

# 正向心理學對於幼兒教育之啟示

謝妃涵\*

## 摘要

Seligman 與 Csikszentmihalyi 有鑑於過去心理學界致力於心理疾病與問題的治療，於是開始在心理學界開拓正向心理學（positive psychology）這個新導向，國內的情意（情緒）教育也從以 EQ 為主流，逐漸地轉向探討正向心理學。大多數幼教的研究與教學策略多針對幼兒心理壓力造成的害怕或焦慮等情緒壓力，尚缺乏從正向心理學觀點出發者，故本文除了整理與歸納正向心理學的內涵與範疇外，並試圖從正向心理學的角度切入來看正向心理學中的重要內涵---正向的情緒對於幼兒心理發展層面的啟示。本文認為可以建立幼兒正向個體特質以發展其道德教育，並且可以從歡愉、知足、自信與同理心等正向情緒的培養來教育幼兒自我情緒管理。另外，有鑑於國內幼稚園生態以中小型私立居多，園長統合了行政領導與教學領導之要職，這種特殊的組織結構使得園所中營造的組織氛圍對於教師而言特別重要，故本文也試圖從正向心理學的觀點來看對於幼稚園所中的組織氣氛的啟示，本文認為可以建立園所內的正向組織環境的氣氛，讓幼師能夠從自我接納起、建立園所的信賴感，而園所應扮演家長與幼師的中介角色。

關鍵字：正向心理學、幼兒教育、正向情緒、正向組織環境

---

\* 謝妃涵：國立高雄師範大學教育系博士班研究生

# 正向心理學對於幼兒教育之啟示

## 壹、前言

在二十世紀末，有鑑於過去心理學界致力於心理疾病與問題的治療，卻忽略了追求個體圓滿與社區繁榮的理想，Seligman 與 Csikszentmihalyi 開始在心理學界開拓一個新的導向，稱為正向心理學 (positive psychology)，並從 2000 開始，在美國心理學的期刊開始發行探討該專題，指出當代心理學在研究如何使人生更美好且具有價值這方面的知識仍有不足，而展開正向心理學運動 (曾文志，2006a)。正向心理學、正向預防、正向治療更成為二十一世紀教育與輔導的趨勢，強調人性正向的觀點，促進正向特質與情緒可以讓學生用新的視窗去關注過去、現在或未來的生活經驗，並對未來充滿希望 (Miller & Nickerson, 2007)。

國外對正向心理學的討論已經風起雲湧，國內的情意 (情緒) 教育原以 EQ 為主流，現在也逐漸地有學術論文開始以正向心理學為探討的趨勢，Bandura 的社會學習理論認為孩子會向楷模 (model) 模仿，而現今社會中處處充斥著暴力、色情、血腥、顛倒是非的大眾傳媒工具，正向心理學也正期待能夠透過正向的故事，例如：閱讀偉人故事，來使孩子引發模仿與學習，故也有學者研究透過正向故事來使孩子擴展正向生活經驗 (常雅珍，2005)。

國人重視幼兒教育約為近二十年來的事情，而幼兒階段係個人一生發展之關鍵期 (或敏感期)，最具有學習潛能 (可塑性)，在幼兒階段，幼兒第一次踏出家庭並與團體生活，歷經同儕團體的相處，不免常會有一些負面情緒，如：害怕、害羞、悲傷與難過等，國內關於幼兒情緒教育研究甚多，大多數的研究與教學策略多針對幼兒心理壓力造成的害怕、第一天上學的害羞、與父母分離的焦慮等，坊間並有諸多「治療」與「輔導」幼兒這些心理壓力造成情緒層面繪本讀物，如：雷公糕、你睡不著嗎？、我家也有搗蛋鬼等，但缺乏從正向心理學觀點出發者，

筆者認為我們不斷地教導來孩子不要害怕、不要難過，為甚麼不教導孩子要同情人、要愛人呢？故本文試圖從正向心理學的角度切入來看正向的情緒對於幼兒心理發展層面的啟示。另外，幼稚園規模大部分皆不大，又以私立居多，在中小型幼稚園中，往往園長統合了行政領導與教學領導之要職，因為這種特殊的組織結構，使得園所中營造的組織氛圍對於教師而言特別重要，本文也試圖從正向心理學的觀點來看對於幼稚園所中的組織氣氛的啟示。

## 貳、正向心理學的內涵與範疇

### 一、正向心理學的內涵

正向心理學與傳統心理學或醫療相較比較重視個人的長處（strengths）與美德（virtues），提升個人成長更美好的資源，以對抗心理上的疾病（Seligman, 2002），持正向心理學的教師會將個人的長處視為保護因子（protective factors），盡量去尋找自己的優點，不僅在家庭、學校、社會或工作上，讓自己的生活更充實、更有意義（連廷嘉，2007）。持正向看法的心理學家們認為每個人若能覺察自己、從正面看待自己、對未來充滿希望，也會產生正向情緒，對自己的生活感到滿足與幸福。因此，當我們在面對學生時，可以讓他「多往好處想一點」、「快樂一點」、「從正向的思考去想」、「想一些例外」、「多找一些過去美好的經驗」，學生的能量自然就會增加。

因此，正向心理學所關注的焦點在於甚麼是有用的、甚麼是正當的，以及甚麼是可以變得更好的，並意圖解釋有效能的人們究竟具有甚麼樣的特質、誰能夠成功地應用所學的技能與更進化的適應，以及為甚麼大多數人即使遭遇困難，卻能夠設法做到讓自己的生活過得既有尊嚴又有目標，就其本身而言，正向心理學是一種科學研究，專門探討與設法促進能夠讓個體、社區與社會更加壯盛繁榮的因素與機制。簡言之，正向心理學可以說是人類長處與心理福祉的科學研究（曾

文志，2006a)。

## 二、正向心理學的範疇

不同的學者對於正向心理學有不同的範疇分類，這裡列出正向心理學的六種取向、其內容涵蓋的六種美德、24種特徵長處與另外一種分類長處的方法等。

### (一) 六種取向

目前正向心理學的研究課題主要在於了解人類的長處與心理福祉，曾文志(2006a)將這些研究課題大致上分成認知取向、情緒取向、人際取向、自我取向、生物取向以及正向過程取向。

正向心理學的認知取向所探討的課題，常見的有創造力、控制信念、樂觀、樂觀的解釋型態、問題解決的評價、希望、自我效能、求知與智慧。在情緒取向常被探討課題則有快樂、正向情緒、自尊、情緒智商、生活滿意以及心流(flow)。在人際取向方面，正向心理學經常探討的課題有安全的依附關係、同理心、利他主義、寬恕、感激以及慈悲。在自我取向方面，常見的探討課題則有正向的自找理論、做其實的自己、追求獨特與懂得謙虛。在生物取向方面。受到關注的課題則有身體的堅韌耐勞、生理的健康、正向情意的神經心理影響，以及在神經內分泌等生物基質的影響。在正向過程取向方面，常見的課題有正向因應、情緒經驗的訴說、在失去中學習與成長、發掘受惠之處、追求意義、幽默、靜心與靈修。

從以上正向心理學所涵蓋的範疇可以得知正向心理就像是一把大傘，囊括許多人類的長處。而正向心理學的研究則是意圖以科學的方法來解釋人們如何發展與維持長處，以及如何培養長處以改善人們的生活。從正向心理學的觀點而言，所謂的長處不同於才能，也不同於一般的人格特質，長處是美德的建造基石(曾文志，2006a)。也是需要符合額外標準的特質：包括具有價值的特質、大多數父母都希望自己該子能夠擁有的特質、富有道德重大意義的特質，以及當人們運用

這些特質時，自己能夠產生美好的感覺，並對於看到的人也會產生激勵鼓舞的作用。同時還會受到文化組織的支持，甚至成為教育孩子的故事、傳說英雄或角色典範。正向心理學的實施範疇，也就相當於全面地列出一張清單，描述可以提升人們生活品質的成長。

## （二）六種美德與 24 種特徵長處

在內容分類上，Seligman 和其他學者歸納整個世界橫跨三千年的各種文化傳統，找到六種美德（引自洪蘭，2003）：1.智慧與知識/2.勇氣/3.人道/4.正義/5.修養/6.心靈超越。而 Seligman 把達到這六種美德的方式稱為「長處」。

Seligman 的看法，長處可被分為 24 項，分述如下：

- 1.智慧與知識：（1）好奇心（2）熱愛學習（3）判斷力（4）原創力（5）社會智慧（6）觀點見解
- 2.勇氣：（7）勇敢（8）毅力（9）正直
- 3.人道：（10）仁慈（11）愛
- 4.正義：（12）公民精神（13）公平（14）領導能力
- 5.修養：（15）自我控制（16）謹慎（17）謙虛
- 6.心靈超越：（18）美的欣賞（19）感恩（20）希望（21）心靈上（22）寬恕（23）幽默（24）熱忱。

## （三）焦點導向的長處與平衡導向的長處

Bacon(2005)提出另外一種正向心理學的分類方式，一種稱為焦點導向的長處（focus-oriented strengths），另一種稱為平衡導向的長處（balance-oriented strengths），這兩種長處的終極目標都在於使個體有美好的人生，以表一比較如下。然而，這兩種類別的長處在追求美好生活的路徑上卻是有差異的。焦點導向的個體將會尋找機會發展與表現個人的能力，而平衡導向的個體則會尋求機會為自我內在的認知、情緒與行為帶來協調，以及在自己與他人之間取得和諧。

基本上，人們可以同時發展這兩種長處，並不會互相排斥，但總有一種美德路徑優先於另一類美德路徑，但兩者對於美好人生都是有貢獻的。

表一：焦點導向的長處與平衡導向的長處比較表

特性	焦點導向的長處	平衡導向的長處
相關長處	創造力、領導能力、分析的智能、堅持、好奇心、社會智能	智慧、公平、公民精神、感激、審慎、人道、仁慈
個人的內在目標	增加個人的能力	協調個人長處與短處、協調內在的緊張狀態
個人的內在結果	成就	整合
人際目標	可能會選擇應用個人長處於社會	使利己與利人得到協調
人際結果	多樣化的人際關係	良好的人際關係
生涯進程	較快	較慢
職業成就	較高	較多樣化
著名範例	較多	較少
終極目標	令人滿意、有意義、美好的人生與生活	

資料來源：”Positive psychology’s two cultures,” by Bacon, S. F., 2005, *Review of general psychology*, 9(2), 181-192.

#### (四) 四個發展重點

常雅珍 (2005:11) 整理了正向心理學的相關理論，指出正向心理學有四個重點，分別是：

##### 1. 樂觀

Peterson 認為樂觀有助於正向經驗的產生，是重要的因素，樂觀包括認知、情緒及動機的成分，樂觀的人有較好的心情、較高的堅忍性及成功率，並且有健

康的身體(轉引自常雅珍, 2005: 12)。Seligman (2002)也認為樂觀是讓人生幸福美好的工具, 可以幫助個人遠離憂鬱症、增進成就、促進健康, 並帶給自己新的自我了解, 其主要技巧在於改變具有摧毀力量的自我想法, 建立積極進取的人生觀。還有一些學者比較了樂觀與悲觀的異處, 鄭石岩(2001)認為樂觀的人積極進取, 勇於面對生活中的挑戰; 悲觀的人則傾向於逃避與退縮, 缺乏進取心, 心情常常憂鬱, 而且工作效率也常會受到悲觀的憂鬱心情影響, Seligman (1991)認為樂觀與悲觀的人對成功和失敗的歸因和應變有很大的不同, 他認為樂觀的人遇到挫折, 會想辦法克服; 悲觀的人則不願面對、難以承受。在遭遇成敗的歸因上也有不同, 樂觀的人把失敗歸因於是暫時性的, 不把一時的失敗歸為永遠的失敗, 然後把成功歸因於長期的努力; 悲觀的人把一時的失敗認為是永遠的失敗, 而且也歸因於是自己沒有能力, 故然不會想要透過自身努力達到成功, 若成功就歸因於運氣好, 認為是一時的成功, 對自己沒有自信、不相信自身的能力。樂觀的人碰到挫折, 懂得調適與區隔, 不會產生全面性的絕望; 悲觀的人遇到失敗, 則是不斷鑽牛角尖, 認為自己永遠是失敗者, 並且自暴自棄。樂觀的人遇到事情出錯, 不會放棄, 會盡力想辦法彌補; 悲觀的人只會埋怨自己, 然後怪罪別人, 不針對事情本身去做努力, 總是怨天尤人。所以樂觀的人知道透過努力來達到成功, 避免失敗; 悲觀的人遇到困難常覺得無濟於事, 採取認命的態度。

Lazarus (1993)則是比較了樂觀與悲觀的人在逆境時的感受, 他認為樂觀和悲觀的人在逆境時的幸福感不同, 樂觀的人即使在艱難困苦的時候, 仍會透過自己找到一線希望, 相信未來會是美好; 但悲觀的人就會極度悲痛絕望。Back (1967)則認為沮喪應該透過認知再教育。由以上看來, 舉凡在面對生活、成敗歸因、逆境感受上, 樂觀的人通常對未來抱持正向的期待, 懂得調適心境並且繼續努力; 悲觀的人對未來則總是抱著負面的期待, 相信運氣、對自己絲毫沒有信心。但是這些都是可以教導而改變與影響孩子的, Seligman (2002)提及樂觀與悲觀的學習, 除了在家中, 父母會讓孩子耳濡目染這種氣氛外, 在學校的長時間學習, 也

會受到老師無形中的影響，這種人生的正面態度不僅會讓孩子在學習上有正面的益處，而且在面對日後的問題也能夠正面思考。

## 2.正向情緒

Salovey 等人以為許多研究都顯示負面情緒容易致病，卻很少研究強調正向情緒可以提升健康，正面情緒比負面情緒更具預防效果，並且有益身心（轉引自常雅珍，2005：11）。而以往的心理學多研究負面情緒，因為從醫學的角度來看，負面情緒或許比較緊急、而且直接有危險，所以似乎去除了負向情緒就會達到健康的心靈，但是新近的研究發現正面情緒比負面情緒更具預防效果，並且可以促進身體健康（常雅珍，2005：31）。Fredrickson（2001）因此提倡正向心理學，建立了「擴展理論」（broaden-and-build theory）的觀點，說明歡愉、興趣、滿足、自信及愛等正向情緒，可以促進行為的方式及持續的行動力，並能擴大人類短暫的思考---行動技能，有助於建立長期的資源，從生理資源到心智資源，從社會資源到心理資源，常雅珍(2005:31)歸納了這些理論，包含有：正向情緒擴大思考行動的技能、正向情緒消除揮之不去的負向情緒、正向情緒激起心理的堅韌性、正向情緒建立心理的資源。

### （1）正向情緒擴展思考行動的技能

有研究證實正向情緒與腦中的物質分泌有關係，因為多巴胺的分泌使得腦中的各細胞動作可以協調（洪蘭譯，2001），Isen（2000）的研究成果證實正向情緒可以擴展人類思考行動的技能，他們的研究指出當人類經驗正向情緒時，會表現出不同的思考型態，具有多樣性、統整性、開放性、有效率。他們也發現正向情緒可以創造寬廣多樣性的認知組織及能力去統整不同的材料，就是因為多巴胺的分泌，多巴胺是一種由下視丘神經傳導物質分泌，可以刺激腦細胞動作協調，雖然 Isen 沒有針對特定的正向情緒或思考行動趨勢本身作為目標，卻有強烈的證據證明正向情感擴大認知，如前所述，我們知道悲觀等負面情感會窄化人的注意力，讓人們為了一時的失敗而放棄了一輩子的努力，所以正向情感可以擴大注

意力以及強調整體性，負向情緒像焦慮、沮喪或失敗，都會窄化注意力以及偏重區域性。

Fredrickson 與 Branigan (2000)從錄影帶中引發受試者關於歡愉、滿足、恐懼及生氣的情緒，也利用剪接影片的研究中發現擴大認知選擇的假設獲得支持，受試者在兩種正向情境(歡愉和滿足)中可以確認更多想去做的事情，而在另外兩種負向情緒的情境中(害怕和生氣)，比中立組所回答想做的事更少。這些證據顯示高度活化的歡愉情境及低度活化的滿足情境，每一種都比中立情緒組創造出更寬廣的思考行動技能，與之相反的是，兩種負向情緒(害怕和生氣)，會比中立情緒組更窄化思考行動技能，這些反應型態支持擴大建立理論的核心假設---正向情緒可以擴大人類思考行動，負向情緒則侷限在特定的行動上。另外 Fredrickson (2001)也發現特定的行動趨勢可以清楚描述負向情緒的功能，由於負面情緒窄化人類暫時思考---行動技能的心理過程，產生特定的行為模式(像逃走、攻擊)，在生命受威脅的情況下，可以提供快速及決定性的行動，帶來直接和立即的獲益，成功地使人類祖先獲救，在求生威脅中產生直接而立即的適應。雖然正向情緒也可能發生在困境，但是正向情緒的典型脈絡並非出現在生命受威脅的情境下，所以不需快速做決定性的行動，這些正向情緒(興趣、滿足、歡愉及愛)具有互補的效果，它們會擴大人類暫時思考---行動的技能，使人心中思考和行動的選擇更寬廣(Fredrickson, 1998)，在處理未來的威脅時具有預備性的功能(Fredrickson, 2001)。Dolhinow (1987)以物種少年時期的遊戲為例，他認為遊戲與歡愉的氣氛有關，動物研究發現物種少年時期以特定形式的追逐遊戲，像是跑進小叢林灌木或快速進入別人不知道的方向，在物種成年期的逃避行為中也會看見(Dolhinow,1987)，可見少年期的遊戲資源建立持久的生理資源，也建立社會資源，如：社會遊戲、分享娛樂、刺激及歡笑，建立永久社會連結與依附，形成後來的社會支持。孩童時期經由提升創造力的層次、發展心靈理論以及刺激大腦發展可以建立持久的心智資源，其他正向情緒，像滿足、自信心、愛等，同樣擴大個人的資源，從心裡資源、社會資源到心智資源。

## (2) 正向情緒消除揮之不去的負向情緒

相較於負向情緒會窄化思考行動技能，正面情緒則會使思考行動技能更加寬廣，因此正向情緒的功能在於消除負向情緒，Fredrickson 與 Levenson (1998) 提出「消除理論」，即正向情緒可以消除原有的負向情緒，使人們消除特定行動的準備。「消除理論」預測正向情緒可以消除負向情緒，展現快速的心血管恢復力，在一個高壓情境下，透過不同影片引發受試者不同的情緒，觀看正面情緒影片受試者比中立對照組受試者更快恢復心血管正常，而觀看負面情緒影片（悲傷情境）的試者則心血管問題恢復期較久，兩種正向情緒---溫暖的愉悅和滿足，具有消除負向情緒所引起的心血管副作用功能，可見正向情緒可以幫助人生活事件以更寬廣的脈絡解釋，減少特定負向事件的連結與共鳴。

## (3) 正向情緒激起心理的堅毅性

正向情緒可以激起心理的堅毅性，並且引發幸福感，因為正向情緒可以激起的堅毅性這種資源，將增進人類後來的情緒幸福感，有研究顯示經驗正向情緒的人在喪親後會發展出長期的計劃和目標，這些計劃和目標可以預測喪親後十二個月會產生更大的幸福感（常雅珍、毛國楠，2006）。

Fredrickson (2001) 將正向情緒分為以下三類，包括：

a. 歡愉(joy)：藉由遊戲及創造力來擴大認知的推進，這些推進力不僅是社會及心理行為的證據，也是心智及藝術性的行為。

b. 知足(contentment)：可以透過統整目前的生活情況，賦予自我和環境新的意義。隨著經濟生活的富裕，學生重視物質的享受，知足是普遍的問題學童較欠缺之涵養，Walker 與 Pitts (1998) 認為感恩(gratitude) 這個正向情緒和知足有關，

「知足」的相關定義如下：

- (a) 對別人抱持感恩的心。
- (b) 以心靈的滿足取代物質的享受。
- (c) 對自己擁有的一切感到滿足。
- (d) 愛惜周遭事物，不浪費。

c. 自信 (confidence)：可以使個人和他人分享新的成果並展望未來更大的成就。

### 3. 正向意義

Frankl(1969)強調發現生命經驗中的正向意義是有價值的正向資源。他認為、可以透過實現三種價值來發現生命的意義，這三種價值分別為：

(1)創造性價值：透過某些工作或嗜好所建立的關係，以及生命中的付出和貢獻，來找到事物的內在價值。

(2)經驗性價值：透過對世界真、善、美的接納和感受所經驗的意義，包含對文學作品的欣賞或從生活中體驗愛的感覺。

(3)態度性的價值：面對不可改變的命運，例如：死亡、病痛、苦難時，所衍生而來的立場，生命的短暫更彰顯出意義的重要性，讓人類去思考自己為何而活，能採用「自我超越」的方式來反觀自己，更能把握機會及珍惜時光，強化個人意義的追尋與實現。

### 4. 內在動機

正向心理學所強調之樂觀、正向意義等均屬高層次的內在動機，所以內在動機是正向心理學的主要訴求。

常雅珍(2005:11)認為可以利用正向心理學的理論內涵進行情意教育，所以歸類了情意教育的內涵與正向心理學的強調重點如圖 2

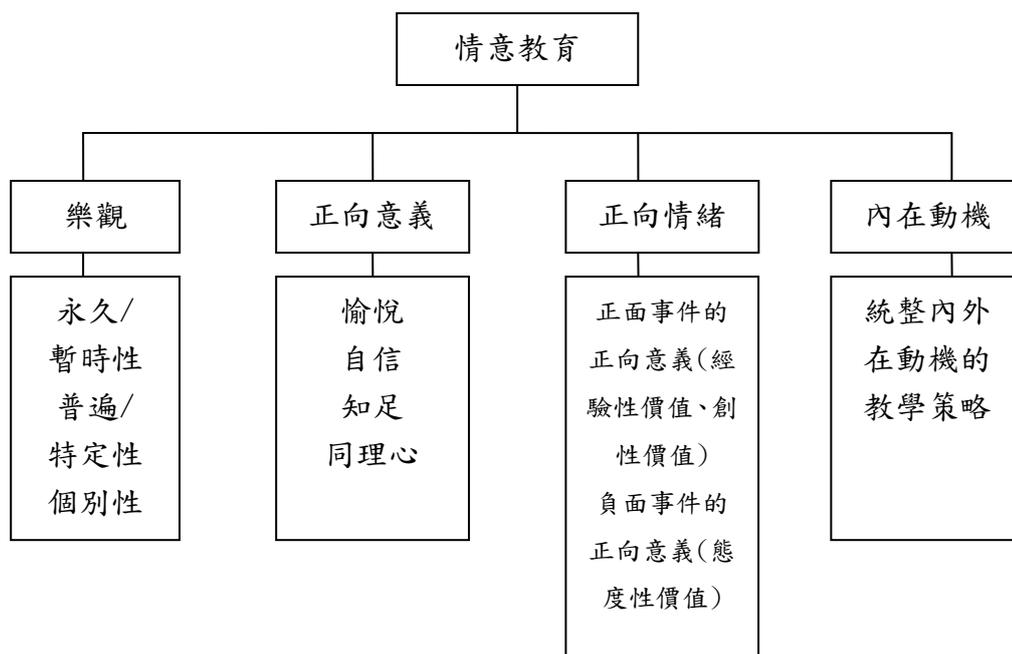


圖 2 情意教育課程內容

資料來源：”國小情意教育課程---正向心理學取向”，常雅珍，2005:11

## 參、正向心理學特質對幼教領域的啟示

### 一、正向的主觀經驗的特質

#### (一) 正向的主觀經驗與正向的個體特質

在主觀的層面上，正向心理學領域所探討的內涵包括正向的主觀經驗，正向主觀經驗指正向的情緒或對自我和未來具有建構性的想法，例如：對生活感到幸福、滿意；感官上的滿足、快樂；充滿樂觀與希望的信念，或富有活力與自信的感覺（曾文志，2006a）。

正向的個體特質是指個體比較持久的行為型態、發展的能力、開拓創造的潛能或追求卓越的原動力。例如愛、勇氣、堅毅、寬恕、誠實、智慧、人際能力、

美感、原創性、未來意向等（曾文志，2006a）。這些一般人稱之為特徵長處或美德的正向個體特質，也是正向心理學探討的重要課題。

## （二）建立幼兒正向個體特質以發展其道德教育

任何教育，尤其是學前教育，品德的價值總高於知識，而且最高尚也最具尊嚴的品德，莫過於「愛」（施宜煌，2007），「愛」也是道德教育的核心。但是，「愛」必須能讓幼兒直接感受，當幼兒有了「愛」，才能使自身臻於「道德人」的境界。由此可知，幼兒若想成為道德人，則其心中必須先有「愛」，由正向情緒可知，「愛」是人在人際互動中，所經驗到的積極正向情緒，逐漸形成其正向的個體特質，因為「愛」是雙向的活動，所以教師與幼兒之間必須有「愛」的情感交流，而且，唯有幼兒在自己被愛，體驗到愛的基礎上，幼兒才能產生指向外在世界的愛，所以，教師若要喚起幼兒的「愛」，則自身必須先以誠摯感人的「愛」來愛幼兒，如此一來，教師才能陶冶幼兒對人的愛心。

施宜煌（2007）認為就台灣當前的幼兒道德教育應從道德情感著手。除了上述提及教師實應陶冶幼兒對人的愛心，要發展幼兒道德教育應發展幼兒正向的情緒、培養幼兒正向個體特質、教育幼兒對人的寬恕心、培育幼兒的道德責任感等。

## 二、正向的情緒

### （一）正向的情緒

Fredrickson 的擴展理論（broaden-and-build theory）認為歡愉（joy）、同理心（empathy）、知足（contentment）、自信（confidence）等正向情緒可以促進行為的方式及持續的行動力，並能夠消除負面情緒、激發心理資源---堅韌性、建立心理資源，引發情緒幸福感引發向上盤旋的力量。Fredrickson 認為透過每一種

正向情緒的表徵方式都擴大了習以為常的思考與行動，並將愛視為正向情緒的總和。常雅珍（2005）參照 Fredrickson 提出的正向情緒種類與定義歸納如下表 2：

表 2 正向情緒的內涵

正向情緒	內涵
愉悅	1.透過同理心、知足、自信的學習，感受到內心的快樂 2.與家人或同儕相處感到開心
同理心	1.了解自己和別人的情緒 2.設身處地為別人著想 3.能發揮同理心，從事利他行為(包括關懷、安慰、照顧幫助、分享、給予)
知足	1.對自己擁有的一切感到滿足 2.對別人抱持感恩的心 3.以心靈的滿足取代物質的享受 4.愛惜周遭事物，不浪費
自信	1.認識自己，了解自己的優缺點 2.自我接納，發揮自己的長處，修正自己的缺點 3.欣賞別人，學習對方的長處 4.學習從內在美的角度來欣賞別人

資料來源：國小情意教育課程：正向心理學取向（39 頁），

常雅珍，2005，台北：心理

## （二）發展幼兒正向的情緒

教師及父母如何教育幼兒「自我情緒管理」（emotion regulation）是很重要的，由正向心理學可知正向情緒的好處，而「情緒管理」應對於將個體負向情緒

轉化為正向情緒，扮演著極為重要的角色，而幼兒能夠學會控制自身情緒亦是幼兒教育的目標。一般來說，人的非理性行為有很多是受到本身不當的情緒所致，所以，當幼兒的情緒表現適當，才不致於傷害其他幼兒的感受，在道德教育上也要發展幼兒正向的情緒，以彰顯其合理性的道德情感。

在幼稚園中，歡愉（joy）情緒可以藉由遊戲及創造力來擴大幼兒認知的推進，正向情緒理論認為這些推進力量不僅是社會及心理行為的證據，也是心智及藝術性的行為。在團體討論時段，透過作品分享或生活經驗分享，可以使幼兒本身和其他幼兒分享他的作品與生活新經驗，這種分享帶來的自信（confidence），可以使個人和他人分享新的成果並且展望未來更大的成就。透過相關繪本教導知足的意義，讓幼兒瞭解目前生活的情況，知足（contentment）可以使幼兒賦予自我和環境新的意義。在同理心（empathy）的情緒教育上，要讓幼兒有設身處地「主動」的同理，亦即出自於自身主動的（相對於被動）協助等，而非只是減少反感，因為減少反感只是減少負面的情緒。常雅珍(2005)的研究中以隱喻、內在對話等活動設計成功地實施情意教育，透過師生互動的過程破除兒童的迷思概念。她的研究結果也提到：在現代暴力、不公充斥的訊息暴露環境中，容易有顛倒是非的觀念，正向心理學主張可以透過閱讀偉人的英雄傳記引發模仿與學習，透過故事教學也是教導同理心有利的工具，尤其是偉人英雄傳記更能引發模仿與學習。

### 三、正向的組織環境

#### （一）正向的組織環境

正向心理學是使用心理學的理论、研究與技巧，以瞭解人類行為正向的要素，其所探討的是有助於人們、群體與組織達到繁榮或最佳化的條件與過程（曾文志，2006a）。曾文志（2006b）認為正向心理學的三個支柱：正向的主觀經驗、正向的個人特質以及正向的組織環境，以正向的組織環境得到較少的關注，而建

構正向的組織與社會，促進學校、工作環境甚至是政府機構的最佳機能卻非常重要。

在群體或社會的層面上，正向心理學領域所探討的內涵包括正向組織環境的發展、創造與維持。曾文志（2006a）認為正向組織環境的發展、創造與維持是指發展公民美德、創造健康家庭，以及建構推動個體朝向良好公民發展的組織環境與社區。例如：責任、教養、利他主義、禮儀、修養、容忍、工作倫理等，這些公民美德的發展與正向組織的建構也是正向心理學所關注的焦點。而發展、創造與維持正向的組織環境可以提升人們的美德與社會責任，使人生活在美好的社會中，進而提升幸福感。建構正向的組織環境在人類社會中是很重要的社會問題，但當代社會學多半在探討種族歧視、性別歧視、年齡歧視等議題，對於社會來說，擺脫仇視也只能視為生活的水平狀態而已，還不能夠算是一個美好的生活（曾文志，2006c）。

正向心理學的正向組織環境建構的終極目標是要營造人類美好幸福的社會，使社會生活的人們有主觀幸福感與心理幸福感，主觀幸福感是要瞭解人們對自我生活感到快樂，而心理的幸福是必須要自我接納、與他人建立正向的關係、獨立自主、環境的征服、生活的目的及個人成長。

## （二）營造幼稚園正向的組織氣氛

台灣的幼稚園是一個很特殊的組織環境，高達七成為私立園所，一般規模不大，公立園所也多為附設國小的幼稚園，教師大部分為兩到三人，園長輪流當（兼任行政），在私立園所，雖然是「學校」，但園長大多為老闆，所以兼任教學領導與行政領導的功能，又家長對於教學的涉入也比起一般教育階段頻繁，故幼教師承受相當大的壓力來自於幼兒、園所長、同儕與家長，即便有偉大的教育理念，在許多不得已的情況下也得配合園所的教學模式，在幼稚園中，營造美好的組織氣氛讓幼教師能夠繼續為教育理念奮鬥便成為非常重要的課題。

正向組織環境希望建構正向的組織與社會，促進學校、工作環境甚至是政府機構的最佳機能，故正向組織環境大可擴大至社會，小可縮小至我們日常生活的工作環境或家庭環境。在幼稚園中，不但要使幼教師們感到「快樂」之外，可添增其心理的幸福感，首先要讓幼教老師能夠自我接納：使幼教老師能充分瞭解自己、澄清其教學理念，包含好或不好的，然後學習接納之。讓幼教老師與同儕之間能夠建立溫馨、滿意、信賴的關係，園所可以定期舉辦輕鬆氣氛的聯誼會，使教師們在辛苦的工作之餘，能夠分享其工作心得與家長溝通技巧；在信賴的工作組織氣氛下，才能夠關心同儕的福利、培養同理心與交情，以建立幼教師之間正向的人際關係。而園所應秉持幼兒教育理念抵擋家長與社會的壓力，或是扮演中介的角色，調節市場需求與理念，讓幼教老師在園所內能夠獨立自決地進行其教學、自我評價。這也是一種環境的征服，與家長的溝通、與社會環境的妥協，讓幼教老師有征服和勝任環境的感覺，能控制外在活動的複雜陣仗，又能夠有效地利用周遭機會（可以是利用家長或社區的資源協同教學）。最後，提升幼教老師的個人成長，個人成長是一種持續發展的感覺，發現自己在成長中與擴展中的狀態，願意接受新的體驗也意識到自己潛能的實現（曾文志，2006c），可以讓幼教老師在職場上利用課餘，而非一定是假日時間，進行園所固定研習時間，類似小學的週三下午研習，使幼教老師的教學理念與生活層面都能夠不斷提升，也鼓勵幼教老師在研習的場域學習內容運用在實際教學上，使幼教老師離開幼兒教保科系以後還能夠有學識上持續發展的感覺，並定期獲得新知，使其有不斷擴展與發展的潛能實現感覺。

## 參、結論

正向心理學期刊（The journal of positive psychology）已在英國問世，從九〇年代末期正向心理學運動發掘至今，陸陸續續地也有各種心理學期刊探討之，探討人類的長處、美德與社會福祉等議題。Seligman 舉了一個例子讓我們思考為甚

麼要開發正向的主觀經驗與培養品格、長處、建構正向的組織環境(引自曾文志，2006c)：當一個人對你不禮貌時你會生氣，因此，「沒有不禮貌」是很重要的，但正向心理學更強調「沒有不禮貌」不等於「有禮貌」，因為有禮貌可以让你卸下想要與人爭吵的心房，擁有容忍與開朗的性格。

若將 Seligman 舉的例子應用在教育上，我們應該告訴孩子樂觀與有禮貌，而非告誡他不要悲觀與不禮貌。同樣地，將這些理論應用在幼兒教育中，在幼兒情緒教育上，可以透過教導幼兒愛心建立幼兒正向個體特質以發展其道德教育，並且發展幼兒正向的情緒，如：愉悅、知足、自信，透過閱讀偉人英雄故事激發孩子同理心，在幼稚園內，園所可營造正向的組織氣氛，讓幼教老師們不僅有主觀的幸福感（快樂），還有心理的幸福感，使幼教老師能夠自我接納、幼教老師們彼此建立正向的關係、教學獨立自主、對社會環境征服、及不斷地自我成長。

## 參考文獻

- 施宜煌 (2007)。幼兒道德教學理念之探討。研習資訊，24 (1)，97-102。
- 洪蘭譯 (2003)。真實的快樂。台北：遠流。
- 洪蘭譯 (2001)。發展的認知神經科學。台北：信誼。
- 常雅珍 (2005)。國小情意教育課程---正向心理學取向。台北：心理。
- 常雅珍、毛國楠 (2006)。以正向心理學建構情意教育之行動研究。師大學報：教育類，51(2)，121-146。
- 連廷嘉 (2007)。學生管教輔導的議題與省思---正向心理學觀點。教育研究月刊，164，16-23。
- 曾文志 (2006a)。活出生命的價值---正向心理學的認識。師友，464，1-7。
- 曾文志 (2006b)。就算短暫，也是永恆。師友，465，57-63。
- 曾文志 (2006c)。開創美好的生活。師友，466，54-61。
- 鄭石岩 (2001)。生命轉彎處：轉逆成順，化苦為樂。台北：遠流。
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of general psychology*, 9(2), 181-192.
- Dolhinow (1987). At play in the field. In H. Topoff(Ed.), *The natural history reader in animal behavior* (pp. 229-237). NY: Columbia University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-225.
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. A. (2000). *Positive emotions broaden action urges and the scope of attention*. Manuscript in preparation.
- Fredrickson, B. L. & Levenson, R. W. (1998). Positive emotion speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and emotion*, 12, 191-220.
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M.

- Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417-435). NY : Guilford.
- Miller, D. N., & Nickerson, A. B. (2007). Changing the past, present, and future :  
Potential applications of positive psychology in school-based psychotherapy with  
children and youth. *Journal of applied school psychology*, 24(1), 147-162.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. NY: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive  
therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez. (Eds.), *Handbook of positive psychology*.  
(pp. 3-12). New York : Oxford University Press.
- Walker, L. J. & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity.  
*Developmental Psychology*, 34, 403-419.

# **Inspiration of positive psychology on early childhood education**

Fei-Han, HSIEH\*

## **Abstract**

Seligman and Csikszentmihalyi observe that psychology used to focus on psychological diseases and treatments and contribute their research efforts to a new topic, positive psychology. Affective education in Taiwan has gradually shifted emphases from the mainstream of EQ to discussion of positive psychology. Most of research and teaching strategies in early childhood education are about emotional pressures, such as fears or anxiety caused by emotional pressures of preschool children, and appear absent from perspectives of positive psychology. Therefore, the study collects and synthesizes theories and scopes of positive psychology, and explores the important contents, how positive emotion inspires mental developments of children, from the angle of positive psychology. The study concludes that establishment of positive characters of children is helpful for ethical education, and positive emotion, including joyfulness, satisfaction, confidence, and empathy can be developed to train children's self emotional management. In addition, Taiwanese kindergartens, mostly median or small scaled and private owned, are extensively controlled by the director in terms of administration and teaching. The special structure of kindergartens demonstrates the atmosphere in kindergartens is especially important to teachers. Therefore, the study tries to discuss the inspiration of organizational atmosphere in kindergartens from the perspective of positive physiology. It is believed that establishment of positive organizational environment should be contributable to teachers' self-acceptance, and furthermore teachers' trusts on kindergartens, and kindergartens should bridge parents and teachers.

Key words: positive psychology, early childhood education, positive emotion, positive organizational environment

---

\* Fei-Han, HSIEH : Doctoral student, Department of education, National Kaohsiung Normal University.