

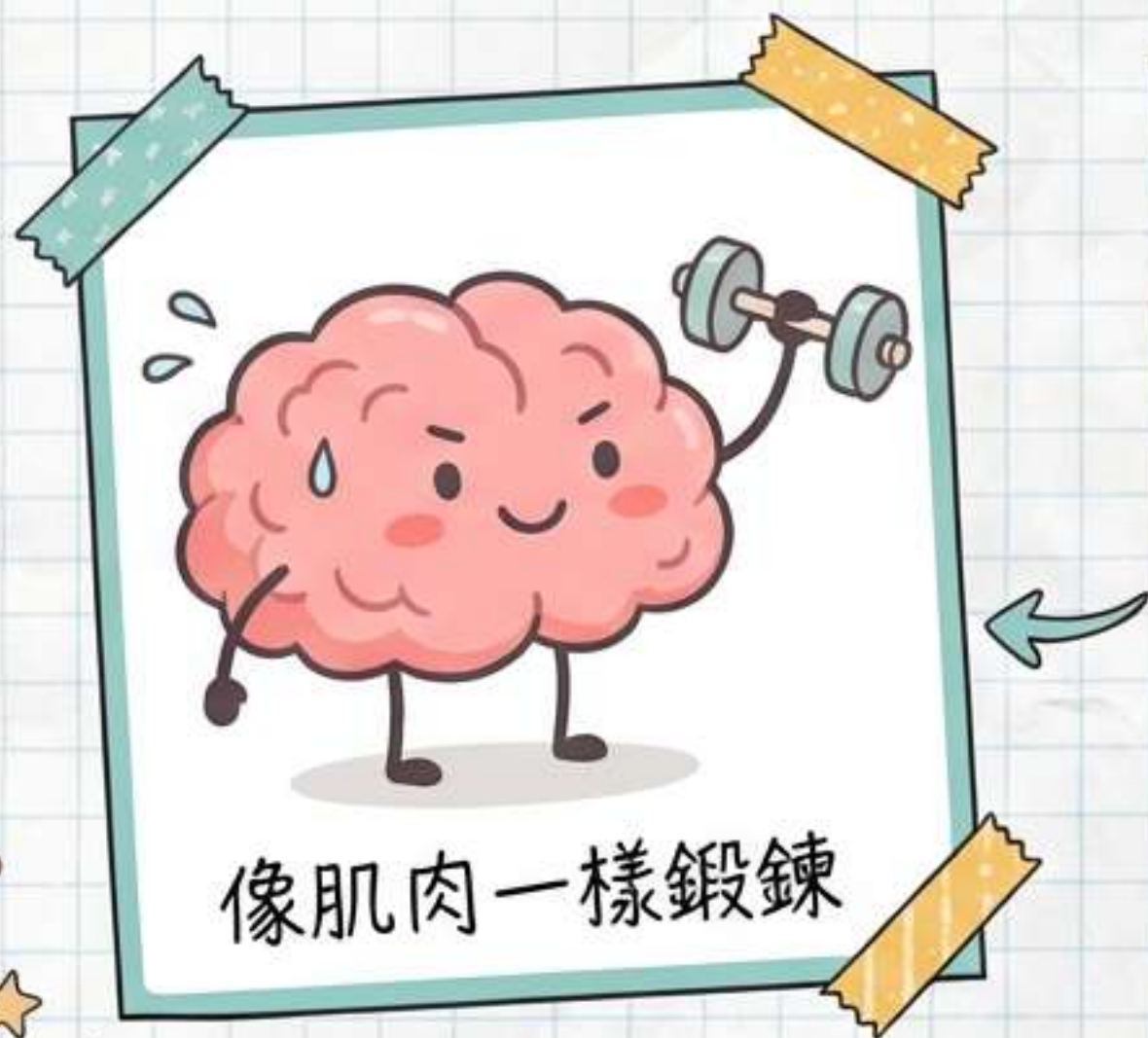
培養學生的學習耐力： 創傷知情與優勢本位課堂實踐

超越「再努力一點」的魔法手冊



專為教育工作者、
輔導員與家長設計

什麼是學習耐力？



學習耐力不是天生的意志力，而是像肌肉一樣，透過一次又一次的練習建立起來的能力。它是學生在面對不適、挫折時，仍能堅持下去的力量。



耐力的微時刻擴展 (Micro-moments of Expansion)

- ★ 當學生想要放棄時，若能多堅持一分鐘、多解決一個步驟，這就是一次「微時刻擴展」。
- ★ 真正的學習發生在舒適圈之外。

學習的生理基礎：容忍之窗



問題：

創傷或壓力會讓這扇窗變得狹窄。微小的壓力就能將學生推向窗外。

目標：

教師的任務是運用支持策略，幫助學生拓寬他們的容忍之窗，讓他們能自我調節並回到學習狀態。

建立耐力的四大核心支柱



支柱一：成長心態 (Growth Mindset)

「我就是不擅長這個，
再試也沒用。」



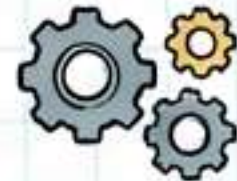
「這很難，
但我繼續努力
就能理解。」



Carol Dweck 的研究：
學生對能力的信念決定了堅持還是放棄。



警惕虛假的成長心態：
不能只歸因於「缺乏努力」，
必須結合具體支持策略。



成長心態自我反思量表

1. 我感到卡住了



2. 有點進展



3. 正在學習



4. 努力得到了回報



說話的藝術：如何讚美？

避免：個人讚美 (Person Praise)

聚焦：天賦、智力

「你真聰明！」

「你是天生的藝術家！」

風險：強化固定心態，學生會害怕失敗。



建議：過程讚美 (Process Praise)

聚焦：努力、策略、堅持

「這份作品顯示你投入了大量心力。」

「你用了很好的策略來解決難題。」


效益：讓學生明白努力是通往成功的路徑。





案例故事：Michael 的蛻變



Michael, 14歲

 **挑戰：**被標籤為「笨」(Dumb)，深信自己天生不聰明 (固定心態)。閱讀程度僅小學二年級。

 **策略：**教師停止使用「你真聰明」，轉而使用過程讚美：「我看到你用了不同的策略來解決這個難題。」 

 **結果：**Michael 開始相信能力可改變，變成熱愛閱讀書籍的終身學習者。 

Insight: 改變自我限制信念是建立耐力的第一步。

支柱二：情緒智慧(EQ)



✕
障礙：

情緒波動（不可預測的爆發）與
述情障礙（無法識別情緒）。

策略

策略 1：調低音量 🗣️

👂 建立平靜清單：聽音樂、找人傾
訴、運動。

策略 2：品味 (Savoring) ❤️

- ✅ WWW (What Went Well)：每天
反思進展順利之處。
- 📷 視覺化記錄：拍照或保留紀念品
(記憶盒)，建立正向情緒儲藏庫。

支柱三：心理韌性 (Resilience)



韌性不是盲目的「硬撐」，而是在**壓力下冷靜思考**下一個有益步驟的能力。

核心概念：與想法保持距離 (Distancing)

- 💬 1. 不要被腦中的負面聲音綁架。
- 💡 2. 練習覺察：「我注意到我現在有一個負面的想法...」
- ➡ 3. 目標：從「反芻思考」轉向「解決問題」。

小心這些「思維掛鉤」！(Mindhooks)

我，我，我 (Me)



這都是我的錯。

他們，他們 (Them)



是別人讓我這麼做的。

總是，總是 (Always)



壞事永遠不會停止。

一切，一切 (Everything)



一次失敗 = 全部毀了。

Noto Sans TC Regular

案例故事：Bella 與內在批評者



挑戰：經歷創傷，對微小錯誤極度焦慮。擁有嚴苛的內在批評者。

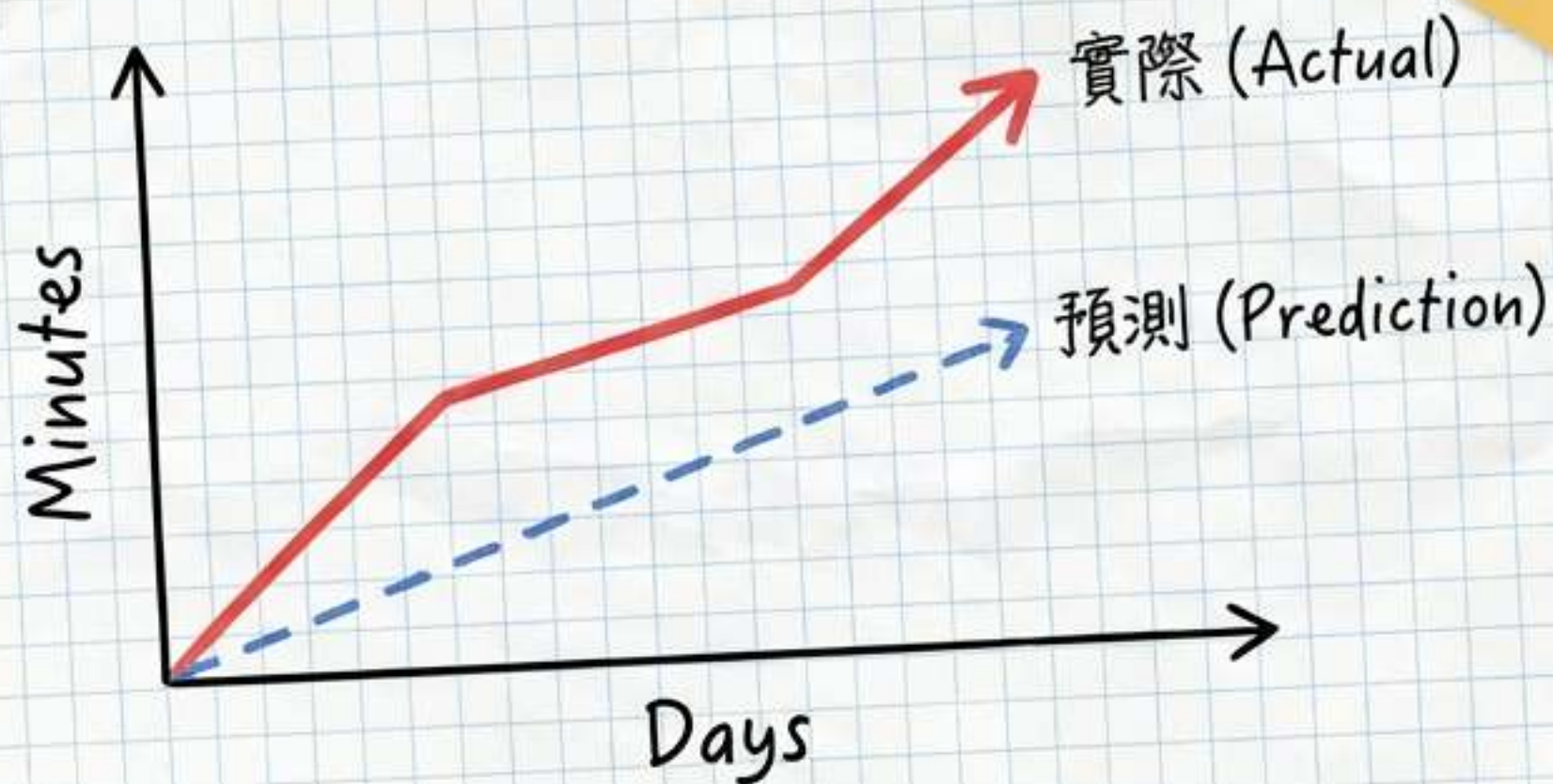
策略：

1. 識別「思維掛鉤」。
2. 練習「脫鉤」：告訴自己「有這樣的想法」不等於「這就是事實」。

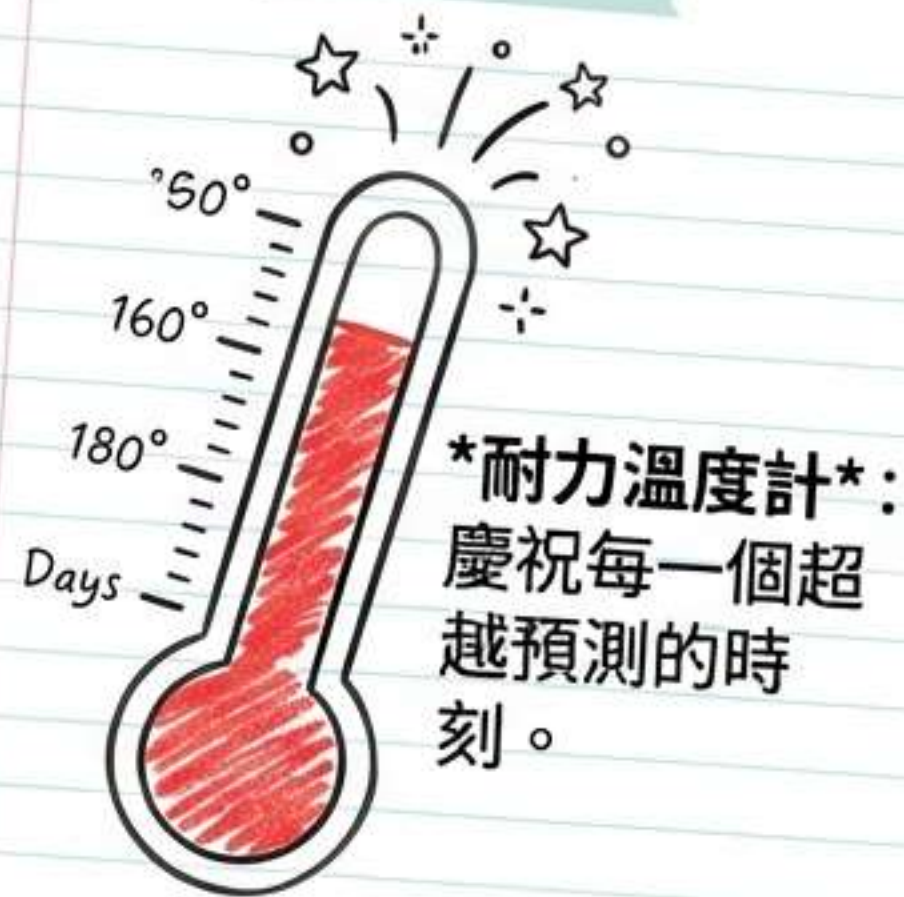
結果：學會覺察，不再被情緒風暴捲走，重新專注於當下。



支柱四：獨立學習的可視化



****耐力圖 (Stamina Graphs)***：預測 vs 實際，看見具體進步。



Why it works: 將抽象的「努力」變成具體的數據，建立成就感。

案例故事：Talia 的重返校園



Step 1：安全優先
(Safety)



允許到校但不考試，減輕壓力。

Step 2：建立自主
(Autonomy)



使用閱讀日誌設定小目標。

Step 3：重塑思維
(Re-framing)



從責怪他人
(Them, Them)
轉向「我能做什麼」。

GOAL
MET!

結果：內在動力被點燃，從被動出席轉變為主動設定抱負的學習者。



關鍵時刻的對話腳本 (The Triage Conversation)

「我注意到你看起來很沮喪...這確實很難。
我們能否再一起嘗試一分鐘？」

「我聽到你說『這沒用』。這是『永遠、永遠』
的思維掛鉤在作祟嗎？讓我們找個突破口。」

「我看見你放棄的那一刻。剛才那是固定心態的聲
音。我我知道我們明天可以再試一次。」

你的行動指南 (Your Action Plan)

- ☐ 我是否讚美了學生的努力與策略？
- ☐ 我是否幫助學生擴展容忍之窗？
- ☐ 我是否教導學生識別思維掛鉤？
- ☐ 我是否使用了耐力圖讓進步可視化？

我們的最終目標：讓學生相信

「我一次只需要堅持一分鐘，我只需要進入下一分鐘。」