

正向心理學運用於 視障青少年團體諮商之方案設計

The Application of Positive Psychology to the Design of Group Counseling for Visually Impaired Youth

廖偉舟¹、謝麗紅²
Wei-Chou Liao¹, Lih-Horng Hsieh²

摘 要

正向心理學一反傳統心理學關注個體缺陷與不足的病理模式，強調以正向的眼光發掘個體的優勢與積極面向，發現未開展的潛能而不是關注身心上的限制與缺失。視障青少年在成長過程中，除了一般的發展任務與適應問題，會同時面臨視覺障礙帶來的影響與困境，例如學習上的阻礙、社會的誤解、同儕的排斥與偏低的自我價值，外在環境與自我均容易對焦在受限之處。本文認為藉由正向心理學的觀點，可以協助視障青少年重新學習用正面的視框自我審視，建立自我正向情緒與特質的發展，結合團體諮商的方式營造正向的環境，讓視障青少年涵容在接納、尊重、滋養的團體氛圍中相互成長，克服困境與朝向美好人生發展，是以設計此團體方案，希望提供視障青少年輔導工作者參考。

關鍵詞：正向心理學、團體輔導、視障、青少年、團體方案

¹國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 博士生暨臺中市立啟明學校臨床心理師

²國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 教授

通訊作者：廖偉舟，（421）臺中市后里區三豐路三段936號，E-mail：jou@cmsb.tc.edu.tw

壹、前言

青少年泛指12-18歲之國、高中學生，此階段青少年面臨相當多的適應議題，包含身心變化、課業壓力、關係衝突、情感困擾、自我迷惘等，這些問題會交互影響而衍生嚴重的問題，例如：青少年憂鬱症、自殺、自傷、犯罪、藥物濫用、中輟、飲食異常、飆車、網路成癮等（陳金定，2007；黃德祥，2002）。研究顯示當低自我價值感與偏差行為有直接連結時，即使提供社會支持能夠達到緩和偏差行為之效應，但是並不能完全減少自我概念與偏差行為間的連結，然而正向的自我概念則有助於其身心發展與社會適應（范書菁等人，2011），可見自我概念在青少年的發展與適應上扮演核心的角色，因此協助青少年建立良好的自我概念與正向的自我認同為輔導工作的重要任務。

青少年階段的自我認同發展主要來自同儕的影響，他們渴望被同儕接納，擁有團體歸屬感。經由團體諮商產生的凝聚力與正向氛圍正可以提供一個讓青少年相互支持、建立友誼、尋求肯定、分享與學習的人際空間，滿足青少年發展上的多元需求，因此相當適合運用在協助青少年發展任務的進行（謝麗紅，2009）。

視障青少年不僅面臨一般青少年的發展任務，同時遭遇視覺上的缺損所帶來的影響，兩者交互影響之下產生特殊的議題，例如：無障礙空間不足導致移動的困難、對環境的不安全感、他人異樣的眼光、身份被標籤化、學習上的困難、侷限的人際關係等。研究顯示視障學生普遍有較低的自我概念（林香秀等人，2013；施伊珍，2011；黃素貞，2001；賀夏梅、吳純慧，2013；廖偉

舟，2019；顏倩霞，2009；Cardinali, 2001; Lopez-Justicia & Medina, 2005; Sacks, 1996），且視覺障礙情形愈嚴重，其自我概念也有愈低的情形（顏倩霞，2009），亦與較差的社會適應有高相關（范書菁等人，2011；賀夏梅、吳純慧，2013；Sacks, 1996），顯現視覺障礙對自我概念的影響會擴及生活的適應，進而影響其人際互動、心理適應、伴侶關係、學習表現、生涯發展等各方面（徐文志，1995；林香秀等人，2013；賀夏梅、吳純慧，2013）。

正向心理學強調以正向的眼光發掘個體的優勢之處，開展潛能而不是關注身心上的限制。視障者自我概念偏低往往是因為習於用「聚焦缺陷」的視框看待自己，讓自己的優勢與才能陷於盲點。而正向心理學正可以提供翻轉視障青少年自我觀照的方式，重新用正向的方式看待自己，重建自我概念，發展適應性的自我認同，同時結合團體諮商協助視障青少年完成自我發展的任務。

貳、青少年團體諮商的特性與原則

一、青少年的發展特性與適應問題

青少年正值青春期的發展階段，同時面對生理與心理的劇烈變化。在生理上因為性荷爾蒙旺盛而逐漸出現性徵，外觀開始有明顯的改變，因此十分在意自己的樣貌形態及他人的回應，影響對自我意象的感受。國內許多研究顯示我國的青少年有普遍出現負面身體意象的情形（古琪雯，2003；張育甄，2003；賈文玲，2001），可見青少年在面對身體變化會產生很多的擔心與疑惑，而自我意象更是影響青少年自我認同的重要

因素之一。此階段相當需要家人及學校提供適時的協助與支持，例如：提供性知識教育、引導自我探索、學習自我接納、尊重人際之間的差異等等。

青少年逐漸進入形式運作的抽象思考，發展出獨立思考與獨特見解的能力，常會主動表達他們的批判、堅持自己的想法，造成師生與親子關係間的緊張衝突（陳金定，2007）。自我認同是青少年階段的主要發展任務與危機（Erikson, 1968），如果無法發展出對自己的了解，則會形成自我混淆、矛盾與個體分化的困難，對人生感到猶豫而沒有方向，對自我感到迷惘。在情緒發展上，青少年因為面對父母的期待、課業壓力、同儕競爭、情感問題等壓力，加上荷爾蒙分泌使得生理敏感度增加，負面情緒容易被喚起，使得憂鬱與自殺成為青少年的適應問題（周桂如，2002；董事基金會，2020）。研究發現青少年人格發展的穩定度從兒童期進入青春期的晚期呈現遞減趨勢（Hann et al., 1986），顯見青少年的人格特質處在相當波動的狀態，其所帶來的問題也常較為嚴重，諸如參加幫派、糾眾鬥毆、逃學翹課、辱罵師長、違犯校規等。在人際發展上，青少年主要的社會關係為親子、同儕、師生，有些青少年則會進入伴侶關係，這些關係比之於國小階段有很大的變化。國小階段親子關係較為緊密，青少年階段轉而以同儕為重心，此時也出現較多的親子衝突、師生爭執。在伴侶關係上，青少年缺乏成熟的相處之道，容易面臨情感挫折。這些適應問題與偏差行為都與青少年的自我概念密切關連。研究顯示青少年建立正向的自我概念，相當有助於其身心發展與社會適應（范書菁等人，2011），這正是學校輔導工作的重要目標。

二、青少年的需求

當青少年的發展需求未能獲得滿足時，便容易引發挫折感，產生適應問題，因此青少年團體的設計必須緊扣著他們的需求，才能擬訂適切的團體目標，達到團體的效能。青少年主要的需求包括：「1.尋求認同—建立自己的角色；2.增加自我了解；3.發展價值系統；4.歸屬於團體；5.增進社會技巧；6.學習問題解決能力（謝麗紅，2009，頁28）」；7.建立成功的經驗；8.尋求自我獨立—這裡所指的獨立並非不需要父母的養育和關注，而是尋求自主的個體（Corey et al., 2014/2014）。

三、青少年團體諮商的原則

（一）發展性的觀點

生命中的每個階段都有個體所要面臨的議題，這些議題可能會帶來衝突與困境。青少年正值生命重大轉變的學習階段，學校應該提供和他們發展任務有關的各項學習經驗，協助他們發展自我。這些發展任務和需要學習的因應之道便是設定青少年團體目標的重要依據（黃月霞，1991；Gazda, 1989; Shertzer & Stone, 1980）。

（二）青少年團體的價值

青少年階段獲得重要他人的認同主要是來自於同儕。他們希望被同儕接納，獲得歸屬感。而團體產生的凝聚力與正向氛圍，正可以提供一個讓青少年相互支持、建立友誼、尋求肯定、分享與學習的人際空間，有助於青少年發展任務的進行。

（三）青少年的團體主題

團體目標是緊扣著成員的發展任務和需求而形成，因此團體領導者必須了解青少年的需求與發展階段息息相關的主題，如：自我認同發展、同儕關係、親密關係、親子相處、社交技巧、自我價值、因應壓力、面對危機的能力等等（謝麗紅，2009）。

（四）青少年團體諮商的设计原則

作者參考相關文獻整理出幾個設計青少年團體之重要原則簡述如下（謝麗紅，2009；Jacobs, 2012/2013）：

1. 團體的主題—應以青少年感興趣與困擾的議題為主，並且符合大多數成員的需要。

2. 團體的時間—學校每次團體以40-50分鐘為原則，約是學校一節課的時間，較能符合青少年能集中注意力的情況，也需要避免安排在成員精神較為不佳的時段。不過仍須考量辦理的單位與青少年的實際情況，例如心理衛生中心可能需要進行到90分鐘；身心障礙者需要較多的運作時間等。

3. 團體次數—由於青少年團體時間較短，最好能持續10次以上，每周1-2次的頻率進行，以達到團體諮商的效果。

4. 團體人數—以8-10人為宜，避免每位成員的平均時間少於5分鐘而影響團體互動，若人數太少也容易造成成員參與的壓力。

5. 活動與媒介物的運用—配合成員的認知、語言能力，安排有趣及多元的活動設計、運用媒體來增加青少年投入的動機，例如：音樂、舞蹈、藝術、戲劇、遊戲等創造性的藝術活動。

6. 團體性質—團體初期成員對於團體的運作不甚熟悉，具結構性的團體設計有助於團體的進行，同質性則有助於成員間因相似性而能相互支持、產生凝聚

力，減少因為差異而產生的衝突。

7. 尊重家長的監護權—青少年處於未成年階段，除了青少年本身參與的意願，亦應取得家長或監護人的同意，避免日後發生糾紛。

8. 提供家長諮詢—除了提供青少年團體輔導，若能同時提供家長諮詢或諮商，不僅能改變重要他人的想法，亦能建構正向的環境，協助青少年的發展。

參、視障青少年的特質與困境

視障青少年除了同樣面臨一般青少年的發展議題，同時還要面對因為視覺障礙所帶來的困境，例如：行動不便、他人眼光、標籤化、無障礙空間不足、學習困難等（柯俊銘，2005；柳嘉玲，2011；陳明德、梁碧明，2006），例如：數理科、體育課、美術課、家政課對視障青少年來說是不易操作與進行抽象性思考的。

此外，如前述視障學生自我概念通常較低，研究亦顯示，就讀一般高中職視覺障礙學生的自我概念，優於啟明學校學生；弱視學生顯著優於全盲生，可見視覺障礙情形愈嚴重，其自我概念也有愈低的情形，即自我概念甚受視覺障礙程度所影響（葉立群、朴永馨，1995；顏倩霞，2009）。此外，徐文志（1995）針對視覺障礙學生的研究顯示，自我概念是學習適應與行為困擾最主要的影響因素，而較低的自我概念，也與較差的社會適應有高相關（范書菁等人，2011；賀夏梅、吳純慧，2013；Sacks, 1996）。以上研究顯示視障生的視覺缺損，不僅影響其自我的認同與建構，也是造成適應問題的重要原因之一，同時影響其學習發展，例如視障者常因社會的刻板印象而限制了他們生涯發展的多元化及許多課程的學習，像是

體育、藝術、家政等課程。

在親密關係與尋求伴侶方面，視障者常認為自己只能結交到同為視障者的伴侶，社會價值觀亦顯示一般人較不會接受視障者為伴侶。加上外在環境的不友善、缺乏安全感、對人難以產生信任，以致視障者的人際交友，也多侷限在視障社交圈中（周桂鈴，2001；林香秀等人，2013；金慧珍、張千惠，2010；曾月琴，2005；廖偉舟，2019）。近年的融合教育，則希望從教育環境的改變，來打破這種藩籬（鈕文英，2008）。

視覺障礙的人也常會因為其缺陷而衍生出許多非理性的想法，而這些非理性的想法，容易造成其情緒困擾，影響自我價值感，產生負向人際關係，例如：一個人的價值取決於生理上的狀態、眼盲是過去行為的一種懲罰、正常的身體是最重要的價值、沒有人要與我結婚、我是家裡的負擔、我的缺陷是惹人厭的等錯誤信念（王亦榮，1990；林香秀等人，2013；徐文志，2009；廖偉舟，2019）。這些非理性信念也顯示了視障者的自我觀，由此可見學校亟需要協助視障青少年，學習用正向的視角，重建自我概念。

肆、正向心理學應用於視障青少年團體

藉由前文的探討，筆者認為視障青少年團體，應著重在自我認同發展與建立正向自我概念。正向心理學強調個人優勢能力的觀點，正與建立視障青少年正向自我概念之團體目標相互吻合。任何團體都應當有一個適切的理論來支持團體方案，包括此理論的優勢、如何協助成員達到團體的目標（Corey et al., 2014/2014），筆者進行以下之探討。

一、正向心理學的內涵與團體運用

正向心理學源自對傳統病理模式的反動，強調使人的生活充實、更有生產力，發展與培育潛能與天賦、關注正向人性力量、美德與品格優勢，甚至包括心靈成長等更廣大、更多元的領域，例如：樂觀、勇氣、宏觀、正直、公平、忠誠。正向心理學的諮商哲學相信個人的潛能，關注如何找出個人的優勢與資源，進而改變自己的觀念與生活態度，發揮所長，使生活愉悅滿足（張傳琳等人，2013；許鶯珠，2009；Lopez, 2015/2016）。因此正向心理學應用於諮商之目的不是提供個案解決問題的方法，而是在幫助個案「充分發揮自我功能」，協助個案有能力因應挫折與困境，抵擋不幸的心理疾病，不會輕易放棄，建構保護層以防止個體受到傷害，具有重建再起的能力（王昭琪、蕭文，2005）。

正向心理學的範疇主要有三個層次（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）：

1.主觀經驗—正向心理學關注正向情緒，例如快樂、喜悅。快樂與正向的心理健康有顯著的相關性Myers（2000），並且「快樂的人較不自我中心、低敵意與辱罵、較不易受疾病的感染，性格也呈現出愛人、寬恕、信任、積極、果斷、創造力、社會智慧與助人等特質（王昭琪、蕭文，2005，頁5）。」快樂的情緒能夠協助個體在面對壓力、困境或失落時更有復原力（resilience），能夠減少傷害。同時心情愉快時也較容易接受新的知識與訊息，並能以此建構自己的視野、累積智慧與經驗（Fredrickson, 2001）。

2.個體層次—強調個體潛在正向特質的發掘與開展，包括愛的能力、社交技

巧、智慧、原諒、勇氣、創造力、幽默等等，適時發揮這樣的正向特質，能夠有效的因應生活中的壓力與挑戰，為生命注入能量。

3.團體層次一重視引發或促成個人培養正向情緒、習得樂觀、長處與美德之正向組織、環境，建構正向的氛圍，協助個體朝向正向的生命發展。例如具支持性的家庭氛圍、友善的校園環境等，因此團體諮商亦是一個以目標導向提供青少年成長與學習的正向環境。

二、以正向心理學協助視障青少年的特質與困境

視障者常因為視覺上的缺陷以及成長經驗中受社會刻板印象的影響，而限制或扭曲了看待自己的眼光，容易忽視自己的優勢之處，使得自己的發展受限。事實上，每位視障者不僅具有讓自己的生命發光發熱的才能與優勢，也會因為視覺障礙所帶來的補償作用，而強化了其他的感官功能、啟動了獨特的學習方式，使他們在某些領域可以優於常人之表現，甚至造福其他的視障者，而正向心理學正足以提供他們翻轉自我看法的視框，學習看見自己的可能，而非看到限制。

筆者認為正向心理學正可以協助視障青少年重新學習用正向的視框來審視自己，發覺自己的優勢，而能夠進行以下的正向聚焦：

1.個人的才能與優勢特質一有許多體育優異的視障青少年他們以運動表現獲取升學、成為國手，亦有成為傑出的音樂工作者、律師、心理師，突破「視障者只能做按摩師」的刻板印象，發展尚未開拓的潛能，重新建立自己的生命價值。

2.視覺障礙補償作用發展出優勢能力一視障者也可能因為視覺障礙的補償作用，能夠將更多的注意力放在他的聽覺、觸覺、體感覺、或認知記憶的運作上，因而發展出比一般人更好的功能，例如：一位視障的音樂工作者必須記住所有他要表演的樂譜而訓練出良好的記憶力；一位調音師需要在聽覺上的敏銳與專注的特質，則很容易在視障者身上展現出來。

三、正向心理學應用於視障青少年團體之設計理念

(一) 設計理念

依據上述正向心理學理論的三層次架構與視障青少年的特質及需求，視障青少年團體的運作焦點分別如下：

1.團體層次一建立安全、支持與涵容氛圍之團體，引發或促進視障青少年培養與建立正向情緒、習得樂觀、長處與美德之正向環境。

2.個體層次一藉由正向的團體氛圍促進視障青少年探索與看見自己的正向特質與優勢能力，像是愛的能力、社交技巧、智慧、原諒、勇氣、創造力、幽默等。

3.主觀經驗一協助視障青少年藉由正向的視框重新認識自己，建構新的人生視野，對未來生起希望感，引發正向情緒，擁有愉悅滿足的生活。

實際上團體的運作是三個層次彼此之間是相交融的，亦即團體過程皆融入正向情緒、正向特質與正向組織之正向心理學的概念。

(二) 方案設計的原則與內容

依據前文之相關探討，筆者將視障青少年正向心理學團體之名稱訂為「樂觀人生，希望未來一視障青少年自我成

長團體」。團體目標在於協助視障青少年發展正向自我概念、看見自我優勢與特質、探索生涯多元性、拓展人我關係、賦予希望。領導者除了具備諮商專業知能外，應當同時熟知視障青少年的特性與需求。團體性質採半結構且封閉式諮商團體，藉以催化成員間的互動與討論。考量視障青少年需要協助的需求以及充分的運作時間，每次團體進行60分鐘，每周一次共12次。團體人數限制在6-8人以利充分照顧到視障成員的需求。招募對象及方式為具有良好表達能力之高中視障青少年，由導師推薦或視障青少年主動報名後進行篩選，並須家長或監護人簽署同意書。此外針對視障者的特殊需要安排具有無障礙設計之安全空間、輔具（例如：擴視設備）、協同領導者、教師助理員、志工等協助填寫、唸讀、點字資料等等。

方案內容之大綱如表1。

伍、結語

筆者之一服務於視障特殊學校逾15年，擔任心理師角色，協助視障學生心理衛生工作，深感視障青少年在學習上遭遇的困境、課程設計受限於視覺障礙、學習需求無法充分獲得滿足，加上視障青少年普遍有自我概念偏低之現象，影響其生活與學習適應，進而阻礙未來進入社會之發展，而正向心理學正足以提供視障青少年反轉自我視框的契機，藉由將正向心理學由外而內、由裡到外的三層架構，結合團體的方式建構一個安全信任的涵容環境，協助視障青少年發掘自己的優勢與潛能，引發正向情緒，重新建構有效能感的自我認同，建立適應性的人際互動能力，期能落實於視障青少年的輔導工作。

表1
團體各單元設計大綱

單元	活動名稱 (主題)	單元目標	活動內容
一	搭起友誼橋梁 (人際互動)	1.協助成員了解團體架構、進行方式與主題 2.認識與連結彼此 3.解說正向心理學的意涵 4.訂定團體規範	1.引言 2.相見歡 3.團體規範書 4.以故事／實例講述正向心理學的內涵 5.團體分享故事感想 6.總結
二	廬山真面目 (自我概念)	1.認識自己的多面向 2.發現自我認識與測驗結果的差異	1.回顧上次及解說本次團體目標 2.解說田納西自我概念量表結果 3.成員分享自己對測驗結果的想法 4.總結
三	汪洋中的一條船 (學習歷程)	1.探討學習歷程中的困境、特殊需求與收穫 2.學習用正向眼光看待生命經歷	1.回顧上次主題及解說本次團體目標 2.成員分享學習歷程中的酸甜苦辣 3.領導者引導成員用正向視框重新理解自己與他人的生命經驗 4.總結
四	未來不是夢 (生涯探討)	1.探索自己的夢想 2.夢想的價值與具體化 3.解構視障者的生涯刻板印象	1.回顧上次主題活動及解說本次團體目標 2.成員分享自己的夢想 3.領導者分享夢想成真的故事／案例 4.夢想起飛，引導成員思索夢想具體化與實現的可能方式 5.總結

續表1

團體各單元設計大綱

五	發現隱藏的自己 (自我概念)	1.認識自己的四面向：開放我、隱藏我、未知我、盲點我 2.聚焦在優點的回饋與分享	1.回顧上次主題活動及解說本次團體目標 2.引導成員探討自我概念 3.增進成員自我認識 4.總結
六	「優」游自在 (優勢特質)	1.分享生活中成功視障者的故事 2.學習善用自已的優勢特質	1.回顧上次主題及解說本次團體目標，領導者分享成功案例與成員自身的經驗 2.引導成員從成功案例中發現與分享運用優勢的方法，並能夠反觀自身 3.總結
七	情緒密碼 (情緒管理)	1.解說情緒與非理性想法的關係 2.探索自己的非理性想法 3.運用ABC理論解構非理性想法	1.回顧上次主題及解說本次團體目標 2.領導者解說ABC理論 3.引導成員探討非理性帶來的影響 4.領導者示範用ABC理論改變非理性想法，帶領成員作練習及分享練習結果 5.總結
八	我思故我在 (身體意象)	1.探索自己的身體意象 2.解構刻板的身體意象	1.回顧上次主題及解說本次團體目標 2.捏捏我自己—成員用黏土做出一個自己的塑像 3.成員敘說「黏土我」的特質、和自己的關係、探討對身體喜歡或不滿意之處，引導成員聚焦在身體存在的價值與意義上 4.總結
九	挖掘懷中珍寶 (優勢特質)	1.探索自己的優勢能力或特質 2.藉由他人的正向回饋認識自己的優勢 3.覺察自我認知與他人回饋的差異 4.思索如何善用自已的優勢	1.回顧上次主題及解說本次團體目標 2.自我優勢特質探討—成員填寫個人優勢之特質 3.他人視角的優勢特質探討—邀請一位較熟悉自己的夥伴填寫自己的優勢特質 4.成員分享自我認知與他人回饋之間兩者的差異與想法，領導者亦引導成員思考如何善用與訓練自己的優勢 5.總結
十	我需故我說 (人際表達)	1.覺察自己人際表達方式 2.了解適當的自我表達方式帶來的正向影響	1.回顧上次主題及解說本次團體目標 2.以分組方式進行，請成員選擇「人際情境互動練習單」中的主題進行人際互動，同時進行錄音，完成後回聽錄音內容並進行小組討論 3.成員回到團體進行分享討論良好的人際表達方式是什麼，如何帶給自己正向的影響，並彙整下來提供給成員練習之用 4.總結
十一	真心相伴 (親密關係)	1.探討伴侶關係，了解自己的愛情價值觀 2.了解阻礙自己追求愛情的原因與跨越阻礙	1.回顧上次主題及解說本次團體目標 2.刻畫理想情人—領導者請成員分享自己理想伴侶的條件或特質，及對愛情的看法 3.領導者引導成員探討哪些因素會阻礙自己對愛情的追求，藉由成員相互回饋發現跨越阻礙的方式 4.總結，提醒成員下次是最後一次團體

續表1

團體各單元設計大綱

十二	正向人生	1.團體歷程回顧與未竟事宜處理 2.自我統整與具體落實於生活 3.團體結束的情感分離處置	1.回顧團體歷程中的議題，詢問成員是否有未能在團體中完成的事宜，邀請成員分享，並回饋可以繼續前進的方向 2.領導者邀請每位成員統整團體過程中的發現與收穫，分享如何將正向心理學具體應用在生活中 3.成員分享參與團體過程與團體即將結束的感受，並與工作人員彼此感謝這段時間的相聚與支持，藉由書寫卡片相互祝福
----	------	--	--

參考文獻

- 王亦榮（1990）。盲人的非理性性念。啟明苑通訊，35，21-23。
- 王昭琪、蕭文（2005）。正向心理學在諮商輔導上的應用。見蕭文（總策畫）輔導與特教實務第三輯學習手冊。心理。
- 古琪雯（2003）。青少年體型不滿意、社會體型焦慮與飲食異常傾向之關係研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學衛生教育研究所。
- 金慧珍、張千惠（2010）。視障青少年同儕社交需求與社交挑戰之探究。教育科學研究期刊，55（1），91-125。
- 林香秀、張景然、劉郁珩（2013）。增進視覺障礙學生社會技巧的認知行為團體介入效果研究。特殊教育學報，37，1-28。
- 周桂如（2002）。兒童與青少年憂鬱症。護理雜誌，49（3），16-23。
- 周桂鈴（2001）。視覺障礙學生就讀普通學校的學習經驗與需求〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學特殊教育學系。
- 香川邦生、豬平真理、牟田口辰己、大內進（2013）。視覺障礙教育導論（賀夏梅、吳純慧，譯）。華騰。（原著出版於2010年）
- 柯俊銘（2005）。視障與非視障青少年心理及社會適應之比較研究。特殊教育叢書，40，33-64。
- 柳嘉玲（2011）。北部地區國中普通班視覺障礙學生學校生活適應之研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學特殊教育學系。
- 施伊珍（2011）。視覺障礙青少年的自我概念之探究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學特殊教育學系。
- 徐文志（1995）。個人、家庭、學校等因素對視障學生學習適應、行為困擾之研究。臺北市政府教育局。
- 徐文志（2009）。視覺障礙兒童的教育與輔導。國立臺南大學視障教育與重建中心。
- 許鶯珠（2009）。正向心理學在諮商輔導的應用。諮商與輔導，281，48-52。
- 鈕文英（2008）。擁抱個別差異的新典範—融合教育。心理。
- 陳金定（2007）。青少年發展與適應問題—理論與實務。心理。
- 陳明德、梁碧明（2006）。重度視覺障礙學生學習困難及因應方式之個案研究。特殊教育季刊，98，26-31。
- 陳裕升（2015）。臺北市國小普通班學生對視覺障礙學生接納態度之研究。2015海峽兩岸視障教育研討會。臺北市，臺灣。
- 張育甄（2003）。高中女生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取和營養狀況之調查〔未出版之碩士論文〕

- 。中山醫學大學營養學系。
- 張傳琳、李怡真、王沂釗、何琪、危芷芬、許育齡（2013）。正向心理學。洪葉。
- 賈文玲（2001）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學兒童福利學系。
- 范書菁、陳光亮、譚子文（2011）。自我概念、社會支持與青少年偏差行為關聯性之研究。第七屆2011南臺灣社會學術研討會。屏東縣，臺灣。
- 游孟潔（2012）。正向心理學取向團體方案對憂鬱傾向青少年之輔導效果研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺南大學諮商與輔導學系。
- 黃素貞（2001）。高中（職）階段視覺障礙學生自我概念與相關家庭因素之研究〔未出版碩士論文〕。國立彰化師範大學特殊教育學系。
- 黃月霞（1991）。團體諮商。五南。
- 黃德祥（2002）。青少年同儕衝突、因應策略及其相關因素之探討。彰化師大輔導學報，23，163-195。
- 曾月琴（2005）。國民中學學生對視覺障礙同儕態度之研究〔未出版之碩士論文〕。國立彰化師範大學特殊教育學系。
- 廖偉舟（2019）。一位視障生在融／隔與離／合之間的成長與求學之路〔未出版之碩士論文〕。國立臺中教育大學幼兒教育學系。
- 謝麗紅（2009）。團體諮商方案設計與實例。五南。
- 顏倩霞（2009）。視覺障礙青年父母依附、同儕依附與自我認同關係之研究〔未出版之博士論文〕。國立彰化師範大學特殊教育學系。
- Cardinali, G., & D'Allura, T. (2001). Parenting styles and self-esteem: A study of young adults with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 95(5), 261-271.
- Corey, M. S., Coery, G., & Cindy, C. (2014)。團體諮商：歷程與實務（王沂釗、蕭琚予、傅婉瑩，譯）。新加坡商聖智學習。（原著出版於2014年）
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A developmental approach* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Hann, N., Millsap, R., & Hartka, E. (1986). As time goes by: Change and stability in personality over fifty years. *Psychology and Aging*, 1, 220-232.
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (2013)。團體諮商策略與技巧（程小蘋、黃慧涵、劉安貞、梁淑娟，譯）。五南。（原著出版於2012年）
- Lopez-Justicia, M., Martinez, M., & Medina, A. (2005). Self-concept in low-vision children and their peers without visual problem. *Self and Identity*, 4(4), 305-309.
- Myers, D. (2000). The funds friends and faith of happy people. *America Psychologist*, 55, 60-67.
- Sacks, S. Z. (1996). Psychological and social implications of low vision. In A. Corn & J. Koenig (Eds.). *Psychosocial implications of blindness and low vision in students of a school for children with blindness*. American Foundation for the Blind Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shane, J., Teramoto, J., & Snyder, C. R. (2016)。正向心理學—人類優勢的科學與實務探索（吳煒聲，譯）。洪葉。（原著出版於2015年）
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamental of Guidance* (4th ed.). Houghton Mifflin Company.