

# 正向心理學於學校輔導之應用～ 以經濟弱勢家庭學童之小團體輔導為例

## Implications of Positive Psychology in School Guidance Practice: A Group Intervention for Economically Disadvantaged Children

王櫻芬<sup>1</sup>、洪宛君<sup>2</sup>、曾慕恬<sup>3</sup>

Ying-Fen Wang<sup>1</sup>, Wan-Chun Hong<sup>2</sup>, Mu-Tien Tseng<sup>3</sup>

### 摘要

Seligman和Csikszentmihalyi於2000年提出正向心理學的理念，呼籲心理學家將眼光從治療心理疾病，轉至促進人類的福祉。此宣言引發心理學研究和介入取向的改變，並在其他助人專業領域引發很大的迴響。本文旨在探討正向心理學的理念與做法對輔導工作之啟發，並提出一個針對經濟弱勢家庭學童所發展，且融入實徵支持的正向心理介入活動之團體輔導方案，供學校輔導工作者參考。此團體方案涵蓋「辨識自我優勢」、「建立樂觀解釋風格」與「珍惜擁有，表達感謝」三大主軸。透過多樣化的結構性活動安排，聚焦於正向事件和正向回饋以及規劃適切的家庭作業，提升學童的樂觀信念和正向情緒。期望透過此分享，拋磚引玉促進學校輔導工作者，運用正向心理學理念於實務中，以造福更多學童。

**關鍵詞：**小團體、正向心理學、兒童、弱勢家庭、學校輔導

<sup>1</sup>國立台灣師範大學 副教授

<sup>2</sup>台中市內埔國小 教師

<sup>3</sup>美國佛羅里達大學 碩士班研究生

通訊作者：王櫻芬，(106)台北市大安區和平東路一段162號，E-mail：yfwang22@ntnu.edu.tw

註：本文小部分内容改寫自第二作者在第一作者指導之下，大部份內容為參考原論文文獻探討架構，重新蒐集文獻撰寫而成。該碩士論文之研究結果，曾於2017美國心理學會年會以壁報論文形式發表，但是該壁報之內容以研究發現為主，與本文以文獻整理並以專論形式呈現截然不同。



正向心理學（Positive Psychology）為二十世紀末在美國崛起的新興領域。它將焦點放在幫助人們發現及利用內在資源、創造正向經驗，進而轉化過去的遭遇，讓自己變得更好。正向心理學者認為生命中所有的經驗都值得研究，除了負向情緒和心理病理，心理學家亦應運用科學方法探究使人類生命更有價值的東西，例如：快樂、生命意義、個體具有的韌性和優良品格等（Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。Seligman和Csikszentmihalyi（2000）認為透過探討人類的正向主觀經驗、正向個人特質和正向組織，能提高人類生活品質，並預防身心病症。之後，正向心理學的相關研究如雨後春筍般出現，而以正向心理學的理念為基礎，提升個體幸福感的教育、輔導與心理諮商策略，也慢慢發展出來（如：Froh et al., 2014; Ruini & Fava, 2012; Seligman, Rashid, & Parks, 2006）。本文主要介紹正向心理學的治療理念、常用的治療策略與介入活動，以及作者根據正向心理學理念所發展的可促進經濟弱勢學童樂觀信念和正向情緒之團體輔導方案。

## 壹、正向心理學的理念與介入目標

正向心理學關注個體如何獲得持續性的快樂（lasting happiness）與生活滿意度。Seligman（2002）提出「真實快樂理論（authentic happiness）」，指出正向情緒（Positive Emotion）、全心投入（Engagement）和有意義的生活（Meaning）為三種快樂的形式。他說「正向情緒」是傳統意義上的快樂，指的是追求樂趣、狂喜、舒適等愉悅感受。而「全心投入」講述的是心流（flow）概念，是一種高度專注於某一件事、完全沉

浸其中以致失去自我意識的狀態。最後，「有意義的生活」指的是超越個人、為了比個體本身更高遠的目的所服務，透過貢獻所能，回饋社會，以追尋生命的價值與歸屬。這三種快樂的形式，彼此之間有所區別，但又是相容的（Seligman, 2011）。Peterson、Park與Seligman（2005）以845個成人為對象的研究，即發現人們可以同時追尋這三者，而它們對於生活滿意度有各自的預測力，同時追尋這三種形式的快樂者，生活滿意度會是最高的。

在此基礎之下，Seligman（2011）提出了「幸福理論」，認為正向心理學的目標應該從原有的增進生活滿意度，成為增進生命的圓滿。幸福理論中認為「幸福」涵蓋五個要素，除了之前提出的三項要素，尚包括成就（accomplishment）和正向人際關係（positive relationship）兩項要素。他認為「成就」解釋人類追求成功、勝利和精進的努力。單純擁有成就，即使過程中並未有心流經驗、不覺得愉悅或是有意義，對某些人而言，仍然是邁向幸福的可能管道。而「正向人際關係」則因為其對人類生存的重要性，被列為第五個要素。Seligman認為要追尋真正的幸福，就是要最大化這五個要素，而個人的優勢和美德（仁慈、情商、幽默、勇氣等）是鞏固幸福五要素之基礎。綜言之，正向心理學致力於探究幸福人生的內涵，以及找出可以協助所有人類獲得圓滿人生的方式。

## 貳、正向心理學之介入方案與練習活動

### 一、正向心理介入（Positive Psychology Intervention, PPI）

運用正向心理學的理念所發展的介



入方案有很多。限於篇幅，以下作者摘述兩項已被應用於兒童及青少年身上，且獲得不錯成效的方案，包括：正向心理治療（positive psychotherapy；Seligman, Rashid, & Parks, 2006）和幸福療法（well-being therapy; Ruini & Fava, 2012）。

### （一）正向心理治療

此治療方式共包括十四次晤談，會依個案需求，彈性運用六項正向心理練習活動，如：評估並多加使用優勢能力、三件好事、寫下自己的訃聞（或自傳）、感恩拜訪、品味生活，以及給予他人積極、建設性的回應等。這些練習活動，先是被運用在一般大學生（Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005）和憂鬱情緒的疏解、復發預防上；後來，也漸漸運用在其他族群，例如：未曾罹患憂鬱症的一般兒童（Rashid & Anjum, 2008）和高壓焦慮的成人（Goodwin, 2010）等。

以團體方式進行時，共進行六週，每週兩小時。設定的治療對象為具輕微到中度憂鬱情緒的大學生，團體人數約8-11人。所有參與者皆依相同的順序，做前述的六項練習活動（Seligman et al., 2006）。後來，Rashid（2015）新增了正向自我介紹、生命中關閉與打開的門等活動。

將PPT運用在兒童身上時，Rashid、Anjum與Lennox研究發現其成效亦受肯定（引自Rashid & Anjum, 2008）。他們以團體形式，共進行八週，每次1.5小時。其涵蓋的練習活動，除了上述提及的活動，並運用個人傳記和影片中的人物，如：讓愛傳出去的Trevor、舞動人生的Billy等，闡述可以如何使用自己的優勢。最後，領導者教導學童運用自己的特徵優勢之方式，鼓勵學童規劃一個可

行的方案，讓自己成為一個更好的人。

### （二）幸福療法

幸福療法是短期的心理治療策略，較為結構化、指導性。此模式由Fava與其同儕依據Ryff心理幸福感的概念模式為基礎所發展，以協助個體在自主、個人成長、環境掌控、生活目標、正向的人際關係及自我接納這六個幸福面向中，得到平衡的發展（Fava, 1999）。它原本被發展用來治療憂鬱症、廣泛性焦慮症等情感性疾患的殘餘症狀（Ruini & Fava, 2012）。

幸福療法包含三個歷程，一般而言進行8~12次，每週一次或是隔週一次，每次30-50分鐘，說明如下。

#### 1.開始階段～辨識幸福片段

個案被要求以一份結構化的日記格式，紀錄自己感受到幸福的時刻以及相關細節，並以0-100分評估自己對幸福事件的感覺。幫個案重現並覺察這些時刻，使個案感到對環境更有控制感、體會更多的正向情緒，並更具動機投入日常活動中。

#### 2.中間階段～辨認打斷幸福時刻的非理性想法

這和Ellis的理情療法及Beck的認知治療有相似之處。治療師指導個案去搜尋並記錄，打斷幸福感的非理性信念與自動化思考。和傳統治療法相異之處在觀察的重點是幸福時刻，而非負向情緒。這個階段讓治療師可以辨識出六個心理幸福感的向度中，哪些向度較不受非理性或是自動化思考所影響，並挑戰內在想法的合理性，再增強與鼓勵個案從事可以創造正向經驗的活動。

#### 3.最後階段～認知重建與追尋幸福

治療師採用Ryff的心理幸福感量表，評估個案在哪個向度受損最嚴重，以進行認知重建。此時，個案應該能夠熟練



地辨識幸福時刻、覺察干擾幸福感的想法，並使用CBT技巧處理這些干擾，亦有動機去追尋幸福。

此療法運用在校園中的非臨床樣本時，會做些許修改。例如：Tomba等人（2010）以12歲的青少年為對象，將進行方式改為每次兩小時，每週一次，共六次的班級輔導活動。在內容上，前面三次活動重點放在辨識與表達情緒、了解想法和情緒之關聯，並學習認知重建。中間兩次活動則探討四項對兒童青少年最重要的心理幸福感（即自我接納、正向人際關係、自主和生活目標），並協助學童辨識自己和他人的優勢、表達對他人的讚美、感恩他人給予自己的讚美、寫下自己下一年度的生活目標，以及實現目標的方法。最後一次則是分享生活中的正向時刻，以及維持幸福生活的秘訣。為了配合兒童青少年的發展特徵，此課程的帶領者會透過遊戲、故事、角色扮演和團體討論等方式，使學童保持興趣，投入學習。

綜合上述，正向心理治療和幸福療法因為其目的和對象的不同，有班級、團體和個別等不同進行方式，亦採用各具特色的介入策略。而其主旨都是要協助學童關注生命中的正向事件，以及自己的特徵優勢，協助他們提升樂觀信念和幸福感，預防憂鬱症的發生。

## 二、正向心理學之練習活動

正向心理學的練習活動種類繁多，例如在提升樂觀信念上，會採用Ellis的ABCD模式，教導學童認知改變策略。在維持和提升正向情緒上，則採用三件好事、感恩拜訪等活動。在促進人際關係上，則有給予他人積極、建設性的回應和表達對他人的讚美等技巧。在實踐生

命意義上，有以時間為禮物和細數仁慈（counting kindnesses）之類的利他活動。許多正向練習活動的效果，已有實徵研究提供支持證據（Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009）。以下介紹常見的練習活動的理念與作法。

### （一）辨識、強化和發展自己的特徵優勢

此類型的練習活動在正向心理學中相當具標誌性，其具體作法在不同介入方案中，有些微不同。例如：Seligman、Ernst、Gillham、Reivich和Linkins（2009）要求學童填寫兒童版「價值實踐：特徵優勢」量表後，辨識自己和他人的品格優勢、再鼓勵他們使用優勢去克服挑戰，或是以新的方式運用自己的優勢。在Seligman等人（2006）的正向心理治療中，則請個案邀請自己的家人填寫優勢量表，個案再繪製「優勢家庭樹」，接著安排一次聚會，討論每位家人的特徵優勢。最後，幸福療法中亦採用特徵優勢的概念，鼓勵個案運用特徵優勢克服負向情緒，追求生命意義。這些練習活動可促進個體覺察與運用特徵優勢，而能更有效生活（Seligman et al, 2006）。

### （二）正向生命事件的品味

此類型練習活動要求參與者回憶生命中的正向事件，將注意力更多地放在生活中正面的事件和正向情緒，催化感恩與品味，讓快樂情緒持續更久。常見的練習活動包括：三件好事、感恩記事和感恩拜訪。三件好事的進行方式是請參與者持續一週，每天寫下當天發生的三件好事與其原因。Seligman等人（2009）所用的指導語為「請持續一週寫出每天發生的三件好事，並反思這件事是怎麼發生的？這對你意味著什麼？」



未來你可以如何增加這類好事發生的可能性？」（頁301）。

Froh、Sefick和Emmons（2008）所提出的感恩記事，是要求參與者每天寫出最多五件想要感恩的事，持續寫兩週。而Seligman等人（2006）所採用的感恩信／感恩拜訪，是讓參與者寫一封感恩信給曾經幫助過自己，但是自己從未表達感謝的「恩人」。這封信可以是在電話中念給對方聽，或是親自拜訪再念給對方聽。國內曾文祥（2006）的做法與此相似，但是會額外記錄經驗中的心情。

研究發現這些活動在提升幸福感上，具有顯著的正向效果（曾文祥，2006；Seligman et al., 2005）。例如：Seligman等人（2005）發現進行「三件好事」活動，可促進快樂、降低憂鬱症狀長達六個月。而Froh等人（2008）以六、七年級的學童為對象進行的研究，也發現感恩組的學童之自陳感恩態度、樂觀和生活滿意度，皆顯著高於其他組學童。

學者們認為此類活動的改變機制，可能是因為它讓參與者將注意力轉移到生活中的正向事件（Seligman et al., 2006）；或是，因為它讓參與者思考自己在促成正向事件的發生上可以扮演的角色，有利於參與者形成正向的內在歸因模式，而更有掌控感（Hefferon & Boniwell, 2011）。值得注意的是，活動的實施頻率、期程和對象，對其是否能成功達到效果，有很大的影響。例如：Gander等人（2013）發現，若將三件好事改為持續進行兩週，則對參與者的快樂感受提昇和憂鬱降低皆無成效。而Froh、Kashdan、Ozimkowski和Miller（2009）研究發現，感恩介入對於原本正向情緒就較低的學童，效果會特別顯著。

### （三）實踐生命意義：從事善行，助人為樂

這類活動藉由實際幫助他人或是記錄自己曾做過的善行，而使參與者感受到更多的快樂。行為性的方式會要求成員在一定的時間內執行幾項善行，例如：Lyubomirsky、Tkach和Sheldon要求參與者「一週做五件好事，持續六週。可以一天做五件好事，或是分散在一週完成五件好事」（頁125）（引自Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005）。相似地，Seligman等人（2006）的「以時間為禮物」，要求參與者運用自己的特徵優勢，花一段時間去服務他人。認知性的方式則是回憶並記錄自己做過的善行與心得，如Otake、Shimai、Tanaka-Matsumi、Otsui和Fredrickson（2006）的「細數仁慈」，請成員持續一週，每天記錄自己的善行之內涵與次數。

在活動成效上，研究發現：只是記錄自己的善行，即可提升快樂感受（Otake et al., 2006）、降低憂鬱情緒（Gander et al., 2013）、促進自我悅納與人際關係（曾文祥，2006）。學者們認為從事善行會讓人更為快樂的可能原因包括：加強參與者的自我概念（如：感覺自己很慈善、對於助人更有自信）、增加正向的社會互動（被他人喜愛與感激、覺得和他人有連結）、從他人處得到回饋性的幫助，以及獲得意義和目的感等（Hefferon & Boniwell, 2011；Lyubomirsky et al., 2005；Otake et al., 2006；Rashid, 2015）。在執行此類型練習活動時，Hefferon和Boniwell（2011）指出善行的種類需要有變化，執行的頻率也要避免成為例行公事，而降低其功效。Lyubomirsky等人發現，同一天完成五件善行的參與者，較一週內分散完成善行者，幸福感提升得更為顯著（引自



Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)。

綜言之，這些練習活動各有其依據的理念和促進幸福感的機制。在規劃使用時，學校輔導人員應該對於各項活動的核心概念、實施方式、適用對象和目的有所瞭解，方能依照學童的特質和需要，決定適合的進行方式，使其得以發揮功效。

### 參、正向心理學在經濟弱勢學童輔導上的應用

來自經濟弱勢家庭的學童相較於一般學童，在生活上面臨著更多的挑戰與困境，除了負向情緒較一般學童高之外，其所感受到的幸福感也較少（陳淑芬，2009；林怡君，2011）。由於他們的情緒困擾通常多於一般家庭的孩子，也間接影響他們的人際關係，當人際關係越差，幸福感就越低（謝雅如，2012；黃曼琳，2010）。雖然教育部已經開始為這些學童與其家庭提供經濟扶助（例：午餐減免、助學金等）、課業輔導、家庭教育等協助（教育部，2012），衛福部（2013）也提供社區照顧服務等扶助措施，但是在心理特質強化上，目前仍然少見系統的教育或輔導方案。

筆者接觸過許多來自經濟弱勢家庭的孩子，深深體會他們面臨的挑戰，急需周遭大人給予協助；而正向心理學所提倡的在逆境中彈回、欣賞自己的優勢與看見生命中正向能量的理念和作法，有利於兒童與青少年心理健康問題的預防，很適合在非臨床的環境，特別是學校中進行（曾文志，2010；Seligman et al., 2009; Tomba et al., 2010）。因此，筆者參考正向心理學的理念和作法，設計適合的方案，以供學校輔導人員協助

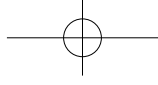
經濟弱勢家庭學童時參考。以下說明方案設計理念和各單元內容。

## 一、正向心理團體輔導方案設計理念

### （一）方案內容主軸規劃

為了提升經濟弱勢學童的正向情緒，筆者以Seligman（2002）提出的過去、現在與未來時間軸，所對應的感恩、持續的愉悅（培養自我優勢）和樂觀（改變觀點）三個向度，規劃「珍惜擁有，表達感謝」、「辨認自我優勢」和「建立樂觀解釋風格」為三大主軸，設計適合高年級學童的方案。考慮國小學童的身心特質、小團體對於國小學童的魅力及影響力（如分享、正向回饋、凝聚、支持改變等療癒性因子），以及營造正向的團體氛圍等要素，進行活動設計。方案中讓成員先以主軸一「辨認自我優勢」開始，以繪本引導孩子並輔以Peterson和Park（2009）的24項特質優勢，使孩子關注自身的自我優勢，藉此提升對自己的自信心。再進行主軸二「建立樂觀解釋風格」，參考Ruini（2009）與Tomba（2010）的幸福療法課程，請成員分辨想法、情緒及行為之間的關係，使其中斷非理性想法，並產生積極樂觀的想法。最後鼓勵學童從主軸三習得「珍惜擁有，表達感謝」，參考Otake等人（2006）「細數仁慈」與曾文祥（2006）的感恩方案，讓孩子關心家人並給予家人一封感恩信，增加正向的家庭互動。透過結構性活動的安排、正向觀點的討論和家庭作業等，讓成員體驗新的感受、學習新的觀點、能夠省思，進而實踐於生活。下圖一為此團體輔導方案之架構圖。

### （二）針對兒童族群的團體帶領理念



由於兒童族群的特殊身心發展特色，在發展此正向心理團體輔導方案時，筆者亦關注下列事項。

### 1.活動設計多樣化

設計結構化的團體方案活動，以利學童融入活動中。在活動中引導討論，以說故事、角色扮演、繪本、或影片等多元方式進行活動，並將學童自身經驗融入活動討論中，提高學童的注意力及引發他們的興趣，避免流於講授性教導。

### 2.關注在正向事件

因以正向心理學為基礎，在討論的過程中，領導者持續將焦點放置在生活中的正向事件。而當成員說出負向事件時，引導成員去思考負向事件中的正向意義，讓成員在團體中練習用正向思考，面對生活中的事件，使其離開團體後也能實踐於生活中。

### 3.同儕間的正向回饋

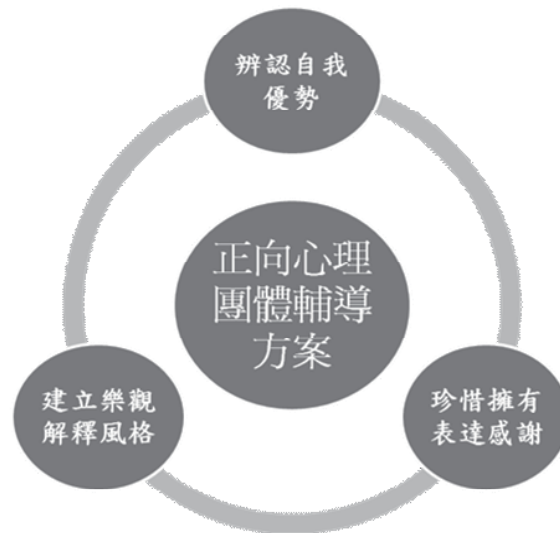
除了領導者積極給予成員的正向回應，同儕間的正向回饋對處於幫團時期的成員來說更是重要，尤其弱勢家庭孩童在同儕之中的關係常是受挫的，因此給予機會讓同儕間可以彼此正向回應，

彼此接納支持，營造正向積極的團體氣氛為領導者首要建立的目標。

### 4.家庭作業的完成

家庭作業為正向心理治療中很重要的部分，設定成員可以實踐也願意實踐的家庭作業為不可或缺的一環。尤其在兒童團體中，一次訂定一項目標，所給予的家庭作業也不宜太複雜，降低他們完成的意願。透過討論、示範讓孩子充分了解作業書寫方式，並利用團體獎勵方式以社會性、代幣性或物質性增強物，再加上團體中的楷模學習，鼓勵團體中的孩子能確實完成家庭作業，使其將團體中所學的想法或技巧落實日常生活中，如此才能增進團體及個人效益。

筆者另以兩個例行性活動「好事分享」及「抽正向能量卡」，貫穿整個團體活動。在每次團體開始時就進行的「好事分享」，讓成員分享生活中發生的好事。團體歷程中，成員們分享了「今天的午餐很好吃」、「同學教我寫作業」、「我主動幫老師發作業」等，顯示他們慢慢能夠關注生活中的正向事件。而「抽正向能量卡」，則是在每次團體結束前，讓成員抽取卡片，其內容



圖一：正向心理團體輔導方案架構



為筆者蒐集到的「我讚賞為自己做的每件事，不批判自己」、「事情不只有一面的可能，要換個角度想」等正向話語。這兩個例行性活動，讓正向的氛圍持續縈繞在團體中。

## 二、正向心理團體輔導方案內容摘要

根據上述設計理念，筆者發展出每週兩次，每次40分鐘，共計12次的團體輔導方案。各次活動目標與內容摘要如下表1所示。

## 三、實務應用之考量

此方案曾由第二作者以十名經濟弱勢家庭的高年級學童為對象進行帶領。筆者整理出執行時需注意的若干細節，以及其他應用時的考量，說明如下。

### （一）執行注意事項

#### 1. 多樣化且具有挑戰性的活動，引起學習興趣

本方案的活動設計相當多樣化，每次活動皆使用不同的媒材，使成員對於每一次的團體活動都充滿期待。例如：介紹陳樹菊阿嬤的繪本故事時，聽過此故事的成員熱烈地分享他們所知的部分，讓團體氣氛熱絡。此外，採用具有挑戰性的動態活動，以引發成員的學習興趣，例如：吃餅乾和瞎子走路活動都很受成員們歡迎。高年級學童對於過於簡單的活動，學習意願較低；而過於困難的活動，則會讓他一開始就放棄。因此，領導者需要考量團體活動的難易程度，符合成員的發展水準，方能達到最好的效果。另一方面，由於進行動態活動時，成員的情緒通常會比較浮躁，在活動結束後，透過幫各組計分、給予表

現好的組別和個人獎勵等流程，讓成員慢慢從活動的「激情」中冷靜下來；甚至可以讓成員先撰寫學習單，再口頭分享活動心得。這些漸進的活動安排，提供成員時間和空間，沈澱心情並進行反思，真正從活動中受益。

#### 2. 關注正向事件，擴展思維

帶領國小學童團體時，團體成員常常會失焦，或是分享負向但是真實的觀點。此時，團體領導者需要抱持著正向心理學的基本態度引導成員，使團體氣氛維持在彼此理解、接納他人、關注他人與自己的正向經驗、正向特質與正向行動之上。例如：成員說出因上課不專心被老師罵，引導其思考進一步分享面對老師責罵時，自己如何因應？此因應和後續發展，所顯現的正向意義為何。在此假設情境下，若成員分享自己當時很生氣，但是接下來就聽老師的話專心聽講了。領導者除了同理情緒，亦邀請其他成員辨識此情境中，該成員展現的優勢能力。當其他成員回饋該成員能「自我控制」，不讓情緒主宰；或是具「人際溝通」中的覺察自身感受能力，則該成員有機會將此負向事件，轉化成一個認識自己優勢能力的機會。接著，領導者可引導該成員分享自己運用這些優勢能力的例子。透過不同的引導方式，使成員從更多角度進行思考，而逐漸將正向眼光，融入真實生活情境中。

#### 3. 同儕的正向回饋與支持，在心中注入活泉

在團體不同單元中，鼓勵成員給予彼此正向回饋，創造成員間的接納與支持，使常在關係中受挫的成員，得以感受友誼的溫暖，在心中注入力量。例如，當某位成員進團體時，情緒明顯不佳。由於他不願意說出原因，領導者請其他成員給予一些支持。成員們一句小小的「不要難過」、輕輕拍拍他的肩膀



表1  
正向心理團體輔導方案大綱

主軸	單元名稱	活動目標	活動內容摘要
一	1認識你真好	1.團體成員認識彼此，建立正向團體氣氛。 2.澄清團體目標，協助成員說出對團體的期望，強化成員參與動機。 3.討論團體規則。	1.小記者：互相訪問，熟悉成員的資料與正向特質。 2.團規共同討論制定，凝聚團體凝聚力。 3.正向能量卡：抽取正向能量卡，讓成員可以帶在身邊，隨時擁有正向能量。
一	2我的禮物	1.了解24項優勢。 2.辨認自己所擁有的自我優勢。	1.愛你本來的樣子：藉由繪本認識看不到的自我優勢。 2.最好的禮物 <sup>1</sup> ：利用優勢卡，辨認自我優勢。
一	3優勢大偵探	1.辨認身邊同學所擁有的自我優勢。 2.將自我優勢運用在人際關係中。	1.摩斯密碼：活動過後討論發現成員中的誰具有什麼樣的優勢？如：誰很有領導力？誰很堅持？誰勇於嘗試？誰很審慎小心？為什麼？ 2.優勢對對碰 <sup>1</sup> ：辨認身邊同學、朋友所具有的優勢。 3.團體討論：成員彼此給予正向回饋，說出成員另一種優勢特質。
一	4優勢大挑戰	1.辨認家人所擁有的自我優勢。 2.將自我優勢運用在家庭生活中。	1.降落的書本：透過遊戲辨認成員所具有的優勢。 2.繪製親友樹 <sup>1</sup> ：透過親友樹辨認家人、親人的優勢特質。 3.優勢大挑戰 <sup>1</sup> ：將自我優勢用不同形式表現出來，運用在生活中。
二	5各式各樣的我	1.能認識情緒。 2.能辨別情緒反應。 3.分享自己曾經驗過的情緒。	1.情緒分類 <sup>2</sup> ：讓孩子知道情緒的各種面向。 2.比手畫腳：透過遊戲讓孩子知道情緒的個別差異性。 3.團體討論：分享彼此相同的情緒經驗。
二	6有沒有關係？	1.能正確分辨ABC。 2.了解想法、情緒與行為的關係。	1.恐怖氣球：透過遊戲讓孩子感受較強烈的情緒。 2.分辨ABC <sup>2</sup> ：以團體討論方式，請成員推測想法、情緒與行為的關係。
二	7翻轉腦袋	1.區分樂觀與悲觀的解釋形態。 2.了解樂觀與悲觀的想法導致的不一樣結果。	1.吃餅乾：不用手的狀況下，吃盤子裡的餅乾。於遊戲過後，討論過程感受到的困頓與情緒。 2.名人樂觀故事：藉由故事強化樂觀的力量足以翻轉人生。 3.快問快答：讓孩子練習用樂觀取代悲觀。



續表1  
正向心理團體輔導方案大綱

主軸	單元名稱	活動目標	活動內容摘要
二	8我的家庭真可愛	1.從生活經驗中落實想法的轉換。 2.與樂觀家人或悲觀家人的積極互動方式。	1.樂天派：讓成員分享生活中想法轉換的實例。 2.繪製家庭圖：成員分享家庭成員解釋風格。 3.角色扮演：利用角色扮演的方式讓成員模擬與家人的互動方式。
三	9親愛的你	1.感受家人的付出。 2.寫下對家人的感謝並分享。	1.瞎子走路：透過體驗活動看到身邊給予幫助的人是多麼重要。 2.繪本—朱家故事：以故事引導成員看到家人習以為常的付出。 3.感恩信 <sup>1</sup> ：請成員寫一封感恩信給親愛的家人，表達對家人的感謝。
三	10我是你的天使	1.感受周遭親友的善意。 2.分享記錄下的好事並表達感謝。	1.烏龜與烏鴉 <sup>2</sup> ：藉由遊戲讓成員表達對他人的鼓勵與讚美。 2.團體討論：請成員分享生活中誰是自己的天使。 3.小天使 <sup>3</sup> ：透過遊戲讓成員主動關心、幫助並鼓勵週遭的人。
三	11幸福製造機	1.感受對陌生人的善行。 2.分享記錄下的好事並表達感謝。	1.拼出幸福：以「阿嬤的愛心—陳樹菊」故事，讓成員感受陌生人善行。 2.處處有善行 <sup>3</sup> ：呈現社會中與善行相關的新聞，請成員分享自己觀察到的善行，以及自己曾做過的善行。 3.讓世界更美麗：以遊戲形式，腦力激盪未來可以在日常生活中從事的善行。
三	12我會幸福	1.回顧團體歷程。 2.讓成員帶著美好的記憶迎向幸福明天。	1.團體回顧。 2.祝福小卡。 3.珍重再見。

註1：此部分活動參考自Seligman等人（2006）的正向心理治療的十四次晤談，研究者再加以調整活動內容，使其適合國小高年級學童。

註2：此部分活動參考自Tomba等人（2010）的幸福療法，研究者再加以調整活動內容，使其適合國小高年級學童。

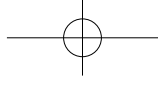
註3：此部分活動參考自Otake等人（2006）提出的「細數仁慈」活動與曾文祥（2006）的感恩方案，作者再加以調整活動內容，使其適合國小高年級學童。

等正向行動，讓該位成員面部的線條柔和了，情緒也舒緩了一些。

4.回家作業簡單有趣並集結成冊，記錄

成長的軌跡

除了團體內的學習之外，回家作業也佔此團體重要的一環。透過生活中的



觀察和體驗，才能深植正向思維。然而，國小高年級的課業較繁重，成員更常身兼數職（如：樂隊、糾察隊、球隊成員等），所以回家作業對於他們來說是額外的負擔，因此設計簡單有趣的回家作業，如：以勾選題代替開放性問題，讓他們可以容易地完成，有助於提升作業完成率。此外，將學習單集結成冊，則能免於遺失作業的狀況，且成員能很輕易的從中看出自己學習的軌跡，再輔以領導者給予的正向回饋，完整的呈現在團體中的啟發與獲得，讓學習更深刻。

## （二）其他應用上的考量

此輔導方案的設計主要針對來自經濟弱勢家庭，具輕微的情緒或人際困擾的學童。雖然洪宛君（2016）研究發現此團體對於學童的正向情緒和樂觀信念具輔導效果，但是在人際關係上，則未具顯著效果。根據此帶領經驗，筆者提出此方案的限制和可能的改善方式。

### 1. 納入生態系統中其他重要他人的支持，擴大輔導效果

此方案強調成員間的正向人際交流，但是並未特意引進成員生態系統中其他重要他人（如：導師、家長或是手足）的力量。這點或許是成員的自陳人際關係分數未有改善的因素之一。未來實施此團體時，若能引進更多重要他人的支持，在團體外也有重要他人表達對成員的肯定和支持，當使輔導效果更能擴大和持續。可能的作法為：加強與導師、家長的合作。例如：透過「輔導聯絡簿」（參考王麗斐，2015），說明團體中採用的正向心理學理念，邀請導師觀察學童在生活中應用特徵優勢的情形，導師的回饋對成員當是很大的鼓舞。或者是，設計家庭作業邀請成員的家人或是班上同學給予正向回饋，讓成

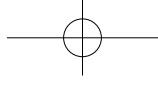
員亦能感受到家庭中和班級內的支持力量。

### 2. 用於不同對象時，需視狀況進行調整

本方案在設計時，於團體內容中包括了三大主軸，帶領原則上則涵蓋四大理念。此架構應用在遭遇相似問題情境，但是不同年齡層的兒童青少年時，或許仍然可以維持不變，只需要調整活動與說明時的範例，以符合團體成員的發展水準。例如：面對青少年族群時，不以陳樹菊阿嬤為例，而以沈芯菱、馬拉拉等同樣來自弱勢族群的青少年楷模為範例。但是，若欲應用到其他心理或是行為問題的兒童青少年，則需要考量目前規劃的三大主軸，是否可以滿足該特定問題族群之需求。例如：外向性行為問題的青少年，可能不容易在短短的十二次團體中，了解主軸三「珍惜擁有，表達感謝」，對他們的可能助益，因此擴展主軸一為「辨識並應用自我優勢」，鼓勵他們運用自身優勢達成未來的生活目標，或許更能獲得他們的認同。

## 肆、結語

正向心理學倡導的「預防勝於治療」理念，符合學校輔導工作中發展性輔導的概念，應可於校園中推廣。曾用於兒童與青少年的介入方式包含正向心理治療和幸福療法等，這些方案的做法，皆可供學校的輔導工作者參考使用。此外，有許多實徵證據支持的正向心理介入活動，例如：以新的方式使用性格優勢、寫下三件好事和感恩拜訪等，亦可融入現有輔導工作中。本文中，筆者提出一個正向心理團體輔導方案。此方案曾由第二作者於苗栗縣星星國小（化名）進行實證研究，研究發現能有效提升團體成員的樂觀信念和正向



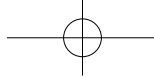
情緒，且效果持續到團體結束六週後（洪宛君，2016）。若學校輔導教師能參考此方案之內容，運用於校園中經濟弱勢家庭學童，應有益於學童發展。此外，若有更多的學校輔導老師能學習正向心理學的理念和做法，以個別諮商、團體諮商或是班級團體輔導的方式，針對不同類型的學童（如：學習困擾、情緒困擾等）設計適合的方案，帶領孩子將更多精力投入在自我優勢、正向意義和情緒中，當能使學童發揮潛能，健康快樂的成長。

### 參考文獻

- 王麗斐（2015）。「雙師合作」之兒童雙元情緒管理小團體輔導方案之探索研究（第2年）。科技部補助專題研究計畫成果報告（計畫編號：MOST 101-2410-H-003-014-MY2）。未出版。
- 曾文志（2010）。正向心理學在教育上的應用1。師友月刊，**513**，62-66。
- 曾文祥（2006）。感恩方案對提升國小高年級學生幸福感的効果研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 林怡君（2011）。人際發展介入活動對弱勢兒童同儕關係影響之研究-以南投縣課後照顧（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪宛君（2016）。以正向心理學為基礎的團體輔導方案對提升經濟弱勢家庭兒童的幸福感和樂觀信念之成效（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
- 教育部（2012）。教育部中程施政計畫（102至105年度）。105年10月2日引自<http://ws.moe.edu.tw/001/Upload/1/refile/6313/6896/4677c787-46a4-4a29-9d81-1a276828b800.pdf>
- 謝雅如（2012）。國小學童學校生活適應與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 陳淑芬（2009）。親子關係對國小中高年級學童幸福感之影響（未出版之碩士論文）。私立靜宜大學，臺中市。
- 黃曼琳（2010）。高雄地區國小教師正向管教與學生幸福感關係之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 衛福部（2013）。推動弱勢家庭兒童及少年社區照顧服務計畫。取自[www.mohw.gov.tw/dl-164-8c0a8a51-5a17-4893-a46f-1ba756988f9d.html&usg=AFQjCNHyAYLmvIVMdRNg1IJSjNg3WH9PQg](http://www.mohw.gov.tw/dl-164-8c0a8a51-5a17-4893-a46f-1ba756988f9d.html&usg=AFQjCNHyAYLmvIVMdRNg1IJSjNg3WH9PQg)
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *68*, 171-179.
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., ... Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, *43*, 132-152.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, *4*, 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*, 213-233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005



- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*, 1241-1259. doi: 10.1007/s10902-012-9380-0
- Goodwin, E. M. (2010). *Does group positive psychotherapy help improve relationship satisfaction in a stressed and/or anxious population?* (Doctoral dissertation, Palo Alto University). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/822195958?accountid=14707>.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Berkshire, England: McGraw-Hill Education.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 3-16.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C., & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology, 7*, 239-248. doi:10.1080/17439760.2012.677467
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., Fredrickson, B. L. (2006). Happy People Become Happier through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention, *Journal of Happiness Studies, 7*, 361-375.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology, 10*, 25-40.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp.250-287). New York, NY: Guilford Press.
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2012). Role of well-being therapy in achieving a balanced and individualized path to optimal functioning. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*, 291-304. doi:10.1002/cpp.1796
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- 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*, 293-311. doi: 10.1080/03054980902934563
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A.



- C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, *61*, 774-788. doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing wellbeing and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, *65*(5), 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593
- Tomba, E., Belaise, C., Ottolini, F., Ruini, C., Bravi, A., Albieri, E.,...Fava, G. A. (2010). Differential effects of well-being promoting and anxiety-management strategies in a non-clinical school setting. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*, 326-333.

