

正向教育及其實踐

陳品華*

國立屏東大學教育心理與輔導學系教授

21世紀以來，隨著正向心理學的興起，正向教育（positive education）應運而生，將正向心理學應用至教育情境，特別是學校之中（Green et al., 2011; Kern & Wehmeyer, 2021; Norrish et al., 2013）。這些年來，正向教育日益蓬勃發展，至今已有不少學術研究產出（Huebner et al., 2022; Kern & Wehmeyer, 2021），並且，全世界已有許多國家和地區的學校，致力於實踐正向教育（Seligman & Adler, 2018, 2019）。正向教育已然成為重要的教育趨勢之一，本文冀透過有關文獻的探討，瞭解正向教育的意涵及其實踐作法。

一、正向教育的意涵

學術界對於正向教育的關注，最早可見於學校心理學學術期刊。由於幾乎所有的兒童和青少年，成天都花費大量時間在學校之中，並且成為學校社群的一分子，在正向心理學興起後不久，即見*School Psychology Quarterly*在2003年（第18卷第2期）、*Psychology in the Schools*在2004年（第41卷第1期）分別出版了專刊，探討正向心理學應用至兒童和青少年身上的潛能，特別是在學校之中的應用，引發研究者們的興趣（Huebner et al., 2022）。幾年後，正向心理學之父Martin Seligman發表文章，宣示正向教育為一個實體（Kern & Wehmeyer, 2021; Seligman, 2008; Seligman et al., 2009）。在2009年以「正向教育：正向心理學與課堂介入」為題的這篇文章當中，Seligman et al.點明父母最希望的是孩子

投稿日期：2022/04/17；接受日期：2022/05/02

* 通訊作者：陳品華

Email: phchen@mail.nptu.edu.tw

能夠幸福，但學校中所教導的傳統學業技能是獲取成就的工具，直指應重新考量學校教育的目的，並進而將正向教育定義為傳統技能（traditional skills）和幸福（well-being）的教育，提出學校中除了學業技能之外，也應該要教導幸福技能，若將正向心理學注入課程之中，不但可以增進學生的幸福感，亦可同時輔助學生有更好的學校／學業表現（Seligman et al., 2009）。

正向教育，在結合正向心理學的科學與最佳的教學實踐，鼓勵和支持學生達成心盛（flourishing; Norrish et al., 2013; Slemp et al., 2017）。不同於傳統心理學聚焦於零度以下、疾病與不快樂的負向人生，正向心理學透過科學研究，帶領人們一窺零度以上、有意義和目標、充實美好的幸福人生樣貌，對正向心理健康有更多的認識（Baumgardner & Crothers, 2014）。所謂心盛，是個人最佳的正向心理健康狀態（Keyes, 2002; Lopez et al., 2018）。就其內涵，學者們提出多元的要素。例如，Keyes（2002）認為心盛為情緒幸福感、心理幸福感和社會幸福感的組合。Keyes 和 Annas（2009）提出感覺良好（feeling good）和運作順暢（functioning well）為心盛的兩大要素。Seligman（2012）則提出心盛的最佳幸福感模式——PERMA模式，其中包含了正向情緒（positive emotion）、全心投入（engagement）、正向關係（relationship）、正向意義（meaning）和成就（achievement）五個要素。而正向心理學不只是探究正向心理健康而已，也發展出許多正向心理學介入（positive psychology intervention [PPI]），以提升人們的正向心理健康，協助人們邁向心盛（陳景花、余民寧，2019；Seligman, 2012）。正向教育將正向心理學科學應用於學校之中，其實踐作法即為在學校中實施PPI。

二、學校本位PPI

正向教育就其實踐，係藉由學校本位PPI（school-based PPI）的實施，來提升學生的幸福感和學校／學業表現（Waters, 2011; Waters & Loton, 2019）。所謂PPI，是指目標置於增加正向情緒感受、正向行為或正向思考，以提升幸福感的方案、實作、處遇方法或活動（Sin & Lyubomirsky, 2009）。學校本位PPI，通常被稱作正向教育，涉及外顯的幸福方案和／或內隱的歷程，它可以應用於個人層次（學生、老師）、和／或著眼於包括學校文化和社群在內的整個系統（Huebner et al., 2022）。但如同Lyubomirsky 和 Layous（2013）所強調的，PPI的目的和適配度是很重要的。這點在學校中亦然，實施學校本位PPI，必須瞭解個人的想法、行為、情緒和心理需求的滿意度，皆可能中介PPI和幸福感的關係。此外，在學校中也不宜採用強制的方式對任何一個團體實施PPI，否則是難收其效的（Huebner et al., 2022）。

不論在國外或是國內，皆有許多實徵研究探討學校本位PPI的實施及其成效。綜觀這些學校本位PPI，可以發現主要應用於學生身上，並且以獨立的方案或活動為主，涉及所有利益相關者的全校取向方案（whole-school approach）並不多見（Huebner et al., 2022; Waters & Loton, 2019）。依據Waters和Loton（2019）對國外文獻進行系統性回顧的結果，學校本位PPI的實施，最多是在課堂之中（83%），其次依序為放學後的課後方案（10%）、學校運動團體（4%）、全校取向方案（2%）和其他（1%）。以國內的實施情形來看，絕大多數也都是在課堂之中實施，主要採用獨立式或融入式的課程設計，介入的正向心理構面包括學生的正向情緒（如：羅婉娥等人，2013）、樂觀（如：吳相儀等人，2008）、感恩（如：吳相儀等人，2017）、寬恕（如：楊鳳玲、陳柏霖，2017）、正念（如：謝宜華、黃鳳英，2020）、幸福感（如：陳柏霖，2015）等。

對於學校本位PPI成效的檢視，近年來，除了個別PPI的成效檢驗外，也陸續出現針對過去學校本位PPI的實徵研究所進行的系統性回顧（Mendes de Oliveira et al., 2022; Shankland & Rosset, 2017; Shoshani & Steinmetz, 2014; Tejada-Gallardo et al., 2020; Waters, 2011; Waters & Loton, 2019）。Waters和Loton（2019）提出可從三個構面瞭解學校本位PPI的成效：所介入的標的要素（例如感恩介入是否提升了感恩）、幸福感（是否提升了心理健康）、學校／學業結果（是否提升了學校投入、學業表現等結果）。而綜觀過去應用於學生身上的校本PPI實徵研究，可發現少有研究同時檢驗三者，大多就其一或其二瞭解介入成效。只有三分之一的研究會考量到PPI對所介入的標的要素是否具有提升效果，另外，只有六分之一的研究會在成效檢驗上檢視學校／學業結果（亦即Seligman所稱的傳統技能）的提升效果。

三、全校取向方案

如前所述，在學校本位PPI中，涉及學校所有利益相關者的全校取向方案少見。有別於單組分、獨立式的方案，全校取向方案是學校社群中多組分、集體和協作式的行動，可為創造持續的正向變化提供最佳機會。並且，可以針對各種內部和外部影響，結合個人、課堂和組織層面來實現預期的結果（Durlak et al., 2011; Hoare et al., 2017）。但如前所述，目前涉及整個學校系統以及學校社群中所有成員的全校取向方案並不多見。這與全校取向方案牽涉層面複雜，從方案的設計、實施到成效評估皆不容易有關。

在全校取向方案中，最受矚目的範例，要屬澳洲吉朗文法學校（Geelong Grammar School [GGS]）的應用模式。GGS位於澳洲維多利亞州，是一所英國聖

公會、男女同校的學校，大約有1,500名從學前班到中學（K-12）的學生。該校於2008年邀請Martin Seligman與其團隊蒞校訪問，自此展開了全校的正向心理學應用之旅（Hoare et al., 2017; Seligman et al., 2009）。廣義而言，正向教育可說是在學校中應用正向心理學來促進正向心理健康，讓學生、教職員和更廣泛的學校社群達成心盛。GGS的正向教育模式，即是透過結構化的框架，在學校中提升學生、教職員和學校社群的正向心理健康（Hoare et al., 2017; Norrish et al., 2013）。

該模式植基於六個幸福感領域（PERMAH），亦即Seligman的PERMA五要素，再加上正向建康（positive health）。為了促進這六個對個人心盛至關重要的幸福感領域，GGS開展了一系列廣泛的舉措，並持續參考評估的結果和該領域出現的新證據，發展和改善這些舉措。而支撐所有這些努力的基石，是個人的性格優勢——普遍被認可、具有道德價值、可促進個人發展和幸福感的特質。在實施的架構上，包含了四個循環的、相互關聯的歷程：學習它（learn it）、生活它（live it）、教導它（teach it）和嵌入它（embed it）。學習它，是指以全校社群的共享方式，來瞭解和參與幸福感科學。生活它，是在個人生活中以獨特的方式製定證據本位的幸福感實踐。教導它，是提供學生專門用以發現和探索每個幸福感領域的時間。嵌入它，是採用長期的、全校性的政策和實踐作法，以支持和培養個人和學校社群的幸福感。必須留意的是，此一架構雖是為了那些承諾將以全校取向方案實施正向教育的學校所設計，但很重要，每個歷程的實踐都應該要考量學校本身獨特的背景和文化（Hoare et al., 2017）。

四、實踐考量

學校若欲實踐正向教育，必須瞭解到成功的學校本位PPI應該要具備幾個核心品質。首先，它要具有能夠回應學校需求的清楚目標，並且，最好已經過成效的評估，展現出良好的長期結果。其次，它能夠為機構、學生的聲音和參與創造機會，在這個過程中，會讓學校社群的所有成員參與進來。再者，它應該要能夠永續，這會涉及到需要提供教師訓練和資源，並具有評估機制和未來規劃（Huebner et al., 2022; Vella-Brodrick et al., 2020）。

Slemp et al.（2017）統整歸納澳洲學校實踐正向教育的經驗，指出學校在考量應用正向教育時，需要加以考慮的議題，包括：方案的界限（應將誰納入方案之中）、外顯和內隱策略（應明確在課堂中作教導還是內隱嵌入學氣氛與結構之中的程度）、架構（有一個可引導正向教育努力的特定架構）、語言與文化（應使用能符應學校文化的語言）、預期的結果（預期的方案結果為何）、

評估（如何進行方案評估）、實施時間表（哪些需要立即實施、哪些需要長期實施）、潛在阻礙（可能會遭遇哪些阻礙）、資源（有哪些可用資源、如何作有效運用）、培訓和諮詢（需要進行哪些以及多少的培訓、是否需對外諮詢）、永續性（如何讓方案永續經營、可透過哪些策略）等。

Arguís-Rey (2021) 提出若要成功實踐正向教育，應針對正向教育方案進行四個基本考量，包括：（一）應有堅實的科學基礎，所包含的是證據本位的活動；（二）採用包含多元領域的多向度介入，而不是著眼在非常特定主題偶一為之的介入；（三）應融入學校的課程，並嵌入學校文化之中；（四）實踐必須建立在一個道德價值系統之上，並且應讓這些價值明確可見。除上述四個可能影響成功實踐的影響外，也需考量是否採用像GGS模式這樣的全校取向方案、如何成功組合外顯課程和內隱課程、如何將情境與文化因素納入，以及如何測量與評估等。並且，對於正向教育在實踐上可能會有的阻礙，也需要審慎面對，常見的阻礙包括：學校不認為幸福感是重要議題；教師認為學業與幸福感在教學上難以相容，抱怨沒有時間精力可因應這麼多的課程和評量要求；教師缺乏來自其他老師、校長、領導團隊或董事會的支持；教師培訓由不合格的專家所擔任等（Arguís-Rey, 2021; White, 2016）。

五、結語

正向教育，不只是正向心理學在學校中的應用，更是學校教育目的重新思維的結果。學校透過實施學校本位PPI實踐正向教育，讓學生從中習得幸福感技能，除了提升幸福感之外，也能促進更好的學校／學業表現。欲在學校中實踐正向教育，心態上不能只將學校視為一個應用正向心理學知識的場所而已，必須體認到它是一個教育機構，也是一個社群。因此在實踐上，應考量學校本身的情境脈絡與文化，納入學生之外的其他成員和整個學校社群，審慎面對可能的阻礙，透過妥善的規劃、有效的資源結合和適當的評估機制，讓學校本位PPI得以永續經營。

參考文獻

- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）。感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究。*教育心理學報*，**49**（1），23-41。https://doi.org/10.6251/BEP.20160916
- 吳相儀、陳學志、邱發忠、徐芝君、許禕芳（2008）。樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念之影響研究。*師大學報：教育類*，**53**（2），193-221。https://doi.org/10.29882/JTNUE.200808.0008
- 陳柏霖（2015）。建構幸福感教學模式融入情緒心理學課程。*教育學報*，**43**（2），89-114。
- 陳景花、余民寧（2019）。正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析。*教育心理學報*，**50**（4），551-585。
- 楊鳳玲、陳柏霖（2017）。寬恕教育課程對國小五年級學生寬恕態度與幸福感之影響。*教育心理學報*，**48**（3），351-370。https://doi.org/10.6251/BEP.20160223
- 謝宜華、黃鳳英（2020）。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。*教育心理學報*，**52**（1），25-49。https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0002
- 羅婉娥、古明峰、曾文志（2013）。正向情緒課程對國中生生活適應及情感狀態效果之研究。*教育心理學報*，**44**（3），609-627。https://doi.org/10.6251/BEP.20120411
- Arguís-Rey, R. (2021). Positive education in practice. In M. L. Kern, & M. L. Wehmeyer (Eds.), *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 49-74). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_3
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2014). *Positive psychology*. Pearson.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405-432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Green, S., Oades, L., & Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *In Psych*, *33*(2), 16-17.
- Hoare, E., Bott, D., & Robinson, J. (2017). Learn it, live it, teach it, embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and wellbeing through positive education. *International Journal of Wellbeing*, *7*(3), 56-71.

- <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i3.645>
- Huebner, E. S., Furlong, M. J., Allen, K.-A., Vella-Brodrick, D., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2022). A selected introduction to the science and practice of positive psychology in schools. In K.-A. Allen, M. J. Furlong, D. Vella-Brodrick, & S. M. Suldo (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools: Supporting process and practice* (3rd ed., pp. 3-11). Routledge.
- Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). Introduction and overview. In M. L. Kern, & M. L. Wehmeyer (Eds.), *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 1-17). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_1
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). Sage publications.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Mendes de Oliveira, C., Santos Almeida, C. R., & Hofheinz Giacomoni, C. (2022). School-based positive psychology interventions that promote well-being in children: A systematic review. *Child Indicators Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09935-3>
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2>.
- Seligman, M. E. P. (2008, August). Positive education and the new prosperity: Australia's edge. *Education Today*, 8(3), 20-21.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). Positive Education. In The Global Happiness Council (Ed.), *Global Happiness Policy Report 2018* (pp. 53-73). Sustainable Development Solutions Network.

- Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2019). Positive education. In The Global Council for Happiness and Wellbeing (Ed.), *Global Happiness and WellBeing Policy Report 2019* (pp. 52-71). Sustainable Development Solutions Network.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review, 29*(2), 363-392. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3>
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies, 15*(6), 1289-1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology, 65*(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Slemp, G. R., Chin, T.-C., Kern, M. L., Siokou, C., Loton, D., Oades, L. G., Vella-Brodrick, D., & Waters, L. (2017). Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions. In E. Frydenberg, A. J. Martin, & R. J. Collie (Eds.), *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific: Perspectives, programs and approaches* (pp. 101-122). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-3394-0_6
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(10), 1943-1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>
- Vella-Brodrick, D. A., Chin, T.-C., & Rickard, N. S. (2020). Examining the processes and effects of an exemplar school-based well-being approach on student competency, autonomy and relatedness. *Health Promotion International, 35*(5), 1190-1198. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz115>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75-90. <https://doi.org/10.1080/18449891004888888>

doi.org/10.1375/aedp.28.2.75

- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A meta-framework and review of the field of positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(1-2), 1-46. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 6, 2. <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0039-1>