

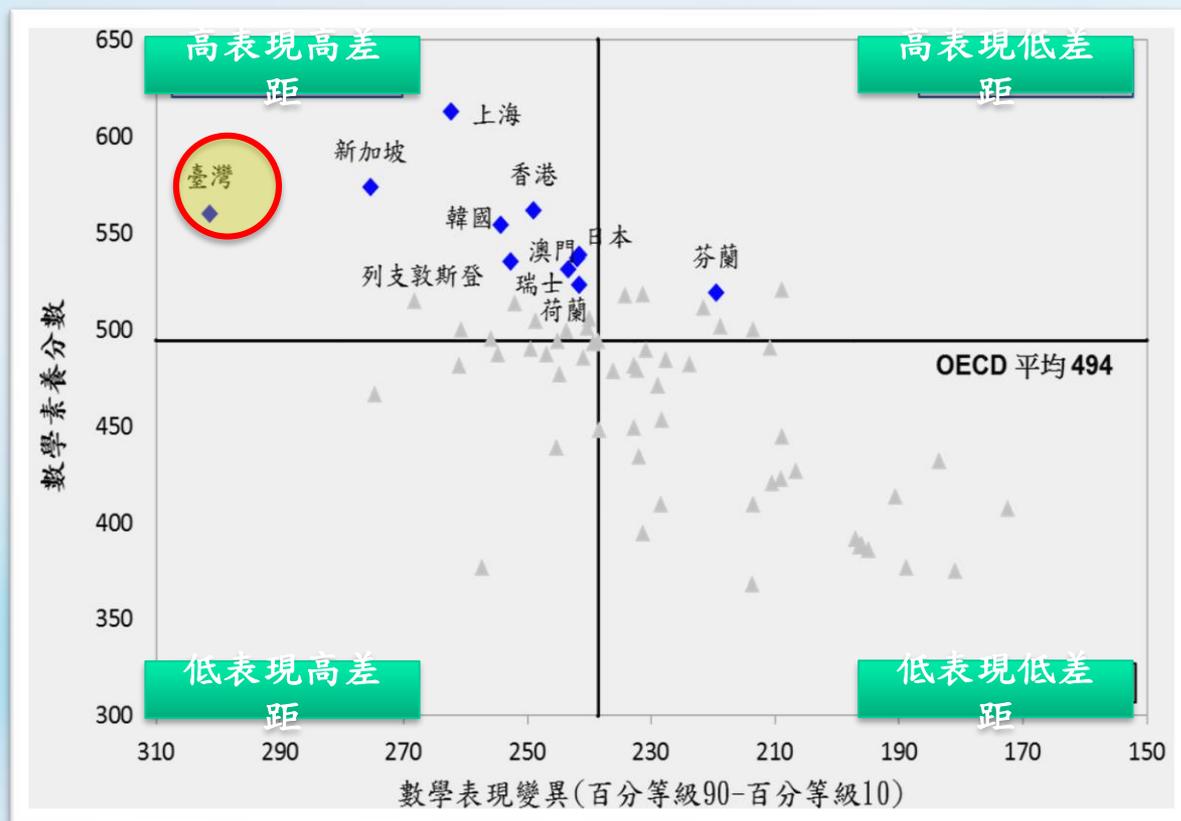
正向心理健康的重要性

台師大教育學院

陳學志

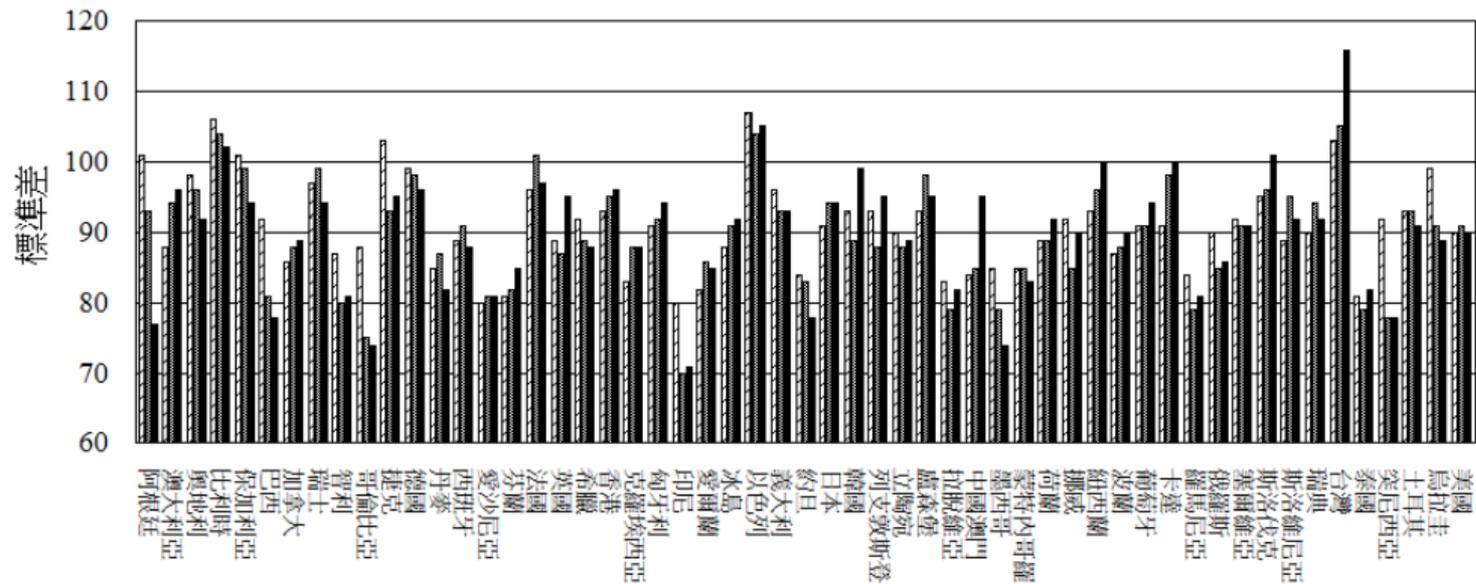


PISA2012 數學素養表現變異全球第一



數學成績標準差：PISA 2006、2009與2012

▨ 2006 ▣ 2009 ■ 2012



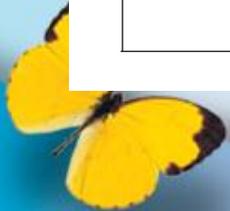
引自黃敏雄(2020)

TIMSS 2015對數學學習之態度

不喜歡學數學	台灣	國際平均
四年級學生	38%	19%
八年級學生	56%	38%

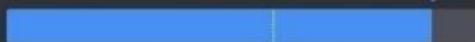
學數學沒有自信	台灣	國際平均
四年級學生	46%	23%
八年級學生	60%	43%

認為數學無用	台灣	國際平均
八年級學生	41%	13%



台灣學生最怕「失敗」

失敗時擔憂別人怎麼看我 台灣89%



OECD平均56%

失敗時怕自己其實沒天分 台灣84%



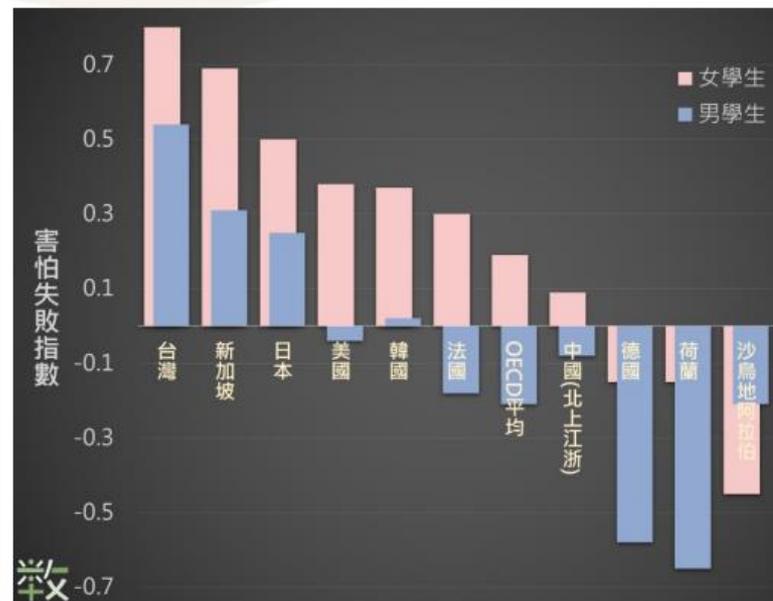
OECD平均55%

失敗時會質疑自己的未來規劃 台灣77%



OECD平均54.5%

資料來源 / PISA官方網站



圖片來源：<https://growthmindset.space/> & 數感實驗室 Numeracy Lab

資料來源：OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

兄弟會背叛你，女人會離開你，金錢會誘惑你，
生活會刁難你，只有數學不會，不會就是不會，
怎麼學都不會。

甲：我作夢夢見在考試，醒來嚇了一身冷汗。乙：
我作夢夢見在考試，醒來發現真的在考試。

每次老師說，請把與考試無關的東西放到講臺
上，我就想把自己放上去。



十二年國民基本教育架構簡介

三大願景

提升中小學教育品質

成就每一個孩子

厚植國家競爭力

五大理念

有教無類

因材施教

適性揚才

多元進路

優質銜接

六大目標

培養現代
公民素養

引導多元
適性發展

確保學生
學力品質

舒緩過度
升學壓力

均衡城鄉
教育發展

追求社會
公平正義

七大面向 · 二十九個方案

全面免學費	優質化均質化	課程與教學	適性輔導國民素養	法制	宣導	入學方式
1. 五歲幼兒免學費 2. 高中職五專前三年免學費 3. 財務規劃	4. 高中優質化 5. 高職優質化 6. 高中職教育資源均質化 7. 高中職學校資源分布調整 8. 大學繁星、技職繁星推薦 9. 高中評鑑 10. 高職評鑑 11. 高中職發展轉型及退場輔導	12. 建置十二年一貫課程體系 13. 國中教學正常化、適性輔導及品質提升 14. 國中小補救教學 15. 高中高職教師教學品質提升 16. 國中小學生輟學預防與復學輔導	17. 國中與高中職學生生涯輔導 18. 高中職學生學習扶助 19. 產學攜手合作 20. 技職教育宣導 21. 國中畢業生未升學未就業青少年職能培訓輔導 22. 提升國民素養	23. 制定高級中等教育法並微調專科學校法	24. 家長參與推動十年國民基本教育 25. 十二年國民基本教育政策宣導	26. 規劃免試就學區 27. 免試入學 28. 特色招生 29. 身心障礙生就學輔導



Equity
Excel lance
Effectiveness



Empowerment
Engagement
Enjoyment



重大議題：過度強調認知知識的傳遞，卻忽略了學生情意價值培養

學生優秀，但不快樂

- 💡 過去台灣教育著重知識學習，忽略社會情緒培育，導致缺乏動機，不具備情緒調節能力。
- 💡 TIMSS顯示台灣學生在數學科學排名優秀，卻反映出遠高於國際平均的學習疏離感(不喜歡、沒自信、認為沒價值)。
- 💡 2019年每十萬人口便有6.2名青少年自殺死亡，
- 💡 **2020年統計青少年自殺死亡率創24年新高。學齡期毒品犯(9-24歲)占吸毒人口近七成。**

教師傑出，但不幸福

- 💡 美國教育研究學會期刊2017年評比臺灣師資培育為全球第一。
- 💡 TALIS2018年報告接近五分之一的教師認為教師工作對身心有負面影響，導致教師流失。
- 💡 OECD於2015年報告台灣教師對現階段工作滿意度低於平均。
- 💡 教育部校安統計107學年度高中以下教師自殺、自傷件數從過往的18件規模增加為28件。

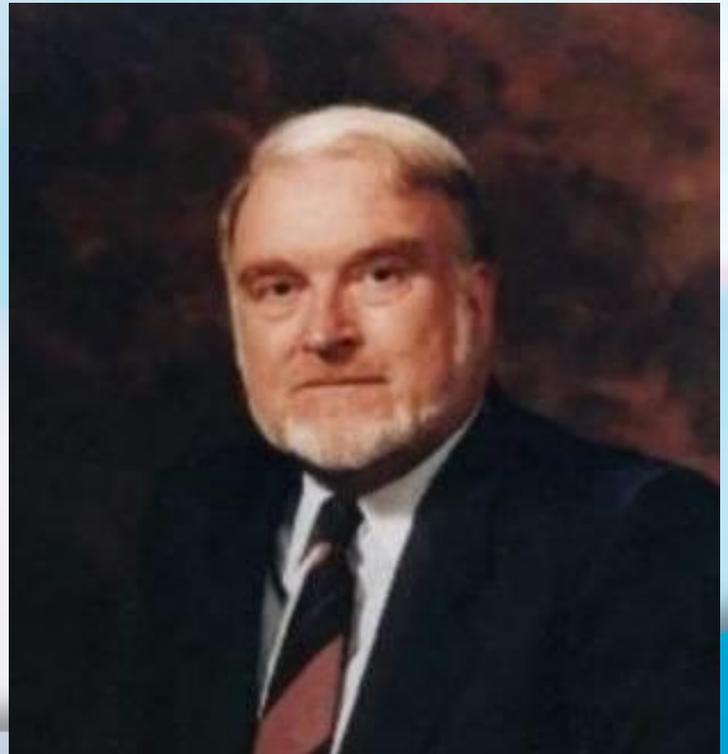
教育除了在意學生飛得多高多遠，也應該關心學生飛得多苦多累

→培養社會情緒能力學習(social emotion learning, SEL)進行補救。

針對全球82份共涉及9萬7406位學齡前幼兒到高中生社會情緒能力學習(SEL)的統合分析，發現在培養SEL後，普遍在精神健康、社交技能和課業表現方面有顯著進步，並且情緒困擾、偏差行為、犯罪、未婚懷孕和吸毒等問題明顯減少。長期追蹤發現平均3年半後學業成績有顯著改善，課堂成績和標準測驗成績多出13個百分點。

正向心理學

- Seligman與Csikszentmihalyi (2000) 正式提出**正向心理學** (positive psychology) 。





elRellano.com

哭泣天生就會，快樂卻得經營

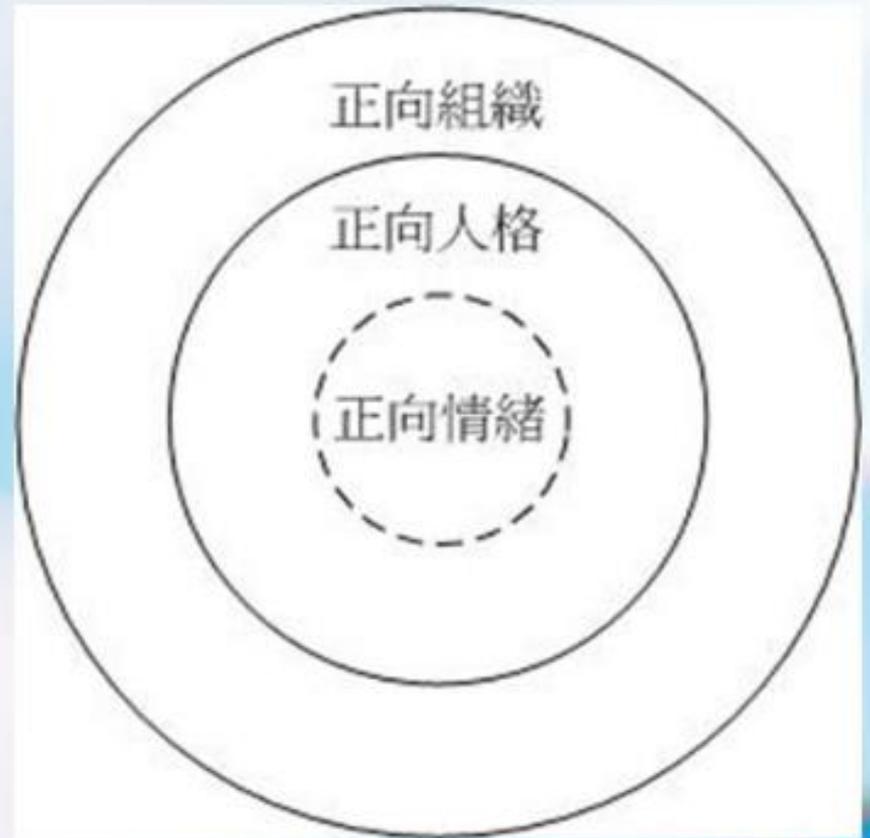


正向心理學的源起及意義

- Seligman與Csikszetmihalyi (2000) 正式提出**正向心理學** (positive psychology) 的名詞。
- 認為心理學有三個任務、**治療心理疾病**，使健康的人更有**生產力和活得更實在**，及**找出並培養天才**。但是，二次世界大戰後，許多治療機構成立，包括1946年通過的美國退伍軍人法案，及1947年創立的國家衛生研究院，使治療疾病成為研究重心。雖然，帶來許多成就及利益，但是卻忽略了其它的任務。
- 因此，提出心理治療不應該只是**改正個人的錯誤或缺點**，還要幫助人們找到自己的長處和美德。
- 正向心理學≠享樂主義

正向心理學的課題

- 正向情緒 (positive emotion)
- 正向特質 (positive traits)
- 正向組織 (positive institute)



正向心理學的意涵

- 他們認為心理治療不應該只是去改正個人的錯誤或缺點，
- 還要能幫助人們找到自己的長處和美德。
- 擴及到一般人的身上，瞭解如何讓一般人的生命更加豐富及滿足
- 正向思考使我們不至受到傷害，並能成為我們重建再起的關鍵。



追求幸福與正向情緒是天賦人權

- 尼采：活得使您渴望再活一次，這樣活著是您的責任。
- 亞里斯多德：世人無分男女，都以追求幸福快樂為人生最高目標。
- 伊比鳩魯：快樂並使人快樂，不損人也不害己，這就是道德，也是至善。
- 佛洛依德：每個人都應該努力讓自己過得幸福快樂。
- 如果您尚未決定用快樂幽默的心面對這一天，千萬別起床！



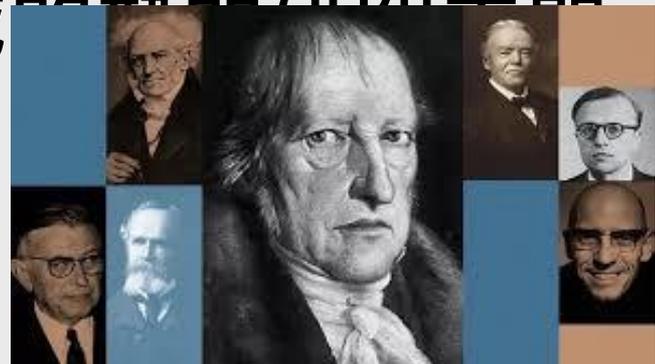
正向與快樂的哲學

- 從「離苦得樂」到「得樂離苦」
- 快樂是終極貨幣
- 快樂不需要任何理由
- 追求真實與恒久的快樂
- 快樂需要努力去學習與經營



快樂目標

- 二十世紀（90年代），學術界認為「幸福」無法透過嚴謹、有系統的進行科學研究
- 二十一世紀西方社會思潮轉變，快樂變成社會科學領域的熱門研究主題



什麼是快樂/幸福?



正向心理學 Positive Psychology



PERMA-V

ST ANDREW'S COLLEGE FRAMEWORK FOR WELL-BEING

P

POSITIVE EMOTIONS

The right balance of heartfelt positivity to build our resilience.

E

ENGAGEMENT

The regular development of our strengths — those things that we are good at and enjoy doing.

R

RELATIONSHIPS

The creation of authentic and energising and supportive relationships.

M

MEANING

A sense of being connected to something bigger than ourselves.

A

ACHIEVEMENT

The self belief and ability to pursue and accomplish goals.

V

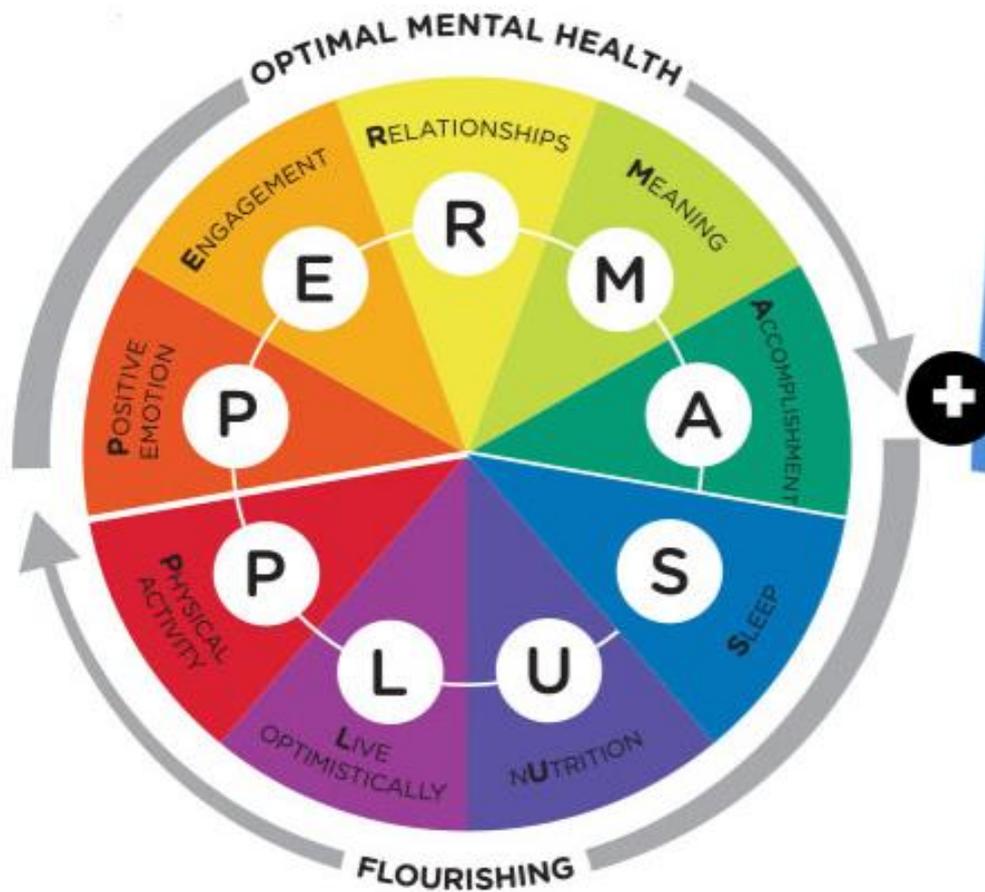
VITALITY

Eating well, moving regularly and sleeping deeply.

Well-being is about doing good, feeling good and functioning well.



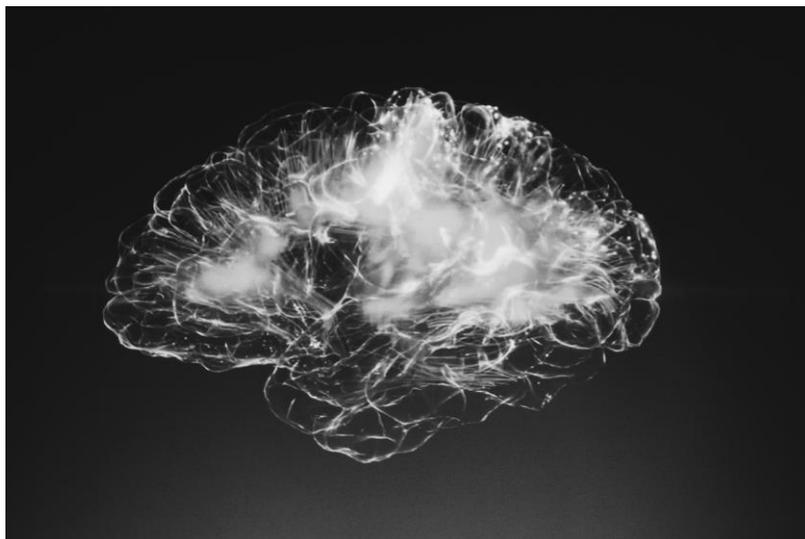
St Andrew's College



正向教育主要範疇



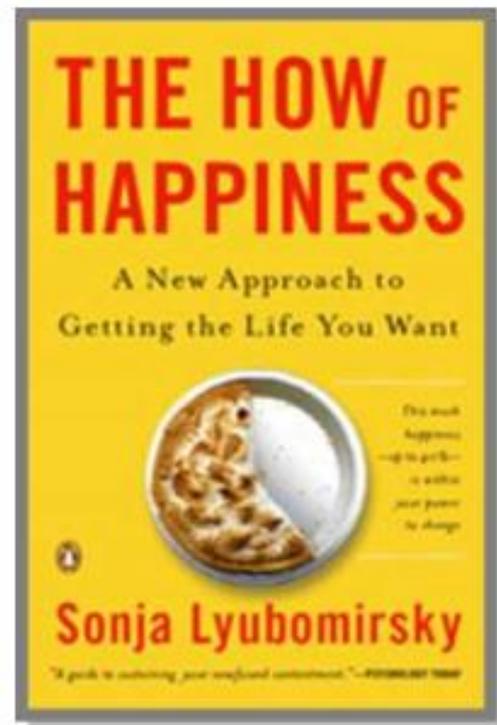
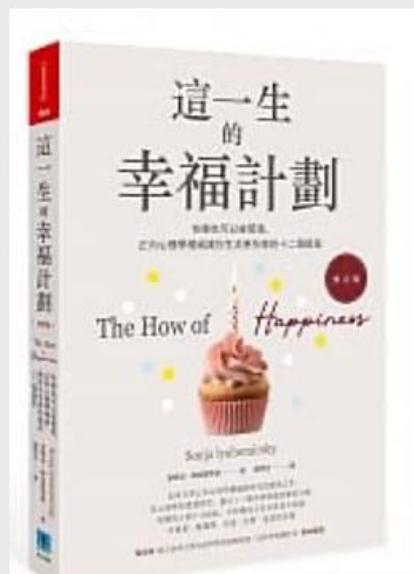
- 美國賓州大學教授塞利格曼（Martin Seligman，正向心理學之父）教導重度憂鬱症的受試者一個增強快樂之技巧
- 研究結果：回憶與寫下每天發生的三件好事，不到十五天，94%受試者憂鬱程度從重度轉成輕度。



- 「快樂介入」(happiness interventions) 又稱正向活動介入方案，使指**尋找有效快樂策略**。
- 實驗結果：需要努力、承諾還有一些紀律就能達成。

方案活動	學習單
週一 快樂小天使	1.最近一個月有哪些人幫了你的忙？ 2.請畫出幫助你的小天使
週二 勇敢小尖兵	1.最近一個月做過什麼好事？ 2.請畫出你做得好事
週三 快樂人生	1.看一部喜劇影片，最有趣是誰？做了什麼？ 2.請畫出影片的想法
週四 空白時間	1.把眼睛閉起來，聆聽音樂放鬆，頭腦不要想其他事情（三次） 2.放鬆的感覺與想法是什麼，畫出來
週五 快樂生活	1.一個小室內，去做喜歡的事情（三次） 2.把這感覺和別人分享、畫出來

李新民、蘇淑惠、鄭博真 (快樂介入方案對幼兒生活適應的影響)



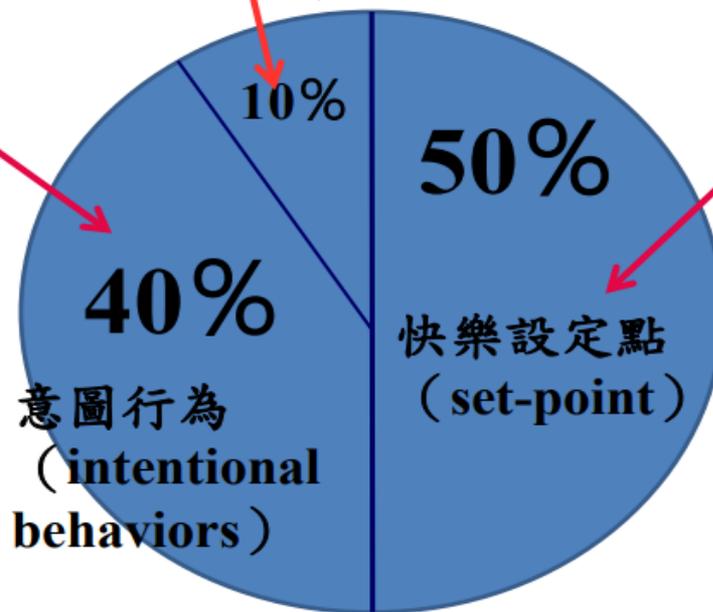
核心觀念：我們能多快樂的關鍵在於40%的解答
 作者柳波莫斯基在內的快樂科學實驗研究
 提供十二個快樂增進策略，從中選出最適合策略

40%解答

快樂的組成：

外在環境 (environmental factors) ，
(外在環境決定)

(來自自己
有意識的選
擇行為，自
己決定)



(來自遺傳，
基因決定)

意圖行為
(intentional
behaviors)

50%基因

- 同卵.異卵雙胞胎研究-特定快樂基準點(類似體重基準點)。



10%境遇

- 房子、配偶、出生地、臉孔、身體疼痛等。
- 享樂適應性 (hedonic adaptation) 。



主觀（意圖）行為才是關鍵

- 。 觀察最快樂的研究對象之想法與行為模式如下：
 - 1.他們花很多時間陪家人.朋友，培養並享受這些人際關係。
 - 2.他們很自然地對所擁有的一切表示感恩。
 - 3.他們常是第1個幫助夥伴、陌生人的。
 - 4.他們對未來保持樂觀。

主觀（意圖）行為才是關鍵

5. 他們享受生活樂趣，努力活在當下。
 6. 他們養成每星期(甚至每天)運動的習慣。
 7. 他們堅守人生目標和抱負。
 8. 最快樂的人也會有壓力、危機甚至是不幸，秘密武器是面對挑戰所顯示的自信和勇氣。
- 。 以上可依照個人興趣、價值觀、生活型態等，選出1個或幾個最適合策略。

對外征服——對內降服

十二個有效的快樂方案，增進一生的幸福感：

方法1：表達感恩

要聚焦在當下，感激現在的生活和過去的造就。
一個人越感恩，
憂鬱、焦慮、寂寞、嫉妒或神經質對生活的衝擊就越低。

方法2：培養樂觀心態

看事情的光明面、在逆境中找尋機會、注意做對（而非錯誤）的地方、
不要把過錯攬在自己身上、對自己和世界的未來要有信心、
或深信自己可以熬過逆境，這些都是樂觀策略。
樂觀心態不只是頌揚現在與過去，還要預期一個美好的未來。

方法3：避免想太多與社會比較

想太多會讓人持續傷心，助長負面想法，傷害解決問題的能力，
使人沒有動力，並對集中注意力與積極性有害。「向上」比較
（如「薪水較高」、「較瘦」）可能導致自卑、苦惱或自尊受損；
而「向下」比較（如「被解雇」、「生病」）可能導致罪惡感，
需要處理他人的嫉妒與怨恨。

方法4：行善

行善不只對受施者有好處，也對行善的人有好處。
也許這聽起來有點諷刺，但即使是不情願、不望報或沒有回報的情況下，
只要願意行善、樂於助人，都會使行善者獲得更多的快樂。

方法5：培養人際關係

假如從今天開始改善和培養人際關係，你將會獲得正面情緒。
反過來，更快樂的感覺會幫你吸引更多高品質的人際關係，
這又會讓你變得更快樂；這是一個良性循環。換句話說，
透過運用這個快樂方案，你將開始進入心理學家所說的上升螺旋。

方法6：發展因應策略

論人生面臨任何傷害、壓力和苦難，最終能決定你快樂的是：
你自己怎麼做和怎麼想。我們會用因應策略來減輕不好的事情
所產生之傷害、壓力或痛苦。每個人都會這麼做。
面對困難或痛苦時，你通常都怎麼處理或看待它？



十二個有效的快樂方案，增進一生的幸福感：

方法7：學習寬恕

寬恕是要抑制或緩和一個人迴避或報復的動機，最理想的情況是，將它們轉換成更正面或善意的態度、感覺和行為。我們寬恕別人，等於寬恕自己，這會減低失望和憤怒。

方法8：增加心流體驗

心流（flow）是一種在當下全神貫注和極度投入的狀態。當你所從事的活動富有挑戰性並讓人入迷，就會發揮你的技巧和專業知識。處在心流狀態時，人們會感到自己很優秀、有能力，達到自身能力的巔峰，感覺敏銳，感到事情在掌控之中，渾然忘我，自然會找到自我價值，而感到無比快樂。

方法9：品味生活樂趣

不論品味的習慣是專注在過去、現在或未來，喜歡品味的人比較有自信、外向、滿足，比較不會感到絕望和神經質。那些會保留美好的感覺、欣賞美好事物、善於捕捉到當下喜悅的人，比較不會經歷到沮喪、有壓力、罪惡感和羞愧的狀況。

方法10：設定及追求人生目標

「假如你觀察一個真正快樂的人，你會發現他正在造船、寫樂譜、教育孩子、種花養草，或在戈壁沙漠尋找恐龍蛋。」這是對的。為了某些對個人來說重要的事而努力的人，不論是為了學新手藝、更換職業跑道或是教出品性端正的小孩，遠比那些沒有堅定的夢想或志向的人來得快樂。

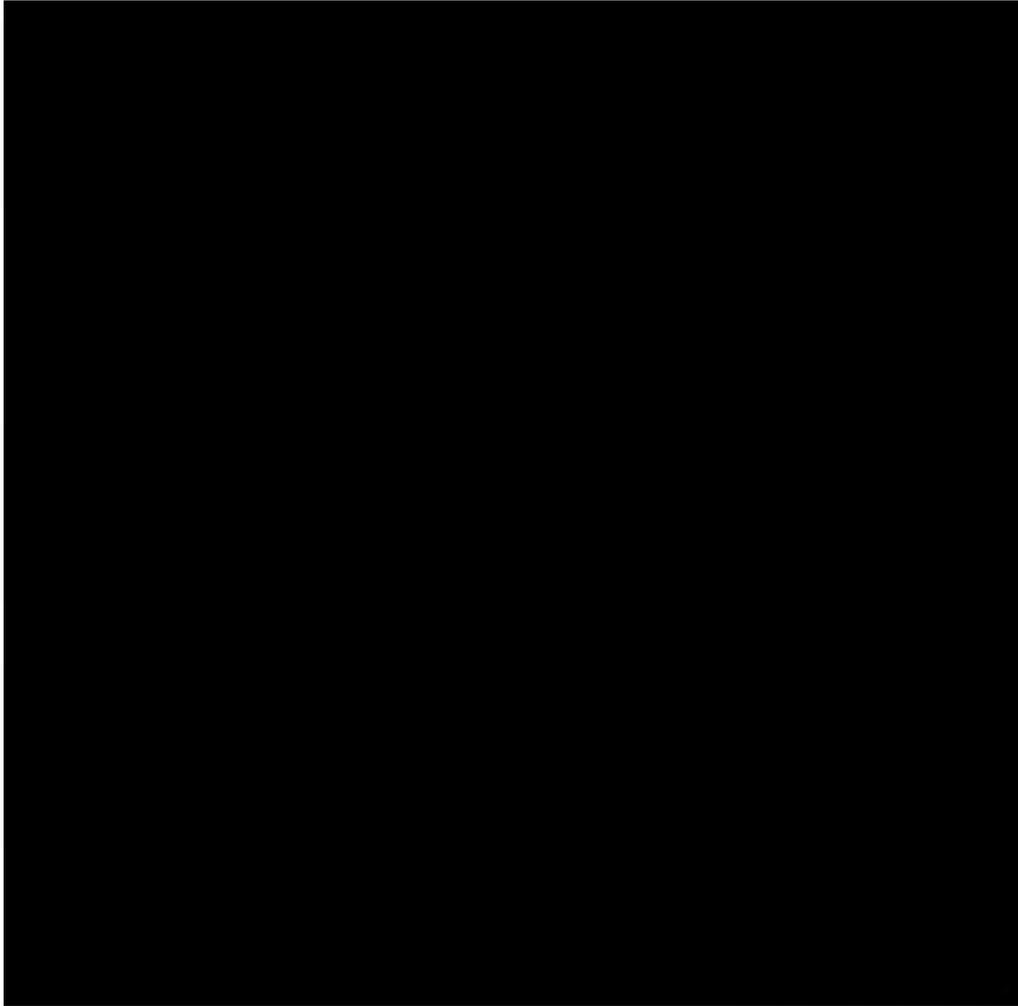
方法11：信仰宗教或培養靈性

有宗教信仰的人比沒有信仰的人更快樂、更健康，創傷後復原得比較好和快。因為有教會活動或心靈有寄託的人有較多的社會支持，和在創傷後發現遺憾之事的意義（雖然他們找到的意義有時令人費解）。

方法12：照顧身心

冥想在快樂、正面情緒、生理機能、壓力、認知能力和生理健康上有多重正面影響。運動則能減少焦慮和壓力。假裝你很快樂，比如微笑、忙碌於某件事、模仿有活力和熱情的人，不僅會讓你得到一些快樂的好處，事實上還會讓你更快樂。





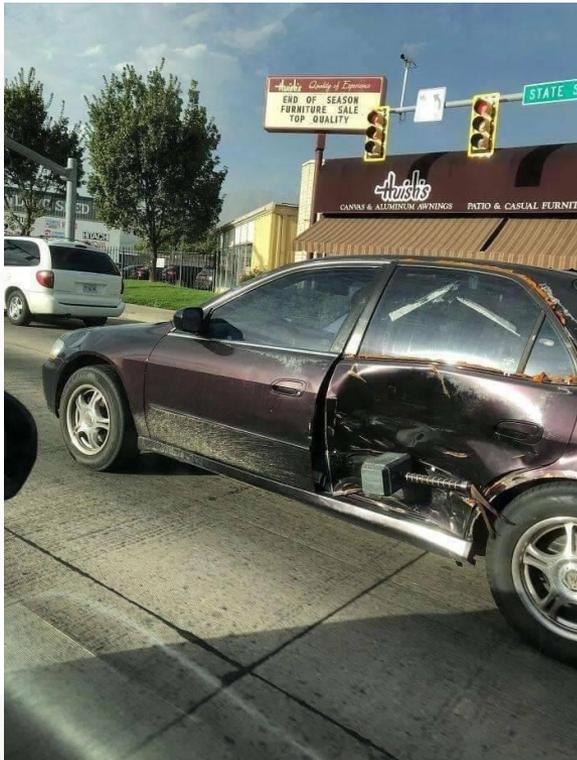
國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

F18/140

Campaign VI/III



彈性與轉念





A close-up photograph of a bamboo pipe pouring water into a bamboo cup. The background is a blurred teal color. The text "Thank You !" is overlaid on the left side of the image.

Thank You !

www.themegallery.com

LOGO