

正向心理團體諮商對新住民學生 正向情緒與正向特質之影響

The Effects of Positive Psychology Group Counseling on the Positive Emotions and Traits of New Immigrant Students

巫珮如¹、謝麗紅²

Pei-Ju Wu¹, Lih-Horng Hsieh²

摘要

正向心理學著重於人們的正向積極面，而非只注意到人們所產生的問題或不足，以積極的角度取代傳統心理學負向消極的看法，以研究人們成功經驗來取代尋找問題背後的原因，提升人們的樂觀、勇氣、自我了解的基本能力與人際互動的技巧，而非只是關注個人的問題或缺失。

參與正向心理團體成員為國中三年級的新住民學生，成員主動報名，經過成員篩選及初步面談後，選定六位成員參與團體，每次團體進行兩小時，共計八次。團體的設計主要依循正向心理學的理论架構，包含六個長處二十四個美德、過去的正向光榮事蹟、ABCDE思考模式、希望的注入等。

成員參與團體後，不僅能將團體所學落實於日常生活中，更能將團體中發掘的潛能及長處發揮出來，形成較正向的自我概念，從成員團體回饋表中發現，多數成員認為參與團體後，能增加自己的自信心，且團體對自己幫助很大、願意與他人分享，為主要的收穫，其次則為了解思考有正負兩個面向，能夠使用不同觀點去看待事件。

本研究希望透過正向心理取向團體諮商，能帶給校園內的團體諮商另一種視野，看到新住民學生的優勢能力，同時可避免讓學生感受到參與團體是被標籤的、有問題的，也能培養學校輔導老師自身的正向心理觀念以推展校園內的輔導工作。

關鍵詞：正向心理學、團體諮商、新住民學生

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班研究生

²國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授

通訊作者：巫珮如，（500）彰化縣彰化市進德路1號，Email：ambrosewewe@gmail.com

壹、前言

正向心理學的崛起有別於過去的傳統心理學，傳統心理學從佛洛伊德的心理動力論開始，致力於探討人類的「症狀」或是「問題」，透過探究每一個問題的根源，以解決產生的困擾。正向心理學提供了另一種觀點，著重於人們的正向積極面，而非只注意到人們所產生的問題或不足，正向心理學關注以積極的角度取代傳統心理學負向消極的看法，以研究人們成功經驗取代尋找問題背後的原因，提升人們的樂觀、勇氣、自我了解的基本能力與人際互動的技巧，而非只是關注個人的問題或缺失（Seligman, 2002）。

新住民學生輔導也是近年來國內校園輔導所關切的族群，根據教育部（2014）統計資料顯示，新住民子女就讀國中、國小人數亦快速增加，至102學年度已達209,784人，創下近十年來新住民子女就讀中小學人數最多的一年，過去有許多研究在探究新住民學生在校園可能產生的「問題」，這與傳統心理學致力於疾病與問題的科學研究有所關聯，透過找出問題，給予適當的處理或輔導以解決「問題」。研究者過去曾經服務過新住民家庭與學生，在與新住民學生互動過程中，發現並不僅有像文獻指出有許多的「問題」，相反的，他們身上似乎有很多的正向的力量，這些力量得以讓他們在面對困境時，破繭而出。

本文欲探究使用正向心理取向的團體方案在新住民學生的團體諮商，過去在校園內的小團輔或團體諮商皆以學生的外在行為問題或困擾來設計團體方案，例如人際困擾團體、學習輔導團體等，藉由團體諮商來改善學生在學校的適應行為，研究者希望透過正向心理取

向的團體諮商，協助新住民學生看見自己身上的正向特質以及潛在能力，並注入希望感。

貳、新住民學生現況

根據內政部（2014）統計資料顯示，在2003年新住民子女出生率達到高峰，占新生兒出生率13.37%，從民國87年至102年底為止，共有340,041位新住民子女，占有新生兒人數約1/10。另外，根據教育部（2014）統計資料顯示，新住民子女就讀國中、國小人數亦快速增加，至102學年度已達209,784人，創下近十年來新住民子女就讀中小學人數最多的一年，新住民子女人數越來越多，其相關的議題引起高度的重視。

隨著新住民子女在台的人數漸增，學術界對此的相關研究也越來越多，研究者整理近十年（2003~2013）探討新住民子女的研究，依照主題進行分類，最多研究者探討的主題前四名分別是：學業成就與表現、生活適應、自我概念、自我認同或族群認同。從文獻整理中，發現過去在探討新住民子女不同主題上，所得到的研究結果並非完全一致，可能因為研究對象、研究方法或是年代而有所差異，這也讓研究者有感所有的議題並非都是單一結果，而是會隨著不同情形有所變化。而過去的研究多著重在新住民子女可能會出現的問題進行研究，包括學習困擾、適應問題、自我概念低落等，眾多的研究反應出過去的研究者擔心新住民家庭的子女會出現「不良」的狀況，希望可以藉由研究更明確點出新住民子女的「問題」，以利後續的輔導措施或提供相關建議。新住民學生在校園內常是被歸類在弱勢族群的那一方，這樣的標籤化，使得新住民學生身心常有很大的衝突，過去研究新

住民子女的相關文獻中，探討新住民子女可能會產生的「問題」與傳統心理學致力於疾病的科學研究有關。然而，傳統心理學偏重人類負向面，而忽略了人類的長處、潛能等面向，探討一個族群不僅須探討可能出現的問題面向，如果能用另一種觀點，即優勢觀點來探討，則能用較完整的角度去看待群體的整體，簡言之，在探討新住民子女的議題中，需要用更多元的思維模式和研究觀點，瞭解新住民子女真正需要協助之處，並同時發掘其身上獨特性及優勢能力。正向心理學的崛起，正好提供了優勢的觀點來認識新住民子女，讓我們有機會可以用不同面向去認識另一群人。

參、正向心理學的內涵與思維

在大腦演化過程中，人類時常處於威脅之下，使得我們有害怕、擔心、沮喪等負向情緒，這些負向情緒協助我們遠離危險與威脅以保護自己，然而，人類千萬年的演化與文明血液脈絡之下，我們留下的那些基因，可以作為危機處理的方式，但是到了二十一世紀的現在，卻可能成為自我毀滅的一個因子，人類看不到自我生存的價值與意義，只是不斷的修正缺點或問題，正向心理學的崛起，正好提供了我們用不同的觀點去找到自我生存的目標。

正向心理學問世來自Martin Seligman於1998年任職美國心理學會（American Psychological Association, APA）主席時，與多位心理學家共同成立正向心理學的學科，並以正向心理學為主題進行論文發表會。然而，正向心理學的精神可以追溯自Maslow和Rogers為代表的人本主義，他們將心理學從疾病的觀點轉移至人類內在的價值上，著重個人的潛力，認為人具有自我調整的能

力，進而達到自我實現。而後的學者Seligman和Csikszentmihalyi共同在《美國心理學期刊》（American Psychologist）中編輯正向心理學的專刊，也正式提出「正向心理學（Positive Psychology）」一詞，目標在於增進人們生活品質及預防病態的發生（江雪齡，2008）。Seligman（2002）提出正向心理學有三個面向，第一是正向情緒（positive emotion），如：快樂、主觀幸福感；第二是正向特質（positive trait），這裡主要是指長處和美德，但是能力也很重要，例如智慧和運動競技的嗜好；第三是正向組織（positive institute），例如社會關係、文化規範、家庭支柱等，這三根柱石會相互影響。Peterson（2006）則認為正向心理學關注個人的優缺點，重視建立人生中美好的事項和修補不好的事物，可以讓健康正常的人達成目標，也能治療生命中的傷痕。不同學者對正向心理各有看法，但整體而言，正向心理學的目的是希望可以提供心理學另一種研究觀點，重新思考個人能力可以達成的目標。

研究正向心理學的學者們並不否定人間有痛苦、有困難，沒有病痛的人，也不代表具有正向的心理，正向心理的主要目的是教導人如何尋求快樂的途徑，幫助個人看清自己，讓生命得以真正展開，卸下心中的困頓（江雪齡，2008）。

肆、正向心理團體方案設計

一、設計理念

本團體希望藉由正向心理取向觀點協助新住民學生從正向的角度，檢視自己的正向心理特質、正向情緒及優勢能

力，以提升幸福感及希望感。正向心理團體正好提供了一個場合，協助新住民學生探索自我潛在的能力及特質，並透過團體諮商的方式，讓成員能夠以正向的觀點來認識自己、認識他人。

本文的研究對象屬於青少年階段的新住民子女，而青少年階段的大腦發育正處於可塑性較高的時期，尤其是處理高等認知功能的額葉，是人類成長中最重要但也最晚成熟的腦部區域，它主掌了一個成人的價值觀及判斷能力，因此這個階段是養成正向思考的絕佳時機。

本團體方案的設計是依據正向心理學的理論架構，輔以希望理論（hope theory）和復原力（resilience）的概念，並將新住民學生的角色納入考量。團體目的是希望新住民學生能在團體中檢視自己的「正向情緒」和「正向特質」，領導者則在團體中建立「正向環境」，使成員能夠將團體所學落實於日常生活中，建立起自己的「正向生活」，並且關注未來的「希望」，邁向屬於自己的正向人生。

二、方案之執行

參與正向心理團體的成員為彰化縣某國中的國三新住民學生，成員來源由輔導老師告知，成員主動報名及參與團體，經過成員篩選及初步面談，選定六位成員參與團體，每次團體2小時，共8次。

（一）團體目標

團體的主要目標有三個，第一個目標為協助成員認識自己的長處與美德；第二個目標是培養成員正向思考的精神，用樂觀角度看待周遭人事物；第三個目標則為協助成員將正向心理學概念運用在日常生活中。透過三個團體目

標，希望成員參與團體後，發掘自己身上的正向情緒及正向特質，用正向的觀點過生活，提升自我的幸福感。

（二）團體方案設計與內容

Jacobs等（2006）指出帶領青少年團體要運用結構化的技術，由於青少年對於要討論內容通常不會有所準備，因此事先規劃好活動或主題是給予團體結構最好的方式，如果完全留給青少年發揮，則容易產生膚淺或討論或流於空泛甚至出現閒聊等狀況。以下為正向心理取向團體方案內容及成員參與團體情形，表1為正向心理取向團體方案大綱。

1. 第一次團體——建立關係與認識正向心理學

六位成員中，僅有一位成員曾經參與過團體，多數成員對團體進行方式皆感到相當陌生，領導者使用一段時間介紹團體、說明團體目標及意義，並用生活化的方式讓成員認識正向心理學的意涵，了解成員參與團體的期待及想法。

2. 第二次團體——增進團體凝聚力及看見過去的正向事件

帶領青少年團體須透過一些活動讓成員明白領導者所欲傳達意義，如團體動力會影響團體，領導者透過氣球接力的合作活動，讓成員了解團體凝聚力的重要性。此外，協助成員回顧小時候成長過程中的正向光榮事蹟，運用繪畫創作的方式，讓成員看見正向經驗，並由領導者的示範分享，學習與他人分享自己的作品。

3. 第三次團體——認識自己原生家庭

運用家庭樹和動物圖卡的方式，創作屬於自己的家庭圖像，包括家庭氣氛、家庭關係以及家人的人格特質，成員透過認識家庭生活，了解自己的成長過程，如何影響現在的自己，成員在這一次的團體分享較多，也能夠看見自己

對家庭的想法及感受。

4.第四次團體——認識新住民角色帶來的好處與限制

運用小白板活動邀請成員分享身為新住民學生角色帶來的好處與限制，成員們皆能看到自身角色帶來的好處，例如可以學習不同語言、到不同國家生活，而角色帶來的限制則有外表比較黑、不能常回母親的國家。藉由團體的討論，讓成員分享彼此的共同性及如何因應角色的限制。

5.第五次團體——學習在逆境中，保持正面態度

使用ABCDE思考模式理論，讓成員回想過去一個逆境的事件，並用不同的思考方式改變舊有的思考，並邀請成員分享改變思考後的感受及體驗，成員對於新的思考模式皆感到好奇，甚至還會協助他人想到新的思考面向。

6.第六次團體——認識長處與美德

運用Seligman和Peterson的六個美德與二十四個長處，讓成員看見自己擁有的長處和美德，並從二十四個長處中，選擇一個送給其他成員，透過看見自己和給予他人回饋，讓成員了解如何在日常生活中發揮與看見自己和他人的長處與美德。

7.第七次團體——注入希望，夢想起飛

用「夢想」的影片和歌曲，催化成員探索自己未來的夢想，並讓成員思考如何達成夢想的目標與路徑等，此次團體成員對於分享夢想，一開始有所困難，但藉由領導者不斷的催化下，皆能說出自己未來真正想要達成的夢想，並能具體說出如何達成及可行性。

8.第八次團體——回顧與統整所學

回顧八次團體內容，統整團體內的學習，祝福成員在邁入下一個人生階段，可以將在團體所學的正向生活心理落實在日常生活中，且讓成員互相給回

饋，祝福彼此。

伍、方案執行後的討論與省思

一、團體討論

(一) 關係的建立

諮商關係的重視源自於Carl Rogers，他強調好的諮商關係是諮商的重要因素，且各家理論學派皆認為諮商關係是促成有效諮商的重要因素，諮商關係不僅用於個別諮商，在團體中亦是重要影響因素（謝麗紅，2000）。Fuhriman和Burlingame（1990）強調在團體中，領導者與團體成員的良好與互信關係，能夠促使團體達成效果。

帶領青少年族群團體，關係建立為首要步驟，在團體正式開始前，領導者舉行團體預備會議，初步認識參與團體的成員，並了解成員對團體的期待及參與動機。團體預備會議對團體而言相當重要，謝麗紅（2009）指出團體預備會議有助於成員彼此的熟悉、探索成員對團體的期待，使團體成員對團體目標達成共識。

正向心理團體的團體目標之一為領導者在團體內建立正向環境，讓成員可以更自在的參與團體，正向環境的建立有賴領導者和成員共同建立，在團體初期，成員常有衝突，對於不順心事情易相互攻擊，領導者會將團體稍微暫停，處理當下發生的衝突事件，並引導成員說出自己真實的感受及想法，讓衝突事件可以更透明化，且是立刻可以被處理的，透過透明化的處理方式，讓成員對團體可以更加信任，並感受到團體是安全的。

(二) 團體方案設計的貼近性

團體的主題由領導者設計並帶領，希望藉由正向心理取向團體方案，協助成員看到自我的能力與正向特質，團體

表1
正向心理取向團體方案大綱

單元	活動名稱	單元目標	活動內容
1	當我們 「正」在一起	1.協助成員認識團體與領導者 2.協助成員認識正向心理學 3.訂定團體規範	1.啟程 2.訪問賓果單 3.規範拼圖
2	天生我材必有用	1.增加團體凝聚力 2.了解過去自己的正向事件	1.規範拼圖 2.氣球動動樂 3.幸福三件事 4.我的光榮事蹟
3	我很特別（1）	1.澄清團體目標及團體進行方式 2.認識自己的原生家庭	1.澄清團體 2.幸福分享（1） 3.家庭溫度計 4.我的家庭樹
4	我很特別（2）	1.認識自己的原生家庭 2.了解自我新住民角色帶給我的好處與限制	1.幸福分享（2） 2.我的家庭樹 3.角色大不同
5	吃苦當吃補	1.體會挫折經驗 2.學習在逆境中，保持正面態度	1.幸福分享（3） 2.正面思考的力量
6	正向特質大搜查	1.能說出自己的長處 2.能欣賞他人的長處 3.能將長處應用在日常生活中	1.長處大調查 2.幸福分享（4）
7	夢想企劃書	1.了解自己目前的夢想 2.提出具體實行夢想計畫	1.幸福分享（5） 2.夢想水晶球 3.夢想成真
8	祝福滿行囊	1.回顧團體歷程 2.協助成員學習給予彼此回饋	1.幸福日記分享最終回 2.記憶大考驗 3.真心話大冒險 4.團體回饋

的設計依據正向心理學的理論架構，並加入成員青少年發展階段及新住民角色的背景，共同納入設計理念，以貼近成員需求。

每一次的團體方案設計，需要了解團體成員需求及生活經驗，以貼近成員，當方案內容越貼近成員，成員的參與度較高，領導者在帶領團體過程中，發現成員對於與自身議題有關的主題，較有興趣且願意討論，因此在團體中將成員想要討論的議題和正向心理學的概

念做結合，讓成員可以看見自己成長過程中的正向經驗及環境。謝麗紅（2009）指出團體方案的設計是領導者帶領團體的參考架構，但不等同於一定要按表操課，應該保持彈性，必要時候加以調整。從最後一次團體的回饋及分享中，發現成員最有印象且深刻的內容即為與成員貼近的團體內容，原因是成員之間彼此連結度高，且有較多的時間討論，並且與成員的成長經驗有所關聯。

團體諮商比起一對一的個別諮商更貼近真實的生活，Trotzer（1999）更稱團體為「迷你社會」。成員可以藉由在團體中的參與、分享及討論，不僅能將自身經驗與他人分享，更能學習他人的成功經驗。

（三）團體歷程的轉換

Corey（1982）認為團體的發展有四個階段：探索階段、轉換階段、工作階段與結束階段。Corey所描述的形成階段和規範階段，落在團體的開始階段，這是成員在團體內從不自在開始感覺自在，而且理解團體的期許和團體內將會發生什麼的階段，而轉換階段及工作階段則會產生團體的凝聚力和成員們承諾的程度也會有增加的現象。

本研究的正向心理取向團體亦如一般團體，經歷過團體的發展階段，團體初期，成員並非相當熟悉每位成員，時常將團體外的互動帶至團體內，出現人身攻擊、討論團體外的事情等，但正向心理取向的團體諮商相當重視團體內的正向氣氛，因此領導者常立即性的與成員討論此時此刻，讓成員了解如何參與團體、如何與他人相處。團體進入到工作階段時，成員漸漸能熟悉團體的運作模式，成員間相互的攻擊行為也較少，從初期一問一答的回應方式，到後期成員能自發的給予彼此回應，且能夠將夥伴的經驗和自身經驗做連結，不僅能發現自己的優勢力量，也能給予他人回饋。

（四）成員表現與回應

參與本團體成員有六位，以下分別就領導者觀察、成員在團體內表現及團體回饋單討論成員的表現及對參與團體後的回應。

1. 領導者觀察

本團體方案設計依據正向心理學理論架構而設計，團體成員參與團體動機

為自我探索，並無需要特定解決困擾或問題，因此團體目標設定於協助成員探索自我，找尋個體身上優勢力量。

依照團體目標和理論依據，領導者以正向心理學三大面向來觀察團體成員，第一為正向情緒，當成員在創作過去印象深刻的光榮事蹟時，能將過往的正向經驗表達並與他人分享，增加個人正向情緒經驗的體驗；第二為正向特質，團體過程中，成員討論新住民家庭帶來的優點時，不僅看見原生家庭帶來的好處，也能協助其他成員找到不同國籍的優勢，藉此培養與發現自己和他人的正向特質；第三為正向組織，即為領導者在團體內所建構的團體氛圍，團體初期，成員易出現相互攻擊或討論團體外之事，領導者會先與成員討論此時此刻彼此的感受，了解大家的期待與希望，邀請成員一起建構正向的團體氛圍。此外，正向組織除了團體之外，也透過團體內容，讓成員能知覺家庭環境和學校環境所提供的正向影響。

而本團體重視家庭作業的落實，因此成員每次團體結束皆有指派回家作業，以便將團體所學落實於日常生活中。在下一次團體開始會讓成員分享每周的家庭作業——幸福三件事，協助成員發現自己生活中有許多幸福的事件，也因為幸福事件的紀錄，可以協助成員找到生活中的亮點。

2. 成員在團體內表現

每一次的團體開始前會邀請成員分享在日常生活中發生的幸福三件事，透過將團體所學落實於日常生活中，讓成員發現自己生活中許多幸福的事件，也因幸福事件的紀錄，可以協助成員找到生活中的亮點。此外，從成員在最後一次團體對團體的回饋中，發現成員在參與團體後，能將在團體中發掘的潛能及長處發揮出來，形成較正向的自我概

念，且團體提供一個場合讓成員可以共同討論，說出彼此的感受。

3. 團體回饋單

團體最後一次，由領導者設計團體回饋單，了解成員在團體中所學與收穫，團體回饋單題目有十題，前九題為五等分量表的題型：我了解自己身上的優點、我對自己新住民的角色，有更多的認識及瞭解、我對我的家庭有更多的認識與了解、我知道想法有正面思考和負面思考、參加這個團體讓我越來越有信心、在團體中我願意與他人分享自己的想法、我覺得這個團體對我很有幫助、我覺得在團體中大家互相信任支持、參加團體後，我覺得我更認識且了解自己以及最後一題為開放式題型，請成員寫出在團體中所學及收穫。

在五等分量表題型中，平均數皆達四分以上，其中以「我對自己新住民的角色，有更多的認識及瞭解」、「我知道想法有正面思考和負面思考」兩題得分最高，多數成員能知覺自己角色帶來的好處與限制，也能了解思考的面向，如能在生活中找到自己的優勢力量，則能幫助自己有更好的適應。而開放式問題中，多數成員認為參與團體後，能增加自己的自信心，且團體對自己幫助很大、願意與他人分享，為主要的收穫，其次則為了解思考有正負兩個面向，能夠使用不同觀點去看待事件等，由此足見團體對成員的正向影響。

二、方案的限制與省思

(一) 團體時間及次數

團體的時間安排在每週二下午，學生的社團活動課程時間，每次團體2小時，共8次，團體中間配合學校作息時間，休息10分鐘。正向心理團體不僅是

一個成長團體，更重視團體外的實踐及落實，成員透過在團體中的學習，將之帶至日常生活中予以應用，進而達到團體的宗旨及目標。

然而，青少年團體的特性，需要較長時間的催化及引導，才能讓成員進入當次的團體主題。2小時的團體諮商，對青少年而言，是比較適切的，在團體的前半段進行催化，再進入到團體主題，最後進行分享討論，有適當的催化，成員在後續的分享和討論，皆能融入並參與討論。

(二) 方案執行後的優勢及調整之處

正向心理取向團體方案與其他方案最大不同之處在於不強調問題表層行為的處理，團體中的每一個團體活動及目標，不是為了解決問題而存在，而是用另一種觀點來認識自己、探索自己。基於團體的宗旨及目標，領導者在團體基調的設定需要相當明確且清楚，避免將團體標籤化，也讓成員能夠感受到團體的正向氣氛。

正向心理取向團體的優勢為探究個人過去的成功經驗，而非過去的行為問題；找到自我的長處與美德，而非缺點和不足之處；看到生活中的幸福事件，而非只有挫敗事件；找到未來生活目標，注入希望感等。正向心理團體並非只探討成員的正向經驗，也探討過去的挫敗經驗，重要的並非事件的結果，而是如何將過去的經驗，能夠有機會用不同的觀點去理解。透過團體諮商，不僅讓成員可以找回更有自信的自己，也能幫助成員在生活中學習不同的思考方式。

團體執行的過程，除了有許多增進團體進行的優勢外，仍有許多需調整之處，如團體主要活動前的催化過程宜更長或更深，使成員能較進入團體主題，

由於人類大腦思考過程中，習慣較負向或災難化的思考模式，短時間要成員思考自己的長處或成功經驗時，是有所困難的，尤其新住民子女長期被負向的標籤化之下，較難看到自己不錯的能力或正向經驗，領導者如能在催化過程中，設計一個能深入引起動機的活動，勢必能讓成員較容易進入團體主題。此外，在回家作業中，讓成員紀錄幸福的事件，如能調整成紀錄幸福事件和挫敗事件，能夠讓成員看到生活中並非只有好事或壞事，而是共存的，這樣的設計可以平衡生活的整體面向，而非僅看到生活事件中正向或負向的單一面向。

（三）正向心理取向團體方案的應用

正向心理取向的團體方案設計，不僅是依循正向心理學的理论架構，而將正向心理學中的希望理論（hope theory）和復原力（resilience）也納入方案設計的架構，希望理論和復原力，是正向心理學中較具體可行且容易操作的。

希望理論由Snyder提出，透過目標、路徑、及意志力三方面來達成，而復原力（或翻譯成強韌性）是個體的一種能力，在面對壓力、困境或挫折中能夠讓人堅持下去的能力。團體方案的設計依循此理念讓成員可以感受到自身的價值及對未來充滿希望感。

團體外的落實亦是正向心理取向團體方案所重視的，Seligman（2012）提出每天練習寫下主觀感受到幸福、滿意的三件事情，可以讓生活過的更幸福。本團體方案也將此納入團體後的回家作業，製作幸福紀錄簿，讓成員可以隨身帶著記錄簿記下每天感受到的幸福事件，並於下一次團體開始前進行分享與討論，從成員在幸福紀錄簿上的紀錄中，可以發現成員能夠看到生活中的小幸福，並且與他人分享，不僅達到團體

設計的初衷，更能將之應用於日常生活中。

陸、結論

正向心理學取向的團體諮商，團體領導者不特別對焦在成員的「問題」，而是協助成員探索其既有或潛在的正向特質、正向能力，再藉由成員彼此的回饋和分享，更能增強正向的優勢力量。因此，本研究新住民學生團體諮商著重在發掘新住民學生既有或潛在的正向特質、正向能力，從成員彼此的回饋分享，增強其優勢力量，團體諮商不僅能帶來新的正向角度看待自己，更能增進對自我的肯定，找到對未來生活的目標及希望。此外，正向心理團體的學習不僅限於在團體內，更重視團體外的落實與實踐，每一次團體後的回家作業「幸福三件事」，將團體所學落實在日常生活中，從成員的紀錄中，發現成員能夠實踐團體所學，找到自身的價值及能力。

本研究希望透過正向心理觀點運用在新住民學生團體諮商的初探，能帶給校園內的團體諮商另一種視野，看到新住民學生的優勢能力，同時可避免讓學生感受到參與團體是被標籤的、有問題的，也能培養學校輔導老師自身的正向心理觀念以推展校園內的輔導工作。

參考文獻

- 內政部（2014）。**臺閩地區近年嬰兒出生數按生母國籍分【原始數據】**。取自http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346
- 江雪齡（2008）。**正向心理學——生活、工作和教學的實用**。台北：心理。
- 教育部（2014）。**102學年新移民子女就讀國中小人數分布概況統計【原始**

- 數據】。取自https://stats.moe.gov.tw/files/analysis/son_of_foreign_101.pdf
- 謝麗紅 (2000)。團體過程中工作同盟的變化及其與團體結果之關係研究。彰化師大輔導學報, 21, 63-92。
- 謝麗紅 (2009)。團體諮商方案設計與實例 (二版)。台北: 五南。
- Corey, G. (1982). *Theory and practice of group counseling*. Monterey, C. A.: Brooks/cole Publishing company.
- Fuhriman, A., & Burlingame, G. M. (1990). Consistency of matter: A comparative analysis of individual and group process variables. *The Counseling Psychologist*, 18(1), 6-13.
- Jacobs, E. E, Harvill, R. L., & Masson, R. L. (2006). *Group counseling: Strategies and skills* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, Martin E. P (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Simon & Schuster.
- Seligman, Martin E. P (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Simon & Schuster.
- Trotzer, J. (1999). *The counselor and the group* (3rd ed.). Philadelphia: Taylor & Frances.