

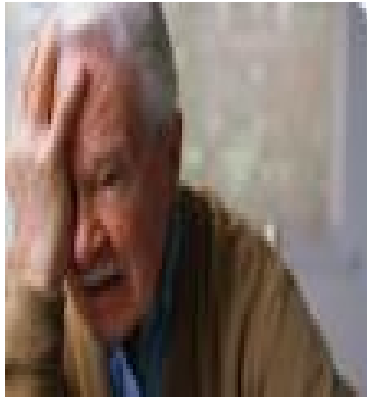
正向心理學 教學心得分享

臨心系 陳坤虎

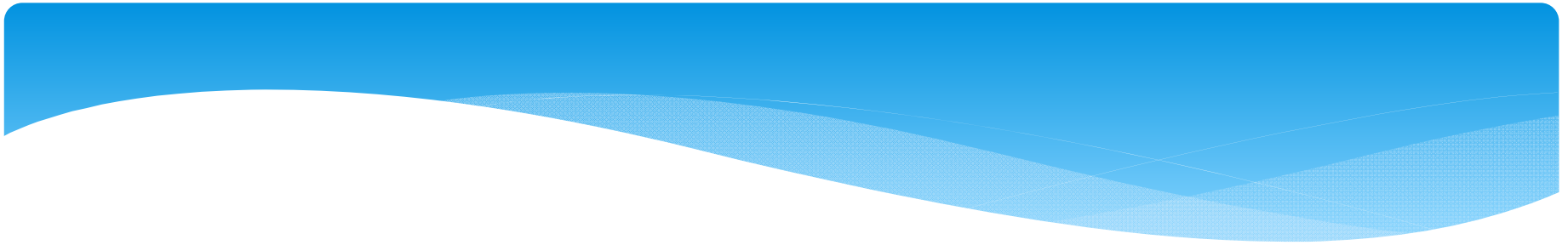
Why this?



Or this?



Why not this?



Or this?



課程教學目標

- 1.瞭解何謂「正向心理學」
- 2.培養正向特質（例如：樂觀、積極因應、
- 3.自尊、希望感）
- 4.增進正向經驗（例如：正向情緒、幸福感、感恩）
- 5.創造正向環境（例如：學校、機構）
- 6.學習正向處預或治療
- 7.探討華人正向心理學

教學策略

- * 1.我的正向研究
- * 2.尋找正向自我
- * 3.課堂分組問題討論
- * 4.如果我是校長
- * 5.正向概念之應用與實作

具體教學成果

- * 1.學生熟悉國內外「正向心理學」之基本知識
- * 2.學生將「正向心理學」概念實際應用於日常生活之中（正向日記：碩士班；正向楷模：大學部）
- * 3.學生學期末的課程總回饋省思自己學習的歷程及心得（正向成果展）
- * 4.學生有自己「正向心理學概念」相關量表的檢測結果報告，以做為正向成長之佐證。

課程特色

- 1.理論與實務並進
- 2.上課方式活潑生動，能啟發學生學習動機
- 3.學生自行將正向概念應用於日常生活中，更能掌握這些正向心理學的精神，同時也促進正向成長
- 4.課程設計具結構化、多樣化，對於課程要求明確，且學生的質性、量性回饋皆相當正向。

My Good and Positive

學生一

優勢：

- 不討人厭的臉
- 愛笑
- 看重他人的事
- 巧手
- 情緒不會停留太久

個人特質

- 能夠放下
- 容易被感動
- 容易覺得幸福
- 敏感細膩
- 有自信

學生二

幽默感：

- 生活中的小事
- 自我解嘲
- 別人快樂我也快樂

誠實：

- 不說真話 ≠ 說謊
- Most of the time!
- 喜歡直接的人

溫馴：

- 優點？缺點？
- 不與人爭、很好養
- 家庭排行

正向概念名稱及學生正向成長的前後測改變情形

	分數範圍	前測	後測	<i>t</i> 值
希望感	1-5	3.47	4.08	3.56**
堅韌性	1-5	3.64	4.11	4.14**
正向思考	1-5	3.25	3.97	4.33***
積極因應	1-5	3.42	3.92	4.11**
自尊	1-5	3.37	4.06	4.65***
樂觀	1-5	3.24	3.82	5.68***
正向情緒	0-4	2.34	2.95	2.32*
幸福感	1-7	3.98	5.14	4.41***

學生心得分享

陳依蘭

莊惠宇

正向 = everything will be alright

正向 = I have the ability to make things right!

樂觀、希望、寬恕、問題解決、堅韌性、感恩、幸福感



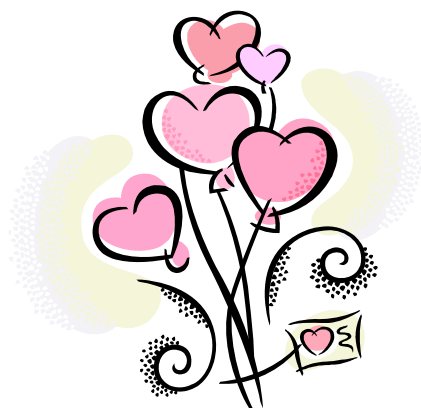
心懷感恩，感謝別人，也感謝自己

林芄萱

* 學習如何與自己相處

* 照顧自己

* 學會感恩的心





感謝各位

