

樂觀學習課程方案簡介：兼論國小情緒教育課程設計原則和教學策略

杜品儀、丁振豐 2015.03.27

壹、資料來源：杜品儀(2006) 樂觀學習課程方案對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之影響。國立台南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文。

樂觀學習課程方案對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之影響
學生：杜品儀 指導教授：丁振豐

國立台南大學教育學系課程與教育碩士班

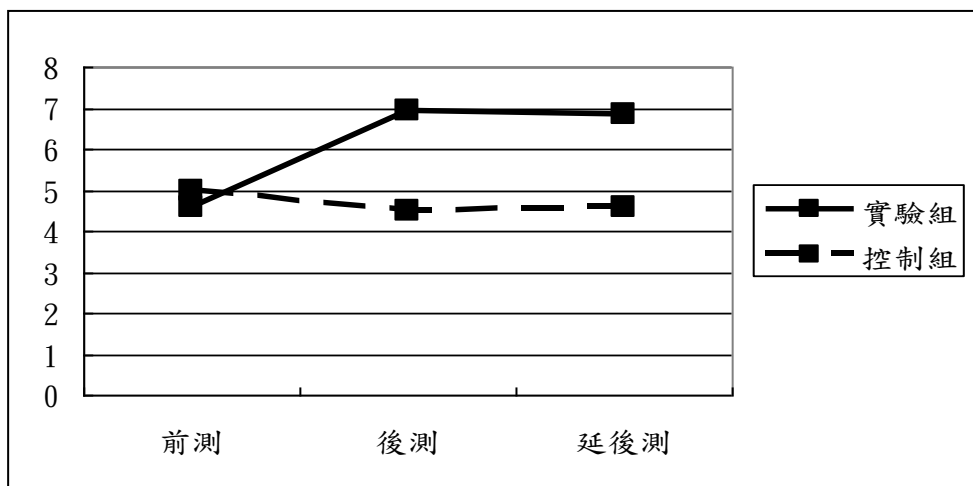
摘要

研究之主要目的在於探討「樂觀學習課程方案」對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之立即效果與延宕效果。本研究以準實驗研究進行研究，採不相等前後測控制組設計。研究者自台南市安平國小六年級方便抽樣兩班，一班為實驗組，實施每週一次，每次八十分鐘，共十次的樂觀學習課程方案，而另一班級為控制組，則接受一般綜合活動課程。量的資料方面以研究者自編之「兒童解釋型態問卷」以及「國小學童正向情緒量表」進行測量，所得資料分別依據研究目的計算關連強度、實驗效果，並進行共變數分析；質的資料方面則根據實驗組之課堂討論單及回家作業進行分析。

本研究主要結論如下：

1. 「樂觀學習課程方案」對提昇國小六年級學童之樂觀解釋型態具有立即效果及延宕效果。
2. 「樂觀學習課程方案」對提昇國小六年級學童之正向情緒具有立即效果及延宕效果。

最後，研究者根據研究研果進行討論並提出若干建議，以為實施樂觀課程學習方案及未來研究之參考。



貳、主要理論基礎

一、Ellis 的理性情緒行為治療：ABCDE 理論

Ellis 最廣為人知的治療模式當屬 ABCDE 理論。A(Activating event)是指存在的事件，B(Belief)是個體對於 A 所持的信念體系，C(Consequence)是指情緒的結果，D(Disputing intervention)是指駁斥處理，E(Effect)則是指效果。廖鳳池（民 79）表示，ABCDE 理論是指協助當事人瞭解個體的信念系統對其情緒及行為後果的影響作用：個人的理性信念（rational Beliefs，簡稱 rB）造成期望的情緒後果（desirable emotional Consequence，簡稱 deC）及期望的行為後果（desirable behavior Consequence，簡稱 dbC），而非理性信念（irrational Beliefs，簡稱 iB）造成不期望的情緒後果（undesirable emotional Consequence，簡稱 ueC）及不期望的行為後果（undesirable behavior Consequence，簡稱 ubC）。接著，協助當事人辨認自己的非理性信念，並進行猛烈的駁斥（Disputing，簡稱 D），引領當事人的思考由原有的應該、必須、要求、命令等形式的非理性思考，以理性思考形式取代之，新的情緒組型便隨之而來。Ellis 認為經過類此 ABCD 的治療過程之後，當事人可以獲致近似於理性的認知效果（cognitive Effect，簡稱 cE）、情緒效果（emotional Effect，簡稱 eE）、及行為效果（behavior Effect，簡稱 bE）。上述理情治療的理論架構可以圖 3 理情治療的理論架構表示。

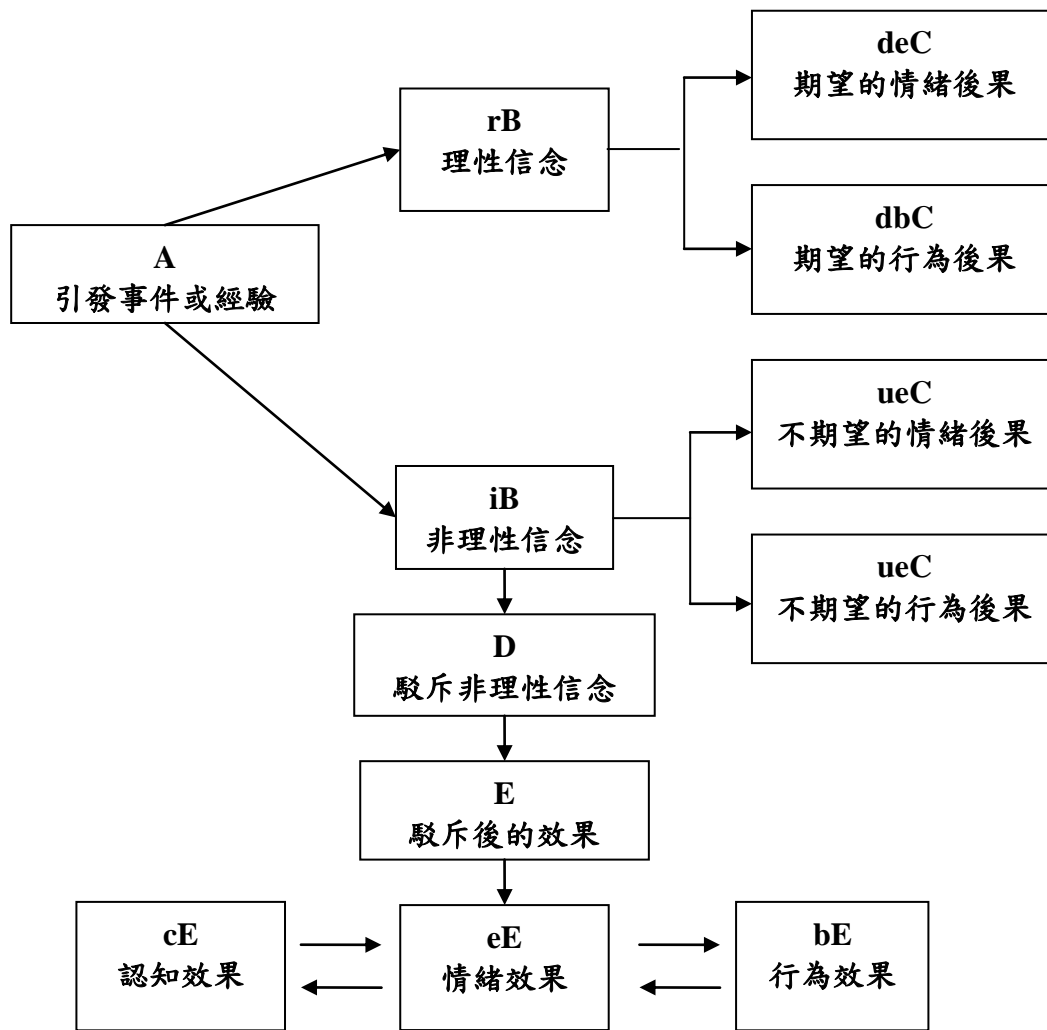


圖 1 理情治療的理論架構

資料來源：廖鳳池（民 79：23）

二、Seligman 的樂觀及悲觀解釋型態

針對 Seligman 所提出的永久性、普遍性及個別性三種解釋型態，以及樂觀者與悲觀者在此三種解釋型態上的差異（Seligman, 1995/1999），研究者整理說明如下：

1. 永久性：

對於永久性的不同解釋，影響個體看待該事件原因影響時間的長短。

對於悲觀的人而言，壞事件發生在自己身上的原因會永久存在，因此壞事件就會不停的發生。因此悲觀的人以「總是」來描述壞事件發生的頻率，並把原因推究為長久、不可改變的因素，例如性格；相反的，樂觀的人相信導致壞事件發生的原因是短暫可以改變的因素，例如心情。簡言之，永久性的向度決定了人們會放棄多久，悲觀的人會有長期的無助，而樂觀的人則很快就能回復。

當好事件發生時，悲觀的人歸因於過渡性的原因，時常使用過去式的說法，認為發生的頻率限於「有時候」、「今天」，並且限制次數。對於他們而言，即使成功了也可能放棄，因為成功只是一場偶然的意外。相反的，樂觀的人以永久性的原因來解釋好事件的發生，他們指出好事件的發生導因於一些長久性的因素，例如個人的特性與能力，並且用「總是」來形容好事件發生的頻率。樂觀的人會受到好事件發生的鼓舞，而在下一次的機會中更努力的去嘗試。

2. 普遍性

對於事件普遍性的不同解釋型態，可能造成個體預測該事件影響其他面向的廣度。

悲觀的人對壞事件的解釋偏向「一般的」，他們多把造成壞事件的原因擴及到生活中其他人或其他面向，把困難給災難化了。因此，雖然僅在某一方面失敗，悲觀的人也會在其他方面完全放棄；相反的，樂觀的人對壞事件的解釋偏向「特定的」，當面臨失敗時，他能找到局部的原因，將困難設定在特定的範圍之中，就算他在某方面遭遇無助，仍有勇氣面臨生活中的其他面向。

生活中的好事件對悲觀的人而言，其原因是特定的，只適用於某些特定範圍；而樂觀的人相信好事件的發生有普遍性的原因，這種普遍性的原因增強他在每一面向所做的事，使得自己在各方面都顯得自信。

3. 個別性

對於事件的個別性解釋，影響個體決定事件的責任來自於自己或者他人。

悲觀的人往往將壞事件的原因怪罪在自己身上，其解釋型態偏向內在。失敗時習慣性怪罪自己的人自尊較低，常常覺得愧疚及羞愧；相反的，當壞事件發生時，樂觀者的解釋型態偏向外在化，他們把原因怪罪於他人或環境，比較不覺得愧疚及羞愧，對本身的評價較高，自尊也較良好。

對於好事件的發生，悲觀的人將其解釋為外在的原因，可能是來自他人的功勞或天時地利，對於自己的貢獻或努力視而不見；而樂觀的人多將好事件的發生解釋為內在的原因，亦即他們會爭取自己的功勞，並且肯定自己的付出。

表 7 為研究者整理樂觀者及悲觀者對好壞事件不同解釋型態。

表 1 樂觀者及悲觀者對好壞事件的解釋型態

事件／對事件的解釋型態／解釋型態	樂觀者		悲觀者	
	好事件	壞事件	好事件	壞事件
永久性 (總是的、暫時的)	總是的	偶爾的	偶爾的	總是的
普遍性 (普遍的、特定的)	普遍的	特定的	普遍的	一般的
個別性 (內在的、外在的)	內在的	外在的	外在的	內在的

參、樂觀學習課程方案設計

一、課程方案設計理念

本課程方案根據 Seligman 提出的樂觀解釋型態與認知行為取向的諮商理念所設計發展。本課程主要目的在於提昇兒童之樂觀解釋型態與正向情緒，課程設計包涵三大主題：想法影響情緒、樂觀解釋型態及反擊悲觀。樂觀學習課程方案課程架構圖如圖 8。

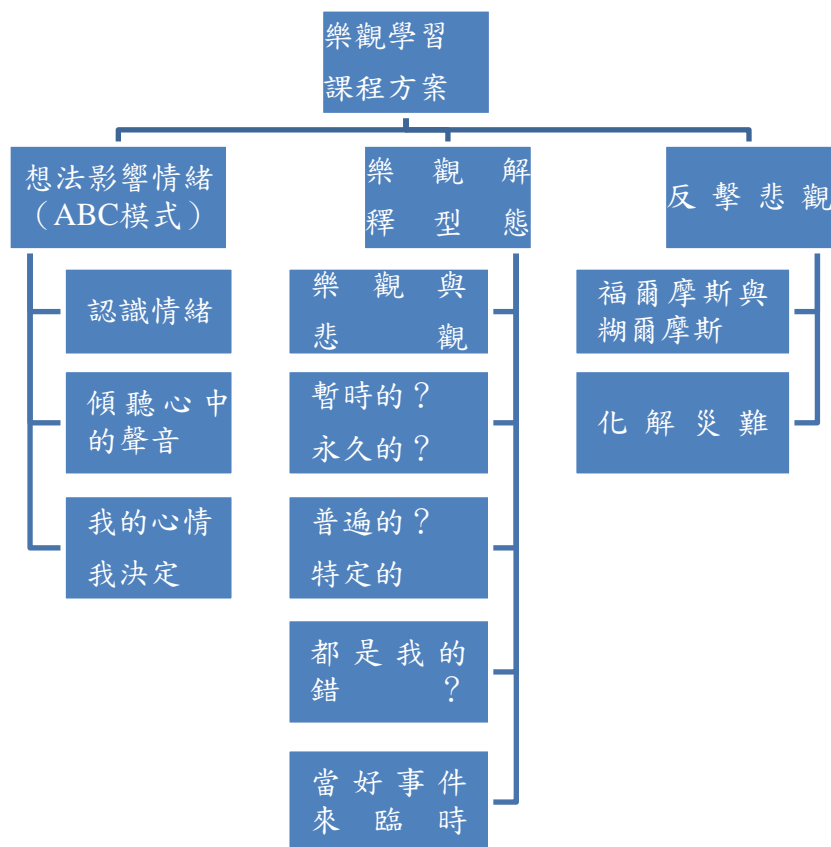


圖 2 樂觀學習課程方案課程架構圖

在教學策略方面，透過生活事例或者人物對話的方式引領兒童認識各單元主要概念，再透過教師說明、團體討論、事例討論、角色扮演、發表與分享…等方式協助兒童了解及練習各項認知技巧，課後則設計回家作業以鼓勵兒童在生活中的應用，並於下次上課前進行檢討與分享。

二、「樂觀學習課程方案」教學單元內容說明

本課程方案含有想法影響情緒、樂觀解釋型態及反駁悲觀三大主題，各主題皆包涵數個教學單元，用以完整說明並引領兒童習得該主題之重要概念。本課程方案共計十個教學單元，一個單元八十分鐘。課程內容虛擬憂憂與歡歡兩個人物以為悲觀與樂觀的象徵，藉著討論、辨識發生在憂憂與歡歡身上的故事及兩人不同的解釋型態，促進兒童對悲觀及樂觀解釋型態的了解。課程中以生活常見事例為討論題材，提供兒童進行ABC模式、樂觀解釋型態及反駁悲觀的練習，再以角色扮演的方式進行發表與分享；最後則請兒童習寫回家作業，促進小朋友在課餘的複習，並鼓勵其將課堂所學應用於實際生活中。表 17 為「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容與教學資源一覽表。

各單元教學內容概述如下：

第一單元：首先藉由學生熟悉常見的網路表情符號引入介紹情緒的主題，共同討論生活中常經歷的情緒。藉由情緒的分類活動介紹正向情緒及負向情緒，並且說明雖然天性上個體偏好正向情緒，然而兩者在演化上皆有其存在的價值與意義。在了解正負向情緒帶給人們生理上與心理上的影響之後，期待兒童能了解提昇自己正向情緒的重要。

第二單元：介紹ABC模式。理情治療學派認為人們的情緒反應是來自於對事件的看法，而非事件本身，情緒的困擾多為非理性的想法造成；事件的發生或許無法改變，但是想法是可以改變的。透過ABC模式的介紹引領兒童思考、體驗自己的情緒可以由自己來決定。

第三單元：介紹內在對話。對於內在對話的覺察與敏感，有助於兒童留意自己的解釋型態。以學生事例、經驗分享協助兒童對自己腦中的聲音感到興趣，並且肯定內在對話是人類心理思考上相當常見且十分正常的現象。

第四單元：認識悲觀與樂觀。藉由了解悲觀者與樂觀者對同一事件的不同因應方式及解釋型態，認識悲觀與樂觀對情緒與行動力的影響。

第五單元：認識永久性與暫時性的解釋型態。Seligman認為對於永久性的不同解釋，影響個體看待該事件原因影響時間的長短。以憂憂與歡歡的故事及生活事例引導兒童認

識並區別永久性、暫時性解釋的不同，再以生活情境題目（主題為生活中的壞事件）請兒童討論以暫時性解釋取代永久性的解釋型態。

第六單元：認識普遍性與特定性的解釋型態。Seligman 認為對於事件普遍性的不同解釋型態，可能造成個體預測該事件影響其他面向的廣度。以憂憂與歡歡的故事及生活事例引導兒童認識並區別普遍性、特定性解釋的不同，再以生活情境題目（主題為生活中的壞事件）請兒童討論以特定性解釋取代普遍性的解釋型態。

第七單元：認識內在的與外在的解釋型態。Seligman 認為對於事件的個別性解釋，影響個體決定事件的責任來自於自己或者他人。以憂憂與歡歡的故事及生活事例引導兒童認識並區別內在性、外在性解釋的不同；以「派的遊戲」引導兒童在面對生活中的壞事件時，並用內在的與外在的解釋型態以合理分析事情的起因。

第八單元：教導自我反駁的技巧。經由福爾摩斯與糊爾摩斯的故事，引導兒童知道應用證據的重要；延續上一節課「合理分析事情起因」的重要概念，教導小朋友以「應用證據」及「提供選擇」兩種方法對於自己不合理的自動化思維予以反駁，代之以樂觀解釋型態，並且尋求改變之道。

第九單元：教導化解災難的技巧。悲觀的人往往將事件災難化，結果反而陷入自我驗證的預言世界。以「預防最壞的情形」、「促進最好的情形」以及「應付最可能發生的情形」三種方法，積極面對當前的事件，遏止事件的災難化想像。

第十單元：教導對好事件的樂觀解釋技巧及統整複習。延續兒童在五、六、七單元所學的解釋型態概念，教導兒童面對生活中的好事件時，以「永久的」、「普遍的」與「外在的」樂觀解釋型態面對之。最後則提示各單元主要概念進行複習及統整。

「樂觀學習課程方案」課程教案請見附錄一。本課程方案的各單元教學簡報如附錄六，各單元課堂討論單如附錄七，各單元回家作業如附錄八。

表 2 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容與教學資源一覽表

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
一	認識情緒	1. 認識情緒 2. 辨識正向情緒與負向情緒。 3. 了解情緒的功能及影響。	1. 情緒猜猜看：根據表情符號連結其所代表的情緒。 2. 經驗分享：請兒童發表使自已感受到特定情緒之相關經驗。 3. 情緒分類：將使人愉快與不愉快的情緒分別命名為正向情緒及負向情緒。 4. 正負向情緒的功能及影響：說明正負向情緒演化的意義及對生、心理的影響。 5. 回家作業：請兒童記錄此星期經歷正、負向情緒的經驗。 6. 課程預告：「傾聽心中的聲音」。	教學簡報 1-8 教學簡報 9-10 教學簡報 11-12 課堂討論單 p317 教學簡報 13-18 教學簡報 18-22 回家作業 p348 教學簡報 23-24	1. 辨識情緒 2. 表達情緒

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容與教學資源一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
二	傾聽心中的聲音	1. 增進對自動	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-11	
		思維的敏感性。	2. 是誰在說話：以猜測卡通影片主角之內在對話，引起兒童對自我內在對話的好奇。	教學簡報 12-13	
		2. 探索自身的	3. 是「我」在說話：以生活事例說明內在對話的意義及正常性。	教學簡報 14-17	
		想法與情緒。	4. 內在對話練習：模擬生活常見情境，練習體驗內在對話。	教學簡報 18-20 課堂討論單 p318	
			5. 分享與成長：透過角色扮演的方式，分享、聆聽彼此的內在對話。		
			6. 課程總結：透過練習，我們會愈來愈能傾聽心中的聲音，並且愈了解自己。	教學簡報 21	
			7. 回家作業：請兒童練習因應情境記錄內在對話及生活應用的情形。	教學簡報 22-26 回家作業 p349	
			8. 課程預告：「我的心情我決定」。	教學簡報 27	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
三	我的心情我決定	1. 了解 ABC 模式。 2. 了解「對事件的想法」影響了情緒，而非事件本身。 3. 能夠了解不同想法和不同情緒之間的關係。 4. 能夠說明引起特定情緒的想法。 5. 能夠以 ABC 模式記錄生活事件，想法與情緒。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-15	1. 情緒知識 2. 認知行為諮商取向—ABC 模式
			2. 看漫畫說故事：教師搭配教學簡報上的圖片說故事，引導小朋友了解主角情緒的變化歷程。	教學簡報 16-23	
			3. 接龍遊戲：以討論生活事例及故事接龍，覺察主角因想法的改變，情緒也跟著改變。	教學簡報 24-27	
			4. ABC 模式：介紹 ABC 模式，說明並非事件本身影響個體情緒，而是對事件的想法造成了相對應的情緒。	教學簡報 28	
			5. ABC 連連看：請兒童將特定的想法與衍生的情緒配對。	教學簡報 29-32 課堂討論單 p319-320	
			6. ABC 小偵探（填空活動）：練習思考、記錄事件與特定情緒之間的特定想法。	教學簡報 23-36 課堂討論單 p321-322	
			7. 課程總結：想法影響情緒，當事件來臨時，如果我們能找出心中的想法，就有可能改變情緒。	教學簡報 37	

			8. 回家作業：練習比較面對同一事件，不同的情緒來自於不同的想法；並且以 ABC 表格記錄自己的生活事件、想法與情緒。	教學簡報 38-42 回家作業 p350	
			9. 課程預告： <u>憂憂與歡歡</u> 登場了！	教學簡報 43	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
四	悲觀與樂觀	1. 複習 ABC 模式。 2. 了解悲觀與樂觀想法的特徵及影響。 3. 了解「想法」不僅影響「情緒」，也影響「行動」。 4. 練習撰寫 ABC 日記，並在 C 欄中記錄「行動」的不同。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-11	1. 情緒調整策略 2. Seligman 樂觀解釋型態—樂觀與悲觀
			2. 複習 A B C 模式：請兒童指認事例中的 A、B、C，並描述想法與情緒的關係。	教學簡報 12-16 課堂討論單 p323	
			3. 人物介紹： <u>憂憂與歡歡</u> 。	教學簡報 17	
			4. <u>憂憂與歡歡</u> 的故事（甄選篇）：請兒童比較，同樣面臨參加甄選， <u>憂憂與歡歡</u> 的想法、情緒反應及行為有何不同？並記錄在回家作業的 A B C 表格之中。	教學簡報 18-26 回家作業 p351	
			5. 到 <u>非洲</u> 賣鞋：說明悲觀與樂觀的想法對個體情緒及行動的影響。	教學簡報 27-31	

			6. 悲觀與樂觀：比較悲觀者與樂觀者在情緒、態度、能力發揮、健康狀況及對生活滿意度…等各方面的不同，並反省自己的傾向。	教學簡報 32-34	
			7. 回家作業：練習以 ABC 表格記錄憂憂與歡歡的事件，並模擬悲觀者與樂觀者的不同想法。	教學簡報 35-38 回家作業 p351	
			8. 課程預告：暫時的？永久的？	教學簡報 40	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
五	暫時的？永久的？	1. 了解永久性的解釋與暫時性的解釋。 2. 了解對於壞事件的永久性解釋與情緒、行動的關係。 3. 了解對於壞事件的暫時性解釋與情緒、行動的關係。 4. 能夠分辨永久性解釋和暫時性解釋的不同。 5. 面臨壞事件時，能夠以暫時性解釋取代永久性解釋。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-13	1. 情緒調整策略 2. Seligman 樂觀解釋型態—對壞事件的暫時性解釋
			2. <u>憂憂與歡歡</u> 的故事（生日會篇）：閱讀 <u>憂憂</u> 、 <u>歡歡</u> 與朋友的對話，比較 <u>憂憂</u> 對壞事件的永久性解釋與 <u>歡歡</u> 的暫時性解釋。	教學簡報 14-18 課堂討論單 p325	
			3. 暫時性與永久性：說明暫時性與永久性解釋型態的意義、不同及影響。	教學簡報 19-20、28-29	
			4. 區辨練習：根據關鍵字（如總是/今天）區別暫時性與永久性解釋。	教學簡報 21-27	
			5. 記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的故事：在回家作業第一大題中以 ABC 表格記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的故事	教學簡報 30 回家作業 p352	
			6. 解釋型態討論與練習：根據課堂討論單中的模擬情境，討論並記錄一暫時性解釋以取代永久性解釋	教學簡報 31-35 課堂討論單 p326-328	
			7. 分享與成長：以角色扮演的方式分享小組的討論，並聆聽他人的想法。		
			8. 課程總結：當壞事件來臨時，以暫時性解釋取代永久性解釋。	教學簡報 36-37	
			9. 回家作業說明：記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的事件、複習分辨暫時性解釋與永久性解釋，最後則記錄自己的生活應用情形	教學簡報 38-43 回家作業 p352-353	
			10. 課程預告：普遍性與特定性。	教學簡報 44-45	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表 (續)

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
六	普遍的？ 特定的？	1. 了解普遍性的解釋與特定性的解釋。 2. 了解對於壞事件的普遍性解釋與情緒、行動的關係。 3. 了解對於壞事件的特定性解釋與情緒、行動的關係。 4. 能夠分辨普遍性的解釋與特定性的解釋的不同。 5. 面臨壞事件時，能夠以特定性解釋取代普遍性解釋。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-9	1. 情緒調整策略 2. Seligman 樂觀解釋型態—對壞事件的普遍性解釋。
			2. 憂憂與歡歡的故事 (月考篇): 閱讀 <u>憂憂</u> 、 <u>歡歡</u> 與朋友的對話，比較 <u>憂憂</u> 對壞事件的普遍性解釋與 <u>歡歡</u> 的特定性解釋。	教學簡報 10-13 課堂討論單 p329	
			3. 普遍性與特定性：說明普遍性與特定性解釋型態的意義、不同及影響。	教學簡報 14-17	
			4. 區辨練習：根據關鍵字 (任何事/這件事)區別普遍性與特定性解釋。	教學簡報 18-27	
			5. 記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的故事：在回家作業第一大題中以 ABC 表格記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的故事。	教學簡報 28 回家作業 354	
			6. 解釋型態討論與練習：根據課堂討論單中的模擬情境，討論並記錄一特定性解釋以取代普遍性解釋。	教學簡報 29-33 課堂討論單 p330-331	
			7. 分享與成長：以角色扮演的方式分享小組的討論，並聆聽他人想法。		
			8. 統整說明：教師歸納複習普遍性解釋與特定性解釋之不同意義與對情緒、行動的影響。	教學簡報 34-35	
			9. 回家作業：以 ABC 表格記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的事件、複習分辨普遍性解釋與特定性解釋，最後則記錄自己的生活應用情形。	教學簡報 36-41 回家作業 p354-355	
			10. 課程預告：都是我的錯？	教學簡報 42-43	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
七	都是我的錯？	1. 了解內在性解釋與外在性解釋的意義。 2. 了解對於壞事件的內在性解釋與情緒、行動的關係。 3. 了解對於壞事件的外在性解釋與情緒、行動的關係。 4. 能夠思考分析導致事情發生的多種內外原因。 5. 針對可改變的原因，提出可以採取的行動。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-7	1. 情緒調整。 2. Seligman 樂觀解釋型態——對壞事件的內在性解釋。
			2. <u>憂憂與歡歡</u> 的故事（樂樂棒球打輸篇）：閱讀 <u>憂憂</u> 、 <u>歡歡</u> 與朋友的對話，比較 <u>憂憂</u> 對壞事件的內在性解釋與 <u>歡歡</u> 的外在性解釋。	教學簡報 8-11 課堂討論單 p332	
			3. 內在性與外在性：說明內在性與外在性解釋型態意義、不同及影響。	教學簡報 12-13	
			4. 記錄 <u>憂憂</u> 與 <u>歡歡</u> 的故事：在回家作業第一大題中以 ABC 表格記錄 <u>憂憂</u> 的故事。	教學簡報 14 回家作業 p356	
			5. 解釋型態討論與練習：根據課堂討論單中的模擬情境，討論並記錄一外在性解釋以取代內在性解釋。	教學簡報 15-18 課堂討論單 p333-335	
			6. 分享與成長：以角色扮演的的方式分享小組的討論，聆聽他人的想法。		
			7. 派的遊戲：針對生活情境事件，練習併用內、外在解釋合理分析事情起因	教學簡報 19-21 課堂討論單 p336-337	
			8. 統整說明：教師歸納複習內在性與外在性解釋之不同意義與對情緒、行動的影響；面對生活中的壞事件，應併用兩者合理分析事情起因。	教學簡報 22	
			9. 回家作業：以「派的遊戲」圖記錄 <u>憂憂</u> 的事件、複習分辨內在性解釋與外在性解釋，最後記錄自己合理分析事情起因的生活應用情形。	教學簡報 23-28 回家作業 p356-357	
			10. 課程預告：福爾摩斯與糊爾摩斯。	教學簡報 29-30	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
八	福爾摩斯與糊爾摩斯	1. 了解「應用證據」對判斷思考合理性的重要。 2. 指認事例中「尋找證據」及「應用選擇」的部份。 3. 能以「尋找證據」及「應用選擇」反駁悲觀解釋。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-2	1. 認知行為諮商取向—反駁非理性信念
			2. 福爾摩斯與糊爾模斯：以福爾摩斯與糊爾模斯的故事說明「尋找證據」的重要性。	教學簡報 3-11 課堂討論單 p338-339	
			3. 自我反駁：教師介紹以「尋找證據」及「應用選擇」兩種方式反駁不合理的自責。	教學簡報 12-13	
			4. 事例介紹：以歡歡的故事(媽媽不准我出去玩篇)說明「尋找證據」及「應用選擇」的應用方法。	教學簡報 14-20	
			5. 記錄反駁歡歡的悲觀反駁：請小朋友在回家作業第一大題中記錄歡歡的故事。	教學簡報 20 回家作業 p358	
			6. 練習尋找「證據」與「選擇」：請小朋友就兩則事例找出故事主角所應用的證據與選擇，並加以標示。	教學簡報 21-24 課堂討論單 p340	
			7. 反駁練習；請兒童針對課堂討論單中的事件，練習以尋找證據及「應用選擇」兩種方法進行自我反駁。	教學簡報 25-31 課堂討論單 p341-342	
			8. 分享與成長：以角色扮演的的方式分享小組的討論，聆聽他人的想法。	教學簡報 32	
			9. 統整說明：教師歸納運用自我反駁的兩個技巧對不合理的自責進行自我反駁，可以幫助自己平撫情緒，並有信心試著改變。	教學簡報 33-34	

			10. 回家作業：記錄 <u>歡歡</u> 的自我反駁經驗、練習針對事件進行自我反駁、記錄自己在生活中自我反駁的應用情形。	教學簡報 35-39 回家作業 p358-359	
			11. 課程預告：化解災難。	教學簡報 40-41	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
九	化解災難	1. 了解「災難化」的意義。 2. 能了解災難化事件的後果。 3. 能以「化解災難」的技巧思考事件後果。	1. 檢討回家作業。	教學簡報 1-2	1. 情緒調整策略—解決問題 2. 認知行為諮商取向—反駁非理性信念
			2. <u>憂憂與歡歡</u> 的故事（60 分鐘）：閱讀 <u>憂憂</u> 、 <u>歡歡</u> 與朋友的對話，比較 <u>憂憂</u> 將壞事件災難化與 <u>歡歡</u> 假解災難。	教學簡報 3-7 課堂討論單 p343	
			3. 化解災難：教師說明災難化的意義以及化解災難的三個認知技巧「最壞的情況是什麼？我可以做什麼事預防它發生？」「最好的情況是什麼？我可以做什麼事促使它發生？」「最可能發生的情況是什麼？我要如何應付最可能發生的情況？」	教學簡報 8-11	
			4. 事例介紹—以 <u>歡歡</u> 的故事（弄壞了 mp3 篇）說明應用化解災難技巧的方法。	教學簡報 12-13	
			5. 化解災難練習：根據課堂討論單中的生活情境題目，請兒童討論並練習化解災難的技巧。	教學簡報 14-18 課堂討論單 p344-345	
			6. 分享與成長：以角色扮演的的方式分享小組的討論，並聆聽他人的想法。		

		7. 統整說明：教師歸納說明運用化解災難的三項思考技巧，可以避免自己抵擋坐以待斃的消極，並且幫助自己實際的面對問題並積極尋求解決之道。	教學簡報 19-20	
		8. 回家作業：練習完成未結束的化解災難的思考、記錄自己在生活中應用化解災難此項技巧。	教學簡報 21-24 回家作業 p360	
		9. 課程預告：當好事件來臨時。	教學簡報 25-26	

表 17 「樂觀學習課程方案」各教學單元教學內容一覽表（續）

週次	教學單元	單元教學目標	教學活動	教學資源	課程設計與理論之相關
十	當好事件來臨時	1. 複習暫時性解釋、永久性解釋；普遍性解釋、特定性解釋；內在性解釋、外在性解釋。 2. 能在好事件來臨時以樂觀的「永久性」解釋型態取代悲觀的「暫時性」解釋型態。 3. 能在好事件來臨時以樂觀的「普遍性」解釋型態取代悲觀的「特定性」解釋型態。 4. 能在好事件來臨時以樂觀的「內在性」解釋型態增強自信。	1. 複習解釋型態。	教學簡報 1-7	1. Seligman 樂觀解釋型態—對好事件的永久性、普遍性及內在性解釋
			2. 複習對生活中的壞事件的樂觀解釋型態。	教學簡報 8-20	
			3. 好事件來臨時：教師說明當好事件來臨時，樂觀解釋之將使我們更快樂更有自信。	教學簡報 21	
			4. 對好事件的樂觀解釋練習：請兒童針對生活情境題目，選擇兩個選擇中能讓自己覺得愉快的解釋選項。	教學簡報 22-37	
			5. 解釋型態討論與練習：根據課堂討論單中的模擬情境，選擇並記錄一樂觀性解釋以取代悲觀性解釋。	課堂討論單 p346	
			6. 統整說明：對生活中的好事件以「永久性」「普遍性」及「內在性」解釋面對之，將使我們更樂觀、更有自信。		
			7. 複習篇：摘錄各單元主要概念協助兒童複習重要的觀念與認知技巧。	教學簡報 38-60	
			8. 結語：鼓勵兒童將所學技巧應用於生活中，幫助自己更快樂。	教學簡報 38-60	

肆、國小情緒課程設計原則和教學策略：(研究者自認本課程的特色)

1. 依據相關理論擬定課程架構，發展課程內容。

在設計研發本學習方案之前，研究者根據所蒐集之理論文獻，分析、確認樂觀思考技巧所應具備的各項要素，以其為學習目標，發展出各節學習內容。因此，各節教學目標均能切合文獻理論，十分清楚明確，有助於學習者完整的習得樂觀思考技巧。

2. 課程組織具有良好的順序性。

分析本方案之課程組織，依序以覺察內在對話、介紹情緒分類、概說樂觀與悲觀、教導對壞事件的解釋型態、教導自我反駁與避免災難化的認知策略、教導對好事件的解型態，最後則以統整歸納整套學習方案的重點為總結；良好的順序性使每一次的學習機會建立在對前一節的學習內容之上，不僅符合學科邏輯，也兼顧了學習者的心理組織。關注學習經驗先後順序，能協助學習者獲得應有的先備知識，順利的進行下一階段的學習。

3. 課程組織具有良好的繼續性。

良好的課程繼續性使得所課程因素主要因素在不同的時間階段予以重複，以便學習者繼續發展、繼續學習、重複練習，避免遺忘（黃政傑，1991）。本課程方案以教導解釋型態，培養兒童之樂觀思考技巧為重心。樂觀、悲觀的概念在各節課程內容中透過對憂憂與歡歡想法的比較不斷重複，而解釋型態部份除了各設專節教導之外，也將其概念延伸到接下來的各節課程裡。在第八節「福爾摩斯與糊爾摩斯」中，學習者學習針對自己的悲觀解釋型態進行自我反駁；在第九節「接下來會發生的事？」中，學習者必須對悲觀的災難化思考發展反攻計畫；在第十節「當好事件來臨時」中，學習者將在前面各節中所習得的解釋型態，轉化為對好事件的解釋技巧。本課程方案良好的課程組織繼續性協助學習者在每一次新的學習經驗中自然而然的不斷複習樂觀、悲觀與解釋型態兩大課程要素。

4. 課程組織具有良好的統整性

良好的課程組織應能協助學習者促進課程知識與實際生活之間的良好聯繫，不僅增加學習的意義性、應用性，也增加學習效率（黃政傑，1991）；此外，就認知行為學派的輔導觀點而言，協助個體應用認知及行為技巧以增進生活的適

應更是最重要的目標。

本課程方案的課程教學設計，皆以憂憂、歡歡對生活事件的想法引導兒童認識各主要課程元素；課堂中，也模擬兒童在學校或家庭中可能發生的好壞事件為小組討論的素材。如此的呈現方式，不僅容易聯結兒童可能已有的生活經驗，促進對課程內容的理解；技術上而言，就算兒童並未具備類似的經驗，這樣的方式也幫助兒童模擬面對未來極有可能發生的各種事件時，所能因應採取的思考技巧。回家作業中，最後一部份皆請兒童記錄相關思考技巧在生活中的應用情形，如此不僅能延伸課程內容的作用時間，更鼓勵兒童統整自己的學習知識與生活經驗。

5. 單元教學內容呈現具有組織性，發揮教與學的最大效益。

一份組織良好的重要教材能幫用教學者有效地運用教學時間，亦能減輕學習者的學習負擔。欲編製組織性良好的教材包含三個原則，分別是萃取精要的內容、編選與組織精要的內容以及以有組織的方式呈現精要的內容。其中所謂有組織的呈現方式具有以下五種特色：在每一課堂中先作概述、以某些易於理解的次序來呈現內容、描述觀點之間的轉換、複習與摘要、描述觀點，舉例，重述觀點（Stephen，1999）。

為求有組織的呈現每一單元的教學精要內容，研究者皆以教學簡報整合各項學習材料，並適當安排呈現的順序，大致如下：

- (1) 檢討回家作業，回顧與摘要上一單元之主要概念。
- (2) 以相關影片、事例介紹或憂憂、歡歡的對話呈現新單元主要概念。
- (3) 以問題討論的方式引導兒童針對上述材料進行思考、討論與比較。
- (4) 教學者歸納主要概念，並說明定義。
- (5) 以生活情境題目進行小組討論與分享，協助兒童練習應用各單元主要概念。
- (6) 以角色扮演的方式發表分享各組討論結果。
- (7) 再次歸納複習主要概念。
- (8) 每一單元結束後，指派回家作業協助兒童複習、應用課程主要概念。

6. 以生活即時事件為適當的討論及練習題材

樂觀學習課程方案的主要目標除了在於教導相關的認知技巧，更期盼對兒童面對生活中各種好壞事件產生實質性的幫助，因此在課程設計中，除了大量

以家庭、學校或人際事件為討論題材，也在回家作業中安排促進學習者生活應用的事件記錄表。

研究者也發現，學校生活中發生在兒童身邊的臨時事件有時是非常適宜用來進行討論或應用樂觀解釋技巧的題材；例如，研究過程中，適逢學校舉辦運動會，實驗組班級在大隊接力以及女子四百公尺接力賽事中都因為掉棒或者摔倒事件而意外落榜，此時面對全班同學的失望情緒，研究者引導小朋友以特定性解釋「我們沒有在這個項目中得名，不代表會在其他項目中失敗」、暫時性解釋「某某小朋友平日練習時都表現得很好，只是今天太緊張了」及其他可能的外在性解釋「接力賽是很激烈的賽事，本來就很容易發生擦撞的意外」思考此項事件，有效的協助兒童們緩和自己對失誤及失敗的沮喪情緒。這樣的經驗不僅促進學習者應用樂觀解釋的技巧，更能協助其體驗樂觀思考的所帶來的情緒及行為效果，是相當棒的機會教育。在課程實施時，教學者以即時的生活事件為議題進行討論與應用，增進了對學習者的幫助。

伍、對「樂觀學習課程方案」實施方面的建議：

一、「樂觀學習課程方案」可應用於國民小學綜合領域情緒教育的實施

依據教育部九年一貫課程綱要，綜合活動領域應包含十項教學指定內涵中，分別是自治活動、生命教育活動、社會服務活動、危機辨識與處理活動、野外休閒與探索活動、自我探索與了解活動、際關係與溝通活動、環境教育活動、兩性的關係與互動、家庭生活活動等十項。

深究綜合活動領域教學內涵的說明，在「自我探索與了解活動」此項中提及，應透過活動參與，使兒童了解自己的想法與情緒；在「人際關係與溝通活動」此項中亦說明，應引導兒童學習情緒管理的技巧，明白顯示了情緒教育確為綜合活動領域中重要的一部份。

本課程方案旨在教導兒童對生活事件的樂觀解釋技巧，進而提昇自我的正向情緒，與綜合領域教學中情緒教育的目標不謀而合。此外，全套課程根據相關理論而設計，對於管理情緒能提出具體明確的思考技巧，並積極促進落實於生活應用之中，對於促進兒童探索自己的想法、情緒以及學習情緒管理技巧方面都有相當的幫助。在進行情緒教育時，本方案可說是優質而又有效的課程設計與教學教材。

二、教師可於彈性課程中適當引用「樂觀學習課程方案」之相關單元進行教學

本課程方案共分十個單元，各個單元皆有明確的教學目標與完備的相關教學簡報、課堂討論單與回家作業等教材內容，教師可視教學目標與學生需求，於彈性課程中獨立引用部份單元課程設計與教材進行教學。表 23 為單元教學建議表。

表 3 單元教學建議表

教學目標	建議單元	教材內容
1. 協助兒童了解情緒的分類及情緒的功能與影響。	第一單元：認識情緒	1. 教學簡報 2. 課堂討論單 3. 回家作業
1. 促進兒童體會內在對話 2. 協助兒童了解想法與情緒之間的關係。	第二單元：傾聽心中的聲音 第三單元：我的心情我決定	1. 教學簡報 2. 課堂討論單 3. 回家作業
1. 協助兒童了解樂觀與悲觀的意義 2. 協助兒童認識樂觀解釋與悲觀解釋的意義 3. 協助兒童練習與應用樂觀解釋與悲觀解釋技巧	第四單元：樂觀與悲觀 第五單元：永久的？暫時的？ 第六單元：普遍的？特定的 第七單元：都是我的錯？ 第十單元：當好事件來臨時	1. 教學簡報 2. 課堂討論單 3. 回家作業
1. 協助兒童了解與應用對悲觀解釋進行自我反駁的認知技巧	第七單元：福爾摩斯與糊爾摩斯	1. 教學簡報 2. 課堂討論單 3. 回家作業
1. 協助兒童了解「災難化」思考的意義 2. 協助兒童以「化解災難」的認知技巧思考事情的後果	第八單元：化解災難	1. 教學簡報 2. 課堂討論單 3. 回家作業

在課程實施與推廣方面，除了全套課程方案可應用於綜合活動領域的情緒教育中，由於各單元教學目標明，教材完備，故在符合教學目標的前提下，也可供教師獨立引用適切的部份單元進行教學，使樂觀學習課程方案發揮廣泛的應用效益。

三、教師可於課程中依據教學目標採用適當的教學策略以增進教學效果

本課程方案設計中採用了適當教學策略，不僅達到協助兒童理解課程目標，相信也可以配合教師教學目標於一般班級中彈性運用。建議如下：

1. 透過對生活事例的討論理解樂觀解釋型態：課程設計以憂憂、歡歡的故事為討論內涵，主要目的為增進兒童對內容的理解以及生活的應用性，課程進行時發現兒童對這樣的方式很感興趣，而多數事例都可能是兒童曾有的經驗，更有切身之感；尤其當教師彈性運用實際生活中的即時事件進行教會教育及引導，更能促進兒童練習樂觀解釋技巧。
2. 透過對事件的討論、分享與回家作業的練習以表達情緒：課程內容中引導兒童將自己的想法與情緒做適當的聯結，促進兒童的情緒覺察與情緒表達，這兩者不僅是情緒教育的基礎，更能促進兒童的內省智慧。在班級中引入情緒、建立一個允許情緒表達的環境、透過對各種感受的承認與體驗以辨認感受並表達情緒都是能增進兒童之內省智慧(Campbell, Campbell & Dickinson, 1998/2004)。
3. 以角色扮演方式練習樂觀解釋技巧：在課程設計中以角色扮演方式請兒童發表討論結果，兒童們都相當感興趣。對發表者而言，能在教室中模擬因應事件來臨時的樂觀解釋思考，增進兒童應用思考技巧的熟練度；對聆聽者而言，則能獲取來自不同個體相似的或多元的想法，增進個體思考面向的廣度。教師若能適當的引導兩者間的討論與對話，則更能激盪出別具意義的想法。角色扮演在一般班級中相當容易實施，無論是以提昇樂觀解釋技巧的練習或其他主題的討論都是相當適合兒童的教學策略。

陸、教學方案設計舉例

第一單元 單元名稱：情緒全記錄

一、單元目標

1. 認識情緒。
2. 辨識正向情緒與負向情緒。
3. 了解情緒的功能及影響

二、活動過程

1. 情緒猜猜看：羅列學生常見的表情符號與情緒詞，請學生將表情符號與代表的情緒詞相連。
2. 經驗分享：以開心、緊張、生氣與喜愛四種情緒為例，請小朋友分享經歷該情緒的體驗。若兒童表達有困難，可由教學者先以自身經驗示範分享。
3. 情緒分類：羅列表情符號並編號，請學生依照「哪些情緒使你覺得愉快？」及「哪些情緒使你覺得不愉快？」分成兩類，把編號填在方格中，分別命名為正向情緒及負向情緒。

(1) 問題與討論

- 你喜歡正向情緒或負向情緒？
 - 你覺得自己的情緒大多屬於正向的，還是屬於負向的？
 - 你覺得正向情緒對人們有什麼功能？
 - 你覺得負向情緒對人們有什麼功能？
4. 正向情緒的功能及影響：正向情緒使我們做事情更專注，對周遭生活的人、事、物覺得滿意，更具創造力，同時也更健康長壽。
 5. 負向情緒的功能及影響：
 - (1) 緊張、害怕使我們心跳、呼吸加速、肌肉緊繃；考試時，腦筋一片空白；比賽時，無法正常發揮。而憤怒使我們煩躁、不安、意氣用事，有時還會破壞氣氛、出言不遜甚至動手傷人。
 - (2) 但是，負向情緒像是一個警報系統，提醒人們避免危險、防止損失、抵抗侵犯，並且採取行動改變。負向情緒也有其存在價值。
 - (3) 然而，警報系統也有警報失靈的時候，而且長久處於負向情緒中，會影響人們在學習、健康、能力表現等各方面的狀況。
 - (4) 因此，對於負向情緒，我們希望能夠減少過度的、不適當的反應，並且能夠學習處理它，學習恢復平靜。
 6. 回家作業說明。
 7. 課程預告。

