



班級經營的心理學基礎

高博銓／實踐大學師資培育中心專任助理教授

自從學校教育普及並在校內開始成立各種班級來進行系統化的教學以來，班級就成為學校教育的基本單位，而教師對於班級的經營與管理乃自然成為學校教育的重要活動，因為從諸多的研究可以發現，教師班級經營能力的高低對於學生的學習有相當大的影響。近來，Marzano, Pickering 和 Pollock (2004) 採取後設分析的研究方法，蒐集並分析了一百多篇有關班級經營方面的研究，歸結出有效班級經營的要素包括班級常規、介入管教 (disciplinary interventions) 以及師生關係等要素。事實上，這也直接證實了其對於學生學習的重要影響。

此外，Shulman (2004) 的研究也指出，一位稱職的教師必須擁有相關的基本專業知識，才能勝任學校教育的工作。這些基本的專業知識應該包括學科知識 (subject matter content knowledge)、教學知識 (pedagogical content knowledge)、課程知識 (curriculum knowledge)、對教育環境的瞭解、對學生心理和人格特質的掌握以及對教育目的和價值及其史哲基礎的認識。就此而言，班級經營的工作涉及了教學、課程、學生心理以及價值目的的抉擇等內容，因此作為一位教師理應自我要求，強化此方面的能力。

為增進教育人員對於班級經營的瞭解，本文將以班級經營的心理學基礎為焦點，首先探討班級經營所依據的主要心理學派；其次，說明不同心理學觀點在班級經營上的應用；最後，總結相關的討論。

一、班級經營的心理學基礎

根據國內金車教育基金會於2006年，對

教師所做的調查指出，接受訪問的教師中，54%有憂鬱現象，89%認為校園最需要改善導師。至於受訪教師最不喜歡學生的行為依序是：上課搗蛋惡作劇、上課講話、跑來跑去、在課堂中講手機。而教師採取的作法依序是：制定公約、以口頭警告改善、多問學生問題、講笑話吸引學生上課聽講等 (中央社，2006)。這項調查顯示，教師的憂鬱心理，有部分源自於學生的問題，而學生的問題往往造成教師班級經營的挑戰。是以，透過對於班級經營所植基的心理學派之分析，將有助於教師瞭解學生的心理和行為問題，做好班級經營的工作。

(一) 行為心理學

行為心理學是以條件作用的控制實驗為方法，以動物學習的刺激反應聯結為題材，從而達成其建構學習理論目的者，其創始人是華生 (J. B. Watson)，而其所揭櫫的行為心理學，特別強調心理學研究必須遵循自然科學法則，在客觀與外控的情境下，觀察測量個體的外顯行為，從而達到控制或改造個體行為的目的 (張春興，2005)。一般說來，依據行為心理學派所發展而來的行為取向的學習理論 (behavioral learning theories) 普遍應用於學校教育中，而其研究的焦點主要是在可觀察的行為，探討令人愉快或不愉快的「行為後果」經過一段時間之後，如何改變一個人的行為以及個人在環境中如何模仿他人的行為，同時其思想如何影響其行動，而行動又是如何左右其思想的發展。

Slavin (2004) 指出，行為取向的學習理論在學校教育的應用上，所採取的原則包括行為後果的角色、增強物 (reinforcers) 【原



級和次級增強物、正增強物和負增強物、普力馬原則（Premack Principle）、內在和外
在增強物】、懲罰物（punishers）、後果的
立即性（immediacy of consequences）、塑造（shaping）、消弱（extinction）、增強的
時制（schedule of reinforcement）、維持（
maintenance）以及先行物（antecedent）的
角色等。這些技巧和原則普遍應用於學校教
育，尤其是在學校教育的基本單位班級。班
級是學生學習的主要場所，師生之間的互動
也最為密切和頻繁，因此教師在班級經營
上，常常運用此取向的技巧和理論。

（二）認知心理學

認知心理學（cognitive psychology）的
形成和發展主要是受到心理生物學、語言
學、人類學以及與科技有關的領域，例如通
訊、電機以及計算科學等領域的影響。而就
其研究的範疇來看，主要是關心人類對訊息
如何知覺、學習、記憶和思考（Sternberg,
2005）。事實上，相較於行為心理學家僅關
注行為的外顯結果，認知心理學家則假設心
理歷程的存在，認為可以對人類認知的心理
歷程進行科學研究，同時主張人類是主動參
與自己的認知活動，而不是被動地接受環境
刺激（Ashcraft, 2005）。依據認知心理學所
發展出來的認知學習理論，強調學習的主動
性，重視教學內容的結構性，認為學習必須
植基於學習者的先備知識，並且應該要與其
生活產生連結，學習才具有意義。而教師在
教學的過程中，則應該要能掌握學習所經過
的感官收錄、注意、短期記憶、長期記憶等
階段，同時也要洞悉各個階段所產生的心理
作用，如譯碼、輸入、編碼、解碼、輸出等
心理特徵，如此方能促進學生的學習。

Woolfolk（2006）指出，認知心理學對
於概念教學、問題解決、增進遷移、社會
觀察、學習社群等方面的發展，有很大的貢
獻。這方面的進展讓教師得以採取另類的方

式來教導學生，解決班級衝突，發展合作型
的班級文化，而不是完全依據行為主義心理
學的觀點。值得關注的是，Sousa（2005）
指出，結合認知心理學和神經心理學、神
經生理學發展而來的認知神經科學，因為
醫學科技的快速進步，如電腦化斷層掃描
攝影（computerized tomography, CT）、正
電子放射斷層掃描攝影（positron-emission
tomography, PET）、磁波共振影像（
magnetic resonance imaging, MRI）等技術，
使得認知神經科學的發展一日千里，也讓我
們對於人類的大腦有更深入的了解，而我們
愈瞭解大腦的功能及其運作原理，就愈能配
合大腦做教育上的決定。此種發展趨勢對於
教師的教學和學生問題的處理亦帶來極大的
助益。

（三）人本心理學

行為主義心理學主張人類學習的機械
觀和決定論，而其最明顯的對比則是人本
心理學的學習觀。人本心理學被稱為「第
三勢力」的學習理論，強調個人的知覺，認
為個人是一個有情感與態度的「我」，經驗
到刺激之後，就會對環境做出反應。我們具
有控制和自由的感覺，所以我們看待自己的
方式就是瞭解我們行為的基礎（Ornstein &
Hunkins, 2004）。人本主義心理學的學習觀
重視真誠、同理心、關懷、價值、需求等概
念，認為一個人的發展必須兼顧社會、心
理、生理等需求的滿足，而不僅止於學業成
就。因此，給予學生愈多的自由和機會，他
們就愈有可能探索自我、發現自我、認識自
我，進而達到自我發展的目標。

誠如上述，人本心理學重視人與生俱有
的學習潛力，強調自由、關注、支持、尊重
等正向價值的重要性，認為這些價值是健全
人格培養的基本要素，應該成為學校教育的
核心。人本心理學家深信，要想改變一個人的
行為，絕對不能只從行為的表面去矯正，



必須從個人的知覺和信念著手，因為知覺是構成信念的基礎，而信念則會影響個人的行為意向和表現。班級經營若是以人本心理學為基礎，則班級氣氛自然和諧親切，學生對於班級也會油然而生隸屬感並且產生凝聚力，班級的問題和衝突也可以透過民主方式獲得解決，而學校則可以藉此來培養民主社會的公民。

二、心理學在班級經營上的應用

行為心理學、認知心理學以及人本心理學是影響學校教育發展最重要的三大心理學派，行為心理學重視外顯行為改變的歷程，忽略內在心理歷程的探討；認知心理學則關注內在心理歷程的運作，探討人類訊息處理的心理活動；人本心理學強調個人自身心理需求的滿足，兼顧認知、情感、意志等成份的重要性。這些學派的觀點和主張也對於班級經營有著深遠的影響，尤其依據不同心理學派所發展而來的班級經營理論乃是教師在進行班級經營時的重要參照，而教師班級經營的理念和作法，大抵是以此為基礎。有鑑於此，以下將從各心理學派的主張來分析其在班級經營理論上的應用。

（一）以行為心理學為基礎的班級經營理論

行為心理學強調行為會因其立即後果（immediate consequences）而改變。假使行為的後果是愉悅的，則行為會受到強化；相反地，如果行為的後果是不愉快的，甚至是痛苦的，那麼行為就會弱化。換言之，滿意的行為後果會增加個人表現該行為的頻率，而不滿意或不愉快的行為後果則會減少該行為表現的次數（Slavin, 2005）。班級經營活動中，以行為心理學為基礎所發展的理論包括：Skinner的行為改變理論（behavior modification）、Canter和Canter的果斷紀律理論（assertive discipline）等。

Skinner的行為改變理論主張個體的一

切行為改變取決於其本身對於行為後果的滿意程度。準此而論，教師在班級經營的過程中，若欲學生能表現出合宜的行為，則可以運用行為心理學所提出的正增強作用（positive reinforcement）、負增強作用（negative reinforcement）、懲罰（punishment）、消弱（extinction）等行為改變的技巧來遏止學生不當的行為並激發學生表現合宜的行為。諸如，給予學生酬賞或讚美；改變學生不喜歡的情境；暫停違規學生的活動機會；故意忽略學生的不當行為等，都是這些技巧的實際應用。

Canter和Canter（2001）的果斷紀律理論強調獎賞和懲罰的必要性，認為透過獎賞和懲罰的實施，可以減少學生不當的行為，同時能夠激發良好的行為，也反映了行為心理學的觀點。但實施獎賞和懲罰時，必須把握要領，避免落入無效的反應類型而前功盡棄。Canter和Canter在其果斷紀律理論中，揭櫫了三種教師處理學生行為的反應類型：猶豫不決型、火冒三丈型、果斷堅定型。其中前兩類是缺乏效能的，甚至可能對於學生產生傷害，至於最後的果斷堅定型教師則能貫徹原則，態度始終如一地實行獎懲來教導學生，成效卓著。

（二）以認知心理學為基礎的班級經營理論

認知心理學主張人類心智的處理確實存在，而且可以使用科學的方法來加以探究，同時認為人類是主動的訊息處理者。是以，透過對於人類行為和思考認知歷程的瞭解，可以有效地矯正個體的偏差行為，同時也能夠激勵其理想行為的出現（Ashcraft, 2005）。事實上，認知心理學普遍地應用於學校教育的各個領域中，其實施也獲致相當不錯的成效。在班級經營理論方面，以認知心理學為基礎的理論則包括：Gordon的教師效能訓練（teacher effectiveness training, TET）、Ginott的和諧溝通理論（congruent



communication theory)、Gathercoal的深思型紀律理論(judicious discipline)。

相對於行為心理學的主張，Gordon (2003) 認為獎勵和懲罰對於學生都是無效的，而應該強化教師效能訓練。其關注的焦點乃是在學生對於紀律的理解，學生基本上都具有認知的能力，其偏差的行為或態度源自於其錯誤的認知或疏忽。職是之故，教師可以學生的認知能力為基礎，運用方法讓學生熟悉各種紀律的定義，以培養學生自律的能力。而為了達成上述的目標，教師要能夠培養所需的技術，這些技術包括：明確地定義問題；洞悉學生需求的能力；改變班級環境和教學實務；改進學生的行為；運用「我一訊息」(I-messages)；積極地聆聽學生的心聲等技巧。

與Gordon的教師效能訓練一樣，Ginott的和諧溝通理論亦強調學生自律能力的培養，因而教師在與學生溝通對話的過程中，應該傳遞理性的訊息而不要涉及學生的人格或品德方面的批評，更不應對於學生貼標籤或有歧視、偏見的行為出現。進而言之，教師應該避免對學生作評價式的稱讚(evaluative praise)，而應針對其特定的行為或表現，給予鑑賞式的稱讚(appreciative praise)；應該避免使用「你一訊息」(you-messages)而可以運用「我一訊息」(I-messages)的方式來傳達教師個人的感受(Manning & Bucher, 2006)。由是觀之，Ginott重視師生之間的理性對話，教師要示範良好的溝通方式，確保學生有正確的認知，以期培養其自律的行為。

Gathercoal (2004) 的深思型紀律理論是以美國憲法權利法案為核心，旨在將自由、平等、正義等概念融入班級經營中，讓學生從日常的班級生活中，耳濡目染，潛移默化，藉以培養學生所需的公民能力。在此過程中，教師必須以身作則，致力於營造一個尊重學

生公民權利的環境，教導學生在民主社會中生活和學習，以使學生認知其所具備的權利和責任。整體說來，深思型紀律理論強調學生對於道德規範、倫理信條以及憲法精神的思考，因此班級經營的過程中，教師應該提供多元的機會和活動，讓學生省思各項議題，如權利和責任、價值和信念、尊重和自我、差異和平等、民主和獨裁等，以增進民主社會的公民能力。

(三) 以人本心理學為基礎的班級經營理論

人本心理學的概念、範圍以及主題應用了許多其他領域相類似的看法，包括存在主義心理學、新進步主義、創造力、愛、高層次的意識、價值、先驗論(transcendentalism)、心理健康、自我認同、心理分析(psychoanalysis)等領域。然而，其共同之處是都提到了自我完成(self-fulfillment)、自我實踐(self-actualization)、自我實現(self-realization)(Ornstein & Hunkins, 2004)。進而言之，人本心理學主要是以個體自我的發展和實現為核心，學校教育的主要目的旨在成就個人圓滿通達的人生，而學校班級中的活動和學習，自然也是邁向自我實現的重要途徑。準此而論，以人本心理學為基礎的班級經營理論，主要包括了Glasser的選擇理論(choice theory)以及Johnson和Johnson的三C班級經營理論等。

Glasser (2000) 的選擇理論主張，所有的行為都是植基於個人的選擇，主要是為了滿足人性的五種基本需求—生存、愛與隸屬、權力、自由及樂趣。這五種基本需求中，又以愛與隸屬最為重要，這是與他人建立關係的需求，所以人際關係是個人選擇的核心。而和諧的關係是建立在信任與尊重的基礎上，學校或班級中的紀律問題，多數是源自於不和諧、不信任、不尊重的關係，因此讓學生視學校為痛苦的深淵，是一個不快



樂的地方。有鑑於此，教師於班級經營中，應揚棄要命的壞習慣：批評、責備、抱怨、嘮叨、威脅、懲罰、利用獎賞控制學生等，而應該熟悉七種建立和諧師生關係的技巧：關懷、傾聽、支持、協助、鼓勵、信任以及親近等，讓學校蛻變為快樂的園地。

Johnson和Johnson（1995）的三C班級經營理論是指運用合作（cooperation）、衝突解決（conflict resolution）、公民價值（civic values）等三個C作為班級經營的核心概念。由於強調合作，所以教師的教學也盡量採取合作學習的方式。讓學生從班級的學習活動中，自然學會尊重他人，瞭解他人，進而與他人合作並建立彼此的信任關係，這有助於公民價值的養成，同時許多的問題和衝突也能在經由此過程而獲得解決。Johnson和Johnson（2005）亦指出，人與人、人與團體之間，彼此具有相依性（interdependence），每個團體的成員都能運用團體動力學的概念，憑藉著自己的力量而獲得成長。基於此，教學的典範已經從過去以個人研讀為主的方式，轉變成同儕之間合作學習的模式。從許多的研究發現，個人透過參與小團體的運作，可以帶來更高的成就，營造更正向的關係並增進心理的健康。

參考文獻

- 中央社（2006）。教師調查：54%憂鬱 89%指校園需改善尊師。2006年9月26日。取自<http://tw.epochtimes.com/bt/6/9/26/n1467264.htm>。
- 張美惠譯（2005）。J. Holt著。孩子為何失敗（How children fail）。台北：張老師文化。
- 張春興（2005）。教育心理學（修訂版）。台北：東華。
- Ashcraft, M. H.(2005). *Cognition*(4rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Canter, L., & Canter, M.(2001). *Assertive discipline: Positive behavior management for today's classroom*. Los Angeles: Canter & Associates.
- Charles, C. M., & Senter, G. W.(2004). *Building classroom discipline*(8th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Gathercoal, F.(2004). *Judicious discipline*(6th ed.). San Francisco: Caddo Gap Press.
- Glasser, W.(2000). *Every student can succeed*. Chatsworth, CA: The William Glasser Institute.
- Gordon, T.(2003). *Teacher effectiveness training: The program proven to help teachers bring out the best*

三、結語

無論班級經營理論的屬性為何，教育工作者都應該對班級經營的心理學基礎有清楚的瞭解，熟悉各理論或模式的立場和作法，同時考量教師本身的教育哲學觀、自己班級學生的心理特質以及班級組織的文化和特性，從而選擇適配的班級經營理論或模式，應用於實際的教學中，才能有效地增進學生的學習。

美國教育家Holt在《孩子為何失敗》（How children fail）一書中，就其多年教室生態的觀察、師生互動和學生的反應，指出孩子失敗是因為他們覺得害怕、厭煩、無聊和困惑，他們害怕考試不及格、害怕讓身邊焦慮的大人們失望或不悅、害怕體罰或精神暴力…。事實上，每個孩子天生具有極大的學習、理解、創造力，但在進入學校教室學習後，卻只能運用一小部，甚至受到扼殺（張美惠譯，2005）。平心而論，Holt所提出的這些問題和觀察，是否在目前學校的班級中依然存在或是更甚於此，確實值得教育工作者省思。毫無諱言，其中教師班級經營的優劣與否，雖然可能不是唯一的因素，但卻可能是其中相關重要的關鍵因素，我們不得不加以正視。



- in students of all ages. New York : Three Rivers Press.
- Johnson, D., & Johnson, R.(1995). Reducing school violence through conflict resolution. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Johnson, D., & Johnson, F.(2005).Joining together: Group theory and group skills. Boston: Allyn and Bacon
- Manning, M. L., & Bucher, K. T.(2006). Classroom management: Models, applications, and cases(2nd ed.). Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall.
- Marzano, R. J., Pickering, D. J. & Pollock, J. E.(2004). Classroom Instruction that Works: Research-Based Strategies for Increasing Student Achievement. Alexandria, Va.: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Ornstein, A. C. & Hunkins, F. P. (2004). Curriculum: Foundations, principles, and issues(4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Shulman, L.(2004). The wisdom of practice. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Slavin, R. E.(2005). Educational psychology : Theory and practice (8th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Sousa, D. A.(2005). How the brain learns(3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Sternberg, R. J.(2005). Cognitive psychology(4th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Woolfolk, A.(2006). Educational psychology (10th ed.). Boston: Allyn and Bacon.