷，發現 100% 的學生均喜歡這樣的課程，認為此一課程對心靈成長有幫助，對於學校生活的適應也有全然的幫助，主要的助益如下：

1. 自我省思與成長

感謝老師的教導，在這一學期的班會中，使我懂得如何省思自己，反省自己的過錯，並學習原諒別人，在這些班會中，真的使我成長

不少！（小妹的課程評估問卷 0106）

2. 學到不一樣的經驗

我喜歡像這樣的班會活動，很有趣！從短短的幾小時可以學到不一樣的經驗，也可以聽聽同學的分享，以後自己如果遇到相同的事，也可以自己處理。（小小的課程評估問卷 0106）

3. 訓練發表能力

謝謝老師一學期來的認真教導，覺得自己學到不少，很喜歡老師設計的過程，或許在當下說不出什麼，可是在聽別人分享時，也學到很多，也可以訓練自己的發表能力。（小禾的課程評估問卷 0106）

表 3 課程喜愛度

	人數	百分比	排序
喜歡	40	100%	1
沒意見	0	0	
不喜歡	0	0	
總和	40	100.0	

表 4 課程對心靈成長的幫助

	人數	百分比	排序
有幫助	40	100%	1
沒有幫助	0	0	
總和	40	100.0	

表 5 課程對學校生活適應的幫助

	人數	百分比	排序
有幫助	40	100%	1
沒有幫助	0	0	
總和	40	100.0	

（二）課程應用度

經由學期末之課後評估問卷，發現 100% 的學生會將上課所學應用到日常生活上。

我覺得每次上課，老師都會給我們許多驚喜和想法，讓我們學習到更多東西，真的很謝謝老師的用心，因為有老師的教導，讓我們的生活變得更豐富、精采。（小禮的課程評估問卷 0106）

很喜歡你喔！我學到了很多，生活上有更多的領悟與省思。（小春的課程評估問卷 0106）

（三）課程期望度

經由學期末之課後評估問卷，發現所有的學生期望下學期的班會能再參與類似的課程。

謝謝老師，我希望下學期以及這兩年（二技）都能上這種課程。（小美的課程評估問卷 0106）

希望下學期能延續這學期的班會課程。（小黃的課程評估問卷）

感謝老師對我們的信任，給您教到真的很開心，期待下學期的班會可以學到更多的人生經驗。（小妹的課程評估問卷 0106）

（四）喜愛程度及幫助程度

由表 8 得知學生較喜愛之引導方式為同學分享相關經驗和感受、同學分組討論過程、老師講述繪本故事、影片欣賞四種方式，所獲得的喜好度均在 90% 以上，比較不喜歡的是同學分組戲劇表演以及老師的同理心三層次演出，同學表示戲劇演出很有趣，但是準備時間不夠，覺得有些壓力。

表 6 學生對課程的應用度

	人數	百分比	排序
會應用	40	100%	1
不會應用	0	0	
總和	40	100.0	

表 7 學生對課程的期望度

	人數	百分比	排序
願意再上課	40	100%	1
無意願	0	0	
總和	40	100.0	

表 8 課程引導方式

代碼	組別	人數	百分比%	排序
1	同學分享相關經驗和感受	39	97.5%	1
2	同學分組討論過程	37	92.5%	2
3	老師講述繪本故事	37	92.5%	2
4	影片欣賞	37	92.5%	2
5	老師講述自己親身經歷	36	90%	3
6	老師的口頭讚許	35	87.5%	4
7	老師的讚美小卡	34	85%	5
8	老師授予之最佳報告獎狀	34	85%	5
9	人同理心體驗活動	34	85%	5
10	老師的同理心三層次演出	31	77.5%	6
11	同學分組戲劇表演	27	67.5%	7

四、研究者的省思

（一）透過情緒教育課程，可以促進老師和學生共同成長

研究者在進行情緒教育之前，不斷閱覽許多書籍和影片，從中獲得啟發，除了自我成長與學習之外，還能帶動學生共同成長，也更深切感受到教育工作對自己的意義與價值。

每當閱讀到一本好書，內心的喜悅難以用筆墨來形容，特別是從事情緒教育後，更覺得雀躍不已，因為我可以跟孩子們分享書中的內容，師生共同學習與成長，那愉悅的感覺更甚於自己學習，所以現在真正能感受「獨樂樂不如眾樂樂」的意義了。（研究者的省思日誌 0122）

（二）參與相關研習活動，可以開拓視野，增進教學技能

研究者為從事此一情緒教育的課程，不斷

參與許多研習活動，從中學到許多，參與相關研習活動，可以開拓視野，增進教學技能。

經由卡內基研習中，研究者學到了小組討論的重要性，讓學生從參與中獲得成就感，從練習中養成習慣，並且願意分享，鼓勵自己，進而激勵別人；從品格教育研習中，研究者學到用更多元化的方式來鼓勵學生，像是品格卡、品格表揚證書、影片、歌曲等，應用在學生身上，讓學生也獲得很大的鼓舞。（研究者的省思日誌 0122）

（三）親師溝通有助於消除歧見，幫助家長和學生建立共識

班上有一位同學小芹，時常請假，也有缺曠情形，小芹的媽媽打電話給研究者，對於小芹請假次數過多，表達不滿，並擔心小芹的交友情形，她覺得自己身世坎坷，希望女兒婚姻幸福，風光出嫁，因此規定女兒不得在二技時交男朋友，否則不惜自己付出最大代價，讓孩

子悔悟（小芹母親患有心臟病，不能受到刺激）。另一方面，小芹表示自己有男朋友，很希望在母親的祝福下交往，卻無法說服母親，內心感到十分痛苦。

因此，研究者多次與小芹母親長談，母親希望小芹所遇到的第一個男朋友也就是未來的老公，擔心她萬一被騙鑄成大錯，後悔也來不及，立意良美，然而小芹已漸漸成長，在外的行為並非家長或老師可以完全掌控，與其不斷採用威脅和圍堵的方式，導致小芹的反感和抗拒，不妨考慮用溝通和疏導的方式，亦即跟孩子的男朋友面對面，了解彼此交往情形，並且能與對方約法三章，希望他能幫助小芹好好讀書、不缺曠、不在外過夜為原則，理性分析後，小芹的媽媽也逐漸願意接受這樣的想法，小芹和她的男友與媽媽終於能如願以償的和睦相處。

這個課程使我學到許多事情，也要謝謝老師的幫忙，現在我和父母及男朋友相處得很好！（小芹的課程評估問卷）

（四）情緒教育教學過程著重師生經驗分享，場地選擇適切可以幫助活動進行順利

為了讓學生有充分表達的機會，研究者採分組討論的方式進行，然而一般教室的空間設計多為直排桌椅，不利討論之進行，因此研究者向系上借用衛生保健教室，該教室採分組座位，學生在進行討論時，可以不用再另外移動桌椅，討論時方便許多。

（五）透過給學生的見面禮，可以傳達正向情緒教育觀點

研究者在開學初，送給每位學生五樣見面禮，並寫一封信給學生，傳達出本學期情緒教育的重要內涵，透過此一方式，帶給學生耳目一新的感受外，也讓她們了解導師的一番苦心，更樂意接受情緒教育的啟發與學習。

第一樣見面禮是楓葉押花貼紙，其中的每一片楓葉都不同，象徵每個人都與眾不同，它代表「自信」，期許妳們要成為一個有自信的人，能了解自己的長處，欣賞別人的優點，激

發自己的無限潛能。

第二樣見面禮是心形裝飾，它代表「興趣」，期許妳們要找到自己的興趣，建立第二專長，活出自己的熱忱與理想。

第三樣見面禮是鏡子，它代表「人際溝通」，人際溝通的四大法寶是真誠的關懷、專注的聆聽、發揮同理心及尊重不同的聲音，最重要的就是要像鏡子一樣，能待鏡中人如同待己，感同身受。

第四樣見面禮是筆記，它代表「樂在學習」，希望透過筆記記錄妳的學習歷程，從學習中獲得成長與啟發。

第五樣見面禮是貝殼，它代表「勇於表達」，老師小時候常聽人說貝殼可以聽見海美妙的聲音，記得你每一次的發言，都當作是海的迴音，宛若天籟，不管別人覺得如何，給自己一個最有力的掌聲，因為妳很有勇氣。（研究者的教學日誌 0122）

結論與建議

一、結論

（一）在「自信」內涵方面，包括「自我肯定」及「欣賞別人」，進行教學之前，40 位學生中有 17 位同學表示自己沒有自信，約佔 42.5%，有 9 位同學表示自己有自信心，約佔 22.5%，14 位同學表示普通，約佔 35%；進行教學之後，40 位學生中有 8 位同學表示自己沒有自信，約佔 20%，有 29 位同學表示自己有自信心，約佔 72.5%，3 位同學表示普通，約佔 7.5%。

（二）在「同理心」內涵方面，具體表達感覺，辨識自己和他人的情緒，是教導學生同理心的第一步，其次透過戲劇和隱喻故事讓學生更深入了解同理心的意義及不同的層次，建立同理心楷模，最後引導學生從體驗活動及實際生活中引發利他行為。在進行教學之前，沒有同理心的學生佔 2.5%，表示自己有一些同理心的學生佔 17.5%，不知何謂同理心的學生佔 2.5%，有 31 位同學表示自己很有同理心，約佔

77.5%；進行教學之後，40 位學生中全部都表示自己很有同理心，約佔 100%。研究者在教學前後進一步問學生是否了解表達同理心的方式，在進行教學之前，40 位學生中有 17 位同學表示自己不太懂如何表達同理心，約佔 42.5%，有 5 位同學表示自己不知道如何表達同理心，約佔 12.5%，知道如何表達同理心，約佔 45%；進行教學之後，40 位學生中全部都表示知道如何表達同理心，約佔 100%。

（三）經由學期末之課後評估問卷，發現 1.課程喜愛程度及幫助程度方面，100%的學生均喜歡這樣的課程，認為對此一課程對心靈成長有幫助，對於學校生活的適應也有幫助；2.課程應用度方面，100%的學生會將上課所學應用到日常生活上；3.課程期望方面，100%的學生期望下學期的班會能再參與類似的課程；4.教學策略方面，學生較喜愛之引導方式為同學分享相關經驗和感受、同學分組討論過程、老師講述繪本故事、影片欣賞四種方式，所獲得的喜好度均在 90%以上，比較不喜歡的是同學分組戲劇表演以及老師的同理心三層次演出，同學表示戲劇演出很有趣，但是準備時間不夠，感覺到有些壓力。

（四）研究者的省思如下：1.透過情緒教育課程，可以促進老師和學生共同成長；2.參與相關研習活動，可以開拓視野，增進教學技能；3.親師溝通有助於消除歧見，幫助家長和學生建立共識；4.情緒教育教學過程著重師生經驗分享，場地選擇適切可以幫助活動進行順利；5.透過給學生的見面禮，可以適時傳達正向情緒教育觀點。

二、建議

（一）課程設計方面

1.教師應扮演引導催化的角色

正向情緒的教學過程中，老師除了設計課程、自我揭露以及提供人生經驗作為身教之外，更應扮演引導催化的角色，適時給予學生鼓勵和支持，激勵學生良好的思維，並鼓勵她們化思考為行動，加強實踐能力。

2.課程設計並非一成不變，教師應隨機應變，彈性實施

本研究課程進行中，有學生上台發表時提及自己憂心母親罹癌，對於年少的叛逆深感歉意，研究者因而設計全班摺紙鶴、送音樂盒的活動，為學生的母親祈福。可見課程設計並非一成不變，教師應該根據現況彈性處理，並且隨機應變。

3.學習環境的規劃應有利朝小組討論之進行

本研究之進行，為有利分組討論方式，因此在學習環境的規劃上，並未使用班級教室，而是向系上借用衛生保健教室，因為該教室的課桌椅排列方式採分組座位，小組進行時更加順利，學生不用花時間掉換位置，討論起來更順利。

4.教師應善用學校各系所之資源，增進學生學習機會

本研究進行之初，原本在同理心體驗方面，欲採用「用口作畫」之活動，然而藉由通識中心張雅君老師的引介，發現老人照護系的老人體驗，是培養學生同理心的良好方式，於是獲得系主任及該系李怡文等四位老師的幫忙，給學生上了難忘的體驗課程，研究者更從中體會教師應善用學校各系所之資源，增進學生學習機會。

5.「同理心」之教學架構有助學生實際體驗與應用

研究者根據大學生的實際需求，建構以「自信」與「同理心」為主之情緒教育課程，經過一學期的教學後，發現學生對「同理心」的反應十分熱烈，因為課程中有許多實際情境的應用及同理心的體驗，讓學生能從中體會同理心對人際關係的提升與幫助；相對於「自信」的課程設計，較偏重於內在思維的改變，同學間的互動較少，是本研究可以進一步提昇與改進的方向。

（二）教學方面

1.透過生動活潑的方式表達上課內容，可以增進學習成效

研究者在課程進行過程中，曾採用多元化方式來呈現課程，例如舞台劇、戲劇、多聲道、影片等，並從中發現教師是很重要的傳達者，若能盡可能將教材活化，使其生動活潑，充滿樂趣，學生會從感動中留下深刻印象，從而有意願付諸行動。

2 鼓勵每一位學生參與練習與發表己見

透過課程引導，讓每位學生在分組小團體面前簡短報告，一方面可以培養信心，增進膽識，另一方面，也幫助學生打破自己過去的習慣，將內心的想法呈現出來。

3.教師應營造溫暖正向的班級氣氛，鼓勵學生勇於表達

引發學生正向情緒的動力，除了學生的感動、努力、練習、教師的關懷和引導之外，仍需同學彼此的加油打氣，教師應營造溫暖正向的班級氣氛，幫助學生勇於表達，有勇氣將心裡的話說出來，透過團體相互的鼓勵營造合作氛圍，凝聚共識，拉近彼此的距離。

（本論文獲長庚醫學研究計畫(CMRP)補助，計畫編號 CARPF190011，謹此致謝。）

收稿日期：99.5.7

稿件通過日期：99.10.25

參考文獻

小山勳堂、瀧田洋二郎（2008）。**送行者：禮儀師的樂章**【電影】。日本：山形。

方素珍譯（1998）。**花婆婆**。台北：三之三。

Cooney, B. (1999). *Miss Rumphius*.

王淑俐（1995）。**青少年情緒的問題、研究與對策**。台北：國立編譯館。

丘慧文、郭恩惠譯（2000）。**你很特別**。台北：道聲。Lucado, M. (1999). *Because I love you*.

杜安艾德勒、達倫格蘭（2009）。**唯舞獨尊**【電影】。美國：環球。

吳怡瑱（2009）。**國小學童的父母教養方式與其正向情緒之相關研究**。國立高雄師範大

學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
呂慧珍（2004）。**國民小學實施課後托育之個案研究**。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，台中。

李美珠（2007）。**自然體驗方案對國中生正向情緒的影響**。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，未出版，台北。

李澄賢（2003）。**大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係**。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。

林仁和（2000）。**與情緒共舞：掌握與開發你的情緒潛力**。台北：晶冠。

林佩璇（1999）。**學校本位課程發展的個案研究：臺北縣鄉土教學活動的課程發展**。國立臺灣大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。

胡幼慧（1996）。**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**。台北：巨流。

洪蘭（2007年7月17日）。用感動來滋養品德。**國語日報**，第12版。

洪蘭譯（2005）。**真實的快樂**。台北：遠流。
Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*.

姜善鑫（1998）。**地理科迷思概念探討**。教育學程中心國民中學學生概念學習學術研討會，台北。

侯亨好（2006）。**我國青少年正向情緒及相關因素之研究**。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。

許富淳（2009）。「學習感恩」從你我做起－談如何落實感恩教育。**教師之友**，50(4)，67-74。

許瑋倫（2003）。**青少年同理傷害者之寬恕介入效應研究**。國立中正大學心理學研究所碩士論文，未出版，嘉義。

黃惠惠（1983）。**助人歷程與技巧**。台北：張老師文化。

黃惠雯、童琬芬、梁文蓁、林兆衡譯（2002）。**質性方法與研究**。台北：韋伯。Crabtree, B., & Miller, W. (1999). *Doing qualitative re-*

- search.
- 黃瑞琴 (1991)。質的教育研究法。台北：心理。
- 常雅珍 (2004)。以正向心理學建構國小學生情意教育之研究。國立台灣師範大學心輔所博士論文，未出版，台北。
- 常雅珍 (2010)。讓大學生遠離憂鬱－以樂觀和正向意義建構大學生情意教育之行動研究。輔導與諮商學報，32(2)，47-71。
- 葉靜瑜 (2008)。正向情緒課程方案對國小四年級學童之正向情緒及挫折容忍力之影響。國立臺南大學教育學系碩士論文，未出版，台南。
- 廖鳳池、王文秀、田秀蘭 (1997)。兒童輔導原理。台北：心理。
- 劉墉 (2010)。衝破人生的冰河。台北：文化藝術。
- 蔣勳 (2010)。101 高峰會，電視訪談節目。台北：TVBS。
- 蕭昭君 (1996)。教室中的主人與客人－花蓮鄉下學童經驗課程觀察研究。偏遠地區的教育診斷，理論與實務的探究術研討會，花蓮。
- 簡春安、鄒平儀 (1998)。社會工作研究法。台北：巨流。
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiving education with parentally deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealings with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology: Vol. 1. Intrapersonal processes* (pp. 159-614). Malden, MA: Blackwell.
- Augsburger, D. (1981). *Caring enough to forgive*. Scottsdale, PA: Herald.
- Barefoot, J. C., Dahlstrom, W. G., & Williams, R. B. (1983). Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians. *Psychosomatic Medicine*, 45, 49-63.
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., & Tsang, J. (2002). Empathy and altruism. In C. R. Snyder & J. L. Shane (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 485-498). New York, NY: Oxford.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental question*. New York, NY: Oxford University Press.
- Davidson, R. J. (1993). The neuropsychology of emotion and affective style. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 143-154). New York, NY: Guilford Press.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Pattern of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 301-331.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Frasure-Smith, N., Lesperance, F., & Talajic, M.

- (1995). Depression and 18-month prognosis after myocardial infarction. *Circulation*, 91, 999-1005.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-225.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotion speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). Personality, type A behavior, and coronary heart disease: The role of emotional expression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 783-792.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory*. Chicago, IL: Aldine.
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417-435). New York, NY: Guilford.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1133.
- Isen, A. M., & Means, B. (1983). The influence of positive affect on decision-making strategy. *Social Cognition*, 2, 18-31.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- 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*. New York, NY: Plenum.
- Keye, C. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing positive psychology and the life well-lived*. Washington, D. C., VA: American Psychological Association.
- Lewis, M. (1993). Self-conscious emotions: Embarrassments, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 563-573). New York, NY: Guilford.
- Lukasik, V. J. (2000). *Predictors of the willingness to use forgiveness as a coping strategy in adolescent friendships*. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University.
- Miller, W. L. & Crabtree, B. F. (1992). Primary care research: A multimethod typology and qualitative road map. In B. F. Crabtree & W. L. Miller (Eds.), *Doing qualitative research* (pp. 3-28). Newbury Park, CA: Sage.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- 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.
- Poppen, W., & Thompson, C. (1974). *School counseling: Theories and concepts*. Lincoln, NE: Professional Educations.
- 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.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E.,

- & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655.
- 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. 3-9). New, York, NY: 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.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2000). *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional arousal*. Manuscript in preparation.
- Waston, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

The Construction of Affective Education Curriculum with the Content of the Positive Emotion

Chaung, Ya-Jane

Abstract

The study aimed to: (1) design an emotionally positive curriculum for new college students, (2) use qualitative method to analyse the interaction between teachers and students, and changes in the teaching process. The subjects were college students. They were incorporated into the compassionate education through advisor time once every week for a period of sixteen weeks.

Qualitative data collection included observations, questionnaires, interviews, records and audio-taping. Findings showed that 100% of the participants liked the curriculum and agreed that it was helpful for spiritual growth and adaptation to life, and would apply their experience to daily life and hoped to continue with the same curriculum. In conclusion, the results supported the emotionally positive affective curriculum, and also offered instructional strategies and discussions for future studies.

Keywords: positive emotion, qualitative research

Chaung, Ya-Jane Department of Childhood Care and Education, Chang-Geng Technology University
(th990068@ms57.hinet.net)