

## 教育部教學實踐研究計畫成果報告

計畫編號：PSL1100249

學門專案分類：社會

執行期間：2021.8.1-2022.7.31

計畫名稱/結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程的實踐與反思  
(配合課程名稱/教師情緒管理)

計畫主持人：黃志雄

執行機構及系所：南華大學幼兒教育學系

成果報告公開日期：

立即公開 延後公開(統一於 2023 年 9 月 30 日公開)

繳交報告日期：2022.7.31

# 結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程的實踐與反思

## 一. 報告內文

### 1. 研究動機與目的

#### (1) 教學實踐研究計畫主題及動機

台大、淡大上週接連傳出 4 名大學生輕生，成大更在 3 個月內連續發生 3 起自殺事件，不但全國為之震撼，也再度敲響警鐘。根據全國自殺防治中心統計，過去 5 年企圖自殺者以 25 到 44 歲最多，但以 15 到 24 歲者的成長率最高，而大學校園內自殺致死人數，更是達到 10 年來新高峰。(摘錄自天下雜誌報導 <https://www.cw.com.tw/article/5102795>)

近年來，大學生輕生的事件屢上新聞版面，不禁令人反思，在提升大學生專業知能的同時，該如何兼顧大學生正向心理素質的培養和深化。研究者從大學生輔導的實務經驗中反思，多數私立大學學生由於過去的學習表現較不突出，使得這群學生的自信心較為薄弱，也因此面對挫折和壓力的情況下，較容易陷入負面情緒之中，若再加上家庭、文化和經濟不利等因素，將使學生經常受限於自我否定的框架。因此，研究者期待能經由專業課程的學習，引導學生覺察和瞭解自己，並進而培養學生的正向心理和心理適應能力，此為本研究之動機一。

又爆虐童，只因不會畫圖，4 歲童遭幼教師強拉拖行。小男孩好端端坐在自己的位子上，穿著橘色衣服的老師突然走過來，拉住他的左手臂猛力一扯，直接把他拖出教室外，力道之大，連椅子都被甩開，更沒管男童差點就要撞到門口的鞋櫃... (摘錄自 TVBS News <https://news.tvbs.com.tw/local/1072477>)

研究者任教之系所以培育職前教保服務人員為目標，然而，幾乎每隔一段時間，便經常出現教保服務人員情緒失控和施暴之新聞事件。對此，研究者反思：「為何這群原本喜歡孩子的職前教保服務人員，在完成四年的教保專業訓練後，本應帶著專業能力和滿心的期待，進入幼教職場大展身手，然而，卻在面對職場壓力和幼兒的情緒和行為問題時，經常情緒失衡和失控，甚至是出口辱罵和出手傷了幼兒？」、「除了教導學生專業能力外，是否更應該加強培養其面對生活和職場壓力之情緒調適的能力？」。因此，除了培養學生的正向心理素質外，研究者亦希望透過課程內容的創新與調整，培養職前教保服務人員，在面對幼教職場的壓力和挑戰行為與情緒的方法，此為本研究之動機二。

此外，研究者從私立大學十餘年的教學經驗和省思中發現，學生較習慣傳統講授教學和被動學習的方式，同時，隨著社會環境的變遷和少子女化的影響，學生的素質下降和個別差異問題日漸嚴重，學生在經濟壓力、數位依賴、學習風格和學習自信心低落等因素的影響下，使得學生的學習動機和意願低落，在課程中的參與和學習表現每況愈下(黃志雄，2020a)。同時，大學所培育的人才無法具備產業所需技能之學用落差問題，亦是國內各大專校院所面臨的重大挑戰(黃志雄，2016)。對此，研究者反思，學生的學習動機低落導致學習成效不佳，可能是造成學用落差的原因外，大學生缺乏對自我的認識與覺察，以及缺乏對未來職場需求的認識與理解，亦是導致學用落差問題的可能原因。因此，亟需要從教學中思考，有效促進學生學習意願和課堂參與之策略，並進而提升學生的自我覺察與對未來職場需求的理解，此為本研究之動機三。

有鑑於前述之三項動機，研究者曾嘗試在「教師情緒管理」課程中，以個案研究方式，將問題導向學習（problem-based learning, PBL）和阿德勒心理學融入課程活動中，研究發現以 PBL 融入課程的實踐頗受學生的認同與肯定，能有效促進學生參與課堂討論，並有助於學生在課程目標的學習，亦能增進學生對課程內容的瞭解與學習表現，有效地因應學生課程參與意願低落的問題。同時，研究結果亦發現運用阿德勒心理學的自我對話與鼓勵，能有效促進學生覺察和探索自我的情緒，學習從內而外地同理自己和他人的情緒表現，以及促進學生面對情緒衝突的勇氣和自我成長（黃志雄，2020a）。

雖然，初探性的教學實踐驗證以學生為主體之 PBL 策略，可以有效地促進學生的課堂參與和學習表現，並獲得不錯的結果，然而，從教學過程中也發現，課程初期因修課學生彼此間的陌生，使得課中討論活動的實施較難以深入和具體，同時，在課程實施過程中亦發現，部分學生因缺乏與自己對話的習慣和方法，在完成每週的個別實作任務和學習省思活動上亦產生挫折和困難。面對這些問題，研究者雖在初探性課程實踐中省思和調整教學行動，並獲得初步的改善，但亦從中再反思，或許可在課程初期安排較多的暖身活動，待修課學生間較為熟悉後，再進行分組討論與對話，同時，在每週的問題討論上，除了以幼教職場的實際案例引導學生討論外，亦可再增加與修課學生有關之日常生活的情緒衝突案例，以增加學生在討論過程中的感同身受。

此外，對於學生欠缺與自己對話的方法和習慣問題，研究者從文獻中發現，正念覺察（mindfulness）能幫助個體洞察負向與正向慣性思維與行為產生的模式，進而開發自我覺察與轉化煩惱的能力，藉此減緩壓力、促進身心健康、改善人際關係、提升幸福感與生活品質（呂凱文，2015）。同時，從文獻分析中發現，正念覺察與阿德勒心理學有許多相似之處，包括都相信每一個個體均具有能力，強調創造性自我，也著重從個體自身出發，當能覺察自身的情緒與狀況後，再推己及人。再者，研究者服務的學校推動正念靜坐課程多年，並將其納入大一通識必修課程之中，學生對於正念覺察活動已有舊經驗。因此，研究者反思或許可在情緒管理課程中融入正念覺察活動，因為學習正念覺察，就是一般我們所說的認識自我，可藉此加強學生自我覺察的練習，使學生能在覺察和同理自己後，再擴及對他人的覺察與同理。

職是之故，本計畫將植基於先前的教學實踐經驗，參酌修課學生的經驗與需求，運用以學生為主體之 PBL 策略，並創新課程內容，結合阿德勒心理學和正念覺察於情緒管理課程中，以培養職前教保服務人員面對情緒挑戰，以及生活和未來幼教職場壓力時的情緒調適與管理能力，同時，探討教學實踐的歷程以及創新課程內容對學生學習成效的影響。

## **（2）教學實踐研究目的**

綜合上述所論，本計畫之目的有二：一是透過行動研究的探究歷程，從結合阿德勒心理學與正念覺察之課程實踐行動中，反思和調整以學生為主體之教學策略的運用歷程；其次則是探討 PBL 以及結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程，對學生課程參與和學習結果的影響。

## **2. 文獻探討**

本研究旨在透過行動研究，探討運用 PBL 以及結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程實踐歷程，並瞭解其對學生情緒管理和心理適應能力的影響，由於在先前的計畫與發表中已探討過 PBL 之相關文獻，限於篇幅，本研究僅聚焦在情緒管理課程實施，以及阿德勒心理學與正念覺察應用之相關文獻的探討。

### **（1）情緒管理課程實施之相關研究**

張春興（2013）指出情緒是指當個體受到某種外在刺激的影響時，所對應產生的一種身心激動的狀況，個體雖能夠察覺到此情緒狀態之發生，但卻不容易控制其對於個體所引發的

生理上變化或是行為上的反應，且這種狀態包括複雜的情感性反應與生理的變化。由於情緒具有上述特性，且與個體之身心健康、人際關係和工作效能等息息相關（江承曉、劉嘉惠，2008；柴康偉、歐瑋明、蔡爭岳、顧倩，2020；黃明一、蔡佩玲、陳棟樑，2018），因此，情緒管理對每一個個體而言均十分地重要。

Mayer 和 Salovey (1997) 認為情緒管理，是指個人對情緒的整體調節管理能力，亦即能夠瞭解、處理及應用情緒的一種能力。Salovey、Mayery 與 Caruso (1999) 則是指出，情緒管理的歷程包括（一）澄清與認定情緒，瞭解自己和他人感受的能力；（二）激發情緒的產生，以促進思考的能力；（三）瞭解及分析情緒，並運用情緒知識；以及（四）管理、反省與他人互動的情緒能力。而 Maggio、Zappulla 和 Pace (2016) 則是將情緒管理定義為個體管理和控制情緒的能力，並主張情緒具有調整的功能，個體會調整情緒反應並加以修正，使得情緒反應在不同情境下可以有不同的表現。

張春興 (2013) 認為情緒管理在日常生活的重要性，可從下面三個面向觀察，包括（一）對人日常生活的影響：正向情緒是可以激發出個人良好的生理反應，讓人感受到充滿活力，而負面情緒則會對身心造成極大的壓力或產生疾病；（二）對個人工作表現的影響：工作的順利與否不單單只是靠個人的能力所決定，倘若個人的情緒沒有藉由適當的管道做抒發，將可能會引發不適應的行為反應，而會影響到個人目前的工作情形，因此，當個人具備情緒管理的能力時，將有助於正確自我概念的建立，並會採取負責的行為模式，而產生較好的生活適應能力及較佳的工作表現成果；（三）對個人與他人之間人際關係的影響：情緒是可做為人與人之間的相處的潤滑劑，若當個人無法轉換心情或放鬆，所產生的負面情緒轉移至周遭旁人時，將會影響到人際間互動的品質，甚至危害到彼此間的關係。

柴康偉等人 (2020) 的調查亦發現，大專校院學生的人格特質與情緒管理間的關係，有著顯著的正向關係。由於情緒管理對於青少年身心發展十分重要，因此，許多大學的通識或專業課程中，均開設有情緒管理之相關課程。從文獻的回顧可知，許多學者探討情緒管理課程的實施，對大學生情緒管理和面對生活壓力的影響和成效。在通識課程方面，劉玉華和張傳琳 (2013) 以 64 位選修情緒管理之通識課程學生為對象，應用「幸福行動歷程」學習紀錄，教導學習者從記錄和解析自我幸福感受的歷程中，建構和發展正向思考與行為，研究發現參與課程的學生能有效學習從歷程的紀錄解析自我幸福感受，更學習轉化自我幸福感受為正向概念，並將此概念發展為幸福的動力，建構自我正向思考與行為的模式。而洪瑞黛、林清文、陳淑貞 (2015) 則是以 114 位選修通識課程的學生為對象，探討運用表達性藝術媒材於認知行為取向情緒管理課程的實施，研究發現參與課程之日間部學生，在情緒覺察、情緒表達和情緒運用等的得分上有顯著增加，但日夜間部的修課學生在憂鬱、焦慮和幸福感的前後測得分沒有顯著差異，同時，從修課學生的自述資料中得知，「運用表達性藝術媒材活動」能促使學生情緒的覺察、紓解和轉化。

由於情緒管理對於工作效能亦十分重要，因此，有些研究探討開設在專業選修中的情緒管理課程，對特定職前人才培育學生的影響。例如：張學善 (2004) 以教育學程的職前教師為對象，探討 12 週之情緒管理課程，對教育學程學生的影響，研究發現在情緒自我覺察、自我激勵、覺察他人情緒，以及人際關係四個分量表與情緒智力總分上皆達顯著差異。黃志雄 (2020a) 則是探討以阿德勒心理學為核心的 12 個主題之情緒管理課程，對職前教保服務人員的影響，研究發現阿德勒取向之課程，能促進學生瞭解和學習面對自己的情緒與問題，並能增進學生對自我情緒的覺察與探索，以及促進學生在面對自己和他人情緒問題時的自我調適與成長。

也有研究探討情緒管理課程對護理科系學生的影響，例如：江承曉 (2008) 以同儕輔導團體介入活動為媒介，探討其對護專學生情緒管理生活技能的成效，研究發現兩組學生對團體課程內容學習的滿意度介於很滿意至非常滿意之間。而張瓊珠、簡秀芬和林宜美 (2009) 亦曾探討認知行為療法之情緒管理團體，對護專學生壓力調適與心理健康的影響，研究發現情緒管理團體的實施，有助於學生在面對生活壓力事件與情緒困擾時，學得更多自我瞭解與

情緒因應的策略，同時，透過「情緒管理團體」而學習到如何覺察自己憂鬱和焦慮情緒、辨認思考模式、學習放鬆與腹式深呼吸技巧、問題解決與情緒管理策略，同時也透過進一步自我坦露而達到自我瞭解。

此外，洪寶蓮和陳緋娜（2010）曾以醫學系學生為對象，探討表達藝術治療團體活動融入情緒管理課程，對修課學生情緒管理和課程參與的影響，研究結果顯示，十三個單元的方案設計，頗適合學生的需要，達到 71%至 87%的符合程度，同時，該課程能增進醫學生自我了解與情緒管理的能力。而洪寶蓮、方世華、蔡淑華（2015）則是探討表達性藝術治療方案課程，對醫學系學生情緒管理的影響，研究發現學生憂鬱感的分數下降、幸福感及唾液免疫檢測的得分增加，然皆未達顯著差異，但在「過去生活的愉快經驗」及「曼陀羅圖色減壓」單元的唾液檢驗則具顯著差異，研究發現此方案有助於醫學系學生表達自己與了解他人，對於情緒壓力及人際間的相處有所幫助。

從上述有關情緒管理課程實施的研究得知，有許多不同心理學取向的概念，被應用到情緒管理課程之中，除了開設在通識課程之外，亦有不少情緒管理課程開設在特別需要與人互動的專業人才科系之專業課程中，例如：教育、護理和醫學等。而在課程內容方面，有較多的學者運用認知行為取向的情緒管理知識和技巧，做為課程和教學的實施內容（江承曉，2008；張學善，2004；張瓊珠等人，2009），也有學者延伸認知行為取向技術，運用表達性藝術治療為媒介，將其融入大學生的情緒管理課程中（洪瑞黛等人，2015；洪寶蓮、陳緋娜，2010；洪寶蓮等人，2015）。同時，亦有研究將正向心理學（劉玉華、張傳琳，2013）和阿德勒心理學（黃志雄，2020a）融入情緒管理課程內容。此外，不論是何種心理學取向之情緒管理課程，研究結果均發現經由情緒管理課程的實施，能有效促進大學生對於自我情緒覺察、壓力調適、情緒管理和人際關係等方面的學習。因此，本計畫將以情緒管理課程為教學實踐標的，引導和深化學生覺察和瞭解自己，並進而培養學生的正向心理素質。

## （2）阿德勒心理學與正念覺察應用之相關研究

從前述情緒管理課程實施的文獻可知，較多學者採用認知行為取向之情緒管理課程內容（江承曉，2008；洪瑞黛等人，2015；洪寶蓮、陳緋娜，2010；洪寶蓮等人，2015；張學善，2004；張瓊珠等人，2009）。然而，研究者從教學實務中發現，過去在情緒教育和管理的相关課程上，較偏重於知識的傳遞，即使，能讓學生成功習得情緒管理的相關理論和技巧，但「知易行難」，且要能「學以致用」，並非易事。再者，研究者從大學生輔導實務工作中反思，若以研究者服務之私立大學學生為例，多數學生由於過去的學習成果較不突出，在學習過程中亦多為被動的學習經驗，使得這群學生的自信心較為薄弱，也因此面對挫折和壓力的情況下，較容易陷入自我否定和自憐自艾的自卑情節（黃志雄，2020a）。因此，在情緒管理課程的學習過程中，若只有知識和技能的習得，而缺乏與自身相關的實務操作和練習，以及自我的反思與對話，很容易陷入「知易行難」的窠臼中，難以有效地促進學習者對於自我情緒的覺察和因應。

阿德勒心理學又稱為個體心理學（Individual Psychology），強調童年生活經驗對人格發展有重要影響，並著重在個體之自我對話與調適，由於該學派具正向積極的人性觀及處遇作為，可謂為最早的正向心理學（Gfroerer, Nelsen, & Kern, 2013）。從阿德勒的個體心理學觀點而言，情緒是由個體自己創造出來的，不論是自卑感或人際互動問題，情緒的反應都是個體自己的創造和感受，若過不了自己這一關，再多的情緒管理技巧都將流於空談。因此，需引導個體從創造性的自我出發，認識自己並覺察自己的情緒和行動，同時，經由自我對話瞭解自己行動的目的，而非僅著重在引發情緒的原因上（阿德勒原著/吳書榆譯，2016；岩井俊憲，2015；黃志雄，2020a）。此點十分符合研究者教學對象的學習和心理需求。

雖然，阿德勒心理學已被廣泛地運在學校輔導工作和職場情緒管理進修課程中，但較少實徵性文獻，驗證其對學習者情緒管理的學習成效。張英熙（2015）曾運用阿德勒之正向和鼓勵原則，探討其對 11 位現職幼教教師的影響，該研究以阿德勒五種鼓勵用語為訓練焦點的方案，並安排包括分享童年鼓勵及挫折經驗、鼓勵原則與用語介紹、鼓勵實習及督導等活

動。研究發現阿德勒鼓勵方案能使幼教教師更善於鼓勵和更具鼓勵的態度，並能促使幼教教師建立更有效能的師生關係、因幼兒的信任而感動、教師角色更具彈性、親師生形成鼓勵圈及教師對工作更富熱情。此外，黃志雄（2020a）以 57 位職前教保服務人員為對象，探討阿德勒取向之情緒管理課程的實施成效，該研究以阿德勒心理學為核心的 12 個主題課程，研究發現阿德勒取向課程的實施，能增進學生對自我情緒的覺察與探索、促進學生對自我情緒的調適、增加學生對他人與社會的同理、以及促進學生面對情緒衝突的勇氣與自我成長。從上述的文獻發現可知，阿德勒心理學的策略應用，能有效促使幼教教師和職前教保服務人員培養正向鼓勵的態度，並促進其人際關係與情緒的正向發展。

除了阿德勒心理學符合研究者教學對象的需求外，研究者服務學校推動多年的「正念靜坐」課程，亦是從學習者個體自我認識與覺察出發，再進而促進學習者的情緒管理能力，與阿德勒取向有許多相似之處。正念療法是由麻薩諸塞大學的 Kabat-Zinn 教授所提出的心理治療方法，強調以專注的心，讓個體向內覺察此時此刻所經驗到的各種感受與想法，同時以開放的態度，對這些經驗到的感受與想法予以接納，而非以自己原先固有的方式進行批判或控制（林玟華、陳志軒、徐畢柳，2017）。呂凱文（2015）指出，正念與源自兩千五百多年前佛陀教導人們緩解身心壓力的方法有關，其中，「正念」這個詞的巴利文是 *samma-sati*，英文譯為 *mindfulness*，意思是正念覺察，亦即對於當下瞬間身心經驗保持開放的、接納的、清楚的覺察。

學習正念覺察，也就是一般我們所說的「認識自我」，經由正念覺察的學習，可以幫助學習者瞬間洞察負向與正向慣性思維與行為產生的模式，進而開發自我覺察與轉化煩惱的能力，藉此減緩壓力、促進身心健康、改善人際關係、提升幸福感與生活品質（呂凱文，2015）。從南華大學針對參與正念靜坐課程學生的調查研究發現，正念靜坐訓練能顯著提升學生的學習效能及專注力，在「自我成長」和「同理心」兩個項度，分別提升了 87.70% 及 90.57%，同時，在情緒困擾項度上則是降低 54.51%（南華大學，2018）。

張仁和、黃金蘭、林以正（2016）曾探討正念傾向與心理彈性的關聯，研究發現正念與個體的心理彈性有正相關，高正念傾向的個體有較佳的因應彈性，以及較適切之情緒調節策略選擇彈性。此外，吳治翰、陳豐慈、林季燕和張育愷（2019）回顧近期有關正念對心理健康的文獻，並從事件關聯電位與功能性磁共振造影，分析正念對心理健康的影響，研究結果顯示正念對於神經電生理與大腦結構活化均有正向的關聯，在正念介入後或正念傾向較高的個體，能表現出較佳的心理健康。

從上述文獻可知，正念介入能促進個體表現出佳之心理健康狀況，有助於個體在心理調適和情緒管理之應用。同時，從阿德勒心理學和正念應用的文獻分析中發現，兩者有許多相似之處，包括都相信每一個個體均具有能力，強調創造性自我，也著重從個體自我覺察開始，專注於當下，全然開放的自我覺察，不需要帶有自我批判的心態，當能覺察自身的情緒與狀況後，便能產生較佳之心理調適和情緒因應的方式。

職是之故，研究者考量教學場域中學習者的自信心薄弱，容易陷入自我否定與自卑情結之中，若使用認知行為取向的情緒管理內容，較難以深化學習者對自我的理解和善用自卑感，有必要從學習者的個體心理需求出發，採用以阿德勒心理學為核心之課程內容，並融入正念覺察活動，重新設計結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程內容，以更符合學習者的特質和心理需求。

### 3. 研究設計與方法

本研究旨在從課程與教學的實踐中，探討促進學生學習動機與成效之方式，以解決研究者在大學教學中所面臨之問題，因此，採用行動研究法進行探究。行動研究是由實務工作者在實際工作情境中，針對實務工作上所遭遇的問題，以研究者的角色運用科學方法探究解決



問題的策略，藉由實際執行策略的行動，加以反思、修正以解決問題的一種研究歷程，更被認為是教育實務工作者解決實務上的問題與發展教育知識之有效途徑（潘世尊，2014；蔡清田，2004；Mills, 2013）。此外，蔡清田（2004）更認為以特定課程為基礎的教學行動研究，可以從中探討該課程的性質以及因應學生特質進行教學調整與探究，有助於達成教學改進之目標。因此，本研究採用行動研究法，進行課程與教學實踐的探究，並從中探討和反思教學行動的實踐與影響，底下將分別從課程與教學設計以及教學研究實施程序兩部分，詳細說明教學實踐研究的實施與內容。

## （1）課程與教學設計說明

### A. 課程目標與內容

本研究以「教師情緒管理」為教學實踐探究課程，有別於多數認知取向為主之情緒管理課程，研究者反思對於缺乏自信心而容易自我否定的學生而言，需要能夠在課程中引導學生從自我出發，而人本取向的阿德勒心理學概念正符合這項需求。阿德勒心理學認為每個人都是自己的決定者和創造者，而造成壓力與情緒的問題，其實是來自於個體的自卑情結和人際關係，因此，要能處理或管理好情緒，並需要先能好好瞭解自己並正向看待自己和他人（阿德勒原著/吳書榆譯，2016；阿德勒原著/林曉芳譯，2016；岩井俊憲，2015；黃志雄，2020a）。因此，研究者以阿德勒心理學為核心規劃課程內容，並結合正念覺察之內涵和活動，安排 14 個結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程，將課程目標設定為教導修課學生覺察自我情緒和人際關係的發展與問題，並透過課堂問題討論和自我對話與分享，以及課後學習省思和個別實作任務練習，引導學生從中瞭解和學習面對自己的情緒，以及如何有效因應生活和未來職場中的人際關係問題，進而能正向處理自我的情緒和人際關係，以便能因應在未來生活和幼教職場中的壓力與挑戰。

圖 1 為本研究之課程架構，從圖 1 可知，本研究之課程內容包括自我覺察、自我探索、自我調適和自我成長等四項專業知識，同時，考量修課學生的學習經驗與習慣，並參考阿德勒心理學和正念覺察之相關文獻、情緒管理課程之相關文獻，以及大學生與幼兒園職場壓力調適和情緒管理之實際案例，由研究者自編教材，使課程內容能提升學生對幼教現場之情緒管理實務的認識，以及培養學生對人際互動和情緒管理的理解 and 自我學習。此外，考量研究者所培育之職前教保服務人員，未來需能依據《幼兒園教保活動課程大綱》之規範（教育部，2017），陶養幼兒擁有知覺辨識、表達溝通、關懷合作、推理賞析、想像創造和等六大核心素養之需求，因此，需先能在大學之專業課程中，培養學生對核心素養的體認與陶冶，於是在課程內容中融入包括知覺辨識、自我管理、表達溝通和關懷合作等素養內涵。

### B. 教學活動與方法

#### （A）課程主題與學習活動

研究者依據過去的授課經驗，以及對修課學生的瞭解，並配合本課程之專業知識內涵，規劃各單元之課程主題和內容，設計以大學生日常生活和幼教職場實際問題之 PBL 討論焦點，並結合阿德勒心理學與正念覺察，安排 18 週之課堂活動和問題討論焦點，以及學習省思和個別實作任務等自主學習活動，詳細課程主題和學習內容如表 1 所示。

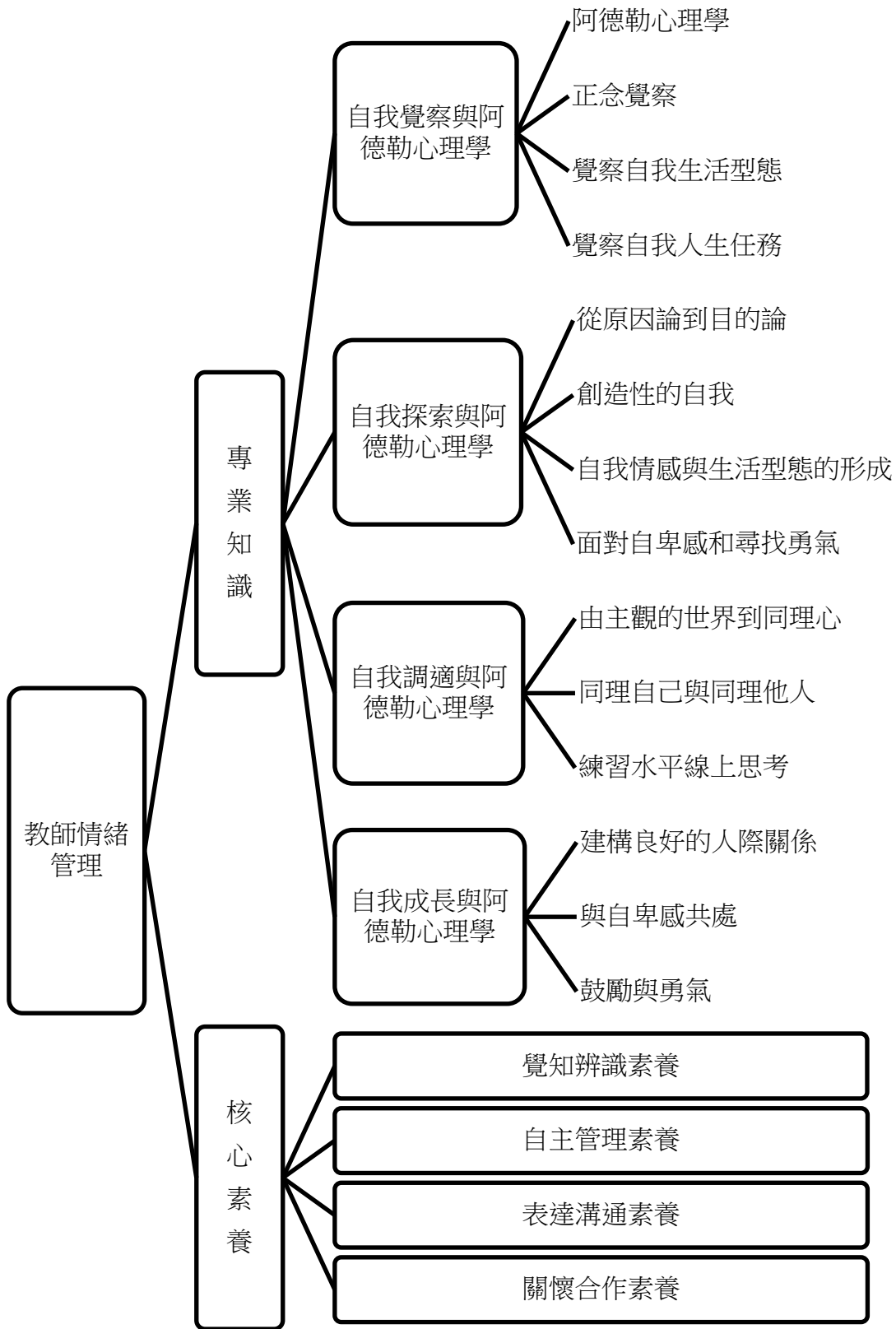


圖 1 教師情緒管理課程之專業知識與核心素養



表 1 課程主題與學習活動一覽表

週次	課程主題	課堂活動/問題討論焦點	個別實作任務
1	課程介紹與說明	課程內容和學習活動說明、教學實踐研究知情同意說明	
2	自我覺察 1: 阿德勒心理學	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 什麼是被討厭的勇氣?</li> <li>● 阿德勒心理學在說什麼?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挑選一句阿德勒的名言為自己的座右銘，並說明為什麼?</li> <li>2. 睡覺前練習和自己對話，問自己今天的感覺/感受(1)今天我好嗎?(2)我覺得...(3)因為...</li> </ol>
3	自我覺察 2: 正念覺察	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音樂冥想與自我覺察</li> <li>● 身體掃描與自我覺察</li> <li>● 專注呼吸與自我覺察</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 音樂冥想後，覺察描述自己的感受</li> <li>2. 身體掃描後，覺察描述自己的感受</li> <li>3. 專注呼吸練習後，覺察描述自己的感受</li> </ol>
4	自我覺察 3: 覺察自我生活型態	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不喜歡自己，怎麼辦?</li> <li>● 太在意別人的評價，怎麼辦?</li> <li>● 你的生活型態是什麼?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習正念覺察 10 分鐘，覺察描述自己當下的感受</li> <li>2. 練習和自己對話(覺察自己最近的感覺/感受)</li> <li>3. 練習和自己對話，列出三種我是一個_____的人? 以及為什麼?</li> </ol>
5	自我覺察 4: 覺察自我人生任務	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 你是一個什麼樣的人?</li> <li>● 覺得自己很弱，怎麼辦?</li> <li>● 自己目前的人生任務是什麼?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習正念覺察 10 分鐘，覺察描述自己當下的感受</li> <li>2. 練習和自己對話(覺察自己這週的感覺/感受)</li> <li>3. 回想國小、國中和高中階段，自己想做的事情?</li> <li>4. 思考自己目前的人生任務?</li> </ol>
6	自我探索 1: 從原因論到目的論	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 常和(男/女)朋友發脾氣，怎麼辦?</li> <li>● 同事總是跟主管打小報告，怎麼辦?</li> <li>● 你為什麼生氣?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習正念覺察 10 分鐘，覺察描述自己當下的感受</li> <li>2. 找一個最近發生的不愉快事件，覺察自己當下的情緒/情感</li> <li>3. 試著從目的論思考...</li> </ol>
7	自我探索 2: 你是自己的創造者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為什麼我們常常陷入基本謬誤中?</li> <li>● 總覺得別人在說我壞話，怎麼辦?</li> <li>● 猜不透別人心思，怎麼辦?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習正念覺察 10 分鐘，覺察描述自己當下的感受</li> <li>2. 練習覺察自己的喜惡/理由</li> <li>3. 練習覺察對他人的喜惡/理由</li> </ol>
8	自我探索 3: 情感與生活型態的形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 為什麼我們總是明知如此，卻無法罷手?</li> <li>● 案例主角由里香的憤怒情緒目的為何?</li> <li>● 為什麼我們總是對身邊親密的人生氣?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習正念覺察 10 分鐘，覺察描述自己當下的感受</li> <li>2. 請以最近一件讓你生氣/難過的事件為例，覺察有哪些次級情緒和原始情緒</li> </ol>

			3. 分析其背後的原因和目的/需求 (產生情緒/情感的原因和目的)
9	期中評量	期中學習檢核與回饋	
10	自我探索 4: 尋找和發揮 勇氣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如果你是案例主角，在面對其他人的質疑和挑戰時，你會怎麼做?</li> <li>● 什麼是被討厭的勇氣?</li> <li>● 面對幼兒園工作中的幼兒、家長和同事，總覺得心力交瘁，怎麼辦?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習正念覺察 10 分鐘，覺察描述自己當下的感受</li> <li>2. 請描述最近一件與人衝突(情緒起伏)的事件當下的情緒覺察和目的</li> <li>3. 請換個方式想，練習將缺點轉換為優點(1)建構信任(2)承認差異(3)轉換(4)正向迎擊</li> </ol>
11	自我調適 1: 由主觀的世界到同理心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼見一定為真嗎?記憶中的事件真的是那樣嗎?</li> <li>● 案例主角由里香與同事間的衝突該如何化解?</li> <li>● 如果是你會如何做呢?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請找一位同學或朋友傾聽他敘說自己的故事 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 最喜歡的一件事</li> <li>(2) 最討厭的一件事</li> <li>(3) 最有成就感的一件事</li> </ol> </li> <li>2. 傾聽完後再和自己對話... <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 比較異同(是什麼)</li> <li>(2) 分析異同(為什麼)</li> <li>(3) 感想</li> </ol> </li> </ol>
12	自我調適 2: 培養同理心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 瞭解他人真的就能認識自己嗎?</li> <li>● 如果你是由里香，你會怎麼運用同理心?</li> <li>● 5歲的小明在學習區被同學拿走玩具後，很生氣地拿起水壺丟，身為老師的你該如何對話?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請找一位同學或朋友，傾聽他敘說自己的故事，並試著同理對方的情感 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 最得意的一件事</li> <li>(2) 最難過的一件事</li> </ol> </li> <li>2. 傾聽和同理完後再和自己對話 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 如果我是他，我會...(是什麼)</li> <li>(2) 分析異同(為什麼)</li> <li>(3) 感想</li> </ol> </li> </ol>
13	自我調適 3: 練習水平線上思考	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如何能在水平線上思考?</li> <li>● 為什麼跨不出「舒適圈」?</li> <li>● 好不容易設計了個自認為不錯的方案，但卻被別人嫌棄和質疑，你該如何面對?</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請想想你目前的舒適圈是什麼? <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 說明自覺和他人眼中自己的舒適圈是甚麼?</li> <li>(2) 說明理由</li> <li>(3) 這些舒適圈從甚麼時候開始?如何形成的?</li> </ol> </li> <li>2. 思考該如何跨出這個舒適圈呢? <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 過去曾嘗試過跨出舒適圈的做法和結果</li> <li>(2) 未來想要跨出舒適圈的想法和做法</li> </ol> </li> </ol>
14	自我成長 1: 建構良好的人際關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 我們所有的行動，真的都是有對象存在的人際關係嗎?</li> <li>● 小組討論時，自己的</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請思考當你與人產生衝突時，你當下的感受和反應?</li> <li>2. 思考如何換個方式想和換個方式做?</li> </ol>

		意見常和別人不一樣，你該如何面對？	
15	自我成長 2: 與自卑感共處	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 從小到大，有什麼事情是你一直覺得不如人的？</li> <li>● 當你覺得自己不夠好時，你會怎麼想怎麼做？</li> <li>● 園長總是誇獎某某老師，為什麼園長總是那麼偏心？</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請想想一直以來困擾你的自卑感是什麼？               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 對他人的自卑感</li> <li>(2) 對自己的自卑感</li> </ol> </li> <li>2. 思考如何換個方式看待它和換個方式反應？               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 對他人</li> <li>(2) 對自己</li> </ol> </li> </ol>
16	自我成長 3: 鼓勵與勇氣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 該怎麼鼓勵自己？</li> <li>● 該如何鼓勵他人？</li> <li>● 班上的孩子被指責後生氣，甩門或不斷發出聲響，你該如何因應？</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 寫下你想對自己說的一段鼓勵的話/理由</li> <li>2. 針對一位同學或朋友，寫下想對她說的話/理由</li> </ol>
17	自我覺察與成長實作分享	自我覺察與成長實作成果分享/同儕回饋	學習省思（在聽了同學們的實作成果分享後，你有些甚麼樣的收穫和想法...）
18	期末評量	期末學習檢核與回饋	

### （B）兩階段之教學活動

為增進學生對課程的參與和學習，研究者設計兩階段之教學活動，第一階段教學活動的實施，安排在「自我覺察」之四個主題課程中，此階段著重在學生自身的覺察與自我對話，教學活動包括暖身活動、課中討論和課後省思，其中，暖身活動包括音樂冥想、身體掃描和專注呼吸等正念覺察活動，暖身活動後則是進行以 PBL 為主之課中討論活動，並於上課後安排每周不同之個別實作任務和學習省思活動，詳如圖 2。

第二階段教學活動的實施，則是安排在「自我探索」、「自我調適」與「自我成長」三項之專業知能之十個主題課程中，此階段著重在學生與他人的互動和對話，教學活動包括小團體活動、課中討論和課後省思，其中，小團體活動包括每週不同方式之自我介紹、打招呼 and 關注眼神等團體活動，課中討論亦著重在小組的練習與分享，詳如圖 3。

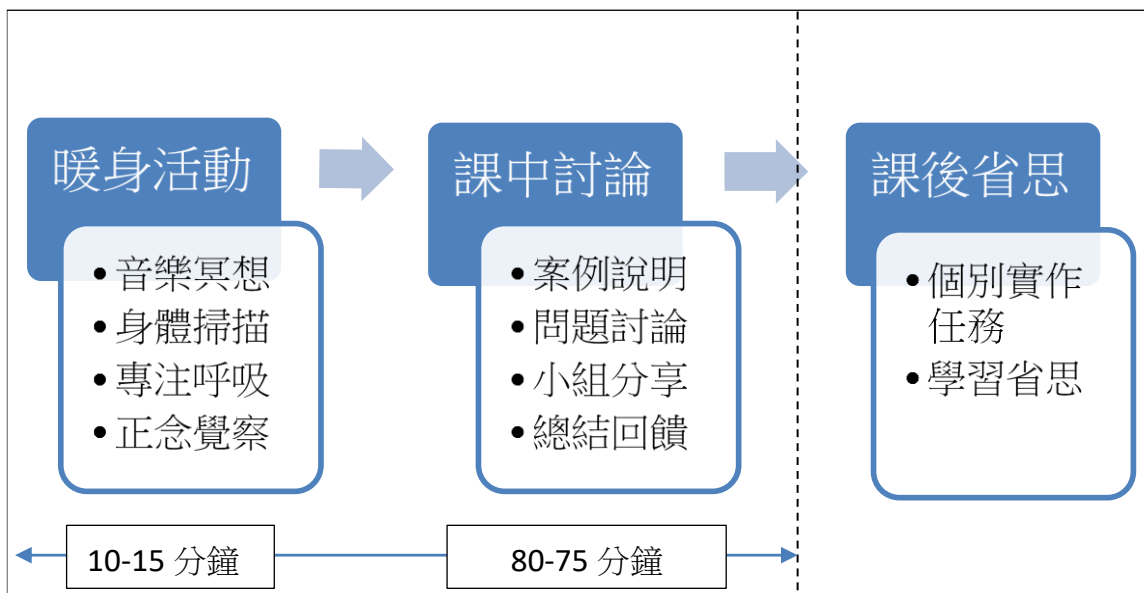


圖 2 第一階段教學活動流程圖

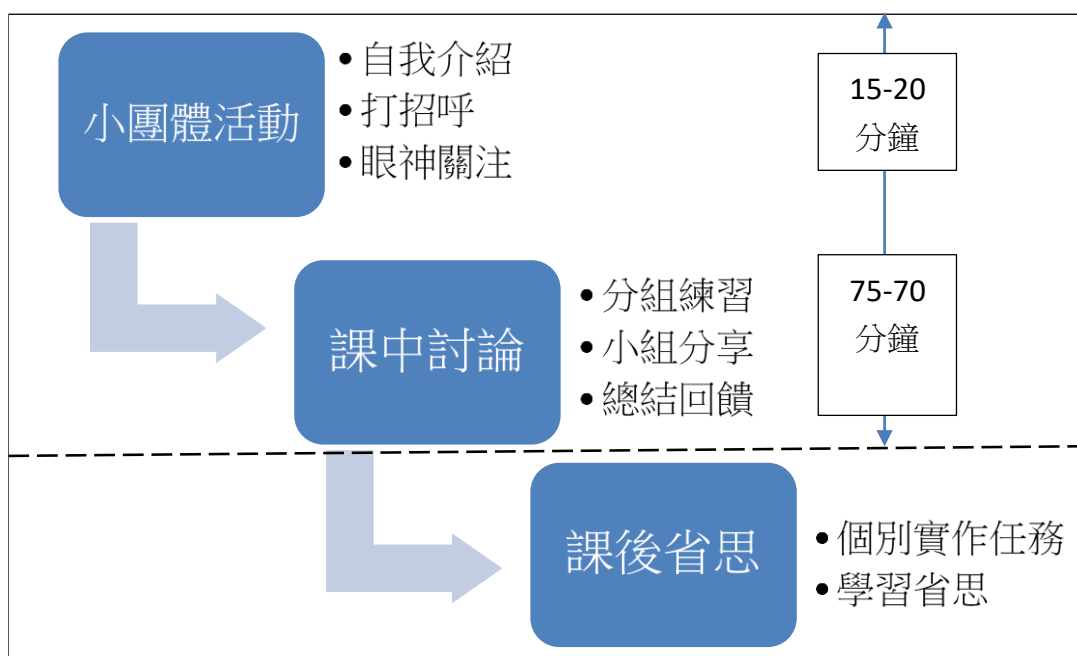


圖 3 第二階段教學活動流程圖

### (C) 課中討論活動

課中討論活動的實施，以 PBL 的問題討論框架進行，研究者以「運用想法（問題該怎麼解決）」、「事實（從問題陳述知道什麼）」、「學習論題（要解決問題還需知道什麼）」、「行動計畫（如何找到解決問題的方法和資源）」和「分享總結（討論結果分享與評價）」等五階段進行課堂討論（黃志雄，2020b；Delisle, 1997），引導學生進行單元問題的思考和討論，並將討論結果摘述於各組的白板上，以利全組學生共同討論。在學生討論的過程中，教師則是以跑台方式參與學生的小組討論，並針對學生討論結果給予回饋和提問，之後再引導學生進行小組討論結果的分享，並由教師給予評值和回饋。同時，在每次小組討論與分享後，請學生以手機將討論內容拍照，以便於課後上傳至 Moodle 平臺，此外，教師亦會在課後，請教學助理將教學過程照片或短片，上傳至 Moodle 學習平臺和 Line 課程群組中，除提供學生課後複習外，亦可讓缺課的學生瞭解和學習當週的課程實施內容。

### (D) 課後省思活動

為增加學生的自主學習和瞭解學生對教學活動的意見，安排學生於當週上課後，至學校之 Moodle 數位學習平臺中，針對課程內容、課堂教學互動和個人學習結果，進行課後學習省思和回饋，撰寫 200 字以上之學習省思。此外，配合主題內容安排個別實作任務活動（詳見表 2），學生需完成當週之個別實作任務，並撰寫個別任務週誌。教師則是每周批閱學生的學習省思和實作週誌，給予個別的評量與回饋，並彙整和分析學生對於課堂實施的意見和學習感受，於下一次課堂中提供口頭回饋和調整教學實施方式。

### C. 教學評量方式

本研究採用多元評量方式瞭解學生的學習表現，包括課程參與、個別實作任務、課後學習省思、以及自我覺察與成長實作分享等，詳見表 2。在課程參與項目的評量是採用小組討論過程的觀察評量，以及小組分享時的口頭評量，而在個別實作任務和學習省思的評量則是以個別評量方式，再由教師給予文字回饋，並於課堂中提供口頭回饋。此外，在自我覺察與成長實作分享項目的評量，則是兼採自我評量、同儕評量回饋和教師評量方式實施。

表 2 教學評量方式一覽表

項 目	評量內容與方式	百分比
課程參與	1. 準時上課、積極學習態度 2. 上課前完成指定章節之預習 3. 課堂參與討論與提問 4. 課堂參與並表達對各項主題的看法	30%
個別實作任務	1. 配合課程進行各項結合阿德勒取向與正念覺察之實作練習。 2. 每週需完成個別實作任務與自我對話，以及同儕分享回饋。 3. 於 Moodle 數位學習平臺中撰寫個別實作任務週誌。	20%
課後學習省思	每週五晚上 12 點以前，需於 Moodle 數位學習平臺中，針對上課內容、自我學習結果和收穫進行課後學習統整和省思，撰寫 200 字左右之個人學習統整與省思。	20%
自我覺察與成長實作分享	自我覺察與成長實作報告內容需包括： 1. 自我介紹(介紹你自己、座右銘、喜歡/討厭的人事物...) 2. 實施過程與記錄(自己完成 12 個主題實作任務的歷程和內容) 3. 遭遇問題和解決方式(個別實作過程中自己遭遇的問題,以及解決方式歷程) 4. 結果討論(12 個主題實作後的學習結果和收穫，並討論其內容) 5. 建議(參與 12 個主題的課程和實作後，對自己面對情緒和情緒管理的建議，以及對課程實施的建議) 6. 實作心得(自己在這門課程的想法和總心得)	自己 10% 同儕 10% 教師 10%

### D. 學習成效評量工具

為有效評量學生的學習成效，研究者設計學習回饋與檢核表，以及同儕回饋與反思表兩種評量工具，說明如下。

#### (A) 學習回饋與檢核表

為蒐集學生之學習回饋，研究者自編期中和期末學習回饋檢核表，共 20 題，以四點量表方式由學生檢核自己的學習結果，檢核題目包括課程目標的學習、PBL 教學方式、自我覺察、自我探索、自我調適和自我成長等學習結果之評量，蒐集學生在學期中和學期末的學習狀況，以及瞭解學生對自己在學習過程中的學習感受，透過自我檢核問題和開放性題目，蒐

集學生參與課程的覺知及意見（詳見附錄一、二）。此外，考量學生之數位依賴與學習特質，將透過 Google 表單方式呈現檢核表，增加學生自我省思和填答的意願。

### (B) 同儕回饋與反思表

研究者自編之同儕評量工具，共有主題名稱、同儕提問與具體回饋、同儕評分和自我學習反思等四個項目，蒐集學生對於他人實作分享內容的意見與想法，並利用此表單促進學生的自我反思，以及提供同儕回饋意見（詳見附錄三）。

## (2) 教學研究實施程序說明

本研究旨在以行動研究方式，探討結合阿德勒心理學和正念覺察之情緒管理課程的實踐歷程與結果，以解決研究者在先前教學實踐過程中所遭遇之問題。底下將分別從研究對象、實施步驟、研究工具和資料蒐集與分析等，說明教學研究實施程序和內容。

### A. 研究對象

本研究以研究者在 110 學年第二學期，開設於大學部三年級之「教師情緒管理」課程的修課學生為對象，該課程為系專業選修課程，共有 24 位學生修課。研究者於開學第一週上課時，即於課堂中說明教學研究之實施目的與方式，並邀請學生參與教學實踐研究，在獲得修課學生的同意後，進行教學過程之照片和影片拍攝，以及上課過程的各項資料蒐集。本研究欲探究之課程開設在大學部三年級，修課學生已修畢四學期之幼教專業必修課程，並均曾修習過正念靜坐之通識必修課程，對於幼兒教保實務工作和正念靜坐方式，具備一定程度的認識與瞭解，此外，修課學生均曾修習過以 PBL 為主之課程，具備課堂討論的學習經驗。

### B. 研究實施步驟

本研究參考行動研究之發現問題、規劃、行動、觀察、省思與再行動等動態循環歷程（黃志雄，2020b；Mills, 2013），提出如圖 4 之教學研究的架構與實施步驟流程，說明如下。

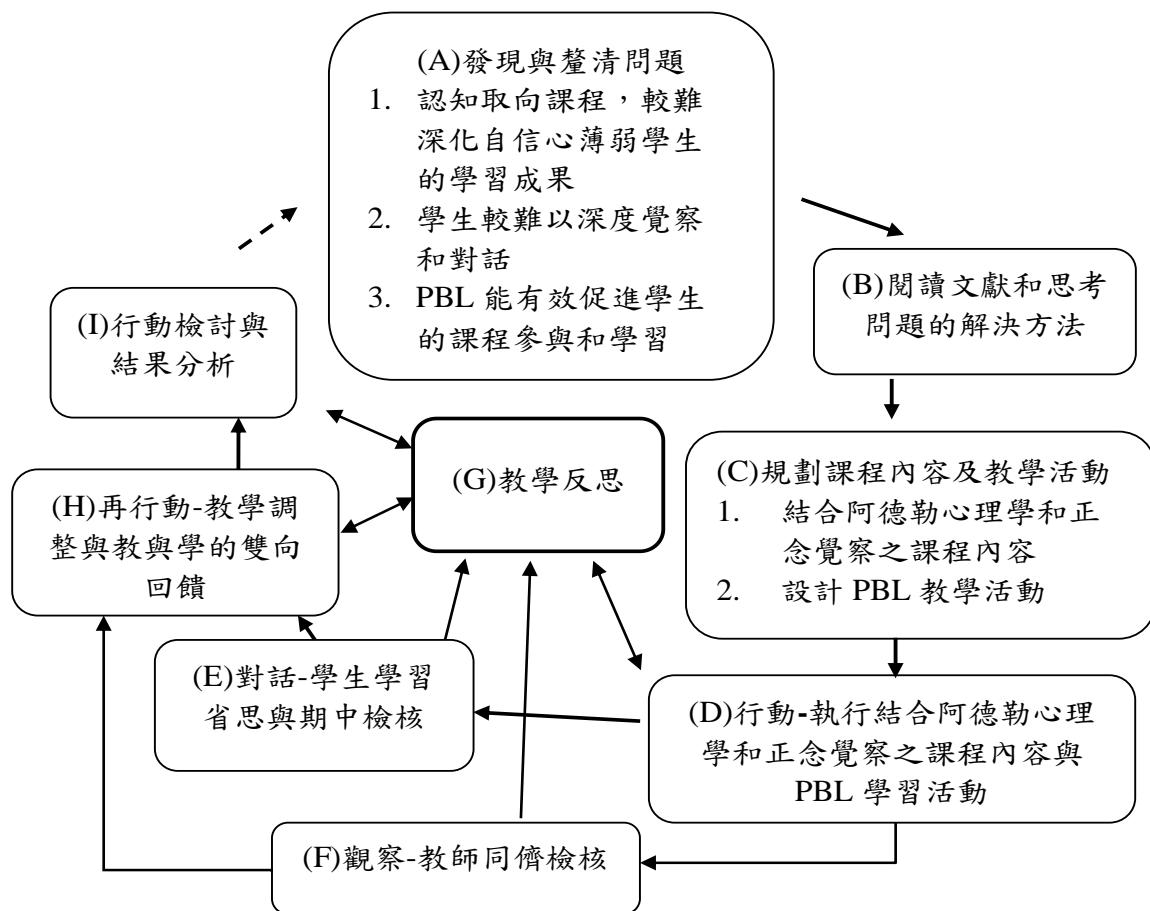


圖 4 研究實施步驟圖



#### (A) 發現與釐清問題

研究者從在大學生的輔導實務中發現，私立大學學生由於過去的學習成果較不突出，使得這群學生自信心較為薄弱，在面對挫折和壓力的情況下，較容易陷入自我否定和自憐自艾的自卑情節之中。過去較常運用之認知取向的情緒管理課程，可能較難以深化自信心薄弱學生的學習成果，因此，有必要從學習者的個別心理特質和需求出發，重新調整教師情緒管理課程的目標和內容。而從先前的教學結果發現，阿德勒取向之情緒管理課程，能促進學生對自我情緒的覺察和對他人的同理，但亦發現學生較難在覺察情緒後進行深度對話，以及在課堂中與他人分享和討論。此外，研究者從教學實踐經驗中亦得知，運用 PBL 策略能有效促進學生的課堂參與和學習表現。

#### (B) 閱讀文獻和思考問題的解決方法

從文獻閱讀和教學反思中發現，PBL 策略的應用，能有效因應目前學生學習動機低落和手機依賴等問題，而阿德勒取向之情緒管理課程，能有效促進學生覺察和探索自我的情緒，學習從內而外地同理自己和他人的情緒表現，以及促進學生面對情緒衝突的勇氣和自我成長（黃志雄，2020a）。同時，以行動研究方式探討教學現場中的問題，亦有助於解決教學實務中的問題和教師的專業發展。此外，從文獻中發現，正念覺察能幫助學習者洞察負向與正向慣性思維與行為產生的模式，進而開發自我覺察與轉化煩惱的能力，藉此減緩壓力、促進身心健康、改善人際關係、提升幸福感與生活品質（呂凱文，2015）。研究者反思，正念覺察的許多概念均與阿德勒心理學相似，且正念覺察活動正好可以因應先前的教學實踐困境，解決學生較難在覺察情緒後進行深度對話的問題，因此，研究者設計結合阿德勒心理學與正念覺察之課程內容，並透過行動研究進行探究。

#### (C) 規劃課程內容和教學活動

研究者參酌過去的教學實踐經驗和相關文獻，規劃 14 個結合阿德勒心理學與正念覺察之課程內容，並設以 PBL 為主之教學活動和學習內容，詳如前段之敘述。

#### (D) 執行教學行動

研究者除於第一堂課中講授課程目標和學習方式，強調結合阿德勒心理學與正念覺察之課程內容與活動方式，並說明問題導向的方式和討論框架外，為增進學生對課程的參與和學習，研究者設計兩階段之教學活動，第一階段著重學生的自我覺察與對話，涵蓋前四個課程主題，第二階段著重在與他人的互動和對話，涵蓋後十項課程主題，詳如前段敘述。

#### (E) 觀察—學生學習回饋檢核

研究者於每堂課程結束後，於 Moodle 平臺中閱讀學生之學習省思和個別實作任務內容，從學生觀點瞭解當次課堂活動的實踐方式和結果，並以研究日誌紀錄研究者的自我反思和對話內容，作為教學行動調整的參考依據。

#### (F) 觀察—教師同儕檢核與反思

為了避免教學實施和研究分析過於主觀，以及提升教學行動研究資料的信度，研究者在課程實施前便邀請同系所之教師組成教師專業社群，並配合系務會議的召開，進行教學實踐結果的分享與討論，除提供教師同儕對課程實踐的外部意見外，亦配合教學實踐研究計畫的實施，推動教師專業學習社群。此外，邀請教師同儕和他校開授相同課程之教師，以線上教學觀摩方式，觀看研究者實際上課影片，並針對課程實施過程和學生學習結果提供同儕觀點和回饋，同時，於學期間安排兩次教學研討會議，分享和蒐集教師同儕對於教學實踐的意見，作為研究者在教學行動中反思和調整教學的參考。

#### (G) 教學反思

依據學生課堂參與討論情況、小組討論與分享的內容和深度、課後學習省思、個別實作任務練習和教師同儕回饋結果等資料，瞭解修課學生目前的學習狀況和釐清教學盲點，並從中反思和瞭解影響學生學習參與的可能原因，以及思考課堂活動實施的調整方向。

#### (H) 再行動

除了依據前述行動過程中的資料進行反思外，研究者亦透過在課中和課外與學生的個別晤談和小組討論，並參考學生出席狀況、學生小組學習單等形成性評量資料，反思和調整教學方式，以便能更有效地促進學生的課堂參與和學習。同時，分別實施期中和期末學習成效檢核與回饋調查，總結性地評量學生的學習結果，藉此瞭解和分析學生的學習結果，調整教學行動的實踐方式。

#### (I) 行動檢討和結果分析

針對上述教學行動歷程中所蒐集到的各項資料，運用恆常比較的方式，以開放編碼及主軸編碼，進行教學行動的檢討與結果分析和反思，以便能瞭解教學行動的實施成效。

### C. 研究工具

#### (A) Moodle 數位學習平臺

考量學生的數位依賴和手機使用習慣，本研究運用 Moodle 數位學習平臺，作為課程教材呈現、學習省思和個別實作任務作業繳交之平臺，學生可隨時透過手機或電腦，進行課前預習、課中討論、課後省思和個別實作任務活動，除上傳學習教材檔案，提供學生課前預習和複習外，並於學習平台上設計個人和小組作業，提供學生紀錄課堂問題討論內容，以及課後學習省思，並以此平台作為研究者與學生間文字溝通的橋樑，包括作業的繳交與回饋。

#### (B) 教師同儕教學觀摩檢核表

研究者自編教師同儕教學觀摩檢核表，供教師同儕進行線上教學影片觀摩時，據以具體檢核教學內容和提供回饋意見之工具，檢核表包括教學設計和歷程兩大項，並針對 PBL 的實踐，條列包括能設計(運用)合適案例引發學習、能引導學生參與討論、能設計(運用)合適分享與回饋機制、能適度總結學生的討論結果、能設計(運用)適切的學習評量方式等具體檢核項目。

### D. 研究資料分析與信效度

#### (A) 資料收集

研究資料的蒐集以質性資料為主，包括學生課後學習省思、個別實作任務、期中和期末學習回饋、自我覺察與成長實作分享報告和研究日誌等。同時，為增加研究之構念效度與信度 (Yin, 2014)，本研究亦透過教師同儕檢核與回饋，以及蒐集學生在 Moodle 學習平台的參與數據、期中和期末學習檢核等資料，以不同方法和不同角度檢視教學行動和學生學習結果，以提升研究的信度。此外，並以量化的期中和期末學習問卷調查資料，以及學校統一施測之教師教學評量結果，輔助對教學行動和學生學習結果的評鑑。

#### (B) 資料分析

本研究主要採取開放編碼、主軸編碼和恆常比較法，進行質性資料分析。在進行資料分析前，將各項資料依照資料蒐集的時間（時間代碼依月日的順序以四位數字呈現）、資料類型（直接以資料來源命名，如學習省思、個別實作任務、期中回饋、期末回饋、同儕檢核和研究日誌等）和資料來源對象（R 為研究者、P 為教師同儕、S 為學生並加上學號末四碼）進行編碼，以避免透露研究參與者的姓名、身分和其他相關隱私內容，以及避免資料的混淆和錯用，例如：「0301 學習省思-S7001」的資料代碼，代表 7001 號學生在 3 月 1 日的學習省思資料。完成資料編碼後先將文字資料打散和解構，再經由發現類別以及屬性和面向的尋找，重新組織資料，最後再歸納及連結資料間的關係，依照類別的意義尋求共同的主題和研究發現。同時，運用恆常比較法同時進行資料蒐集和分析，資料蒐集和分析是以動態方式進行，在行動研究展開時，便採多元方式持續蒐集教學歷程和學習結果資料，並分析資料中的概念，再進行下一次的資料蒐集與再分析，以達到資料概念化和類別化的目標，如此不斷地比較分析資料直到研究完成 (Bogdan & Biklen, 1999; Strauss & Corbin, 1998)。而在量化資料分析部份，則是將期中和期末學習成效檢核之問卷資料，以及大學生心理適應量表之前、後測結果，以 SPSS 統計軟體分析各題項之平均數和標準差，以瞭解和分析學生學習意見和結果。

#### (C) 研究信、效度

本研究採取三角驗證 (triangulation) 方式，以提高研究的品質和增加研究的可信賴度，同時，採用參與者驗證和同儕檢核等策略，來增進研究的內在效度和信度。

#### a. 三角驗證

本研究使用多種資料蒐集方法和多種資料來源之三角驗證方式，研究資料的蒐集採用學習省思、教室觀察、小組學習單和研究札記等多種資料蒐集方法，交叉比對同一類別及範疇在不同資料間的一致性。此外，在資料的來源方面，則蒐集包括學生、教學者和其他教師同儕對教學歷程和檔案的看法，以多種資料來源之三角驗證，提高資料的可信賴度。

#### b. 參與者驗證

在完成學習省思和教師同儕檢核資料的整理後，請研究參與者閱讀及確認，並詢問資料的完整性和正確性後，再進行資料分析，以提供研究的信、效度。

#### c. 教師同儕檢核

研究者預計邀請同系所之教師，以及校外開授相同課程的教師同儕，以線上教學觀摩與回饋，以及教學研討會議方式，對教學實踐的行動歷程資料和研究發現，進行同儕檢核，以提升研究的效度。雖然，Lincoln 和 Guba (1985) 擔心同事的角色會使同儕檢核與回饋變得比較不正式，而認為同事並不適合做為同儕檢核者。但研究者考量學校同事對本研究之主題有較多的實務經驗與瞭解，因此，設計教師同儕檢核回饋單，並安排教師同儕於線上觀看教學影片，以具體檢核項目和非面對面檢核方式進行，以減低可能的誤差和影響。

## 4. 教學暨研究成果

本研究旨在透過行動研究的探究歷程，從結合阿德勒心理學與正念覺察之課程實踐行動中，反思和調整以學生為主體之教學策略的運用歷程；其次則是探討 PBL 以及結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程，對學生課程參與和學習結果的影響。底下分別從教學實踐行動的實施歷程與反思，以及教學實踐與學生學習結果的分析，探討教學研究成果。

### (1) 教學實踐行動的實施歷程與反思

#### A. 正念覺察暖身活動的實踐、反思與調整

研究者結合阿德勒心理學與正念覺察之課程內容，並運用兩階段小團體活動，以及以大學生日常生活和幼教職場實際問題和 PBL 之問題討論方式，進行課程內容的實踐。其中，兩階段小團體活動的實施，係在每次課程均先以音樂暖身活動開始，第一階段的暖身活動是以音樂冥想、身體掃描和專注呼吸等正念覺察活動為主，第二階段的暖身活動則是再加入不同方式之自我介紹、打招呼和關注眼神等團體活動。

研究者在前幾周課堂的開始，安排音樂暖身活動，並搭配正念覺察活動的引導，從學生的課堂參與和學習省思中發現，正念覺察的暖身活動，有助於學生參與下一階段的課中問題討論活動，便有學生表示：「…喜歡聽著音樂放鬆自己，慢慢的思緒會往遠方漂走，感到了身體的放鬆…，比較能在放鬆和放空之後，跟著老師的問題引導反思自己的情況… (0304 學習省思 S7017)」；「這幾堂課上完後，了解到與自己對話、察覺了解自己當下的感受與原因很重要，然後老師也告訴我們許多與自己對話、放鬆的方式 (0304 學習省思 S7022)」。

從課堂觀察和學生的回饋中得知，由於學生均具備先前正念靜坐課程的學習經驗，很快便融入正念覺察的暖身活動中，因此，研究者在第三週便提早進入第二階段的小團體活動中，在每次正式進行課程主題活動前，安排學生圍成圓圈，並輪流以不同的打招呼方式與大家打招呼，除做為暖身活動外，亦可打破人與人之間冷漠的隔閡，以利課程活動的實施。

然而，從學生的回饋中得知，打招呼活動雖然可以促進互動，但也會產生壓力，便有學生表示：「上課前的打招呼讓我感到很有壓力，因為不是每個同學都那麼熟… (0309 學習省思-S7025)」，「老師對不起，我實在不知道該怎麼跟大家打招呼，所以乾脆選擇遲到進教

室，以減少自己的尷尬…（0316 學習省思-S7039）。有鑒於此，教學者除透過 moodle 平台，給與學生個別的文字回饋和鼓勵外，亦在課程中說明打招呼活動的目的，並鼓勵和引導學生踏出與人互動的第一步，同時，在活動進行中給予正向的口頭和眼神的回饋。

從學生的回饋得知，暖身活動實施的挑戰和調整，慢慢地在課程實踐中展現了成效，從學生的學習省思中可知，學生的自覺改變與成長，例如：

- 每次上課都要想打招呼方式其實不是很簡單耶，因為我是一個不想要太無趣的人，但是有時候我都還沒想好梗就輪到我了，但也是會很激發我的創意啦…（0330 學習省思-7026）
- 今天上課依舊跟大家打招呼，這次打招呼，我有很大的感受，我變得比較不那麼緊張害怕了，我變得比較輕鬆，心悶的感受也減少許多，我開始能笑著跟大家問好，雖然可能戴口罩看不見，但這是我今天上這堂課最大的感受（0330 學習省思-7028）

## B. 課中討論活動的實踐、反思與調整

每堂課的正念覺察暖身活動後，則是進行以阿德勒為核心之課程內容討論，研究者運用想法（問題該怎麼解決）、事實（從問題陳述知道什麼）、學習論題（要解決問題還需知道什麼）、行動計畫（如何找到解決問題的方法和資源）和分享總結（討論結果分享與評價）等 PBL 之策略進行課堂討論，並依表 1 之課程主題與學習活動，進行各項主題的引導與討論。

以表 1 中的第六單元為例，當週的主題為「自我探索 1：從原因論到目的論」，課程一開始便請學生在教室地板中圍坐成圈，並撥放水晶和鋼琴音樂，進行音樂冥想活動，請學生閉眼聆聽音樂和沉澱放鬆心情，準備進入進天的課程活動。結束 10 分鐘左右的音樂冥想活動後，請學生起立圍成圈，輪流以順時針方向逐一地和全體成員打招呼，打招呼的方式不拘，但需注視對方眼睛和以手勢或口語問候對方，在完成打招呼活動後便進入當日課程討論。課程討論活動配合 ppt 的畫面和文字內容進行，運用 PBL 策略先引導學生從實際的案例和問題中思考，讓每個人先分享以往面對挫折和負面情緒的方式，接著引導學生學習阿德勒的從原因論到目的論的自我調適方式，摘述當週課程實踐紀錄內容如下：

- 〔想法〕在面對負面情緒，我們習慣以「原因論」看待事物，傾向由『無法改變的過去』尋求問題的根源，然而，當負面情緒發生時，我們便已踏入「先天不良」的情境中，若要再追究造成自己負面情緒的「原因」，便會將自己推向「後天失調」的境界，陷入了「受害者循環」裡。
- 〔事實〕我們生氣的原因可能是來自某些人事物的不如預期，也有可能是他人的指責和批評，更有能是不自覺地落入自卑情結的自我否定中，探求「原因」，雖然可以找到「解釋」，卻無法「解決」問題。
- 〔學習論題〕面對上述的情緒困境，該怎麼辦呢？如同阿德勒所言，人不應該被過去束縛，只有你能描繪自己的未來。過往的原因就算能作為「解釋」，也無法成為「解決之道」。每個人的行動和情緒反應，都伴隨著個人特有的目的，或許，試著從目的論思考一下，覺察自己的情緒是甚麼，這些情緒的「目的」是甚麼？然後呢？怎麼做才能達到自己的「目的」？
- 〔行動計畫〕因此，與其在意和停留在過往的「原因」中，倒不如釐清和關心未來的「目的」，然後設定目標、對症下藥，面對負面情緒，我們可以「抱怨」，但更需要「報願」。
- 〔行動計畫〕在結束課程內容的引導反思後，接著進行小組討論，以隨機分組方式，讓 3-4 位學生一組，輪流分享近期讓自己不愉快的一件事情，再請同組同學練習傾聽和提供回饋，引導對方事件當下的情緒目的。
- 〔分享總結〕在小組分享和練習的過程中，教師隨機參與各組的討論，並在課程結束前 15 分鐘，再引導各組輪流分享，並針對各組分享的內容提供回饋，最後再交

代當週的個別實作任務內容和提醒實作練習的重點。

從學生的回饋中得知，多數學生對於課程內容和課中討論方式感到認同，例如：「我覺得因為這堂課的上課方式及氣氛是很放鬆的，所以對於我來說我可以在老師講解 ppt 時，更容易聽進去後思考及對應自己生活上的事…(0427 期中學習檢核-S7008)」。但從學生的期中檢核和回饋中亦發現，有學生對於課程內容和課中討論方式，提出不同的看法，例如：「我覺得學到的東西不像我期望的，因為這些東西我以前有學過，而且是更深入的，像是薩提爾的對話或是冰山理論等…，再加上其實課堂上也有一些我沒那麼喜歡的人，每次分享的時候都還是會有所保留，不想把所有內心的事情說出來給別人聽… (0427 期中學習檢核-S7003)」。也有學生表示：「…可以在課堂上與同學互相輪流當對方的阿德勒，透過情境扮演的的方式，讓對方給予我回饋想法，並且可以更了解別人的情緒… (0427 期中學習檢核-S7011)」。

對此，研究者從兩個層面反思和調整教學的實踐，一是課程內容方面，研究者反思：「或許需再考量個別學生的差異，若課程主題都只在自我覺察及和自己對話，對於已有相關經驗的學生而言，期待不同且有落差，對此，或許可增加實際的案例與角色扮演，來增加課程內容的多元和變化性… (0428 研究日誌-R)」。另一個層面則是課中討論部分，研究者反思：「雖然已透過打招呼活動來增加同學間的熟識和互動，不過人際關係的改變無法一蹴可及，需多再思考課中分組討論時，學生面對同組較不熟悉同學時的因應方式，使討論時增加互動和對話，學生建議的角色扮演方式或許可以來試試看… (0428 研究日誌-R)」。

因此，研究者透過 moodle 平台給予個別學生文字回饋，研究者寫道：「謝謝你的回饋，事實上萬法歸一，不管是哪一種學說或方法(例如薩提爾或阿德勒…)，他們的做法都是相似的，重點在於你能不能在日常生活中運用出來，不論是對自己，還是對別人…，未來的職場不太可能都是與我們相同的人，面對較不熟或不喜歡的人，我們還是需要學習與他人互動和分享… (0427 期中學習檢核-S7003-教師回饋)」。

同時，在課堂中針對前述問題提出口頭回饋，並參考學生所提之建議，在每次進行小組討論前，增加與課程主題有關的實際案例討論和角色扮演的演練。此外，亦調整課堂討論方式，從原本的隨機分組，調整為讓學生自行分組討論，增加學生在分組討論時與同儕分享的意願，第二階段再隨機併組分享，並運用正向鼓勵策略，引導各組分享討論內容和提供個人回饋，以促進課中討論活動的同儕互動。

### C. 個別實作任務的實踐、反思與調整

除了前述課堂中的暖身活動，以及結合阿德勒與正念覺察之課程內容的實踐外，研究者配合課程主題內容，安排課後省思和個別實作任務活動，引導學生從不同層面進行自我對話和學習省思，以從中覺察和探索自我的情緒由來和去處，並能進而學習到自我情緒管理之有效策略。

經由個別實作任務的實施，讓學生不僅在課堂中練習自我對話，在課後時也能配合課程主題進行學習省思和對話練習。在課程實施初期，部分學生並不習慣個別實作任務中的自我對話，便有學生在課堂中提及：「…每次和自己對話都會卡住，不知道該怎麼繼續下去，跟自己說話感覺好奇怪… (0312 學習省思-S7017)」，也有學生在期中學習檢核中提到：「每周實作任務的最大問題是，不知道如何跟自己對話，生活中沒有太多情緒衝突，想不到可以討論的焦點… (0427 期中學習檢核-S7024)」。

對此，研究者除運用阿德勒心理學的鼓勵策略，引導學生思考與個別實作任務主題有關的生活事件外，亦鼓勵學生能發現和提出問題的表現，以及肯定學生已能從中反思自己的心理狀況就是個好的開始。同時，從第十周開始，安排學生個別晤談的時間，從個別晤談中瞭解學生的個別問題，並從中引導學生練習對話和實作任務反思。

從學生的期末實作分享中得知，雖然學生覺得和自己對話的實作任務很難，但經過教學實踐的調整，以及整學期的練習後，便有學生表示已能慢慢找到因應的方式，例如：「我有時要做個別實作時，會讓我有點毫無頭緒，感覺淪落到是為著做作業而做，再下一次時我就

會先回顧 PPT 與讓自己靜下來、調整呼吸，再與自己有些許的對話，這樣就會比較好進入那個當下；或在某時有個突然的感受，我就會先在記事本大約打下來，有空時再好好地整理…（0608 期末實作分享-S7042）」。

## (2) 教學實踐行動的結果分析與成效討論

表 3 是學生在期中與期末的自我學習檢核結果，從表 3 可知，修課學生對於課程學習目標與實施方式的認同程度頗高，在期中檢核時，題項 1 至 4 的平均得分均在 3.33 以上，顯示有八成以上的學生認同和理解課程的目標與實施方式，而在期末檢核時，在有關課程目標的題項 1 至 4 的平均得分則是提高到 3.63 以上，顯示九成以上的學生認同和理解課程的目標與實施方式。底下將分別從教學實踐行動結果與成效，以及教學實踐行動對學生課程參與和學習表現的影響，分析和討論教學實踐行動的成效。

表 3 學生自我學習檢核結果

檢核項目	期中(N=24)		期末(N=24)	
	M	SD	M	SD
1.我覺得我能瞭解這門課的學習目標	3.54	0.50	3.71	0.45
2.我覺得我能瞭解課中討論的方式	3.63	0.48	3.79	0.41
3.我覺得我能瞭解個別實作任務的方式	3.46	0.50	3.67	0.47
4.我覺得我能掌握這門課的單元進度和重點	3.33	0.47	3.63	0.48
5.我覺得課程一開始的正念覺察暖身活動有助於我在這門課的學習	3.58	0.49	3.79	0.41
6.我覺得打招呼活動有助於我在這門課的學習	3.54	0.58	3.63	0.56
7.我覺得老師的問題引導與回饋有助於我對課程內容的了解	3.67	0.47	3.75	0.43
8.我覺得課堂中的小組問題討論與練習活動有助於我在這門課的學習	3.58	0.57	3.67	0.55
9.我覺得個別實作任務有助於我在這門課的學習	3.67	0.47	3.79	0.41
10.我覺得上這門課時很無聊	1.50	0.76	1.29	0.45
11.我會積極參與課堂各項活動	3.54	0.58	3.67	0.55
12.我會按時完成個別實作任務	3.08	0.81	3.54	0.50
13.我會在上課後反思自己的學習和收穫	3.17	0.37	3.50	0.50
14.我覺得這門課程有助於我對自己的認識	3.67	0.47	3.83	0.37
15.我覺得這門課程有助於我對自己情緒的覺察	3.75	0.43	3.83	0.37
16.我覺得這門課程有助於我對自己情緒的因應	3.58	0.49	3.71	0.45
17.我覺得這門課程有助於我對他人情緒的覺察	3.29	0.61	3.50	0.50
18.我覺得這門課程有助於我對他人情緒的因應	3.21	0.50	3.42	0.57
19.我覺得這門課程能增加我的心理調適能力	3.54	0.50	3.83	0.37
20.我覺得這門課程能增加我對情緒管理的認識與瞭解	3.63	0.48	3.83	0.37

### A. 結合阿德勒與正念覺察之教學活動的實踐結果與成效

研究者從學生的實作任務與學習檢核回饋中發現，以音樂冥想、身體掃描和專注呼吸等正念覺察之課程前的暖身活動，再帶入阿德勒心理學之課程內容的教學實踐行動，有助於學生練習自我覺察和對話，例如：

- 一開始的時候有點靜不下來，但可能是因為太累的關係，所以下一下就覺得身體重重的，好像快睡著了，但後來還是有叫自己清醒一點，專注於呼吸上，一直到最後



心情是平和的，沒有什麼雜念（0304 個別實作任務-S7009）

- 當我靜下心來仔細回想負面情緒背後的原因時，體悟了一個概念，就是生氣是自己選擇的，所以我在這門課學到如何覺察自己的情緒，以及能更有效的調適負面情緒的發生，有助於自我情緒管控的部分（0427 期中學習檢核-S7026）

同時，從學生的回饋中亦發現，正念覺察活動亦促進學生，學習自我情緒的覺察與認識，便有學生表示：「自從上完正念靜坐的課程之後，已經很久沒有做這種讓自己靜下心思的活動了，這次抽出一些閒暇時間和自己對話，發覺平時聽音樂時，內心也會浮現一些和自己的對話，只是沒有特別注意並記錄下來，然後做身體掃描的時段算是休息時刻，所以我感覺整體是放鬆的，因為今天要忙的事情已經告一段落了，最後的呼吸練習，讓我更專注在享受自我時刻，好好的讓自己沉澱下來，透過這幾種覺察自我的練習，讓我更了解內心的自己和感受（0318 個別實作任務-S7018）」。

此外，從學生在期中和期末的學習檢核與成果分享中，亦可看到打招呼活動，對於他們在課程參與和學習的正向影響，例如：

- 我覺得這堂課，讓我更放開我自己，從上課前的打招呼，就讓我改變了蠻多的，在第一次打招呼時，我是討厭的、煩躁的，但到現在我會開始放開自己，然後帶著輕鬆的、愉快的心情跟大家打招呼（0427 期中學習檢核-S7039）
- 我覺得這堂課很有趣，每次上課前的打招呼都會有人想到很好玩的互動，也能更認識一些原本不太熟的同學...(0608 實作成果分享-S7015)
- ...上課時跟每位同學打招呼覺得很棒，雖然一開始會感到尷尬，有時候因為同學有趣的打招呼方式而感到快樂，甚至在過程中看見有些同學對你打招呼方式，很熱情真誠，心中暖暖的讓人很開心...(0615 期末學習檢核-S7022)

除此之外，研究者從學生的學習省思和期中學習檢核中亦發現，學生亦逐漸認同配合課程安排之課外自主學習活動-個別實作任務的實施，例如：

- ...先讓自己靜下心來是一個很好的辦法，不靜下來根本無法和自己對話，另外老師和○○說的話也讓我有深刻的思考：「既然心思就像毛線球一樣纏在一起了，那就不用急著去解開，畢竟太複雜了，要做的是一條線、一條線仔細的看，再慢慢尋找解開的方法...(0410 學習省思-S7024)
- 我覺得在這門課當中，學到了很多能面對自己情緒的看法，像是上一週的練習我就覺得我每次情緒起伏的時候，是不是也可以依照這些步驟慢慢放下自己的情緒...(0427 期中學習檢核-S7001)

同時，研究者從學生的學習檢核結果中發現，經由個別實作任務的練習，學生逐漸將課程內容和情緒對話形成自己生活中的習慣，一位學生便在期中檢核中寫道：「...讓我更了解自己的情緒。聽起來好像很籠統，但我開始學著怎麼跟自己對話，有時候會自言自語，生氣或難過的時候也會自我調適，睡覺前偶爾會想一想今天有沒有不開心的事情，為什麼要不開心，有時候想一想就平緩多了(0427 期中學習檢核-S7032)」。

整體而言，課堂中的教學實踐行動，在經過反思、對話與調整後，似乎獲得不錯的效果，學生能從問題討論焦點中，覺察和反思自己的情緒並展開自我對話，有助於學生在課程目標的學習，以及從自我對話中瞭解和學習面對自己的情緒，以及如何有效因應職場中的人際關係問題。便有學生在課後學習省思中提到在課中討論後的學習感受，經由討論與分享，能讓學生從聆聽別人的想法中，反思自己的情緒反應和觀點，有助於對自我和他人情緒的瞭解，例如：

- 我覺得在聆聽完他人的喜惡後，會發現有的人也許你認為你和他已經很熟了，但其實還有些事情不夠了解，有一些細節是自己從沒去注意的，也許是他平常沒表現出

來，或是在問了之後才發現，原來我們有很多共通點，而且從這份作業中可以了解更多他人的個性，還有一些他不喜歡的事物，這樣一來就可以避免平常不經意的時候去踩到他人的點，也可以互相分享自己的觀點和看法，我覺得透過這種方式可以更加了解他人，是增進感情的方法之一（0328 學習省思-S7004）」

- 我很喜歡聽別人分享，因為可以藉此反思自己，但可能目前的操練不夠，只是片面一段段的感覺，但聽也是一種享受與陪伴（0420 學習省思-S7042）
- ...我還蠻喜歡這堂課的，對比起其他講述類的課程，上課討論的課程更能引起我的注意力，且這堂課程是真實的面對自己，老師的講評，更能讓我挖掘出我自己內心的想法...(0427 期中學習檢核-S7026)
- 這堂課修得很舒服，我一開始超級排斥自我介紹，我很害怕很不喜歡，所以我會逃避，這好像是我的壞習慣，我常常遇到問題就逃避。經過多次的打招呼後，我好像好了很多，我會很早的站出去跟每個人打招呼，在每次的分享我也會開始參與，希望我能做到我給自己建議，慢慢去找到自己想要的是什麼(0618 實作成果分享-S7032)

從表 3 可知，學生在有關課堂中結合阿德勒與正念覺察之教學活動實踐（題項 5-8）的認同度上，在期中檢核時平均得分介於 3.54 至 3.67 之間，而在期末檢核時的平均得分則是提高至 3.63 至 3.79 之間，調查結果顯示大部分之修課學生，能認同結合阿德勒與正念覺察的課程內容與學習活動實施方式。此外，在有關學生課程參與的題項方面，學生在課堂活動中的參與程度不錯，期中自我檢核的平均分數為 3.54（題項 11），在期末檢核時則是提高至 3.67，調查結果顯示多數學生能積極參與課堂學習活動。同時，從表 3 之學生自我學習檢核結果可知，學生在課後自我學習活動的參與程度較低，在有關個別實作任務和課後省思的題項上（題項 12、13），期中檢核的平均得分介於 3.08 至 3.17 之間，顯示在課程實施中期，有兩成左右的學生認為自己在自主學習活動的參與程度較低，不過，在期末檢核的平均得分則是提高至 3.50 至 3.54 之間，顯示修課學生能認同並參與此項學習活動，並透過課後的省思和個別實作任務活動，延續在這門課的學習。

## B. 教學實踐行動對學生課程參與和學習表現的影響

從學生的期中學習檢核和學習省思中發現，修課學生能回應課程主題並反思自身的實際經歷，來探究和反思自己在情緒管理和職場勇氣心理學的學習，同時，進而找出自身的情緒問題和提出有效的解決方式，例如：

- 我覺得透過這堂課，我能更深入的和自己對話，瞭解事件當下自己的情緒，並且思考事件發生後的因應策略該怎麼做。舉例來說，我和工讀的姊姊發生摩擦，如果用「原因論」我無法解決我跟姊姊之間已經發生摩擦的問題，我應該用「目的論」去思考我們雙方的共識是什麼？都是為了把工作做好，那我就是照著我的方式去把事情做好（0422 期中學習檢核-S7048）
- 我在這門課程學習到了了解自己現在真正的情緒並把情緒或想說的說出來，在上課前我蠻常將很多情緒歸類生氣，並不會去想說是不是因為委屈或是其他的情緒，透過這堂課我知道了生氣背後真正的原因和情緒，幫我知道了以後，我就知道該用什麼句子清楚的表達感受（0422 期中學習檢核-S7003）
- 這堂課讓我學習到，自己為什麼會對於一件事情那麼生氣，不管是最基本的原因，或是當下的情緒是怎樣的都很有幫助，當自己會說出不好的話的時候，我會選擇了之後再聊（0508 學習省思-S7047）

從教學實踐的歷程與結果的分析可知，修課學生能認同並指出自己在情緒管理方面的學習和改變，具體的學習成果顯示經由課程的實踐，能增進學生對自我情緒的覺察與探索，藉由個別實作任務和學習成果回饋，發現學生已能夠覺察和面對自己的情緒，以及探索情緒背

後的真正原因，例如：

- 最近我感覺自己比較能夠控制自己的情緒了，比較不會有負面情緒，就算有負面情緒也能很快消化掉，我覺得很大部分是這堂課的功勞，而且課堂上的分組討論已經是我每個禮拜最期待的時間了，能跟別人分享自己的心情，聽聽別人的建議，我覺得很有幫助（0420 個別實作任務-S7015）
- 在這課門課我從中學習到要如何讓自己真的放鬆下來面對自己的問題及情緒，可能一開始對於情緒這個詞，第一反應都是負向的情緒表現，但是忽略掉了其實快樂、開心這些正向的情緒也是情緒，因為這門課讓我開始漸漸的探究自己內心的原始情緒，了解並思考目的，讓我更加懂得如何處理這些問題（0422 期中學習檢核-S7037）
- 我覺得自己學到了對於情緒的覺察，一開始的時候，是經由回想的方式去找出情緒產生的原因，在這樣的反覆練習之後，讓我對情緒更敏感一點，變成是在當下產生情緒的時候，就會突然察覺到自己的情緒和內心的想法，這時候就會突然冷靜下來，思考自己這樣的情緒有沒有意義（0422 期中學習檢核-S7016）
- 聽了同學的分享後，覺得大家都在這堂課成長了一些，當然我也是，我開始使用跟阿德勒心理學有關的一些訣竅後，在我心情不好或沮喪的時候我都會想到可以用什麼方式排解我的情緒（0615 期末分享省思-S7032）
- 看完這三位同學的分享，我覺得大家都有進步，在覺察自己情緒上，尤其○○，跟她比較熟，明顯在報告上看到她的改變，當然我自己也有改變，在想法上還有情緒管理上，明顯都比之前進步很多，不會那麼主觀，遇到事情會冷靜下來好好思考（0624 期末分享省思-S7045）

從個別實作任務和學習成果的分析中亦發現，課程的實踐能促進學生對自我情緒的調適，明白不僅要發現自己的情緒根源，還能學習試著換位思考，覺察和瞭解他人的情緒，勇敢地面對自己和他人的情緒，例如：

- 我覺得上了這門課我學習到了如何去察覺別人的心情，或許可以從他的話語或是講話態度、表情，可以猜想他現在的心情...(0427 期中學習檢核-S7008)
- 聽到每個同學的分享，可以很明顯看到大家在課堂上的進步以及學習到的地方，我覺得每個人都很勇敢，先面對自己想逃避的事情後，還要和大家分享自己進步的過程，很開心可以聽到大家的分享，也可以審視自己不足的地方(0615 期末分享省思-S7010)
- 這堂課讓我收穫很多，其實自己有感覺得自己哪裡改變了，像是從打招呼這件事來說，我一開始很抗拒這件事情，但現在能接受這件事，而且心情從原本的浮躁到現在的輕鬆，這是一個很大的改變，我也更認識了我自己，了解自己原來在許多負面情緒裡的原因是甚麼，我很開心能上這門課，能更認識自己的感覺很好(0624 學習成果分享-S7039)

此外，從表 3 亦得知，修課學生對於此門課程的學習成效亦十分地認同，在期中檢核時，有關課程目標學習結果的題項中（題項 14-20），在期中檢核時，除對他人情緒的覺察與因應兩項（題項 17-18）得分較低外，在有關自我認識、情緒覺察與因應和心理調適等題項的自我檢核得分均在 3.54 以上，顯示學生認同課程的實施，能有效促進其課程目標的學習，提升學生對自我情緒的覺察和調適能力；而在期末檢核時，整體得分均較期中檢核時提高，原本較低的兩項得分益提升至 3.42 以上，調查結果顯示學生認同課程的實施，能有效增加其對自我和他人情緒的覺察與因應，以及培養其情緒調適的能力。

研究者從課堂觀察與反思中亦發現，修課學生在期末的學習成果分享時，與課程初期的分享有很大的不同，「聽完學生的學習成果分享感到十分欣慰，除了看到學生能從阿德勒心

理學更加地認識自己外，也看到每個人都能勇敢和自信地分享，面對自己的好與不好，以及過程中的覺察和改變... (0624 研究日誌-R)」。上述教學實踐資料的分析結果均顯示，經由課程中的各項課程主題的引導和個別實作任務的實施，能有效地促進修課學生的情緒管理和自我成長。

## 5. 研究結論與建議

### (1) 研究結論

本研究旨在經由行動研究的歷程，運用結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程和 PBL 策略，以解決研究者在教學上所面臨之大學生課程參與和情緒管理學習成效問題，並從教學實踐行動中，反思和精進以學生為主體之教學策略的運用，和探討其對學生課程參與的影響。研究結果發現結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程，和以 PBL 融入課程的實踐頗受學生的認同與肯定，教學實踐過程中也配合學生的回饋，進行教學的反思與調整，研究結果顯示教學實踐行動能有效促進學生在教師情緒管理課程的參與，並有助於學生在課程目標的學習，以及從自我對話中瞭解和學習面對自己的情緒與問題。同時，研究結果亦顯示，修課學生能認同並指出自己在情緒管理方面的學習和改變，具體的學習成果包括能增進學生對自我情緒的覺察與探索，以及促進學生在面對自己和他人情緒問題時的自我調適與成長。

### (2) 研究建議

研究結果顯示結合阿德勒心理學與正念覺察之情緒管理課程實踐，能有效增進學生對於課程的參與和學習，也能有效地增進學生對課程目標的瞭解與學習結果，同時，結合正念覺察活動和阿德勒心理學的自我對話與引導，以及以學生為主體的 PBL 策略，能有效促進學生在課堂活動的參與和自主學習，以及學習從內而外的面對自己和他人的情緒。因此，建議未來可多將類似策略應用在教師情緒管理之相關課程，並可將本課程所運用之創新課程內容和個別實作任務，應用到現職教師之在職進修課程上。

此外，以教學行動研究方式探討課程的實踐，亦有助於提升學生的課程參與和教師的教學互動。因此，建議未來可多鼓勵教師以教師行動研究和教學實踐，進行課程與教學之探究和反思，以便能從中促進學生的課程參與和自主學習。

## 二. 參考文獻(References)

- 江承曉 (2008)。以同儕輔導團體介入活動對提昇大學生情緒管理生活技能之成效研究。**健康促進與衛生教育學報**，29，1-26。
- 江承曉、劉嘉惠 (2008)。青少年壓力調適、情緒管理與心理健康促進之探討。**嘉南學報**，34，595-607。
- 呂凱文 (2015)。正念療育的實踐與理論與 33 個正念練習。高雄：台灣正念學學會。
- 岩井俊憲 (2015)。阿德勒職場勇氣心理學。(葉小燕譯)。臺北：究竟。
- 林玟華、陳志軒、徐畢卿 (2017)。正念在快樂與心理健康促進之應用。**護理雜誌**，64 (4)，97-103。
- 南華大學 (2018)。107-108 年高教深耕計畫成果報告。嘉義：南華大學。
- 洪瑞黛、林清文、陳淑貞 (2015)。運用表達性藝術媒材於認知行為取向情緒管理課程對大學生之學習成效研究。**弘光學報**，76，51-73。
- 洪寶蓮、方世華、蔡淑華 (2015)。表達性藝術治療方案對醫學生情緒管理之影響。**通識教育學報**，18，1-35。

- 洪寶蓮、陳緋娜 (2010)。「表達藝術與情緒管理」之課程回饋與省思。《台灣藝術治療學刊》，2(1)，107-121。
- 柴康偉、歐瑋明、蔡爭岳、顧倩 (2020)。大專院校學生人格特質及情緒管理之研究。《管理資訊計算》，9 (S1)，1-11。
- 張仁和、黃金蘭、林以正 (2016)。正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響。《中華心理衛生學刊》，29 (4)，391-411。
- 張春興 (2013)。《現代心理學(重修版)》。臺北：東華。
- 張英熙 (2015)。阿德勒鼓勵訓練方案對幼兒園教師的影響。《師資培育與教師專業發展期刊》，8 (3)，29-52。
- 張學善 (2004)。情緒管理課程對提昇教育學程學生情緒智慧之成效研究。《彰師大輔導學報》，26 (2)，37-56。
- 張瓊珠、簡秀芬、林宜美 (2009)。情緒管理團體對護專學生之憂鬱與焦慮情緒之成效分析。《崇仁學報》，3，35-53。
- 教育部 (2017)。《幼兒園教保活動課程大綱》。Retrieved from <http://www.ece.moe.edu.tw/?p=7545>
- 黃志雄 (2016)。大學「教」與「學」的教學歷程與反思：以特殊幼兒教育課程為例。《弘光學報》，78，119-146。
- 黃志雄 (2020a)。問題導向學習與阿德勒心理學融入職前教保服務人員情緒管理課程之實踐與反思。《教學實踐與創新》，3 (1)，45-92。
- 黃志雄 (2020b)。翻轉教學模式在「特殊幼兒教育」課程之再行動。《師資培育與教師專業發展期刊》，13 (2)，59-84。
- 黃明一、蔡佩玲、陳棟樑 (2018)。國中小新進教師逆境商數、情緒管理與工作績效關係之研究。《兩岸職業教育論叢》，2 (1)，40-49。
- 劉玉華、張傳琳 (2013)。正向思考與行動的建構之學習歷程分析研究：以某大學「幸福行動歷程紀錄」方案為例。《國家與社會》，13，157-183。
- 潘世尊 (2014)。教育行動研究的困境與挑戰。《教育理論與實踐學刊》，30，119-147。
- 蔡清田 (2004)。《課程發展行動研究》。台北：五南。
- Adler, A. (2016)。《阿德勒心理學講義》。(吳書榆，譯)。臺北：經濟新潮社。(原著出版於 1930 年)
- Adler, A. (2016)。《阿德勒談人性：瞭解他人就能認識自己》。(林曉芳，譯)。臺北：遠流。(原著出版於 1927 年)
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1999). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods* (3<sup>rd</sup>ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Delisle, R. (1997). *How to use problem-based learning in the classroom*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Gfroerer, K., Nelsen, J., & Kern, R. M. (2013). Positive discipline: Helping children develop belonging and coping resources using individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 69(4), 294-304.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Maggio, R. D., Zappulla, C., Pace, U. (2016). The relationship between emotion knowledge, emotion regulation and adjustment in preschoolers: A mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 2626-2635.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York, NY: Basic Books.
- Mills, G. E. (2013). *Action research: A guide for the teacher researcher* (5th ed.). Boston, MA: Pearson Education Inc.

- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298. doi:10.1016/S0160-2896(99)00016-1
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5<sup>th</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.



### 三. 附件(Appendix) (請勿超過 10 頁)

附錄一：期中學習回饋與檢核表

#### 「教師情緒管理」期中學習回饋與檢核

學號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

##### 一、學習結果檢核

	非 常 同 意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1.我覺得我能瞭解這門課的學習目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得我能瞭解課中討論的方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得我能瞭解個別實作任務的方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得我能掌握這門課的單元進度和重點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得以問題討論的方式有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得老師的問題引導與回饋有助於我對課程內容的了解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得課堂中的問題討論有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我覺得個別實作任務有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我覺得課後學習省思有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我覺得上這門課時很無聊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會積極參與小組討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我會按時完成個別實作任務練習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我會在上課後反思自己的學習和收獲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我覺得這門課程有助於我對自己的認識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得這門課程有助於我對自己情緒的覺察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得這門課程有助於我對自己情緒的因應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我覺得這門課程有助於我對他人情緒的覺察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我覺得這門課程有助於我對他人情緒的因應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我覺得這門課程能增加我的心理調適能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我覺得這門課程能增加我對教師情緒管理的認識與瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### 二、我覺自己在這門課程中學習到...(請具體)

##### 三、我覺得自己在這門課程的學習情況是...

還算順利

遭遇瓶頸，我遭遇的困難是...(請具體)

附錄二：期末學習回饋與檢核表

「教師情緒管理」期末學習回饋與檢核

學號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

親愛的同學：你好

為了瞭解你對於教師情緒管理課程的看法，以及在這門課程的學習結果，特地編製了這份學習回饋與檢核問卷，以便能充分地瞭解教學過程中的有效學習和教學因素，請你依序回答下列的問題，並依問題的敘述勾選出你的看法和意見！

一、學習結果檢核

	非常 同意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1.我覺得我能瞭解這門課的學習目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得我能瞭解課中討論的方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得我能瞭解個別實作任務的方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得我能掌握這門課的單元進度和重點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我覺得以問題討論的方式有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我覺得老師的問題引導與回饋有助於我對課程內容的了解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我覺得課堂中的問題討論有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我覺得個別實作任務有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我覺得課後學習省思有助於我在這門課的學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我覺得上這門課時很無聊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會積極參與小組討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我會按時完成個別實作任務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我會在上課後反思自己的學習和收穫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我覺得這門課程有助於我對自己的認識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得這門課程有助於我對自己情緒的覺察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得這門課程有助於我對自己情緒的因應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我覺得這門課程有助於我對他人情緒的覺察	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我覺得這門課程有助於我對他人情緒的因應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我覺得這門課程能增加我的心理調適能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我覺得這門課程能增加我對教師情緒管理的認識與瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、自我評量

- 我覺得自己在這門課的表現可以得到分，因為.....

三、學習結果評量

1. 我覺得自己在這門課程中學習到...（請具體舉例說明）

2. 請寫下印象最深刻的主题，並說明為什麼讓你印象深刻？

3. 上完這門課後，我想對「自己」說...

4. 上完這門課後，我想對「小組成員」說...

5. 上完這門課後，我想對「老師」說...

附錄三：同儕回饋與反思表

「自我覺察與成長實作分享」同儕回饋與反思表

班級/學號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

主題名稱/報告者	回饋(聽完這個主題後我想對報告者說...)	同儕評分 (每項 0-2 分,總分 10 分)		自我學習反思(從這一個實作成果中我學習到...)
		項目	評分	
		項目	評分	
		1.主題和摘要		
		2.過程和紀錄		
		3.問題和因應方式		
		4.實作結果		
		5.口頭分享		
		總分		
		項目	評分	
		1.主題和摘要		
		2.過程和紀錄		
		3.問題和因應方式		
		4.實作結果		
		5.口頭分享		
		總分		
		項目	評分	
		1.主題和摘要		
		2.過程和紀錄		
		3.問題和因應方式		
		4.實作結果		
		5.口頭分享		
		總分		
		項目	評分	
		1.主題和摘要		
		2.過程和紀錄		
		3.問題和因應方式		
		4.實作結果		
		5.口頭分享		
		總分		