

ENABLE

ENRICH

EMPOWER



從希望感模式論學業挫折 之調適與因應

正向心理學提供的「第三種選擇」

國立臺灣師範大學 唐淑華教授◎著




心理出版社



從希望感模式論學業挫折 之調適與因應

正向心理學提供的「第三種選擇」

國立臺灣師範大學 唐淑華 著



國家圖書館出版品預行編目資料

從希望感模式論學業挫折之調適與因應——
正向心理學提供的「第三種選擇」/唐淑華著.
-- 初版. -- 臺北市：心理, 2010. 10
面；公分. -- (教育現場系列；41135)

ISBN 978-986-191-384-1 (平裝)

1.教育心理學 2.學習困境 3.挫折 4.調適

521

99015599

教育現場系列 41135

從希望感模式論學業挫折之調適與因應——
正向心理學提供的「第三種選擇」

著作財產權人：國立東華大學

著 作 人：唐淑華

責任編輯：郭佳玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 者：東繙彩色印刷有限公司

初版一刷：2010 年 10 月

I S B N：978-986-191-384-1

定 價：新台幣 320 元

■有著作權·侵害必究■

作者
簡介

唐淑華

學歷：美國雪城大學心理系哲學博士

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士

國立臺灣師範大學教育學系學士

經歷：美國康乃迪克大學教育心理學系訪問教授

國立東華大學教育研究所教授

國立東華大學教育研究所所長

國立東華大學教育研究所副教授

國立東華大學教育研究所助理教授

國立臺東師範學院初等教育學系副教授

臺北市立誠正國中專任教師

現職：國立臺灣師範大學教育學系（所）教授



前 言

問問每一個在臺灣受過教育的人，他們最大的惡夢是什麼？恐怕大多數人的回答都是「做夢夢見考試題目看不懂」、「做夢夢見作業沒寫完」等等。拿到博士學位並在大學教書超過十餘年的我，雖然已邁入中年，偶而仍會因這類惡夢而在半夜驚醒。這是臺灣學子的共同悲哀，恐怕也是我們下一代子女要繼續承受的痛苦。

沒有人希望自己的惡夢複製在下一代身上，因此有一些人用「腳」表達抗議，企圖透過讓子女遠赴國外就學以逃離這個惡夢；更多的人則是尋求教育改革，冀望透過改變體制以終結這個惡夢。然而，前者在追求外國夢時，並非不需付出昂貴代價——不論是金錢上的或是精神上的。因此即便已不斷有社會知名人士寫書讚揚國外教育的開放與自由（如尹萍、簡嬪、李艷秋、蔡穎卿、陳之華等人）¹，但更多沒寫出來的，恐怕還包括小留學生在語言與文化適應上的困難，以及各國公立教育（尤指 K-12 年級）素質參差不齊的問題。

而那些投入教改的人，若想只求速效，甚至一味仿倣歐美等國的改革方案，則他們很快也會發現，那些移植過來的做法並無助於解決本土的問題。因為任何制度與政策都是立基於該國固有之文化、歷史背景、特殊資源等狀況下而產生，如果我們在不了解脈絡的情況下，便想冒然借重他國經驗，則恐怕「橘越淮為枳」的感嘆只會一再出現了。

事實上，家家有本難唸的經。以位居世界龍頭老大的美國為例，近年來他們對其公立教育品質低落的情形亦大感困擾而亟思改革。尤其 K-12 年級的學生在數理、科學等能力上的落後表現，不但讓美國在幾項大型國

¹ 如《出走紐西蘭——一個母親的教育經驗》（尹萍，1995）、《老師的十二樣見面禮——一個小男孩的美國遊學誌》（簡嬪，2007）、《走一條快樂學習的路——李艷秋母子的教育手記》（李艷秋、李志邦，2007）、《媽媽是最初的老師——一位母親的十年教養札記》（蔡穎卿，2007）、《沒有資優班——珍視每個孩子的芬蘭教育》（陳之華，2008）等書。



際競賽中感到相當難堪，也使他們深刻反思該如何學習他國作法——尤其希望師法亞洲國家的教育方式，以扳回當前的劣勢。而 Thomas Friedman 在其《世界是平的》（*The World is Flat*）（楊振富、潘助譯，2005）一書中，更對美國基礎教育提出嚴重批判。他在書中大聲疾呼：美國人民要好好拚教育，努力提升自己的競爭力，否則當世界愈來愈抹平，飯碗很快就要被亞洲國家，如中國或印度的小孩搶走了！

由於沒有一個國家的條件是相同的，因此雖然他山之石的確可以攻錯，但每個國家仍得找到自己的解決之道。臺灣亦復如是——談到臺灣的教育問題，最恐怖的，莫過於令人喘不過氣的升學壓力。很多人都說競爭自然是要付出代價的，更何況臺灣是如此蕞爾小國、地小人稠，高度競爭當然是免不了的。但是，真的是這樣嗎？根據教育部最新公布的統計資料（教育部統計處，2009）²，臺灣 97 學年度國中畢業生之平均升學率³ 為 95.38%，高中畢業生為 88.64%，高職畢業生為 86.18%。再就國中畢業生的就學機會率⁴而言，則是高達 105.07%。此外，目前全臺共有 164 所大專校院；如此小的島嶼，大學的密度卻如此之高，高等教育的普及化在世界上幾乎沒有幾個國家能比。換句話說，目前在臺灣要考上一所高中或大學，其實並不困難。然而問題是，高升學率並不代表低升學壓力。當大多數父母都想要自己的孩子念明星學校時，再高的數據也無法安撫這些父母的焦心，因此補習班仍是一家一家的開，學生也依然焚膏繼晷地為升學競爭而打拚。

弔詭的是，我們一方面希望臺灣成為一個更具多元價值的社會，另一

² 有興趣的讀者可在教育部統計處網站檢索到相關資料（http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/98edu_1.pdf）。

³ 國中畢業生升學率 = 高中、高職（含進修學校，實用技能學程）、五專新生中屬國中應屆畢業者 / 國中畢業生人數 × 100；高中畢業生升學率 = 大專、二專、三專（含大專進修學校 / 院、空大）一年級新生中屬高中應屆畢業者 / 高中畢業生人數 × 100；高職畢業生升學率 = 大專、二專、三專（含大專進修學校 / 院、空大）一年級新生中屬高職應屆畢業者 / 高職畢業生人數 × 100。

⁴ 國中畢業生就學機會率 = 高中、高職（含進修學校，實用技能學程）、五專一年級學生人數 / 國中畢業生人數 × 100。

方面卻又不願意揚棄單一的價值觀。整個社會似乎瀰漫著一種「教改已死」的氣氛，不但要求歷屆教育部長應該出來公開承認政策錯誤，以及究竟誰該負責任等云云之類的話，甚至一些縣市首長也帶頭出來反抗中央的教改政策，認為走回老路也未必是壞事⁵。然而在改革的同時，如果我們又抗拒改變，那麼我們付出的代價恐怕將不止是原地踏步，而是讓臺灣愈來愈登不上國際性的競爭舞台了。

在全球化的競爭之下，我們實在不能不把眼光放遠，因為任何無法提升國民整體素質的國家，便沒有本錢參與這場國際性的競爭。而教育是最快改造國家體質的做法，臺灣勢必得在教育上尋求改善之道。尤其如果我們看到有多少臺灣學子因為學業壓力而耗盡其所有青春精力在應付升學考試，以致於等到真正進入大學之後（此時才是正要開始充實個人專業能力之時），卻一心只想好好玩四年，這才是真正令人怵目驚心的問題。所謂「輸在起跑點上」，輸的其實不是分數，而是學習的胃口與學習的態度。當一個孩子只在乎分數，卻對於學習毫無興趣，甚至缺乏好奇心與求知慾時，那麼他已經在人生的下一場競賽中退居末位了。

該如何改善這個棘手的問題呢？毫無疑問，這將是一場全民有責的運動。首先針對在大學教書的老師而言（同時也是位居「生產線」末端品管工作的人），應該反省：為什麼我們讓大學生以為念大學是如此輕鬆容易的一件事呢？如果我們不努力提升教學品質並好好把關，學生又如何會覺得進入某個專業領域不但是是一個殊榮，也是一項需要全力以赴的承諾？因此，大學老師除了專注於自己的學術研究工作之外，更應該積極重視教學工作，將培育下一代專業人才視為最優先考慮的事。

其次，對在中小學教書的老師而言（這代表了「生產線」始端的人），亦應反省：這個階段的學生正處在一個「充滿著各種可能性」的年齡，老師對於他們的影響，不僅是知識上的啟蒙者，也是情意態度上的楷模。他們人生的夢想可以畫多大，有很大一部分乃是決定於老師的視野有

⁵ 最具體的例子應屬最近由臺北市長郝龍斌所主導之「一綱一本」教科書政策，由於考試內容將僅從一本教科書來命題，因此教改團體擔憂國中基測很有可能又回復至傳統老路。

多遠。因此老師不但應該以身作則，時時不忘進修成長，讓自己的生命處於流動的狀態，更應該積極改進自己的教學方法，以培養學生終有一天能夠「飛得出去」的能力。

最後則是社會上的每一份子，尤其對於子女正處於中小學階段的父母，應反省：這個社會的價值觀是由你我來形塑，我們不應互相推卸責任，更不能再以為用同一套方式來教育子女便是最安全的做法。當下一代的競爭場域已經不僅限於在這個小島時，他們最需要的是具有與全世界競爭的能力，而非停留在與鄰座同學比賽誰才是第一名。望子成龍、望女成鳳的想法固然沒有時代差異，但所謂「龍」、「鳳」的定義，則實在需要有新時代的解讀。我們唯有放開傳統去遠眺遠方，讓下一代盡其可能地拓展其個人潛能，臺灣的未來才會有希望。

本書就是為了上述這些目的而寫，尤其本書的主要讀者是設定在中小學服務的老師。一個理由除了是因為私人的緣故（筆者的兩個子女正處於這個學習階段），最主要的原因則是因為，在學理上中小學階段正是人格與價值觀形塑的重要階段，因此在這個階段進行情意教育也最為有效。筆者希望可以透過此書與中小學老師分享個人閱讀心得與研究發現，以對臺灣教育貢獻一些綿薄之力。

有關學業面向的情意教育課題（包括如何培養「樂在學習」的態度、如何培養「適度的挫折容忍力」等議題），一直是個人特別關注的議題。自 2003 年開始，筆者更聚焦在「希望感」之研究，並已進行一系列量化取向與質化取向的國科會研究。這些研究的共同點乃皆環繞在探討青少年學業方面的挫折調適與因應問題，而理論架構則主要源自正向心理學（positive psychology）中的「希望感理論」（Hope theory）。有感於正向心理學為目前心理學界與教育學界一個新興的研究領域，但國內迄今則尚未有專書採此角度探討學習議題，因此本書除了提供中小學老師參考之用外，另一個目的則是將個人在此議題上的探索與心得做更系統化的彙集整理，以作為與此領域研究社群之同好相互討論溝通之用。

此外，由於筆者於 2007~2008 年間，以富爾布萊特學者（Fulbright Scholar）身分與國科會補助在美國進行一年研究，除了參訪美國幾所大

學，並蒐集國外最新文獻外，由於適逢美國 NCLB (*No Child Left Behind*) 法案的緣故，美國教改議題沸沸揚揚，尤其有關弱勢低成就學生的輔導，學界與民間都有相當多值得臺灣借鏡的做法，因此本書亦將所見所聞納入其中。再加上此次參訪時，兩個學齡子女亦隨同前往，並在美國公立學校就學一年，身為家長常常可以看到不同於教育學者的風貌，因此本書亦希望透過家長身分書寫第一手的觀察心得。

綜合上述，筆者近年的情意教學研究已由廣義的「人與己」、「人與他人」等議題，聚焦到「學業方面的情意教育」，觀點也由「情感與意志教育」漸漸轉移到「希望感」此角度。目前亦已完成四個相關的國科會計畫，雖然已陸續將若干研究成果發表於期刊及相關學術會議中，但為更有系統的將成果彙集，則有必要以專書方式進行整理，因此乃申請國科會專書寫作計畫，將研究成果集結成書。此除了可以充實個人對此議題的了解，亦期許能對國內情意教育之研究有更實質的貢獻。

本書共分三個部分，第一部分乃針對學業面向情意教育的迫切性而寫，共包括兩章：第一章主要說明臺灣學子有哪些學業挫折經驗？以及它們的負面影響為何？第二章則針對國內教育環境進行體檢，以說明在學業面向情意教育上，我們的政策、課程、教材及課堂中的教學分別做了什麼？

本書第二部分則是有關希望感模式的文獻回顧，此部分的論述主要在說明為什麼以希望感模式進行學業面向情意教育是一個可行的做法，內容共包括三章：第三章主要在介紹希望感模式之內涵，以及模式中的幾個重要變項；此模式乃筆者綜合 C. R. Snyder 的「希望感理論」與 Carol Dweck 等人之「目標導向理論」而成。第四章則介紹如何以敘事方式 (narrative) 提升希望感；由於在 Snyder 等人所設計的教學方案中，他們特別推崇以敘事的方式來了解學生內心的想法，因此本章亦針對相關研究進行文獻回顧。第五章則處理有關希望感測量的議題，此乃因為在進行情意教學時，由於隨著學生的個別差異，「希望感」的教學重點也會有所不同，因此首先應診斷出學生的優勢能力與其弱勢能力，以作更有效的介入；本章將分別介紹如何以量化方式與質化方式評量希望感。

本書最後一個部分則提供實徵研究以作為佐證。由於筆者曾分別於 2005 與 2006 年國科會計畫中，以希望感模式在國中進行教學研究，因此乃分別藉由這兩個例子，對教育現場老師說明可如何以獨立方式（名人傳記討論團體）與融入方式（融入數學科的行動研究）進行希望感的情意教學（第六章）⁶。第七章則以家庭為著眼點，探討關心子女教育的父母可以如何透過教養方式以提升孩子的希望感。最末一章則針對學業面向情意教育的未來方向提出個人看法，此章亦作為本書之結語（第八章）。

寫書是一個跟自己對話很好的機會，透過此過程，不僅可以好好回顧過去幾年做的東西，另外也能產生不少新的點子，讓自己對下一階段的研究又再次產生希望感。筆者感謝這個過程中每個參與的人，尤其感謝國科會與富爾布萊特基金會的贊助，使得在國外休假這一年可以專心寫作。尤其要感謝康乃迪克大學對訪問學者的優厚待遇，不但免費提供圖書館的使用管道，在館際借書與期刊全文檢索效率上，更提供了第一流的服務品質。康大的圖書館是最讓筆者捨不得回臺灣的一個理由，當人躲在設備簡陋的研究小間（Research Carrel）內，卻感覺世界彷彿就在自己的手中。尤其它的空間僅只有臺灣研究室的四分之一不到，論寬敞及舒適實在無法與臺灣比擬，但透過網路無遠弗屆的方便之門，筆者卻能在幾秒之內就從 e-journal 上找到想讀的全文資料。這種坐擁書城的感覺，是何其富有與幸福！做學問可以如此方便，不但令人甘願為學術「為依消得人憔悴，衣帶漸寬終不悔」，也不禁要感慨：這是否就是國外學術研究平均進度可以超前我們十年的原因？（順便一提：筆者強力建議每個打算申請研究休假一年的人，都應該認真的找個主題來寫一本書。尤其最重要的是，一定要記得跟國科會申請專書寫作計畫。因為唯有透過這種形式的承諾，才會讓你在不需教學、可以盡情閱讀與思考時，不致於像個貪吃的孩子，忘記自己也有生產知識的責任。相信筆者，它會讓你產生足夠的罪惡感，持續提醒你每天都應該老老實實地坐在電腦前打出一些東西來！）

⁶ 有關獨立式與融入式情意教學之定義已在拙著《情意教學——故事討論取向》（唐淑華，2004b）中介紹過，有興趣的讀者可參見該書。

看著 New England 四個季節充滿戲劇化的變化，瞭然一年很快就要過去，我們一家四口也該收拾行囊準備回臺灣了！除了感慨時間的流逝是如此不捨晝夜，也不禁想到 Emily Dickinson 說的，"*Hope is the thing with feathers.*"。是呀！當秋天滿山的楓紅美得讓人目不暇給時，我們多麼希望冬天不要來，但寒冬終究義無反顧地來了；而當冬天靄靄白雪下到連孩子們都開始對老天爺詛咒時，我們甚至懷疑春天是不是永遠不會來了，但春天竟然就悄悄地來了。生命是一連串的變化，不論悲歡離合，只要我們不失去信心，再怎麼痛苦的事終會結束。而當我們乘著希望的翅膀，我們就會產生力量，繼續有勇氣再去面對各種挑戰。非常高興自己一路上能夠搭載著「希望感」的羽翼，因為透過閱讀許多前人精彩的文獻，不但幫助筆者克服自己生命中的許多低潮，也提醒筆者要成為這個學術社群中有貢獻的一份子。衷心希望本書能有這樣的貢獻！

唐淑華

初稿寫於康大 Homer Babbidge Library, Room 4-174 Research Carrel

修改於花蓮壽豐，國立東華大學

完稿於臺北，國立臺灣師範大學



從希望感模式論專業挫折之調適與因應

——正向心理學提供的「第三種選擇」



如何閱讀這本書

雖然本書的最初寫作動機，是在將個人這幾年所進行有關「希望感」的國科會研究成果，作一個較為完整的集結（此乃國科會專書寫作計畫的宗旨），但針對不同類型的讀者，筆者卻非常希望大家可以各取所需，以一種更有彈性的態度來閱讀此書。尤其如果您是實務工作者，那麼在讀完本書第一章之後，您無妨跳過中間的章節，逕行參閱本書第三部分。在第六章，您將看到理論與實務之間的對話，這是筆者這幾年進入中小學現場嘗試將「希望感」理論轉化為具體教學行動的故事。而如果您是一位關心子女教育的家長，那麼在第七章您也將看到筆者如何幫助自己的孩子走出低成就與缺乏希望感的泥沼。相信這些故事性的內容，將會幫助您跨越較難消化的理論基礎，而直接進入希望感的堂奧。

當然，如果您是對希望感此議題感到興趣的學者或研究生，那麼我已在本書第一部分針對臺灣學子的學業挫折問題做一個現況分析，透過幾份調查資料的比對，您將了解這個議題實在非常值得我們重視與進行相關研究；而在第二部分，筆者亦將希望感此領域的文獻做一個頗為完整的整理，相信這些內容都會讓您更快速、更清晰地對希望感有一個基礎性的理解。

在此需稍做澄清的是，由於「希望感」是一個我們在生活中如此頻繁使用的詞彙，以致於它很容易干擾了我們在學術操作上的理解，例如：對於有民俗信仰的人而言，去廟裡上一炷香、求一個籤文、請求神明保佑平安等，這些都是他們認為提高「希望感」的有效方法；而基督徒認為，透過禱告、信靠主耶穌並對未來有所盼望，亦將使他們產生無窮的希望感。然而這些想法，基本上與本書在看待「希望感」時所採取的觀點是迥然不同的。正向心理學中的「希望感」，是將救治關鍵放在正向觀念的植入，以及執行務實的因應策略。因此對於身處挫折情境的人而言，得到性靈上的撫慰固然是一種美好的經驗，然而心理學家則會更認真思考：應該如何做，才能真正「增能」這個人，亦即：如何使他／她對於所設定的「目



標」有更明確的掌握，如何幫助他／她習得更多達成目標的「方法」，以及如何才能逐步增強其「意志力」與「主體性」。

當然，儘管生活語言與學術用語大不相同，但他們卻是可以相互增益、達到殊途同歸的效果。畢竟人生在世，無非希望可以離苦得樂，因此在生活中每個人都應該找到一個屬於自己的安身立命之道。然而在教育上，我們應該試圖找到更具普世性的科學方法，因為教育所關注的對象是更多更廣的。尤其針對臺灣獨特的教育生態，學業挫折這個議題相當迫切與重要，正向心理學的確提供了我們一個很好的角度來思考這個議題，其中希望感模式更是具體可行，因此若能針對希望感模式中的每個構念來理解學生問題與進行後續輔導，筆者相信當能更有效地幫助那些在教室中充滿挫折經驗的孩子，找到調適與因應之道。

目次

前言	vii
如何閱讀這本書	xv

第一部分 學業面向情意教育的迫切性

第一章 正視臺灣學子的學業挫折經驗及其負面影響	3
第一節 楔子	4
第二節 臺灣兒童快樂嗎？	7
第三節 臺灣青少年學校生活適應好嗎？	10
第四節 臺灣學子希望感高嗎？	22
第五節 臺灣教育工作者的「第三種選擇」	30

第二章 臺灣在學業面向情意教育上有哪些作為？	41
第一節 何謂「學業面向情意教育」？	42
第二節 政策面——官方推動了哪些與學業面向情意教育相關的政策？	46
第三節 課程面——九年一貫課程綱要中是否已納入學業面向情意教育之目標？	54
第四節 教材面——當前教科書內容是否反映了學業面向情意教育之內涵？以小學國語文領域為例	68
第五節 教法面——課堂教學活動是否融入學業面向情意教育之精神？	86
第六節 學業面向情意教學的新方向——希望感模式	96

第二部分 以希望感模式探究學業面向情意教育

第三章 何謂「希望感模式」？	101
第一節 「希望」一詞在古典文學及心理學上的定位	102
第二節 正向心理學脈絡下「希望感」一詞的新意涵	105
第三節 「希望感模式」各構面在學業面向情意教育上的內涵	109

第四節	「希望感」與生活各面向適應的關係	116
第四章	希望感的評量	119
第一節	「問其想」——以自陳問卷方式詢問一個人的希望感	120
第二節	「觀其行」——以觀察方式觀看一個人的希望感	128
第三節	「聽其言」——以敘說方式傾聽一個人的希望感	130
第四節	「讀其寫」——以文件分析方式閱讀一個人的希望感	136
第五章	提升希望感的步驟及具體策略	141
第一節	提升希望感的步驟	141
第二節	以敘事方式提升希望感的具體策略	146
第三部分	以希望感模式進行學業面向情意教育	
第六章	兩個以「希望感模式」為理論基礎的情意教學研究	153
第一節	以希望感模式進行名人傳記之研究	153
第二節	希望感模式融入於數學科教學的行動研究	177
第七章	把希望感教學帶到家庭中	219
第一節	背景說明與問題描述	220
第二節	希望感模式的在家應用——一個母親的行動	227
第八章	許弱勢孩子一個公平的未來——代結語	233
第一節	誰是教室中的「弱勢」？誰可以幫助他們脫離「弱勢」？	234
第二節	以「希望感模式」協助有學業挫折經驗的孩子	238
參考文獻	241
中文部分	241
英文部分	248

表次

表 1-1	國中學生的心理適應情形	13
表 1-2	不同作弊情形學生對學校、班級與老師態度得分之平均數 與標準差	19
表 1-3	不同作弊情形學生對學校、班級與老師態度之變異數分析 摘要表	20
表 1-4	不同作弊情形學生在學習目標導向得分之平均數與標準差	21
表 1-5	不同作弊情形學生在學習目標導向之變異數分析摘要表	21
表 1-6	臺灣各地區國中生在希望感、學業失敗容忍力與各項主／客 觀生活壓力之描述統計	24
表 1-7	不同地區學生在希望感、學業失敗容忍力與各項主／客觀生 活壓力之差異比較	26
表 1-8	不同地區學生在希望感、學業失敗容忍力與各項主／客觀生 活壓力之事後比較結果顯著者一覽表	27
表 1-9	agency 與 pathway 對學業失敗容忍力與壓力感受之影響	29
表 2-1	國語文分段能力指標與學業面向情意教育之關係	59
表 2-2	社會領域分段能力指標與學業面向情意教育之關係	64
表 2-3	綜合領域分段能力指標與學業面向情意教育之關係	66
表 4-1	Snyder 等人所設計之希望感量表一覽表	122
表 4-2	中文版「兒童希望感量表」與英文版 CHS 之對照表	125