

Creating Trauma informed Strength based Classroom

第 1 章：介紹創傷知情與優勢導向教室

- **重點：** 結合「創傷修復」與「正向心理學」，強調教室是療癒的空間，而不只是教學場所。

第 2 章：理解童年壓力與創傷對教室的影響

- **重點：** 探討 不良童年經驗 (ACEs) 如何影響大腦發育，並引入「容忍視窗 (Window of Tolerance)」概念來理解學生的情緒邊界。

第 3 章：以發展創傷知情為基礎的學習方法

- **重點：** 提出 B-R-S-E-C 框架，強調透過一致的節奏與重複性活動，為受創學生建立安全感。

第 4 章：身體 (Body)

- **重點：** 聚焦生理調節。運用 底層調節 (Bottom-up) 策略（如呼吸、正念）與「準備好學習量表 (Ready to Learn Scale)」來穩定學生狀態。

第 5 章：關係 (Relationship)

- **重點：** 依附理論的實踐。應用 多重迷走神經理論 (Polyvagal Theory) 建立「神經覺」的安全感，強調無條件的正向關懷。

第 6 章：耐力 (Stamina)

- **重點：** 培養心理韌性。透過 成長思維、情緒品味 (Savoring) 與自我對話，幫助學生建立獨立學習的持久力。

第 7 章：參與 (Engagement)

- **重點：** 提升學習動機。利用 心流理論 (Flow) 與正向引導策略，讓學生重新投入學習並設定目標。

第 8 章：品格 (Character)

- **重點：** 優勢導向的巔峰。使用 VIA 品格優勢 架構，協助學生辨識核心優勢，並培養感恩與希望感。

第 9 章：邁向未來 (Moving Forward)

- **重點：** 整合與系統協作。將調節策略從個人延伸至家庭與社區，並落實 文化回應教學。

CH1 介紹創傷知情與優勢導向教室

創傷知情教學法實踐指南：從理解學生困境到打造療癒教室

引言：重新定義教室的挑戰與可能

新進教師 Emily 滿懷理想與樂觀踏入她的五年級教室，準備為那些最需要幫助的孩子帶來改變。然而，現實的挑戰遠比她大學所學的任何理論都來得巨大。每一天，她都必須面對學生公開的挑釁、無預警地擅自離開教室，以及同儕間永無休止的社交衝突。日復一日的混亂，讓 Emily 深陷於絕望、無助與無能為力的感受中，她開始嚴重懷疑自己是否足以勝任這份工作。

當 Emily 向經驗豐富的指導老師求助時，得到的建議是：「妳需要強硬起來」，並透過「嚴格的後果來建立堅定的界線」。然而，這種基於威權與懲罰的傳統策略，對於她所面對的學生完全無效。因為對於那些神經系統早已因創傷而處於高度警戒的孩子來說，更高壓的手段不會帶來順從，反而只會觸發他們更原始的「戰鬥-逃跑-僵直」生存反應，進而加劇那些老師試圖糾正的行為。

本文件旨在彙整創傷研究與教育心理學的最新見解，提供一套清晰、實用且充滿同理心的教學框架。我們的目標是幫助像 Emily 一樣的教育工作者，理解學生挑戰性行為背後深層的、未被滿足的需求，並將教室從一個充滿衝突的場域，轉化為一個安全、穩定且能促進每位學生茁壯成長的療癒空間。而要真正踏上這趟轉變之旅，我們必須勇敢地直面問題的根源——創傷本身。

1. 核心基礎：理解創傷及其普遍性

在教育場域中，深入理解「創傷」的定義與類型，是實踐創傷知情教學法的首要前提。因為它直接影響著我們如何解讀學生的行為、洞察其背後的需求，並進而採取真正有效的支持策略。

創傷的核心定義為：**一種壓倒性的經歷，破壞了個人對於世界是良善且安全的信念。**這種經歷超出了個人正常的應對能力，可能來自一次性的事件，也可能源於長期的逆境。為了更清晰地掌握其範疇，我們可以將創傷區分為以下三種類型：

類型	定義與範例	對學生的潛在影響
單一事件創傷 (Simple Trauma)	指在經歷一次極度緊張的壓力事件後發生的創傷。 範例： 交通事故、醫療程序、火災或其他自然災害。	雖然事件是一次性的，但若缺乏成人支持來處理和整合經

		驗，仍可能對學生的安全感造成長期影響。
複雜創傷 (Complex Trauma)	指涉及多次或持續性事件的關係創傷，通常與人際暴力或侵犯有關。 範例： 經歷家庭暴力、身體或性虐待、持續的情感忽視。	常伴隨著強烈的羞恥感和與他人及社群的疏離感。學生可能難以建立信任關係，並對世界抱持懷疑態度。
發展性創傷 (Developmental Trauma)	指發生於生命早期（包含胎兒時期），對兒童的情感、社交、生理及神經發展造成深遠影響的創傷。 範例： 嬰幼兒時期經歷的虐待、疏忽，或與主要照顧者分離。例如，母親在懷孕期間承受的高度壓力就可能對胎兒產生持久影響。	可能會損害學生發展關鍵生活技能的能力，例如調節情緒、管理衝動和執行功能（如計畫、組織、記憶）。

創傷的普遍性遠超乎我們的想像。根據「國家兒童創傷壓力網絡」(The National Child Traumatic Stress Network) 的估計，高達 **三分之二** 的兒童在 16 歲前曾接觸過至少一次創傷事件。這項數據突顯了，創傷知能並非僅是少數特教老師的課題，而是所有教育工作者的必備知識。了解創傷的不同形式是第一步，接下來我們將探討這些壓倒性的經歷，如何具體影響學生在教室中的學習與行為表現。

2. 深度剖析：創傷如何影響學生的學習與行為

本章節旨在揭示，創傷經歷如何啟動大腦的「生存模式」，並從生理與心理層面解釋為何處於此狀態的學生，根本尚未「準備好學習」。當一個孩子經歷創傷時，其大腦會進入一種由「戰鬥-逃跑-僵直」反應主導的高度警覺狀態。當所有生理與心理資源都優先用於應對感知到的威脅時，幾乎沒有多餘的能量能用於高階的認知活動。這導致經歷創傷的學生，在 **執行功能、記憶力、專注力** 甚至 **語言發展** 上都常會遭遇顯著困難。

創傷對學生在學習場域中造成的挑戰，主要體現在以下幾個方面：

- **長期處於警戒狀態：** 以學生 **Kim** 為例，她的家庭深受暴力影響，這使得她的大腦在學校也無時無刻不在掃描環境中的潛在威脅。這種持續的「超警戒」狀態，嚴重損害了她專注於課堂學習的能力。對她而言，生

存的優先級遠高於學習。然而，她的老師們卻常誤解其行為，認為她必定患有需要診斷的過動症 (ADHD) 或對立反抗症 (ODD)。

- **學習脫離的循環 (Cycle of Disengagement):** 當學生因創傷導致的學習障礙而感到挫敗時，他們可能會表現出「脫離學習」的行為，以此作為逃避失敗感與不適感的應對機制。然而，這種脫離會加劇他們的學業落後，進一步強化內心「我很笨」或「我就是做不到」的負面信念，形成一個難以打破的惡性循環，最終導致更低的自我效能感與學習動機。
- **情緒與衝動的調節困難:** 發展性創傷不僅會損害學生內在調節情緒與管理衝動的能力，也常導致其外在困境被師長誤解為態度問題，兩者共同形成學習的巨大障礙。學生 **Brady** 的家中經常沒有足夠的食物，飢餓成為他專注的最大障礙，也使他更容易出現情緒的升級與爆發。與此同時，教師也常對學生的外在困境產生誤解：如 **Jem** 因未被診斷的視力問題導致閱讀困難，卻被老師認為是「不想再閱讀了」；**Liam** 的母親因自身困境無力接送他上學，卻被學校認為是「太懶了」。這些案例的核心在於，學生尚未「準備好學習」。

儘管這些挑戰看似艱鉅，但值得慶幸的是，那個讓挑戰顯現的場域——教室，本身就蘊含著改變與療癒的巨大潛力。

3. 視角轉移：創傷知情教室的核心理念與療癒力量

創傷知情教學法並非一套僵化的規則或 SOP，而是一種根本性的思維轉變。它的核心是將我們傳統的提問方式——「這孩子有什麼毛病？(What's wrong with you?)」——徹底轉變為一個充滿同理與探究的提問：「這孩子經歷了什麼？(What happened to you?)」。

對於許多來自不穩定或混亂家庭環境的學生而言，一個穩定、可預測的學校環境，能成為他們生活中最可靠的「避風港」。一個讓學生感到安全、有保障、受歡迎和被接納的教室，其本身就具有巨大的療癒力量。

在此過程中，教師扮演著不可或缺的關鍵角色。您可以成為學生生命中的「第一線的創傷療癒者」。這並非要求您成為學生的諮商師或心理治療師，教育工作者的力量不在於探究創傷的過去，而在於透過穩定、安全的師生關係，共同創造一個療癒的現在。所謂的「療癒」，是透過建立基於**一致性、溫暖和尊重**的師生關係來實現的。當您展現出真誠的關懷與同理心，您就在為學生示範一個值得信賴的成年人應有的模樣，這份安全的連結本身就是強而有力的療癒工具。創傷知情教育的實踐，主要建立在兩大支柱之上：

- **療癒失調的壓力反應並建立自我調節能力：** 此目標旨在透過各種調節活動（如節奏性活動、正念練習），明確地幫助學生調節其壓力反應，讓他們的身心從生存模式切換到學習模式，並逐步建立自我調節的能力。
- **支持依附關係的形成：** 創傷常常破壞了學生與他人建立安全依附的能力。此目標是透過建立持久且具療癒性的師生連結，來修復學生受損的信任感，讓他們重新相信世界可以是安全與可預期的。

僅僅「知情」是不夠的。一種更積極、更具賦能性的做法，是在此基礎上整合「優勢本位」的方法，主動發掘並培養學生的內在潛力。

4. 積極賦能：從「知情」到「優勢本位」的實踐框架

在創傷知情的基礎上，整合「優勢本位 (Strengths-Based)」方法是一次重要的策略升級。它將我們的焦點從「修復創傷赤字」轉向「主動培養學生的內在力量與心理資源」。如果說創傷知情教學法是幫助學生在學校「生存」下來，那麼優勢本位方法就是賦予他們「茁壯成長」的能力。

此方法主張，在穩固的師生關係基礎上，為學生提供明確的機會來**識別、建立並運用他們獨特的性格優勢與心理資源**，從而建立積極的自我認同，並更有信心地去應對未來的挑戰。

為了協助教育工作者在課堂中系統性地實踐此方法，我們提出一個包含五大發展領域的框架，它如同一張路線圖，指引我們在日常教學中有意識地支持學生的全面成長：

- **身體 (Body):** 發展具體的策略，以緩解學生強烈的情緒反應與生理壓力，幫助他們的身心恢復平靜，為學習做好準備。
- **關係 (Relationship):** 積極培養穩固、充滿關懷的師生關係，並在課堂中營造一種強烈的安全感與歸屬感。
- **耐力 (Stamina):** 透過情緒智能、復原力與成長心態的培養，支持學生在面對挑戰時能保持專注，並從挫折中學習。
- **參與 (Engagement):** 透過引導學生的興趣、好奇心與心流體驗，建立正向的課堂情緒，點燃他們內在的學習動機。
- **品格 (Character):** 幫助學生識別、發展並增強他們個人的性格優勢與心理資源，讓他們看見自己最好的一面。

這個框架的有效性，可以透過 Emily 老師的真實轉變得得到印證，她的故事將理論與充滿希望的實踐連結了起來。

5. 實例見證：Emily 老師的蛻變與教室的重生

本章節將完整呈現 Emily 的轉變歷程，作為前述所有理論的實踐證明，展示一位教師的蛻變如何點燃整個教室的希望。

憑藉著一股不服輸的韌性，Emily 透過 **自己對教學策略的一番搜獵**，找到了 Berry Street 教育模式的專業培訓課程。這次學習成了她職業生涯的轉捩點，她學到了一個顛覆性的觀念：學生的問題行為，往往不是故意的挑釁，而是創傷引發的壓力反應。

回到教室後，Emily 開始建立全新的「課堂慣例和節奏」，旨在為學生創造一個安全、可預測的環境。起初，學生們對這些改變表現出了 **抗拒**。然而，Emily 選擇了 **堅持**。她開始學會區分學生的「行為」與學生的「本質」，並讓學生們漸漸明白，即使老師無法立刻解決他們所有激烈的情緒，但她永遠會用尊重和同理心來對待他們。

一個「微小的勝利」成為了關鍵的轉捩點。班上有一位過去習慣用情緒 **爆發** 來應對壓力的學生，有一天，當他感到情緒即將失控時，他沒有像往常一樣大發雷霆，而是主動向 Emily **要求五分鐘的休息時間**。這個看似微不足道的請求，背後卻象徵著信任與自我調節能力的萌芽，預示著一場深刻的變革正悄然發生。

經過一段時間的努力，Emily 自己也完成了驚人的蛻變。對比起最初那份幾乎壓垮她的無力感，現在的她能夠明確地說出每個學生的獨特品格優勢，而她的學生們也清楚地知道，老師在他們身上看到了這些閃光的優點。Emily 的教室煥然一新，這裡充滿了 **幽默、趣味、尊重、同理心**，而正是這份安全與連結的基石，才真正實現了 **學術嚴謹性**。從最初的無力感轉變為對學生未來充滿 **樂觀**，她現在渴望能指導新進教師，將這份希望與力量傳遞下去。

Emily 的故事深刻地揭示了教室作為療癒空間的核心價值，為我們的旅程畫下一個充滿希望的註腳。

6. 結論：成為學生生命中轉變的契機

Emily 老師的故事揭示了一個核心觀點：對於所有學生而言，教室都具有巨大的療癒潛力，能成為一個讓他們感到安全、安心、被歡迎和被接納的地方。回顧全文，我們可以總結出三個核心洞見：

- **創傷的普遍性：** 它不是少數特殊學生的問題，而是教育現場普遍存在的現實，重塑了學生的安全感與學習準備度。
- **行為的深層意義：** 學生的挑戰性行為，往往是壓力反應失調的症狀。這促使我們將視角從「管理行為」轉向「理解需求」。

- **關係的療癒力量：** 教師有能力透過安全的關係和可預測的常規，創造一個促進學習與成長的環境，這份連結本身就具有深刻的療癒力量。

我們邀請所有教育工作者接受這份邀請，從「微小的勝利」開始，致力於成為學生生命中那位能夠示範關懷、溫暖與尊重的成年人。請您有意識地去發現、慶祝並滋養學生們獨特的優勢與內在資源。當您選擇用同理心與理解來回應學生的掙扎時，您不僅僅是在教書，更是在深刻地重塑他們的人生軌跡，為其點亮一條通往充滿希望與可能性的未來之路。

CH2 理解童年壓力與創傷對教室的影響

創傷知情教學實踐指南：從理解學生行為到建立支持性課堂

引言：重新詮釋挑戰，看見行為背後的故事

十五歲的凱西（Cassie）是一位讓老師們極為頭痛的學生。她時常對師生惡言相向，一旦需求得不到滿足，甚至會出現暴力行為。然而，在這一面看似堅不可摧的「反抗高牆」背後，卻隱藏著另一個凱西：她對待動物和幼童時，展現出無比的善良與溫柔。這個深刻的矛盾迫使我们提出一個核心問題：學生的挑戰性行為是刻意搗亂，還是一種深層的求救信號？而她那份珍貴的溫柔，是否正是通往連結與療癒的關鍵？

本指南的核心目標，正是要為辛勤的教育工作者裝備一個清晰的創傷知情框架。透過這副專業的鏡片，我們將一同裝備自己，把學生的行為重新詮釋為溝通與求生的訊號，從而有能力在教學現場建立一個更具支持性與療癒性的學習環境。我們必須強調，本指南並非旨在將教師轉變為臨床治療師，而是提供一個充滿同理心與力量的專業視角，讓我們能更有效地促進學生的成長與學習。

在接下來的章節中，我們將一同深入探討創傷的根源、大腦深植的生存本能，以及如何將這些深刻的理論洞察，轉化為課堂中具體、可行的支持策略。

1.行為的根源——壓力與創傷的深遠影響

要實踐創傷知情教學，我們的首要任務，是揭示學生挑戰性行為背後深刻的生理與心理根源。本章節將引導我們將視角從行為的表面，轉向其內在的動機。當我們理解這些行為是學生為了在充滿威脅的環境中求生存而發展出的策略時，我們便能以更具同理心與建設性的方式來回應他們的需求。

1.1 行為背後的求生策略

在缺乏安全感與穩定連結的環境中，學生會發展出各種「生存策略」來應對環境壓力。這些策略在過去可能幫助他們度過難關，但在結構化的課堂中，卻常常表現為干擾性或挑戰性的行為。

- **高度獨立：** 這類學生常表現出「我不需要任何人」的姿態。這是一種防禦機制，因為過往的經驗可能讓他們覺得依賴他人是危險或不可靠的。
- **高度警覺：** 學生會像雷達一樣不斷掃描環境中的潛在威脅，對聲音、語氣或他人的微小動作都極度敏感。這會耗盡他們大量的認知資源，使其幾乎沒有心力可以投入學習。

- **尋求關注：** 當學生對連結的基本需求未被滿足時，他們可能會透過極端的行為來獲取成年人的注意。對他們而言，任何形式的關注都勝過被忽視。
- **刻意不努力：** 如果一個學生反覆被告知自己沒有價值，他可能會選擇「不投入」來保護脆弱的自我認同。因為如果不曾努力，失敗時就可以歸咎於缺乏投入，而非能力不足。
- **尋求控制：** 在一個無法預測、充滿混亂的家庭環境中長大的學生，可能會在學校透過展現個人意志與製造混亂，來試圖控制他們所處的環境，以尋求掌控感。

1.2 不容忽視的根源：童年負面經驗 (ACEs)

由 Robert Anda 與 Vincent Felitti 醫師開創性研究提出的「童年負面經驗 (Adverse Childhood Experiences, ACEs)」概念，揭示了童年創傷經歷對個人終身健康與福祉的深遠影響。這項研究包含虐待、忽視及家庭功能失調等多種類型，其關鍵發現對教育現場極具啟示：

1. **普遍性：** ACEs 的影響遠比我們想像的更為普遍。研究顯示，高達 **67%** 的研究參與者表示他們至少經歷過一次 ACE，這意味著在任何一間教室裡，都有極高比例的學生可能帶著創傷的印記。
2. **共生性：** 負面經驗往往是叢聚發生的。研究指出，若一個人經歷過一種類型的 ACE，他們有 **87%** 的機率會經歷至少另一種類型，更有 **50%** 的機率會經歷三種或以上。這種疊加效應會顯著加劇創傷的影響。
3. **長期影響：** ACEs 對個人一生中的健康、行為及發展機會有著深遠的負面影響。經歷過 ACEs 的人，其面臨以下問題的風險顯著增加：
 - 心理健康問題（如憂鬱、焦慮）
 - 自殺導致的死亡
 - 健康風險行為（如吸菸、藥物濫用、不安全的性行為）
 - 慢性疾病（如癌症、糖尿病、心臟病）
 - 關係困難與較少的教育及就業機會
 - 早期死亡的風險增加

在理解了創傷的普遍性與長期影響後，我們需要進一步探究這些經歷如何具體地體現在學生每日的生理反應之中。

2. 大腦的自動警報系統——「戰、逃、凍結」生存本能

理解「戰、逃、凍結」這一深植於生理的生存本能，是我們能夠以同理心而非批判性眼光看待學生失調行為的科學基礎。這些反應並非學生的自主選擇，而是一種不受意識控制的神經生物學反射。

2.1 生理反應機制解析

「戰、逃、凍結」反應是人類自主神經系統應對威脅時，一個與生俱來且高度精密的生存機制。當大腦感知到危險，無論是真實的危險還是心理上的壓力，這個自動警報系統就會被觸發。

- **交感神經系統** 負責啟動「戰或逃 (Fight-or-Flight)」反應，如同踩下油門，讓身體瞬間進入戒備狀態，準備對抗或逃離。
- **副交感神經系統** 則負責「休息與消化」，幫助我們在安全時恢復平靜。然而，當威脅過於巨大，戰鬥或逃跑都不可行時，它也可能觸發「凍結 (Freeze)」反應，以求不被注意。

2.2 當生存本能走進教室

壓力源在現代教室中無所不在——可能是複雜的數學題、公開演講的恐懼，或是與同儕的衝突。當學生的壓力水平超過其承受範圍時，生存本能就會被啟動，並以多種形式表現出來。

反應類型	核心定義與生理特徵	課堂行為範例
戰 (Fight)	當面臨威脅時，採取攻擊、對抗或挑釁的行為來應對。	• 學生用頂嘴或咒罵來回應老師的指令。 • 在作業上遇到困難時，把作業揉成一團丟掉。
逃 (Flight)	試圖從威脅情境中身體上或心理上地逃離、迴避。	• 學生因無法完成任務，而躲到教室角落。 • 被要求在全班面前發言時，逕自走出教室。
凍結 (Freeze)	面對無法承受的威脅時，神經系統為了自我保護而「關機」，導致身體或心理上的麻木、僵滯或抽離。	• 被老師提問時，僵在原地，說不出話。 • 課堂討論時，望向窗外，顯得心不在焉和抽離。

2.3 生存模式下的大腦：「思考腦」的離線

當學生感知到威脅、進入「生存模式」時，他們的大腦功能會發生根本性的轉變。

- **「思考腦」(Thinking Brain):** 主要指前額葉皮質，負責邏輯推理、解決問題與學習等高階認知功能。
- **「生存腦」(Survival Brain):** 包括腦幹與邊緣系統，是「戰、逃、凍結」反應的指揮中心。

一旦學生感到不安全，「生存腦」就會立即接管身體的控制權，導致「思考腦」的功能暫時**「離線」(goes offline)**。這項科學事實給予了教育者一個重要的釋放：當學生失調時，傳統的說理無效並非您教學的失敗，而是大腦運作的必然。我們的首要任務，從「教導」轉變為「調節」，為「思考腦」的重新上線創造條件。

既然我們理解了學生失調時的大腦狀態，下一步就需要一個實用的框架來評估並應對這些狀態。

3.核心診斷框架——運用「耐受窗」理論促進學習

若說前兩章是理解創傷的「為什麼」，本章將提供一個診斷的「是什麼」與「在哪裡」的框架。我們將介紹「耐受窗」理論——這不僅是一個模型，更是您在混亂中保持清晰視野的專業導航儀，幫助您從被動應對學生的行為，轉向主動評估其內在狀態。

3.1 定義「耐受窗」

「耐受窗 (Window of Tolerance)」指的是個人能夠有效處理資訊、管理情緒並對外界刺激做出適當回應的最佳生理與心理喚醒區間。當學生處於這個窗口內時，他們感到安全、平靜且專注，能夠順利投入學習。

然而，當壓力過大時，學生可能會被推出這個窗口，進入以下兩種失調狀態：

- **過度喚醒 (Hyper-arousal):** 位於窗口之上，此狀態與「戰或逃」反應緊密相關。學生的行為可能表現為混亂、焦慮、具攻擊性或情緒激動，難以冷靜思考。
- **過低喚醒 (Hypo-arousal):** 位於窗口之下，此狀態與「凍結」反應相關。學生的行為可能表現為注意力不集中、退縮、麻木或缺乏動力，難以與外界建立連結。

值得注意的是，經歷過創傷或長期壓力的學生，其**「耐受窗」通常比其他學生更為狹窄**。這解釋了為何即使是相對輕微的課堂壓力，也可能輕易地將他們推向失調狀態。

3.2 創傷知情視角下的案例分析

讓我們透過三位學生的故事，來看看「耐受窗」理論如何在實踐中應用。

- **凱恩 (Kain):** 沉默的觀察者

- **行為描述：** 凱恩在課堂上極其安靜，但他並非放鬆，而是處於高度警惕狀態——眼睛總是睜得很大，雙拳時常緊握，持續掃描環境中的潛在威脅。
- **狀態分析：** 他的沉默是一種「凍結」傾向的生存策略，長期處於高度警惕狀態，顯示他可能接近或已處於「過低喚醒」的失調區間。
- **核心需求：** 他最迫切的需求是在學校環境中，為他奠定**真正的安全感與歸屬感**。
- **蕾哈娜 (Rhiana)：擺盪的情緒**
 - **行為描述：** 蕾哈娜的情緒在極端之間擺盪。有時她會對老師大吼大叫，有時又會顯得注意力渙散、心不在焉，彷彿靈魂飄到了教室之外。
 - **狀態分析：** 她的行為正是在「過度喚醒」（戰）與「過低喚醒」（凍結）之間劇烈遊走的結果，反映出她的「耐受窗」極為狹窄。
 - **核心需求：** 她需要學習**辨識自己身體發出的失控信號，並進行自我調節**。
- **凱西 (Cassie)：反抗的高牆**
 - **行為描述：** 十五歲的凱西表現出極端的對立反抗行為，包括頻繁的言語辱罵和暴力，但她對動物和幼童卻展現出非凡的溫柔。
 - **狀態分析：** 她的行為是極度狹窄的耐受窗下，一個嚴重失調的壓力反應系統所產生的教科書級「戰」反應。
 - **核心需求：** 她最需要的不是更嚴厲的懲罰，而是**療癒性的關係與共同調節 (co-regulation) 體驗**。

在掌握了這個強大的診斷框架並透過案例加深理解後，我們現在必須將這份洞察轉化為課堂中的具體行動與互動策略。

4.從理論到實踐——建構創傷知情的課堂互動

本章旨在提供具體、可操作的策略，幫助教育者將創傷知情的「理解」轉化為能夠幫助學生拓寬耐受窗的日常「行動」。

4.1 轉變核心觀點：從「你怎麼了？」到「你需要什麼？」

創傷知情教學中最根本、最強大的實踐，始於一種深刻的觀點轉變。我們必須練習堅守一個關鍵原則：**學生的所有行為，都是在溝通其「未被滿足的需求 (Unmet Needs)」**。

當一個學生表現出干擾行為時，與其問「你怎麼了？」，不如在心中自問「這個行為在告訴我，他可能需要什麼？」。這種轉變能讓我們從對抗轉向合作，從懲罰轉向支持。

4.2 辨識五種核心需求

學生的失調行為往往是為了滿足其內在的核心需求。當這些需求無法以健康的方式得到滿足時，就可能以挑戰性的行為表現出來。

- **生理需求 (Physical needs):** 指調節個人生理狀態的需求。例如，一個在課堂上趴著不動的學生，可能是在表達他需要休息。
- **情感需求 (Emotional needs):** 指與他人建立連結、感到被理解與接納的需求。例如，一個不斷插話的學生，可能是在尋求與師生建立連結。
- **認知需求 (Cognitive needs):** 指進行學習、探索與理解世界的需求。例如，一個撕毀作業的學生，可能是在表達他對題目感到挫折且需要協助。
- **精力需求 (Energetic needs):** 指透過非語言方式管理個人精力狀態的需求。例如，一個不停抖腿的學生，可能是在用身體的方式嘗試調節其壓力能量。
- **精神需求 (Spiritual needs):** 指找到生命意義、價值感或歸屬感的需求。例如，一個對課堂活動漠不關心的學生，可能是在表達他需要感受到自己是這個集體中有價值的一份子。

這五種核心需求，正是影響學生「耐受窗」穩定性的關鍵變數。未被滿足的生理與情感需求，會持續釋放壓力信號，使耐受窗變得狹窄且脆弱，更容易導致學生進入過度或過低喚醒的失調狀態。

4.3 建立共同的專業語言

為了在教育團隊中建立一套共同的、尊重的專業語言來討論學生的狀態與需求，統一的詞彙至關重要。這有助於我們更精準、更富同理心地進行溝通與合作。

術語	定義
自我調節 (Self-regulation)	管理自身情緒、行為與生理狀態的能力。
失調 (Dysregulation)	一種情緒、行為、生理或心理上的混亂與不可預測狀態。

共同調節 (Co-regulation)	透過一個穩定、支持性的存在來支持學生的自我調節與恢復平靜的能力。
過度喚醒 (Hyper-arousal)	一種「戰或逃」的狀態，學生顯得激動、分心、好鬥或焦慮。
過低喚醒 (Hypo-arousal)	一種「凍結」狀態，學生顯得麻木、缺乏動力或心不在焉。
高度警覺 (Hypervigilance)	一種保護機制，學生對威脅高度敏感，並持續掃描環境中的危險。

要有效地為學生提供支持，教育者自身的狀態至關重要，因此我們必須將創傷知情的視角轉向內在，進行自我反思。

5. 教育者的自我反思與關懷

教育者的自我關懷並非奢侈品，而是專業實踐的核心要素。我們自身的壓力反應與情緒狀態，會直接影響課堂的氛圍以及我們提供「共同調節」的能力。當我們自己處於「戰、逃或凍結」的狀態時，便很難有效地為學生提供支持。

在深入探討自我反思之前，我們必須承認：這份工作極具挑戰性，感到壓力甚至耗竭是專業旅程的一部分，而非個人能力的缺失。以下的反思並非自我批判的工具，而是增強專業韌性的邀請。

5.1 識別自身的壓力反應模式

請花一些時間，誠實地檢視自己的壓力源與反應模式。這份引導性的自我檢視清單可以幫助您更深入地了解自己：

- 在哪些課堂情境中，你感到壓力最大？（例如：當學生挑戰你的權威時、當課程進度落後時、當面對家長質疑時）
- 在課堂外，又有哪些情境會讓你感到壓力？（例如：家庭責任、人際關係、個人健康）
- 哪些身體信號可能表明你的壓力反應已被啟動？（例如：心跳加速、肌肉緊繃、呼吸急促、胃部不適）
- 你觀察過自己有哪些「戰」、「逃」或「凍結」的行為嗎？（例如：「戰」—提高音量、語氣尖銳；「逃」—避免處理棘手問題；「凍結」—感到腦袋一片空白、不知所措）

5.2 培養個人化的自我關懷策略

在識別出自身的壓力反應模式後，下一步便是主動制定策略來應對與預防。請思考以下問題，為自己量身打造一份個人化的自我關懷計畫：

- 當你意識到自己的壓力反應被啟動時，可以使用哪些策略來幫助自己平靜下來？（例如：深呼吸、短暫離開現場、喝一杯水）
- 你可以進行哪些自我關懷活動，來維持日常的情緒穩定與幸福感？（例如：規律運動、與朋友交談、培養興趣愛好）

教育者內在的穩定是支持學生的基石，這份力量將引導我們共同邁向一個更富韌性的課堂。

結論：邁向充滿希望與力量的課堂

本指南的核心信息在於，透過創傷知情的視角，我們將不再只看到問題行為的表象，而是能夠看見行為背後的故事、掙扎與未被滿足的需求。這種觀點的轉變，賦予了我們力量，讓我們從單純的行為管理者，轉變為學生生命中那個穩定、支持與療癒的存在。

在結束之前，讓我們將本指南的精華提煉為五個最重要的行動要點：

1. 認識壓力與創傷的影響，並理解其在課堂中的普遍性。
2. 辨識學生的「戰、逃、凍結」反應（即過度與過低喚醒狀態）。
3. 觀察學生何時處於其「耐受窗」之內、之上或之下，並以此作為介入的依據。
4. 識別學生的未滿足需求如何影響他們的學習、行為與人際關係。
5. 尋找並關注學生的優勢、韌性、能力與成就，即使在他們自己看不到的時候。

誠然，這份工作充滿挑戰。然而，當我們選擇看見每個學生完整的樣貌，辨識並培養他們與生俱來的優勢與韌性時，我們不僅是在幫助他們取得學術上的成功，更是在為他們的人生發展帶來深遠且持久的正面影響。這是一份充滿希望與力量的使命。

CH3 以創傷知情為基礎的學習方法

創建創傷知情與優勢本位的學習環境：理論、策略與實踐指南

1.0 導論：為何創傷知情與優勢本位方法是當代教育的基石

童年時期的壓力與創傷，對學生的學習能力、行為表現及人際關係，皆會產生深遠且持久的影響。在教育現場，許多看似對立或擾亂課堂的行為，往往並非源於惡意，而是學生在應對難以承受的內在痛苦時，所發展出的生存策略。因此，傳統的行為管理模式已不足以應對當代學生的複雜需求。我們必須轉向一種主動、先發制人的創傷知情與優勢本位教學法，這不僅是應對行為問題的策略，更是促進所有學生建立復原力、歸屬感與學術成就的根本途徑。在本指南中，我們將透過一位名叫 Jalen 的三年級學生的真實故事，來解碼這些行為背後的訊息，並展示如何將理論轉化為改變生命的力量。

此方法的核心轉變，在於將我們的焦點從學生的「缺陷」轉移至他們的「優勢」。它教導我們將看似對立或擾亂的行為，重新詮釋為學生應對內在痛苦的生存策略。這種視角的轉換，能夠從根本上改變教室的動力與文化，使其成為一個安全、可預測且充滿滋養的學習環境。

在創傷知情的教室中，教師的角色是多面向且至關重要的。成功的教育工作者不僅是知識的傳遞者，更是敏銳的觀察者與支持者，應致力於培養以下五項關鍵能力：

- 辨識學生的「戰鬥-逃跑-僵直」(fight-flight-freeze) 反應跡象。
- 觀察學生何時處於其情緒「容忍範圍」(window of tolerance) 之內、之上或之下。
- 識別學生是從他們的「思考腦」(thinking brain) 還是「生存腦」(survival brain) 來運作。
- 理解學生未被滿足的需求如何影響其學習、行為和人際關係。
- 尋找並關注學生的優勢、已發展的資源、能力和成就，尤其是在學生自己都無法看見這些優點的時候。

為了確保整個學校社群能朝著共同的目標邁進，我們首先需要建立一套共享的語言，這是實施此方法的關鍵第一步。

2.0 核心概念：建立創傷知情的共享語言

在整個學校社群中建立一套共享、尊重且基於優勢的語言，是實施創傷知情方法最關鍵的戰略步驟。當所有教職員都能使用一致的詞彙來描述情緒狀態與行為反應時，誤解將會減少，有效的溝通與協作則會增加。這套共享語言不僅是術語的統一，它更是一種文化轉變的催化劑，能夠促進整個學校形成一致性的支持網絡，讓學生在一個可預測且充滿理解的環境中成長。

以下是創傷知情實踐中的幾個核心術語：

調節 (Regulation) 的核心概念

- **自我調節 (Self-regulation):** 管理自身情緒、行為和生理狀態的能力。
 - **在教室中的意義：** 當一個學生能自我調節時，他不僅能「坐得住、聽得進」，更重要的是，他擁有從挫折中恢復、與同學協商、並對自己的學習負責的內在力量。
- **共同調節 (Co-regulation):** 透過保持冷靜與支持的臨在，來支持學生的自我調節能力。
 - **在教室中的意義：** 這揭示了教師一個至關重要的角色：我們不只是知識的傳遞者，更是學生神經系統的「外掛調節器」。當學生被情緒淹沒時，我們穩定、溫和的存在，就是幫助他們找到方向的安全錨。我們將在後續的實踐策略中看到，一個簡單的深呼吸如何成為支持 Jalen 的關鍵第一步。

失調 (Dysregulation) 的兩種狀態

首先，失調 (Dysregulation) 是一種情緒、行為、生理或心理上混亂且不可預測的狀態，源於神經系統難以維持平衡。這種狀態主要有兩種極端的表現：「過度激發」與「過低激發」，分別對應著大腦在面對威脅時的「戰鬥—逃跑」或「僵直」反應。

特徵	過度激發 (Hyper-arousal)	過低激發 (Hypo-arousal)
核心定義	戰鬥—逃跑狀態 (a fight-flight state)	僵直狀態 (a freeze state)
教室中的常見行為	攻擊性的 (aggressive) 分心的 (distracted) 逃避的 (flighty) 焦慮的 (anxious)	麻木的 (numb) 分心的 (distracted) 缺乏動力的 (unmotivated) 退縮的 (withdrawn)

Jalen 爬上課桌、用鉛筆戳同學的破壞性行為，正是過度激發狀態的典型表現。他的大腦正在為了生存而戰，這是一種經典的「戰鬥-逃跑」反應，任何基於懲

罰的介入都注定無效。

此外，一個相關的重要概念是 **過度警覺 (Hypervigilance)**，這是一種保護機制，使學生對威脅高度敏感，並不斷掃描環境中的危險。理解此概念能幫助教師明白，為何有些學生看起來總是「神經兮兮」或難以放鬆，因為他們的身體正處於持續的警戒狀態。因此，提供可預測的環境、清晰的指令和更多的耐心，本身就是一種療癒。

理解這些概念並非為了給學生貼標籤，而是為了辨識他們發出的求救信號。當我們能看懂行為背後的信號，我們就更能成為學生的盟友，而非對手。接下來，我們將探討構成此方法的系統性教學框架。

3.0 發展知情學習法：五大核心領域

創傷知情與優勢本位的教學法具有三個核心目標：建立學生身體與情緒的自我調節能力、支持學生的關係能力與在學校的歸屬感，以及整合幸福感原則以辨識、建立並培養學生的心理資源。為了達成這些目標，我們將教學實踐聚焦於五個相互關聯的發展領域：**身體 (Body)**、**關係 (Relationship)**、**耐力 (Stamina)**、**參與 (Engagement)** 和 **品格 (Character)**。

3.1 身體 (Body) 領域

「身體」領域的教學重點，在於建立學生的自我調節能力。這不僅是教導學生管理情緒，更是幫助他們識別壓力在自己和他人身上的生理信號。此領域為學生提供了具體的工具和策略，使他們在感到失調或壓力過大時，能夠採取有意識的行動，向其中樞神經系統傳遞鎮靜和緩和的訊息，從而為學習做好準備。

關鍵理念：身體領域專注於建立學生的緩和能力、舒緩被激活的壓力反應，並幫助他們變得臨在、專注且準備好學習。

3.2 關係 (Relationship) 領域

「關係」領域建立在依附理論 (attachment theory) 的基礎之上，其核心目標是形成強大、滋養且持久的師生關係。對於那些曾有過不穩定或破裂關係史的學生而言，在學校與至少一位成年人建立穩固的連結，對於其療癒、成長與學習至關重要。

關鍵理念：我們旨在支持學生與教師建立有意義、持久的連結，並在學校體驗到強烈的歸屬感和親密感。

3.3 耐力 (Stamina) 領域

許多有創傷經歷的學生經常難以持續專注於學習任務。「耐力」領域的重點是透過支持學生克服學習過程中的障礙，來創造一種**有支持的學術嚴謹性**。這意味著我們不降低學術標準，而是提供必要的鷹架支持（scaffolding），幫助學生達成這些標準，從而建立他們維持注意力和參與的能力。

3.4 參與 (Engagement) 領域

「參與」領域專注於培養學生的內在興趣和好奇心，其理論基石之一是「心流」(flow) 理論。透過創造充滿積極情緒、遊戲和幽默的課堂氛圍，我們能夠點燃學生的學習熱情，使他們沉浸於有意義且具挑戰性的活動中，從而促進全面發展。

關鍵理念：參與領域專注於培養學生的興趣、好奇心、心流以及在教室中的積極情緒。

3.5 品格 (Character) 領域

「品格」領域借鑒了心理學家 Peterson 與 Seligman 的 VIA 24 項品格優勢分類，為學生提供了一套豐富的詞彙來描述和發展他們內在的優點。這不僅有助於建立他們的自尊，更能為他們提供應對未來挑戰的內在力量。

美德	優勢
智慧與知識	創造力、好奇心、開放思維、好學、洞察力
勇氣	勇敢、堅持、誠實、熱情
仁愛	愛、善良、社交智慧
正義	團隊合作、公平、領導力
節制	寬恕、謙遜、審慎、自我調節
超越	審美與卓越、感恩、希望、幽默、靈性

在理解了這五大領域的理論框架後，下一步是探討如何將這些框架轉化為全校性的具體實踐策略，從而將理論付諸行動。

4.0 全校性實施策略：從理論到實踐

將創傷知情方法從個別教師的教室擴展至整個學校社群，是實現可持續變革的關鍵。當整個學校都採用一致的語言、期望和常規時，學生才能真正體驗到安全感與歸屬感。本章節將探討多項關鍵策略，這些策略能將前述的理論原則轉化為可持續的、系統性的實踐。

4.1 分層介入模式 (Levels of Intervention)

這種分層模式確保了資源能夠被有效地分配，以滿足所有學生的需求：

1. **第一層 (Tier 1): 普及性介入措施** 這些策略應用於所有學生，旨在促進全體的幸福、社交和情感學習技能。例如，在所有教室中推行「腦休息」活動。
2. **第二層 (Tier 2): 目標性介入措施** 這些策略針對具有較高風險的學生，為他們提供額外的支持，通常在教室環境中即可實施。
3. **第三層 (Tier 3): 專門性介入措施** 這些介入措施針對有複雜需求的學生，由合格的健康和教育專業人士提供。本指南所介紹的策略主要適用於第一層與第二層的介入。

4.2 一致且堅定的期望 (Consistent and Firm Expectations)

一致性是行為管理的核心。對於經歷過混亂和創傷的學生來說，不可預測性會帶來極大的威脅感。當學校的規則和後果是清晰、透明且被一致執行時，學生才能建立起安全感。

與此同時，對學生抱持堅定的高期望至關重要。這並非嚴苛，而是傳達一種強烈的信念：「我們相信你有能力達到標準」。當老師對一名學生放寬作業要求，而對另一名學生則不然時，前者可能會認為老師不相信他有能力完成作業。相反，當老師對所有學生都堅持公平、高標準的期望時，學生會感受到老師對他們的關心，並相信他們有能力取得學術進步。Jalen 的故事正說明了這一點：他內心深處渴望的，正是一位能夠為他提供這種「溫暖而堅定」界線的成年人。

4.3 節奏與重複 (Rhythm and Repetition) 的療癒力量

對於生活可能充滿混亂的學生而言，節奏和重複是促進療癒的強大工具。學校的日常、每週和年度節奏——從上課鈴聲到季節性慶典——都能為學生提供穩定性和安全感。

在 Jalen 的案例中，老師為他創造了一個早晨的儀式，讓他幫忙準備點心，這個簡單的任務給了他一天的積極開始，這就是節奏的力量。在課堂層面，「腦休息」(Brain Breaks) 是一個極佳的實踐範例。它指的是短暫（通常為 2 到 5 分鐘）、有目的性的活動，旨在幫助學生進行自我調節、重新集中注意力。具體範例包括：

- **無聲球 (Silent ball):** 學生之間使用非語言暗示傳遞一個球。
- **拍手應答遊戲 (Clapping call-and-response games):** 老師拍出一個節奏，學生模仿回應。

- **正念呼吸 (Mindful breathing):** 引導學生進行幾次深呼吸。
- **身體伸展 (Physical stretching):** 進行簡單的伸展運動。
- **觀想 (Visualizations):** 引導學生想像一個平靜或有趣的場景。
- **觀看幽默的圖片或短片 (Viewing a humorous picture or clip):** 透過積極情緒來調節狀態。

4.4 主動與預防性的支持策略

我們不再等到學生情緒崩潰後才被動地做出反應，而是主動、提前地介入。這裡的「主動 (proactive)」意指在問題出現前就建立關係和技能；而「預防 (pre-emptive)」則是在察覺到壓力初現時立即介入，防止事態升級。Jalen 的老師們為他量身打造了一套支持策略，完美體現了這一精神：

- **預防性的溝通策略：** 老師設計了一個巧妙的「便利貼系統」。當 Jalen 感覺快要失控時，可以將便利貼放到書桌一角。這個系統的設計，是為了直接回應 Jalen 未被滿足的核心需求：對**「掌控感」**的渴求。它將求助的權力交還給 Jalen，對一個在混亂中失去掌控感的孩子來說，這是重建信任與安全感的第一步。
- **共同調節的實踐：** 當老師看到便利貼時，她的第一反應不是立刻處理問題，而是先自己做一個深呼吸，讓自己保持冷靜。這個簡單的動作，正是「共同調節」的精髓，它確保了老師能以最穩定的狀態去回應，從而有效地預防問題升級。
- **善用幽默感：** 老師發現，幽默是化解危機的絕佳工具。它扮演了「模式中斷」的角色，打破了 Jalen 預期中的權力鬥爭循環，提供了一個非對抗性的出路。

4.5 教師觀察與回饋 (Teacher Observation and Feedback) 的價值

建立一個系統化、支持性的教師觀察與回饋系統，是促進學生取得顯著成果的關鍵。這種實踐為教師提供了一個寶貴的機會來反思自己的教學方法，同時也幫助學校領導者能夠提供更有針對性的支持。回饋的過程必須是尊重、有建設性且以成長為導向的。

建設性教師回饋範例

「我真的很欣賞你今天課程的開頭部分，你提醒學生們思考角色優勢的方式非常棒。特別是當你提到四位不同學生在引導另外四位同學時所展現的不同優勢時，我注意到班級的參與度很高。這告訴大家你看到了他們的優點，並且你在關注他們。讓我們一起想辦法，在不讓 Ben 感到羞愧的情況下，處理他的那些行為時刻。隨著課程的進行，我注意到 Amelia 花了很多時間玩她的鉛筆和彩色

筆，而不是寫作。你是否也注意到了這一點？你對她在那個當下的情況有什麼看法？課程開頭很順利，但在進行到一半時，我開始看到一些學生失調的跡象浮現。我認為在那個時候暫停課程，做一些好的活動來讓學生們平靜下來是很好的。你覺得呢？你過去嘗試過什麼方法？」

這些策略的綜合應用需要長期的投入與反思，這將我們引導至最後的結論部分。

5.0 結論與行動清單：長期投入與自我反思

創建一個創傷知情、優勢本位的教室，是一項意義深遠的長期投資，而非尋求快速解決問題的捷徑。這個過程需要時間來建立共享的語言，需要耐心來實施新的常規，也必然會面臨挑戰與挫折。學生的成長並非線性，倒退和舊有行為的復發都是過程的一部分。然而，Jalen 的轉變證明了這趟旅程的價值：他的破壞性行為逐漸減少，取而代之的是一個勤奮、有愛心、並帶有敏銳幽默感的嶄新樣貌。這趟旅程不僅會改變學生的生命軌跡，也會讓我們自己成為更具同理心、更高效能的教育工作者。

當面對學生失調的困難時刻，教育工作者可以透過反思以下三個核心問題來指引自己的行動：

1. 我們現在在哪裡？（此刻我該如何支持這名學生？）
2. 這個孩子試圖滿足什麼未被滿足的需求？
3. 我們想去哪裡？（我的學生成長的需求是什麼？我該如何發展他的能力和資源？）

教育工作者行動清單

為了將這些理念轉化為日常實踐，請使用以下清單進行自我反思與規劃：

- **思考學生在五大領域的發展情況：** 反思您自己的學生在身體、關係、耐力、參與和品格這五大領域的發展情況。
- **優先建立共享語言：** 將建立一套創傷知情、優勢本位的共享語言，作為推動全校性方法的途徑。
- **倡導一致且堅定的行為管理方法：** 以可預測、一致和透明的方式回應不當行為。
- **體認節奏和儀式的重要性：** 認識到節奏和儀式對於為學生創造安全感和可預測性的重要性。
- **將教師觀察與回饋視為寶貴途徑：** 將教師觀察與回饋視為推動全校變革的寶貴途徑。

CH4 身體 (Body)

創傷知情教育實踐指南：從理解神經系統到建立支持性學習社群

引言：看見行為背後的求救信號

當六年級的 Dev 走進 Freeman 先生的教室時，他帶來的不僅僅是書包，還有一堵厚實卻看不見的牆。他在教室裡像一座孤島，獨自一人，與周遭的一切隔絕。Dev 的行為總是顯得焦慮不安、心不在焉，即使偶爾開口，話語也常常前後矛盾。Freeman 先生嘗試了所有傳統的教學方法來建立連結，卻都如同石沉大海。當傳統方法失效時，我們該如何觸及像 Dev 一樣的學生？他們的挑戰性行為背後，究竟隱藏著什麼樣的求救信號？

本指南的核心宗旨，便是整合創傷神經科學的深刻見解與具體的課堂實踐，為教育工作者提供一套完整的思維模式與工具。我們的目標，是看見學生挑戰性行為背後未被滿足的需求，並堅信每個孩子都有成長與連結的潛能。

在接下來的章節中，我們將深入探討創傷對學生生理系統的深遠影響，解析「由下而上」與「由上而下」的雙軌調節策略，提供一套可立即上手的實用工具箱，並最終強調教育者自我關照作為一切實踐的根基。

現在，讓我們從理解學生為何會被鎖定在求生模式的生理根源開始，踏上這段轉變的旅程。

1.理解創傷的生理根源：為何學生會進入「生存模式」？

理解創傷的生理機制，是所有創傷知情實踐的基石。教育工作者必須認識到，學生的許多挑戰性行為並非出於故意或惡意違紀，而是被一種高度活化的生存反應所驅動。從生理學的角度來看，他們的身體已經準備好求生：去奔跑、逃離、躲避或攻擊。

「生存模式」(Survival Mode) 以 Dev 為例，他童年時期充滿不穩定與恐懼的經歷——目睹家庭暴力、輾轉於不同的親戚家、遭受嚴厲體罰——讓他的腦和神經系統幾乎一直處於高度警戒的「生存模式」。他的身體學會了隨時偵測威脅，導致他極度難以信任他人，也無法真正放鬆。在教室裡，任何突發刺激都可能被他的大腦誤判為生存威脅，使他立刻進入無法學習或連結的狀態。

戰鬥-逃跑-僵直反應 (Fight-Flight-Freeze) 這是一種所有人類共有的生存機制，旨在保護我們免受威脅。然而，對於經歷創傷的學生，這個壓力反應系統

可能變得極度敏感，會將相對無害的刺激（如老師突然提高音量）誤判為生存威脅，從而觸發失調反應。Dev 看似「分心」或「不在乎」的行為，其實是創傷在他體內留下的深刻烙印。

慢性壓力對生理的具體影響 當壓力反應系統長期被活化時，會對學生的身體產生深遠的影響：

- **調節基準線的改變** 不穩定和不安全的關係會直接影響學生調節功能的基準線，使他們更容易被觸發，也更難回到平靜狀態。
- **壓力荷爾蒙的累積** 經歷創傷的年輕人體內會持續充滿腎上腺素（adrenaline）、皮質醇（cortisol）等壓力荷爾蒙，這使他們長期處於高度警戒狀態。
- **基本生理功能失調** 慢性壓力會影響學生調節基本身體功能的能力，例如血壓和體溫的穩定。
- **多樣化的失調表現** 生理上的失調可能以多種形式外顯，包括焦慮、注意力不集中、社交退縮，甚至是看似恍惚的解離（dissociation）。

總而言之，創傷將學生的身體鎖定在生存模式中，這不僅阻礙了他們的學習，也妨礙了他們與他人建立健康連結的能力。既然我們理解了這些生理挑戰，下一步便是探討應對這些挑戰的核心調節原則。

2.調節的核心原則：「由下而上」與「由上而下」的雙軌策略

為了應對學生複雜的失調狀態，教育工作者需要一個整合性的工具箱。區分並整合「由下而上」與「由上而下」的調節策略至關重要，**क्योंकि** 這兩種方法分別針對大腦的不同區域，能更有效地應對不同層次的失調，它們並非互斥，而是相輔相成的最佳拍檔。

比較維度	由下而上 (Bottom-up)	由上而下 (Top-down)
主要焦點	身體的生理感受與反應	心智的思考、認知與反思
作用的大腦區域	腦幹、邊緣系統 (原始腦/情緒腦)	大腦皮質區 (思考腦)
最佳使用時機	處於高度壓力、情緒激動的狀態	身體相對平靜、能進行思考的狀態
策略範例	散步、聽音樂、觸覺活動	為情緒命名、思考解決方案、自我對話

深入闡釋「由下而上」(Bottom-up) 調節法

「由下而上」調節的核心理念是**「先處理身體的反應」**。此方法直接針對由腦幹和邊緣系統主導的「戰鬥-逃跑-僵直」反應。當學生的生存腦被啟動時，負責理性思考與有效學習的大腦皮質是無法觸及的。因此，我們必須先透過身體的活動來平息生理上的警報，讓身體感到安全，然後才能進行更高層次的認知活動，讓負責思考的大腦皮質區有機會「重新上線」。

深入闡釋「由上而下」(Top-down) 調節法

「由上而下」調節的核心理念是**「運用思考來管理情緒」**。此方法需要運用大腦皮質區的認知功能，例如組織、反思與自我覺察。其目標是幫助學生建立對自身情緒與行為的洞察力，並賦予他們健康的策略來應對強烈的情緒。這類策略在學生身體的喚醒水平下降、狀態已相對平靜時最為有效。

理解這兩種方法的理論基礎後，接下來我們將介紹構成教育者工具箱的具體策略，將理論轉化為日常實踐。

3.教育者的工具箱：促進身心調節的實用策略

本章節將提供一套具體、可操作的策略，旨在幫助學生調節身心狀態，為學習做好準備。這些策略是將理論轉化為日常實踐的橋樑，讓教育者能靈活地整合「由下而上」與「由上而下」的方法。

3.1 「由下而上」的體感調節策略：安撫學生的身體

這些策略透過身體的感覺和律動，直接向大腦的生存中樞發送「安全」的訊號，對失調的神經系統產生深層的鎮靜和組織效果。

- **有節奏的律動活動：**如玩球、散步、盪鞦韆等重複性動作有助於調節心率。在課堂中，也可以設計拍手、彈指、在桌上打鼓等「腦力休息」時間。這正是 Freeman 先生在課堂中為 Dev 和其他學生設計「腦力休息」時所採用的核心技巧。
- **音樂與節奏：**播放或創作節奏約為每分鐘 60-80 拍的音樂，這與平靜的心率相似，有助於讓過快的心跳恢復平穩。
- **感官工具與輔助：**使用動力沙、黏土、fidget 工具等具有觸感的材料，能將學生的注意力從壓力思緒中拉回當下的身體感受，產生接地 (grounding) 的效果。
- **治療性與節奏性的設施：**在校園中設置跑步機、搖椅或吊床，為學生提供調節身體的空間。
- **治療犬的定期探訪：**安排訓練有素的治療犬定期訪問教室，動物的陪伴具有顯著的鎮靜效果。

3.2 「由上而下」的認知調節策略：建構內在應對技巧

當學生的生理狀態趨於平靜，我們便能引入這些策略，幫助他們建立認知工具，從而更好地理解與管理自己的內在世界。

- **辨識與標籤化情緒：**鼓勵學生命名他們的情緒（如「生氣」）以及伴隨的身體感受（如「心跳加速、手心發燙」），這能幫助他們更好地理解自己的內在狀態。
- **建立解難技巧：**協助學生建立解決問題、修復性實踐與衝突解決的技巧，賦予他們應對壓力情境的能力。
- **運用品格優勢：**鼓勵學生思考並選擇一個自身的品格優勢（如善良、勇敢），以應對特定的挑戰情境。
- **心理教育 (Psychoeducation)：**學習辨識自己壓力反應的早期信號（如心跳加速、手心出汗），以便更早期地採取行動來自我調節。

3.3 專注當下：正念與呼吸練習的力量

正念，即有目的地、不加評判地專注於當下這一刻。在教育場景中，我們必須謹慎引入，並強調其目標不是「感覺平靜」，而是「注意並接納當下發生的任何事」，無論是焦慮還是分心。

教室中的正念小間歇 將短暫的正念練習融入日常作息中，比長時間的練習更具可行性。

- **聲音錨點：**播放一小段自然聲音，邀請學生專注聆聽。
- **溫和伸展：**邀請學生站起來，有意識地伸展身體。
- **三感練習：**引導學生辨識三樣他們能看見、聽見及感覺到的東西。
- **腳下生根：**邀請學生將注意力錨定在雙腳與地面的接觸感。

深呼吸的實用技巧 深呼吸是調節神經系統最直接、最有效的方法之一。引導學生進行深長、緩慢的腹式呼吸，可以直接向大腦傳遞「危機已解除」的訊號。

- **定時練習：**每天安排固定的三分鐘時段進行集體深呼吸練習。
- **腹式呼吸指導：**指導學生吸氣時將空氣深深地吸入腹部，而非胸腔。
- **雪花球視覺輔助：**使用雪花球作為比喻。搖晃的雪花球代表思緒紛亂的大腦；當雪花慢慢沉澱，就如同深呼吸後平靜的內心。

這些策略的靈活運用是調節工作的關鍵。然而，除了個人策略，營造一個安全的整體環境同樣至關重要。

4. 建立安全的基石：從共同調節到環境營造

學生的調節能力並非憑空而來，而是在安全的關係與環境中培養的。本章將聚焦於兩個核心支柱：關係中的「共同調節」與物理空間中的「環境營造」，它們是所有調節工作的基礎。

4.1 關係的力量：共同調節 (Co-regulation) 的藝術

共同調節，指的是在安全的關係中，由一位已調節好的成人（如教師）協助學生平靜其壓力反應系統的過程。其本質可以比喻為一位成人渴望與哭泣的嬰兒分享自己的平靜。教師平靜、沉著的狀態，可以有效地協助平息學生的壓力反應系統。

實用的共同調節技巧：

- **站在側面，而非正面：**面對面的站姿可能被視為對抗性的，站在學生的側面可以降低威脅感。
- **蹲下至同一視線水平：**蹲下，使自己的視線與學生同高，可以減少因體型差異帶來的壓迫感。
- **注意語氣和語速：**使用輕柔、緩慢且有預測性的語氣說話。
- **同理心邀請：**以同理心邀請學生與你一起進行幾次深呼吸，而不是命令他們「冷靜下來」。

在 Dev 的故事中，Freeman 先生正是運用了這些技巧——他會放輕自己的聲音，刻意從側面而非正面接近 Dev，並跪下來讓視線與 Dev 平行。這些細微的舉動，一步步地瓦解了 Dev 心中的防備，建立了最根本的信任感。

4.2 營造促進降溫的教室環境

主動營造一個可預測、平靜且充滿安全感的環境，是預防學生失調的基礎。一個精心設計的環境能有效降低學生的整體壓力水平，為學習和調節創造最佳條件。

- **營造平靜的感官空間：**透過柔和的顏色、溫暖的燈光（避免刺眼的螢光燈）與合理的空間佈局，創造一個促進平靜感的物理空間。
- **避免過度刺激：**減少教室中過度的視覺與聽覺刺激，例如雜亂的海報或持續的噪音。
- **設立安全角落或感官站：**設立一個指定的空間，讓學生在感到不知所措時可以暫時退到那裡。其中可以包含減壓玩具、耳機、動力沙、計時器等工具，讓學生自主管理調節時間。
- **建立清晰的作息：**建立並遵循清晰的每日作息，為學生提供結構感與可預測性，這能極大地增強他們的安全感。

- **刻意使用幽默：**在適當的時機，有意識地使用幽默來緩和緊張情勢。

4.3 提升「內感受」(Interoception)

內感受是我們感知身體內部狀態的能力，例如感覺到心跳或飢餓。許多經歷創傷的學生與自己的身體感知是脫節的，他們可能無法覺察到壓力累積的早期警訊。我們可以引導學生注意：「當你開始感到壓力時，你的身體有什麼感覺？」幫助學生識別這些早期警訊，是賦予他們主動採取調節行動的第一步。

在建立了安全的關係和環境後，便可以引入更結構化的工具，將調節轉化為師生合作的日常實踐。

5. 付諸實踐：教室內的實用工具與案例分析

將抽象的調節理論轉化為具體、可視化的工具，能為師生提供一種共同的語言，用以溝通和管理難以言說的內在狀態，使調節過程變得更加清晰和主動。

5.1 「準備好學習量表」(Ready to Learn Scale)

這是一個簡單而強大的工具，使用一系列表情符號，生動地呈現從 1（如哭臉或昏昏欲睡的臉）到 5（如精力充沛的笑臉）的狀態光譜，幫助學生以一種非評判性的方式溝通他們當前的學習準備狀態。學生可以在一天中的不同時間點，將自己的名字放在最能代表自己狀態的表情符號旁邊。

此工具最大的價值在於**無條件的接納**。無論學生將自己放在哪個位置，教師的回應都不是評判，而是支持。這種接納是第一步，教師接著會支持他們去滿足未被滿足的需求，並培養一種在場、專注、準備好學習的狀態。

5.2 「準備好學習計畫」(Ready to Learn Plans)

這是一份師生之間預先安排好的協議。當學生處於「戰鬥-逃跑-僵直」的反應中時，他們的思考腦已經離線，難以進行即時協商。因此，「預先制訂」計畫至關重要。當學生感到壓力或失調時，他們可以主動啟用計畫中預先選擇好的、對自己有效的策略。

計畫中可能包含的選項：

- 進行一次深呼吸或正念練習。
- 在教室的感官站待幾分鐘。
- 到教室外走廊散步。
- 與一位信任的朋友或老師交談。

5.3 整合應用：來自 Dev、Ruby 與 Leo 的啟示

- **Dev 的旅程：**Freeman 先生系統性地運用了多種策略。他首先透過耐心與共同調節建立關係；接著為 Dev 創造一個安全空間；然後在全班推行節奏性活動（如打鼓、拍手）；最後，與 Dev 共同制定「準備好學習計畫」，賦予他自我調節的能力。正是這種多層次、持續性的支持，最終促成了 Dev 的情感突破——他主動分享了自己創作的歌曲，象徵著信任與連結的建立。
- **Ruby 的啟示：**當 Ruby 因寫作任務而感到沮喪時，她的老師展現了精湛的共同調節技巧。老師蹲下身子，以非威脅性的姿態，用具體且肯定的語言來確認她的努力（「哇，Ruby，我看到妳已經寫好了妳的名字...」），而不是專注於她未完成的部分。老師的專注陪伴讓 Ruby 感到被看見，最終使她能夠重返任務。
- **Leo 的啟示：**Leo 帶著家庭壓力來到學校，並在**「準備好學習量表」上將自己放在了最糟糕的一端。老師看到後，立即啟動了他預先制定好的「準備好學習計畫」**。這個清晰、可行的計畫為處於壓力下的 Leo 提供了一條重返平靜的路徑，展示了這兩個工具如何協同運作。

這些工具和案例的成功實施，最終都取決於使用它們的教育者自身的狀態，這將我們引向最後一個關鍵主題。

6. 教育者的自我關照：實踐的根基

創傷知情實踐的基石，是教師自身的自我調節。根據人際神經生物學的研究，人類的情緒和生理狀態具有傳染性，這主要歸功於鏡像神經元 (mirror neurons) 的作用。這些特殊的腦細胞會「鏡映」他人的行為與情感狀態。這意味著，一位教師平靜、沉著的狀態，會對學生的生理系統產生直接的鎮靜效果。您自身的狀態，是您能提供給學生的最重要的工具。

6.1 理解與管理自身挑戰

自我調節能力並非無限的資源，它如同肌肉，過度使用會導致疲憊。

- **決策疲勞 (Decision Fatigue)：**當一個人做出過多決定後，其決策品質會下降。
- **自我耗損 (Ego Depletion)：**自我調節能力過度使用會導致疲憊，尤其是在一天結束時，更容易出現情緒崩潰。這解釋了為何一位老師在耐心處理了整天的學生衝突後，可能會在一天結束時，對一個微小的紀律問題反應過度。

管理教師決策疲勞的策略

- **提前規劃：**投入時間進行規劃，讓一天有清晰的步驟可循。
- **簡化選擇：**盡量減少當天需要做出的瑣碎決定，如提前準備午餐。
- **補充能量：**優先考慮規律的飲食和水分補充。
- **優化決策時機：**在精力最充沛的時段做出重要決定。
- **善用清單：**使用清單來安排優先事項，將它們從大腦中「卸載」下來。
- **安排休息：**刻意安排短暫的休息時間來恢復精力。

6.2 「檢傷對話」(Triage Conversation) 的藝術

當學生發生失調行為後，我們與他們對話的方式至關重要。「檢傷對話」是一種私下、尊重地與學生討論其失調的對話。其重點是引導學生向前看，建立洞察力與技能，而不是懲罰、追究或強迫道歉。

這種對話模式使用創傷知情、優勢本位的語言，以下是一些開場白的範例：

「我們剛剛經歷了一個困難的處境。讓我們談談。我注意到你的行為很快就升級了，但我沒有看到是怎麼發生的。可以告訴我嗎？」

「你今天早上狀態非常好，對朋友很投入，對課業也很專注。但是，從休息時間回來後，你似乎變得心煩意亂。一定發生了什麼事，我們可以聊聊嗎？」

教育者自身的狀態是能提供給學生的最重要工具。充滿尊重的溝通方式與自我關照，是營造支持性學習環境的雙重支柱。

結論：一場值得投入的旅程

本指南的核心思想可以歸結為一個根本性的轉變：**將調節學生的身體狀態置於教學的中心**。這不僅是支持經歷創傷學生的關鍵，更是讓所有學生都能在最佳狀態下學習的基礎。

我們回顧了一系列從理到實的策略與概念：

- **理解** 創傷如何影響學生的生理系統與生存反應。
- **運用** 「由下而上」的體感活動與「由上而下」的認知策略。
- **實施** 正念與深呼吸等具體工具，將調節概念化為日常實踐。
- **重視** 教育者自身的自我關照，因為它是所有共同調節的基礎。

Dev 的故事再次提醒我們，他的轉變並非一蹴可幾，而是一段充滿耐心與理解的旅程。創傷知情教學法不僅僅是一套技巧，更是一種深刻的思維模式——它

要求我們看見學生問題行為背後未被滿足的需求，並相信每個孩子都有成長與連結的潛能。

正如 Freeman 先生所感受到的那樣，這段旅程需要投入大量的精力與情感，但其價值是無法估量的。

「這趟旅程，絕對值得」 (the journey is worth it)。

CH5 關係 (Relationship)

關係的維度：建立創傷知情教學的核心連結

引言：關係——不僅是感覺良好，更是學習發生的先決條件

在當代教育現場，穩固、滋養的師生關係並非教育的附加選項，而是一種根本性的視角轉變與一項不可或缺的神經學先決條件。對於那些生命故事中包含了深刻逆境與創傷的學生，一個充滿信任的連結是讓有意義的學習得以發生的基石。這種深刻連結感的核心本質，並非複雜的理論，而是根植於一種純粹的感受：「老師注意到了他們；學生真正感覺到老師關心他們並相信他們」。這種被看見的感覺，創造了一種深刻的社群歸屬感，讓學生願意承擔學習中的風險，並從錯誤中成長。

本報告旨在解構建立關係的科學與藝術，透過整合神經科學、依附理論與人本主義心理學的洞見，為教育工作者提供一個全面性的實踐框架，讓我們不再僅僅看見學生的「行為」，而是看見行為背後完整的「人」。

為了深入理解關係為何如此關鍵，我們必須先從學生最根本的生理層面出發，探討為何在任何認知學習發生之前，身體的感受是我們必須優先回應的起點。

1.學習的生理障礙——為何必須從身體開始

在探討任何教學策略之前，我們必須回到最根本的起點：學生的身體。許多看似「不合作」或「故意搗亂」的行為，實際上並非出於學生的自由意志，而是其身體在感知到威脅時所發出的本能求救信號。從教育心理學的角度，理解創傷與長期壓力如何影響學生的生理與神經系統，是我們實施有效支持的第一步，也是解鎖學生學習潛能的非協商起點。

「戰鬥—逃跑—僵住」生存反應

「戰鬥—逃跑—僵住」（Fight-Flight-Freeze）是深植於人類基因中的自我保護機制。對於經歷創傷的學生而言，這個本能的警報系統可能長期處於過度活化的失調狀態，容易將中性信號解讀為威脅，從而啟動生存模式。

- **戰鬥 (Fight):**

- **外顯行為：**看似具有攻擊性或對立，例如撕毀作業、推倒椅子、用挑釁的言詞頂撞師長。
- **背後動機：**這並非惡意的挑釁，而是一種神經生物學上的嘗試，旨在對抗感知到的威脅並奪回控制權。

- **逃跑 (Flight):**
 - **外顯行為:** 看似焦躁不安或逃避，例如坐立不安、不斷要求去廁所、在教室裡遊蕩。
 - **背後動機:** 這不是不負責任，而是身體在試圖遠離壓力源，尋找安全空間的直接行動。
- **僵住 (Freeze):**
 - **外顯行為:** 看似心不在焉或冷漠，例如眼神空洞、對指令沒有反應、趴在桌上看起來像在做白日夢。
 - **背後動機:** 這不是懶惰或不在乎，而是當威脅感過於強烈以至於不知所措時，身體採取的「關機」保護模式。

「由上而下」 vs. 「由下而上」的調節

為了幫助處於生存模式的學生，我們需要理解兩種截然不同的調節路徑。

調節方式 (Regulation Method)	核心目標與方法 (Core Goal & Method)
由下而上調節 (Bottom-up Regulation)	透過身體的感官，直接安撫掌管生存反應的「生存腦」，優先處理身體層面的壓力。
由上而下調節 (Top-down Regulation)	透過語言與邏輯，啟動負責理性分析的「思考腦」，以分析情境並做出決策。

關鍵洞見： 對於處於高度焦慮或失調狀態的學生，「由上而下」的講道理方法往往是無效的。因為當他們的生存反應系統被啟動時，負責理性思考的「思考腦」（皮質區）會暫時「離線」，能量會轉移到負責生存本能的「生存腦」（腦幹與邊緣系統）。因此，我們必須先透過「由下而上」的策略幫助他們的身體感到安全，思考腦才能重新有效運作。

實用的「由下而上」調節策略

以下是一些能直接回應身體需求、幫助學生平息壓力警報的策略：

- **富有節奏的身體活動 (Rhythmic Physical Activities):**
 - **範例:** 球類運動、跳舞、散步、跑步或武術。
 - **原理:** 這些活動透過重複、協調的感官輸入，為混亂的神經系統帶來秩序與可預測性，有助於平靜下來。
- **特定節拍的音樂 (Music with Specific Tempos):**
 - **範例:** 播放節拍約在每分鐘 60-80 拍 (bpm) 的音樂。

- **原理：**這個節拍範圍與人體平靜時的心率相近，身體會不自覺地與音樂同步，有助於穩定情緒，降低心率。
- **感官體驗活動 (Sensory Experience Activities):**
 - **範例：**提供感官工具、柔軟的物件或動力沙。
 - **原理：**這類「體感活動」能將直接、舒緩的感官訊息發送到大腦，有效地讓焦慮的身體安定下來。
- **大腦休息活動 (Brain Breaks):**
 - **範例：**帶領學生進行打鼓、身體打擊樂（如拍手、跺腳）等具有重複模式的活動。
 - **原理：**其重複性與節奏感能幫助過度活躍或疲勞的大腦「重新設定」，為學習做好準備。

這種對身體安全的生理需求，正是我們接下來將探討的心理依附需求的物理體現。當我們滿足了學生即時的身體調節需求後，便能進一步建立更為持久的關係安全感。

2.建立關係安全感的心理學框架

如果說「由下而上」的調節策略是穩定學生的「地基」，那麼穩固且充滿關懷的師生關係，則是支撐起所有創傷知情實踐的「樑柱」。長期的穩定性建立在心理安全感的基礎之上，而一個充滿信任的關係本身，就是最強大的療癒與調節工具。本章將深入探討依附理論、神經覺與共同調節等核心心理學概念，為教育工作者提供一份創造關係安全感的路線圖。

依附理論在課堂的應用

依附理論（Attachment Theory）指出，我們早期的關係體驗會形成一個內在的「人際關係模板」，深刻影響我們日後如何看待自己、他人與世界。在教育場景中，教師有獨特的機會，為學生提供一個穩固且充滿療癒性的修正性情感經驗，扮演兩個至關重要的角色：

- **安全堡壘 (Secure Base):** 教師如同一個穩固的基地，當學生感到安全時，他們會更有信心去探索環境、承擔健康的學習風險，並投入到新知識中。教師的存在給予他們信心，讓他們知道身後有值得信賴的後盾。
- **避風港 (Safe Haven):** 當學生感到沮喪、害怕或受挫時，教師則成為一個溫暖的港灣。在此，他們可以尋求安慰、支持與共同調節，並在重新獲得力量後再次出發。

神經覺：大腦無意識的安全雷達

僅僅告訴學生「這裡很安全」是不夠的，真正的安全感是一種身體層面的「被感知到的安全」。史蒂芬·波格斯博士（Dr. Stephen Porges）提出了「神經覺」（Neuroception）這一概念，它指的是我們的神經系統在意識之外，如同一部「安全雷達」，持續不斷地掃描環境中的安全與危險信號。這個評估過程很大程度上依賴非語言線索，例如：

- 溫和的語氣與從容的語速
- 柔和、真誠的面部表情
- 開放、不具威脅性的肢體語言

對教育工作者最重要的啟示：許多經歷創傷的學生，其「神經覺」可能已受損，容易將中性信號誤判為威脅。因此，教師的首要任務，是透過自己**平靜的臉龐、沉穩的語氣和緩和的舉止**，主動且有意識地**傳遞安全的信號**。這種非語言的溝通能直接幫助學生的神經系統從防禦性的「戰、逃、僵」狀態，切換到促進連結與學習的「社交互動系統」（social engagement system）。

共同調節：關係實踐的核心藝術

「共同調節」（Co-regulation）是創傷知情實踐的核心藝術。它的定義是：當一個孩子的情緒壓倒了他自己處理的能力時，一個內心平靜、充滿關懷的成年人，如何透過自己穩定的狀態來支持、陪伴他，幫助他重新調節情緒與壓力水平。這是一個神經生物學的過程，其中一個神經系統能平靜另一個神經系統。您平靜的臨在不僅是一種示範，更是一種介入。您的神經系統，成為了直接協助學生調節的工具。因此，教師有效自我調節的能力，是能夠與學生進行共同調節的先決條件。

理解了這些心理學框架後，我們需要一種內在的核心心態，才能將理論轉化為真實、有溫度的日常實踐，這便是無條件正向關懷的力量所在。

3.實踐的核心心態——無條件正向關懷的力量

由心理學家卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）提出的「無條件正向關懷」（Unconditional Positive Regard），是將理論轉化為真實連結的基礎心態。我們必須澄清一個常見的誤解：它並非意味著我們要縱容或贊同所有行為。其真正的意涵是，無論學生的行為、情緒或成敗如何，我們都持續地看見並肯定他們作為一個人的內在價值，並給予關懷、同理與尊重。

實踐無條件正向關懷的四條途徑

1. **將學生與其行為分開** 我們的挑戰是針對學生不當的「行為」，而非針對學生「本人」。在溝通時，必須讓學生清楚地明白，我們挑戰的是行為，同時堅定地維護他們作為一個人的價值。例如，我們可以堅定而溫和地說：「你的行為是不被接受的，但你本人是被接納的。」
2. **維護孩子整全性的視野** 即使在學生行為最失序的時刻，也要在心中堅守一個信念：他仍然是那個有能力達成學業和社交目標的孩子。這個信念能幫助我們在最困難的時刻，保持耐心、希望與支持的態度，看見他們潛力。
3. **回顧孩子的發展路徑** 這個視角要求我們將學生的挑戰性行為視為一種溝通，而非惡意挑釁。當我們看到失控的行為時，應將批判性的提問轉變為充滿好奇心的探究：「這個孩子在發展過程中錯過了什麼...？」這能幫助我們從一個「審判者」的角色，轉變為一個充滿同理心的「支持者」，不是為行為找藉口，而是為行為尋找根源。
4. **用愛的聲音點出問題** 當師生之間建立了深厚的信任與尊重後，誠實且建設性的回饋會變得極具力量。因為學生知道你的出發點是為了他們好，他們相信你看見了他們的潛力。此時，修正性的反饋傳遞的訊息是：「我相信你做得好，所以我才要告訴你這件事。」這讓建設性的批評更容易被學生接受，成為其成長的養分。

自我反思的時刻

實踐無條件正向關懷有時極具挑戰性，特別是面對那些行為會觸發我們自身無意識偏見或壓力反應的學生。因此，誠實地自我反思至關重要。

在什麼樣的情境下，或面對哪一種類型的學生時，我會覺得保持無條件正向關懷特別困難？

覺察自己的情緒觸發點與潛在偏見，是維持課堂冷靜與同理心的第一步。當我們穩固了自身的內在心態後，便能更有效地運用外在的課室策略來深化連結。

4. 深化連結的課室實踐策略

本章節的目標，是將前述的理論與心態轉化為一系列具體的、可在課堂中立即應用的行動策略。這些策略的核心精神在於賦予學生力量、建立深刻的歸屬感，並將教室從一個需要被「管理」的場所，轉變為一個互相支持的「社群」。

重新平衡課室中的權力

傳統的「威權型」(Authoritarian)教學風格，以嚴格控制和單向命令為特徵，容易引發學生的對抗。創傷知情實踐倡導一種「親社會或合作式」(pro-social or collaborative)的模式，其核心是與學生「共享權力」。對於許多曾感到無助、失控的學生而言，讓他們在課堂中有機會表達意見、參與決策，能夠極大地滿足他們對自主、掌控與自我效能感的基本心理需求。

案例分析：菲利克斯 (Felix) 的故事 菲利克斯是一位與老師關係良好的學生，但某天因故踢了同學的椅子。老師當下以權威口吻命令他住手，菲利克斯感到權力受威脅，情緒升級並掀翻椅子離開。隔天，老師反思後主動找菲利克斯進行了一次修復性對話，他說：「我能理解你為什麼會生氣地離開。我的做法讓你陷入了一個雙輸的局面...我沒有花時間去了解你為什麼要踢前面同學的椅子。」這次對話重新平衡了權力，老師從命令者轉變為合作夥伴，這次成功的關係修復不僅賦予了菲利克斯力量，更深化了他們的師生連結。

「水桶與杓子」的隱喻與應用

這個理論是一個強大的隱喻，幫助師生理解情緒健康。每個人的心中都有一個無形的「水桶」，當水桶裝滿時，我們感到快樂自信；當水桶空了，我們則可能表現出退縮(Hypo-aroused)或過度激動(Hyper-aroused)的狀態。我們的任務，就是成為一個「水桶填充者」。

具體的「水桶填充策略」：

- **公開表揚 (Shout Outs):** 在班會時間，鼓勵師生公開認可同學的善行、努力或品格優勢。
- **使用「我注意到...」的具體讚美句式:** 與其說「你很棒」，不如說「我注意到你今天對新同學那麼友善，這讓我非常感動」，具體的觀察更能讓學生感受到真誠。
- **設立視覺化的「水桶填充」公告欄:** 鼓勵學生寫下彼此「填充水桶」的行為並張貼，讓善意與肯定被看見。
- **定期舉行「WWW 分享會」:** 每週舉行「What Went Well」(這週發生了什麼好事)分享會，讓學生慶祝彼此的成就，將焦點放在正向經驗上。

共同調節的藝術：從反應到回應

共同調節需要我們從本能的「反應」(React)轉變為有意識的「回應」(Respond)。

情境對比分析： 一名學生因挫敗而撕毀教室佈告欄上的作品。

- **回應 A (權威式反應):** 副校長立刻將學生帶走罰站，並取消他接下來的下課時間。這個處理方式聚焦於懲罰行為，卻忽略了行為背後的需求，並可能破壞師生關係。
- **回應 B (關係式回應):** 老師意識到學生的掙扎，深呼吸保持冷靜，並請副校長到場增加支持力量。他們一左一右地陪伴學生，用平靜的態度支持他，直到他平復。冷靜後，老師與副校長支持他一起修復被破壞的作品——用膠帶黏好撕破的紙，並重新貼回牆上。這個回應是共同調節與依附理論的完美體現，將危機時刻轉化為一個扮演「避風港」並示範修復性實踐的機會，優先考慮了關係的維護，並將危機轉化為一次關於責任與修復的學習機會。

這些策略的持續應用，是一趟教育工作者自身的專業成長之旅，需要我們不斷地整合與反思。

5.整合與反思——教育工作者的自我成長之旅

成為一名創傷知情的教育工作者，與其說是在學習一套技巧，不如說是在踏上一趟持續的個人與專業成長旅程。這趟旅程需要我們不斷地自我覺察、反思與調整。本章節將提供一個整合性的自我檢核工具，幫助您評估與深化您的實踐。

創傷知情實踐自我反思檢核表

請定期使用以下清單進行自我檢核，以促進持續的專業成長。

關於身體與調節 (Regarding the Body & Regulation)

- 我是否理解為學生進行調節時，「由下而上」與「由下而下」策略各自的重要性？
- 我是否能識別學生身體失調與情緒升級的跡象？
- 我是否考慮運用適合學生年齡的策略，明確地教導他們關於壓力與「戰—逃—僵」反應的知識？
- 我是否在課堂中整合了正念活動，以支持學生將注意力帶回當下？
- 我是否在與學生互動時，使用「臨在、專注、準備好學習」的語言？
- 我是否發展、運用並持續優化我的「共同調節」方法？
- 我是否導入如「準備好學習量表」或「準備好學習計畫」等工具，以建立學生滿足自身需求的能力？

關於關係與連結 (Regarding Relationships & Connection)

- 我是否理解培育依附關係及師生關係，對於學生福祉與學習的重要性？
- 我是否體認到「共同調節」在支持學生學習與成長中的價值？
- 我是否思考過實踐「無條件正向關懷」的路徑，包含聚焦於行為、維護孩子的整全性，以及記住他們可能錯過的發展階段？
- 我是否認識到「點出問題」（calling students out）以及用充滿關愛的聲音提供「修正性反饋」（fix-it feedback）的重要性？
- 我是否關注課室中的權力動態，並投入於運用簡單的策略與學生共享權力？
- 我是否探索過「水桶與杓子」理論在我的課堂中的應用方式？

總結思考：培育關係的深遠影響

身為教育工作者，我們與學生的相遇或許只佔據他們漫長生命中的一小段時光，然而，一段充滿信任、安全與關懷的師生關係，其影響力遠超我們的想像。這份報告從頭至尾都在闡明一個核心事實：關係並非教學的軟性技能，而是一項神經學的先決條件。

我們的旅程始於理解學生的「生存腦」，透過「由下而上」的策略安撫他們的身體；繼而透過依附與連結，建立心理上的「安全堡壘」與「避風港」，最終讓他們的「思考腦」得以安心地投入學習與成長。這是一條從共感到共同調節，從管理到連結的道路。

有時，我們會因學生的挑戰性行為而感到挫敗、疲憊甚至枯竭，但請記得，建立有意義的連結需要時間與耐心。對於那些生命中缺乏穩定成年人支持的年輕人而言，您可能就是那個改變他們生命軌跡的關鍵人物。您所做的一切——每一次耐心的傾聽，每一次真誠的微笑，每一次在學生「空水桶」時的溫暖填充——都在為一個年輕的生命注入力量與希望。在培育關係這條充滿挑戰但也無比重要的道路上，請肯定您所扮演的關鍵角色，並持續前行。

CH6 耐力 (Stamina)

學習耐力全方位指南：從創傷知情到優勢本位的課堂實踐

引言：超越「再努力一點」的教學新典範

在教育領域中，我們深知真正的學習發生在學生走出舒適圈、透過刻意練習來拓展能力的時刻。學生能否在困難面前堅持下去，取決於一種我們稱之為**「學習耐力 (Stamina)」的關鍵能力。這並非與生俱來的特質，而是透過一次又一次的努力，在一點一滴的堅持中逐步建立起來的。

長久以來，當學生遭遇挫折時，一句「再努力一點」似乎是許多教育者直覺的反應。然而，這種說法不僅蒼白無力，對於那些曾經或正在經歷創傷、逆境與不穩定生活的學生而言，更可能是一種無效甚至有害的策略。這些學生的學習障礙根植於更深層的生理與心理因素，單純的意志力呼籲無法觸及問題的核心。

本文的目標，正是要提供一套具體、可實踐的策略，以取代這種無效的口號。我們將深入探討建立學習耐力的四大核心支柱，它們相輔相成，共同構成一個強大的支持系統：

- 成長心態 (Growth Mindset)
- 情緒智慧 (Emotional Intelligence)
- 心理韌性 (Resilience)
- 獨立學習 (Independent Learning)

本文的最終願景，是幫助所有教育工作者創造一個兼具高學術期望與心理安全的環境。在這個環境中，我們不再僅僅要求學生「更努力」，而是賦予他們克服挑戰、實現自我超越的工具與信心，讓所有學生都能安全地茁壯成長。

1.理解學習耐力的神經科學基礎

要有效地培養學生的學習耐力，我們必須先理解其背後的理論框架，這不僅關乎學生的意志力，更深刻地關係到他們神經系統的調節能力。本章節將解析兩個核心概念：「耐力的微時刻擴展」與「容忍之窗」，它們是我們從神經系統調節角度理解學生學習行為、並制定有效教學策略的關鍵基石。

核心概念一：耐力的微時刻擴展 (Micro-moments of Expansion)

想像一位健美運動員，他們不會在第一天就嘗試舉起 200 公斤的槓鈴，而是透過逐步增加重量來安全地鍛鍊肌肉。要求一個掙扎的學生「再努力一點」，就像讓新手運動員挑戰極限重量一樣，不僅無效，甚至可能造成傷害。建立學習耐力的過程與此極為相似，它發生在無數個微小的、可控的瞬間。

「耐力的微時刻擴展」，指的正是當學生在學習中感到困難、想要放棄時，我們鼓勵他們找到那「下一個可實現的重量」——可能是再多解一個步驟，或是再多堅持一分鐘。

正是這些微小的成功經驗，逐步建立了學生應對複雜任務的信心與能力。當學生證明給自己看，他們可以比想像中堅持得更久時，他們的自我效能感便會提升。作為教育者，我們的目標並非強迫學生，而是賦予他們工具與支持，讓他們能夠在艱困的時刻實現這種微小的擴展，從而逐步建立起真正屬於自己的學習耐力。

核心概念二：容忍之窗 (Window of Tolerance)

「容忍之窗」是一個至關重要的神經心理學概念，它指的是個人能夠清晰思考、與他人建立連結並進行有效學習的最佳生理與情緒喚醒狀態。當學生處於這個窗口內時，他們才能夠真正地吸收新知。

然而，學生的狀態並非總能維持在最佳區間。我們可以將其劃分為三種狀態：

- **最佳學習狀態 (In the Window):** 處於此狀態時，學生能夠清晰思考、建立知識連結、並有效地參與課堂活動。
- **過度激發 (Hyper-arousal):** 當壓力過大時，學生會被推出窗口的上限，進入「戰鬥或逃跑」模式。此時他們可能表現出焦慮、易怒或分心。
- **過度低落 (Hypo-arousal):** 當壓力或創傷導致身心耗竭時，學生會被推出窗口的下限，進入「僵滯或解離」模式。此時他們可能顯得麻木、退縮或失去動力。

對於經歷過創傷、慢性恐懼或長期壓力的學生來說，他們的「容忍之窗」會變得非常狹窄。這意味著，一些看似微不足道的課堂壓力（例如，一個不熟悉的任務），就足以將他們推向窗外，進入無法進行有意義學習的狀態。

因此，教師的核心任務之一，就是運用支持性的策略，幫助學生逐步拓寬他們的容忍之窗。本書後續探討的四大支柱，正是應對這一神經科學挑戰的具體方法：**成長心態**讓我們相信窗口可以被拓寬；**情緒智慧**提供我們留在窗內的工具；**心理韌性**則賦予我們在被推出窗外後重新進入的能力。

2. 支柱一：培養成長心態 (Growth Mindset) — 建立「我能進步」的信念

成長心態是建立學習耐力的基石。學生對自身能力的核心信念，將直接影響他們在面對挑戰時的行為、堅持度與最終成就。本章將深入剖析其定義、應用策略及潛在誤區，為學生建立「我能進步」的堅實信念。

定義與對比：兩種心態的力量

根據史丹佛大學心理學家 Carol Dweck 的研究，我們的心態可以分為兩種截然不同的類型，它們對學習行為產生深遠的影響。

固定心態 (Fixed Mindset)	成長心態 (Growth Mindset)
核心信念： 智力、技能和天賦是與生俱來的，無法改變。人們要嘛聰明，要嘛不聰明。	核心信念： 智力、技能和能力可以透過努力、堅持和學習策略來發展和提升。
面對困難時的反應： 認為困難證明了自己能力的不足。為了避免失敗和顯得愚笨，他們傾向於放棄。例如：「我就是不擅長這個，再試也沒用。」	面對困難時的反應： 將困難視為學習和成長的機會。他們會更努力地嘗試，尋求幫助，並積極尋找回饋。例如：「這很難，但我知道如果我繼續努力，我就能理解它。」

案例分析：跨越「我很笨」的高牆

Michael 的故事 是從固定心態轉向成長心態的典型案例。這位 14 歲的男孩閱讀能力僅停留在小學二年級水平。多年來，他不僅從失望的老師那裡接收負面訊息，更承受了兄長長達八年多的評價，例如被直接稱為「笨 (dumb)」，或被告知他是**「浪費時間 (a waste of his time)」**。這些話語在他心中形成了根深蒂固的固定心態：他堅信自己天生就「笨」，無論如何努力都無法改變。

這種信念成為他學習上的主要障礙，導致他在遇到困難時輕易放棄，因為他將失敗視為自身能力不足的最終證明。然而，透過有效的策略引導和持續支持，他最終蛻變為一位熱衷於閱讀的知識渴求者。這一轉變的啟示是：**改變學生的自我限制信念是建立學習耐力的第一步。**

核心策略：過程讚美 vs. 個人讚美

教師的回饋方式對塑造學生的心態有著深遠的影響。明智地選擇讚美方式，是培養成長心態的關鍵。

- 個人讚美 (Person Praise):

- **定義：**針對學生的內在特質，如智力或天賦的讚美。
- **範例：**「你真聰明！」、「你真是個天生的藝術家。」
- **潛在影響：**這種讚美雖然出於好意，卻可能強化學生的固定心態。當他們未來遇到失敗時，可能會認為自己「不夠聰明」，從而更容易放棄，以免辜負「聰明」的標籤。
- **過程讚美 (Process Praise):**
 - **定義：**聚焦於學生的努力、所使用的策略、堅持不懈的精神以及他們為克服挑戰所付出的心血。
 - **範例：**「這份作品很出色，顯然你投入了大量心力。」、「你在這個任務上展現了非凡的毅力，你的努力得到了回報。」
 - **正面影響：**過程讚美能有效地培養學生的成長心態，讓他們明白努力和策略才是通往成功的關鍵，從而強化「努力帶來回報」的信念。

實用工具與警惕

****「成長心態自我反思量表」****是一個簡單而強大的工具，可以幫助學生評估和監控他們在特定任務上的進展。教師可引導學生使用這個四點量表來反思：

1. 我感到卡住了 (I am feeling stuck)
2. 我正在取得一點進展 (I am making a little progress)
3. 我正在學習 (I am learning)
4. 我的努力和堅持得到了回報 (My effort and persistence are really paying off)

以學生 **Brianna** 為例，當她在地理課上感到困難時，老師引導她使用此量表。當她圈選「1」或「2」時，這不僅讓她意識到自己的狀態，也成為一個清晰的信號，提示她可以向老師尋求額外支持，從而增強了她的自我覺察和對學習的掌控感。

同時，我們必須警惕「**虛假的成長心態 (False Growth Mindset)**」。如果我們僅將學生的學習困難歸因於「心態不對」，而忽略了他們可能需要的差異化教學支持，這便是一種危險的過度簡化。真正的成長心態實踐，必須將高期望與切實的、個人化的學術支持相結合。

當學生的信念系統開始轉變後，下一步即是幫助他們管理學習過程中必然出現的情緒波動，這自然地引導我們進入情緒智慧的主題。

3.支柱二：發展情緒智慧 (Emotional Intelligence) — 管理學習的內在能量

情緒智慧與學術學習密不可分。如果無法有效管理情緒，學生的「容忍之窗」將變得極其狹窄，學習能力也會受到嚴重影響。本章將探討學生可能面臨的情緒挑戰，並介紹具體的「由下而上」與「由上而下」應對策略，幫助他們管理學習的內在能量。

識別學習障礙：情緒波動與述情障礙

教育工作者需要意識到，學生（特別是經歷創傷的學生）在情緒調節上可能面臨兩種常見的學習障礙：

- **情緒波動 (Emotional Volatility):** 在課堂上，無法預測的情緒爆發或劇烈的情緒轉變，會嚴重干擾學生的學習以及與同儕和老師的關係。
- **述情障礙 (Alexithymia):** 指的是在體驗、表達和識別情緒方面存在困難。這可以分為兩種：
 - **認知性述情障礙 (Cognitive alexithymia):** 在思考和詮釋情緒方面存在挑戰。
 - **情感性述情障礙 (Affective alexithymia):** 在體驗、表達和分享情緒方面存在挑戰。

這些學生可能對自己的內心感受缺乏洞察力，也難以理解他人情緒，進而影響其學習投入與人際互動。

核心策略一：為強烈情緒「調低音量」（由下而上）

此策略的目標是幫助學生建立一個個人化的「情緒工具箱」，以便在感到不知所措時進行自我調節。這些多為**「由下而上 (Bottom-up)」**的策略，透過身體感覺和行為直接調節神經系統，將自己帶回「容忍之窗」內。教師可以引導學生透過以下反思性問題，創建自己的平靜策略清單：

- 當你感覺情緒強烈或激動時，哪些活動能幫助你平靜下來？
- 哪些歌曲能幫助你平靜？
- 有哪些健康的、能讓你分心的事物？
- 你可以找誰傾訴？
- 哪些運動或身體活動對你有用？
- 還有什麼其他方法可以幫助你平靜下來？

核心策略二：品味 (Savoring) 的力量（由上而下）

「品味 (Savoring)」是一種刻意產生、增強或延長正向情緒體驗的行為。這是一種「由上而下 (Top-down)」的策略，利用認知和思維來影響情緒狀態。對於

脆弱學生而言，建立正向體驗的「儲藏庫」至關重要，這能成為他們困難時期的寶貴心理資源。

以下是一些可在課堂實施的品味策略：

- **預期未來：** 支持學生預測即將到來的正向事件（如校外教學）可能帶來的美好感受。
- **建立班級日曆：** 共同創建一個日曆，標記出全班可以共同期待的活動。
- **反思「進展順利之處」(WWW - What Went Well)：** 將此作為常規儀式，讓學生分享當天順利的時候。
- **視覺化記錄：** 拍攝照片或創作藝術作品，記錄積極體驗。例如，一位老師在帶四年級學生參觀博物館後，讓每個學生製作一個「四年級摯愛」鞋盒，收藏旅途中的紀念品。這個具體的物件成為了美好回憶的實體載體，教導學生如何「儲存和品味他們正面且有意義的經歷」。
- **建立簽名和留言集：** 讓學生在畢業紀念冊或共享文件中互相留言，以回顧和珍藏那些有意義的時刻。

當學生能更好地管理情緒後，他們便更有能力應對挫折，這自然地將我們引向心理韌性的主題。

4. 支柱三：建立心理韌性 (Resilience) — 從負面想法中抽身

心理韌性常被誤解為盲目地「強硬起來」，然而，一個更精確且有益的定義是：**特別是在面對壓力情況時，能夠冷靜地思考下一個有益的步驟。** 這並非忽視困難，而是培養一種採取建設性行動的能力。本章將聚焦於識別並應對那些阻礙韌性、削弱學習耐力的無益思維模式。

核心挑戰：識別四種「思維掛鉤 (Mindhooks)」

阻礙我們冷靜前行的一大障礙，是我們稱之為**「思維掛鉤 (Mindhooks)」**的無益思維模式。這些掛鉤會讓我們陷入沉思、自責或指責他人的循環中，將我們從當下的學習任務中拉開，從而削弱學習耐力。

以下是四種常見的思維掛鉤：

思維掛鉤 (Mindhook)	解釋 (Explanation)	範例 (Examples)
我，我，我 (Me, Me, Me)	在不考慮外部或無法控制因素的情況下，將所有問題歸咎於自己。	「Kelly 今天缺席了。一定是因為我昨天惹她不高興了。」

		「我的團隊輸了，這都是我的錯。」
他們，他們 (Them, Them)	在不考慮自己可能扮演的角色的情況下，將問題歸咎於他人或外部力量。	「我沒有做我的家庭作業，因為老師沒有解釋清楚。」「他讓我這麼做的。」
總是，總是 (Always, Always)	認為負面事件是永久性的，會一直發生。	「我在分數上總是表現很差。我永遠也學不會了。」「我再也不會去嘗試了。」
一切，一切 (Everything, Everything)	將單一的負面事件視為普遍性的，並影響到生活的所有方面。	「這一切都沒用了。」「Kara 今天沒跟我說話。每個人都一定討厭我。」

案例分析：在逆境中與自我對話共處

Bella 的故事 是培養內在韌性的核心案例。由於年幼時母親去世、與父親失聯的創傷經歷，Bella 在應對日常壓力時顯得格外脆弱。她曾坦言，自己內心的聲音是**極度殘酷的 (brutal)**。

教學團隊幫助 Bella 的核心策略，是教她識別上述的「思維掛鉤」。他們向 Bella 解釋，被這些想法纏住的感覺，就像腦袋變成一台不斷空轉的洗衣機。而學習識別這些掛鉤，就是學會為這台洗衣機按下暫停鍵。

Bella 的成長不在於完全消除負面想法，而在於獲得了**覺察力**。她學會了一個深刻的道理：「**有這樣的想法**」不等於「**這就是事實**」。當她意識到自己又被「都是我的錯」或「我永遠做不好」這類思維掛鉤纏住時，她能夠停下來，與這些想法拉開距離，學會了與自己內心的聲音共處，而不是被其控制。

核心策略：彈性自我對話 (Resilient Self-Talk)

培養韌性的目標路徑非常清晰：首先**識別**出自己的思維掛鉤，然後學習與這些無益的想法**保持距離**，並最終用更具建設性的內部對話——即**彈性自我對話**——來取而代之。

韌性的核心，是學會不被負面想法所困，並能深呼吸，將注意力重新專注於解決眼前的任務或採取下一個有益的行動。

將成長心態、情緒智慧和心理韌性結合起來的最終目的，是提升學生的自主學習能力，讓他們在獨立工作時也能保持耐力。

5. 支柱四：提升獨立學習的耐力 — 讓進步變得可見

獨立學習的耐力是前三大支柱能力的綜合體現。當學生具備了成長心態、情緒智慧和心理韌性的基礎後，此階段的戰略目標是提供具體的視覺化工具，將抽象的「耐力」概念變得具體、可控且可衡量，讓他們能夠親眼看到自己的進步。

視覺化工具 (1): 耐力圖 (Stamina Graphs)

耐力圖是一個幫助學生設定目標並追蹤其獨立學習時間的有效工具，它能將抽象的「堅持」轉化為可見的數據。

運作方式： 以學生 **Lisa** 的案例為例，老師首先引導全班討論獨立閱讀時可能遇到的障礙。接著，Lisa 在圖表上用虛線標示出她**預測**自己可以專心閱讀的分鐘數。然後，她使用計時器記錄下自己**實際**能夠持續閱讀的時間，並用實線畫在圖表上。

帶來的好處： 這個過程幫助 Lisa 設定了既有挑戰性又切合實際的期望。更重要的是，耐力圖讓她的進步變得**視覺化、清晰和具體**。當她看到實際的實線逐漸超越預測的虛線時，她能直觀地感受到自己的成長，這極大地增強了她的成就感和動機。

視覺化工具 (2): 耐力溫度計 (Stamina Thermometers)

耐力溫度計是另一種更簡單、更直觀的工具，幫助學生預測和反思他們在特定任務上能保持專注的時間。

運作方式： 學生在任務開始前，在一張畫有溫度計的紙上標示出他們**預測**自己能堅持的時間。任務結束後，他們再塗上或標示出**實際**堅持的時間。

帶來的好處： 教師應準備好慶祝學生達成甚至超越他們預測的目標。當一個學生預測自己只能堅持三分鐘，但最終卻堅持了三分半鐘時，這是一個值得慶祝的巨大成功。這種積極的回饋循環，能有效地逐步建立學生的耐力，讓他們相信自己可以一次比一次做得更好。

實踐典範: Western 小學的成功轉變

Western 小學最初面臨著巨大挑戰，例如天氣變化（如颱風下雨）會嚴重影響學生的專注力。學校決定在全校範圍內系統性地建立學習耐力，整合了四大支柱策略與耐力工具。結果是顯著的，最引人注目的變化體現在教師的語言上：

- **轉變前：**「我告訴過你們要忽略雨聲，專心讀十分鐘，結果你們放棄了。」（指責）

- **轉變後：**「我們今天設定耐力目標時，你說你只能讀四分鐘，但你卻讀了五分鐘！太棒了！我注意到外面開始下大雨時，你們大多數人都用了我們昨天腦力激盪出來的策略……」（過程讚美與策略肯定）

這個案例證明，當這些策略被整合應用時，能夠在整個學校社群中創造出支持學習耐力成長的文化。

在掌握了所有支柱和工具後，關鍵在於如何將它們融會貫通於日常的師生互動中。

第六部分：整合應用：支持學生的關鍵對話與綜合策略

將所有策略融會貫通於日常的師生互動中，是實現持久改變的關鍵。本章旨在提供具體的對話框架與綜合案例，展示如何在學生最掙扎的時刻，運用學習耐力的語言進行有效介入。

關鍵溝通框架：分流對話 (The Triage Conversation)

「分流對話」是一種在學生感到痛苦、沮喪或掙扎的關鍵時刻，運用學習耐力語言來促進「微時刻擴展」的溝通方式。其目的並非立即解決問題，而是穩定學生的情緒，幫助他們重新與自己的學習目標連結，從而堅持「額外的一分鐘」。

以下是一些分流對話的有效開場白範例，展示了如何應對學生的不同挑戰：

應對沮喪情緒：「我注意到當你看到大家都在做這個活動時，你的情緒有些沮喪，我知道這對你來說很難。我們來聊聊那一刻發生了什麼？……沒關係，我們都會有感到沮喪的時候。我想知道我們是否可以再一起嘗試一分鐘？」

應對固定心態與思維掛鉤：「這是一個複雜的問題。我聽到你說『這沒用，我永遠也學不會』。我想知道，你是否有一些『永不、永不 (never, never)』的思維掛鉤在作祟？我想我們能一起練習，找到一個突破口。」

強化成長心態：「最近你在成長心態的思維上非常努力，我看到了你的付出。但今天我們沒有看到這一點。當你放棄任務、推開椅子的那一刻，我聽到了強烈的固定心態想法，像是『我放棄了，這根本沒用』。我知道我們明天可以再試一次。」

綜合案例深度剖析：Talía 的蛻變之旅

Talia 的故事 是將所有策略集大成的最佳範例。這位七年級學生因肩負沉重的家庭責任而與學校生活脫節，學業嚴重落後。她的教學團隊意識到，僅僅要求她「來上學」是遠遠不夠的，於是採取了多層次的整合策略：

1. **理解與連結 (情緒智慧的基礎)：** 團隊的首要策略是降低學校相關的壓力，以拓寬 Talia 的**容忍之窗**。他們暫時將學業要求降到最低，允許 Talia 到校但不必完成作業或考試。這個「安全網」讓學校重新變回一個可以喘息的安全場所，而非壓力源。
2. **建立自主性 (啟動獨立學習與成長心態)：** 當 Talia 的出席率穩定後，團隊與她合作設定個人化的學習耐力目標，並使用**獨立學習工具**（如耐力日誌）來追蹤她的進展。這不僅是個追蹤工具，更是建立**成長心態**的機制，因為它讓 Talia 的進步變得可見且具體，從而激發了內在動力。
3. **重塑思維 (應用心理韌性策略)：** 教師幫助 Talia 識別出她慣用的「他們，他們」思維掛鉤。更重要的是，教學團隊意識到他們自身的成長也是關鍵，並開始主動示範更具**韌性**的語言。當 Talia 陷入這種思維時，老師會溫和地提醒她，並引導她將注意力重新專注於自己可以控制的目標上。
4. **建立成長心態 (慶祝成功)：** 每當 Talia 達成一個小目標，無論多小，整個團隊都會與她一起慶祝。每一次的成功經驗都強化了她的成就感和自我效能，鞏固了她的**成長心態**，讓她相信努力真的能帶來改變。

Talia 的故事有力地證明，當所有策略被整合起來，並應用於與個別學生的互動中時，我們便能幫助他們重塑學習軌跡，點燃希望的火苗。

在理解了所有策略與應用方式後，讓我們進行最後的總結與自我反思。

結論：打造支持學習的沃土與未來行動

建立學生的學習耐力，其意義遠遠超越了要求他們「更努力」。這是一項基於創傷知情與優勢本位視角的深刻承諾，旨在幫助學生拓展他們的容忍之窗，識別並重塑限制性的思維模式，並最終在面對困難時能夠堅持下去。

我們的最終目標，是希望一個掙扎的學生能在心裡對自己說：「我一次只需要堅持一分鐘，我只需要進入下一個分鐘。」當他們向自己證明他們可以做到這一點時，他們的學習之路就此改變。

作為致力於此的教育工作者，請使用以下清單來反思您在課堂中對這些概念的理解和應用程度，並將其作為您持續專業發展的行動指南。

教育工作者行動清單

- ☐ 我理解「耐力的微時刻擴展」概念。
- ☐ 我能清晰地闡明成長心態與固定心態的區別。
- ☐ 我運用「過程讚美」和修正性回饋來建立學生的耐力。
- ☐ 我優先考慮建立學生的情緒智慧。
- ☐ 我支持學生為強烈、痛苦的情緒「調低音量」。
- ☐ 我明確地利用「品味活動」來幫助學生建立正向情緒的儲備。
- ☐ 我透過識別自己和他人的「思維掛鉤」來增強韌性。
- ☐ 我在課堂中實施了如「耐力圖」和「耐力溫度計」等獨立學習工具。

CH7 參與 (Engagement)

提升學生參與度的整合性策略：融合動機式晤談、心流與正向情緒的實踐手冊

引言：重新框架學生參與——從行為表象到內在動機

每位教育工作者都曾面對過這樣的挑戰：那個似乎決心要脫離課堂的學生，我們嘗試了傳統方法——鼓勵、紀律、額外輔導——然而那堵無形的牆依然存在。學生的抗拒行為，往往不是反抗的表現，而是一種深層內在衝突的信號，一個我們有能力去理解和化解的信號。

以八年級學生 Riley 為例，他的故事生動地描繪了教育工作者面臨的普遍困境。這位 14 歲的少年在校表現極不穩定，時而充滿動力，願意為自己感興趣的主題（如摩托車）投入大量精力；時而卻激烈抗拒，甚至不惜挑起爭論或用玩手机來逃避新任務。這種矛盾在他的一次作文課上達到了頂點：當老師 Ms. Smith 鼓勵大家盡力而為時，Riley 竟將剛發下的作文計畫稿揉成一團，丟在地上，然後憤然離席。Riley 的行為，正是學生內心深處那種既渴望成功又恐懼失敗的「趨避衝突」的縮影。

本手冊的目標，便是彙整並深度解析三大關鍵心理學理論——**動機式晤談 (Motivational Interviewing)**、**心流理論 (Flow Theory)** 與 **擴展建構理論 (Broaden-and-Build Theory)**。我們將剝絲抽繭，向各位教育工作者展示一套從理論基礎到實務工具，再到綜合案例分析的完整框架。這套框架旨在賦予您理解並轉化學生抗拒行為、激發其內在學習動力的能力，最終創造一個真正充滿參與感的學習環境。

現在，讓我們先從探索如何透過「動機式晤談」來解鎖學生的內心世界開始。

1. 動機式晤談 (Motivational Interviewing)——探索內在矛盾，喚起改變意願

本章的戰略重要性在於，它提供了一種根本性的思維轉變。動機式晤談 (MI) 並非一套單純的說話技巧，而是一種以學生為中心的哲學。它將教師的角色從傳統的「指令者」轉變為與學生並肩同行的「引導者」，是處理學生「意願」問題的關鍵第一步。它主張，真正的改變源於學生的內在，而非教師的外部壓力。

1.1 理論核心：理解矛盾心理與建立夥伴關係

動機式晤談的核心在於理解並處理學生的「**矛盾心理 (Ambivalence)**」。這是一個關鍵概念，意指一個人內心同時存在著相互衝突的感受、動機與需求的狀態。學生的許多「問題行為」，正是源於這種內心的拉扯。

我們可以運用「**意圖 (intention)**」與「**反意圖 (counter-intention)**」的框架來具體理解這種掙扎：

- **意圖**：學生渴望達成的目標，例如「在課業上表現優異」。
- **反意圖**：阻礙目標實現的信念或行為，例如「維持在朋友圈中的輕鬆形象，避免被視為書呆子」。

一個生活化的例子是：一個人可能有意圖要「健康飲食，保持身材」，但同時也有一個反意圖，想要「和家人一起分享剛出爐的餅乾，享受親密時光」。學生的抗拒行為，往往不是源於單純的「懶惰」，而是來自這種深層的矛盾。當我們能辨識並尊重這些內心衝突時，我們的溝通才能真正觸及問題核心。

動機式晤談建立在四大核心精神之上，它們共同構成了一種合作與同理的關係：

核心精神	對教師的實踐意義
夥伴關係 (Partnership)	與學生並肩合作，共同探索和解決問題，而不是扮演權威專家。
接納 (Acceptance)	無條件地尊重學生的自主權、個人觀點與內在需求，不加以評判，從而建立真正的信任。
慈悲/同理心 (Compassion)	真心為學生的最佳利益著想，所有行動都出自於深刻的理解與關懷。
喚起 (Evocation)	相信改變的最佳動機與解決方案早已存在於學生心中，教師的角色是「喚起」這些內在資源，而非「灌輸」自己的想法。

1.2 實務工具：運用決策平衡框架開啟對話

「**決策平衡框架 (The Decisional Balance Framework)**」是動機式晤談中一個極為強大、非對抗性的實用溝通工具。它透過一系列結構化的提問，引導學生安全地探索其行為背後複雜的動機與矛盾。

提問	探索內容/問題原文	策略目的
----	-----------	------

象 限		
象 限 一	維持現狀的好處是什麼？ (What are the benefits of continuing your behavior?)	降低防衛心： 以非威脅性的方式開啟對話，承認學生當前的行為有其目的，讓學生感到自己的觀點被傾聽和理解。
象 限 二	維持現狀的壞處是什麼？ (What are the disadvantages of continuing your behavior?)	引發改變動機： 開始探索學生對現狀可能存在的不滿，溫和地引導學生思考行為帶來的負面影響，讓矛盾情感開始浮現。
象 限 三	改變的壞處是什麼？ (What are the disadvantages of changing your behavior?)	建立深度信任： 給予學生一個安全的空間，去承認並表達他們對改變的恐懼與猶豫。理解這些困難，才能洞察到改變過程中最需要支持的環節。
象 限 四	改變的好處是什麼？ (What are the benefits of changing your behavior?)	強化內在動機： 引導學生親口說出改變的理由和對未來的渴望。當改變的理由來自學生內心時，其力量遠大於老師的任何說教。

在 **Lucy** 的個案中，這位 16 歲的學生經常在課堂上大聲說話。她的老師 Mr. Diaz 並沒有直接責備她，而是運用此框架。他先詢問 Lucy 和朋友聊天有哪些好處，再逐步引導她思考這種行為的壞處（惹上麻煩）、改變的壞處（朋友覺得她無聊）以及改變的好處（更專心學習）。正是這種賦權式的對話，讓 Lucy 最終自願提出嘗試改變的策略。

在解決了學生的「意願」問題後，我們必須接著處理學生的「能力」與學習「環境」的挑戰。為此，我們需要轉向心流理論，它為設計出讓學生渴望投入的學習體驗提供了強大的框架。

2. 心流理論 (Flow Theory)——設計極致投入的學習體驗

心流理論對於教學設計具有革命性的意義。本章將探討如何從根本上讓學習活動本身變得充滿吸引力，使其成為對學生的內在獎勵，而非外在要求。我們的目標，是引導學生進入一種極致投入的最佳狀態。

2.1 理論核心：挑戰與能力的完美平衡

「心流 (Flow)」是由心理學家米哈里·契克森米哈伊 (Mihaly Csikszentmihalyi) 提出的最佳體驗狀態。其核心特徵包括：

- **完全沉浸：**毫不費力地高度專注，與任務融為一體。

- **時間感消失：**感覺時間飛逝，彷彿進入了「禪」的境界。
- **活動本身即是回報：**從活動過程中感受到巨大的樂趣與滿足，無需任何外部獎勵。

達成心流體驗的關鍵，在於一個核心條件：**任務的挑戰性 (Challenge level)** 與 **學生的技能水準 (Skill level)** 必須達到完美的平衡。當這兩者失衡時，學生的學習狀態便會產生負面情緒：

- **焦慮區 (Hyper-arousal)：**當挑戰遠高於學生的現有能力的時候，學生會感到不知所措、焦慮，甚至出現失調行為。
- **無聊區 (Hypo-arousal)：**當挑戰遠低於學生的能力時，學生會感到乏味、意興闌珊，表現出不感興趣或脫離的狀態。
- **心流區 (Flow)：**當挑戰性與能力水準精準匹配時，學生便能進入一種好奇、專注、投入且準備好學習的最佳狀態。

2.2 實務策略：在課堂中創造心流的三大支柱

在課堂中系統性地創造心流體驗，需要教師進行精心的教學設計。以下是三個核心的應用策略：

1. **個人化的指導與評估：**創造心流的首要步驟，是準確評估每位學生的當前能力。這需要教師超越標準化的測驗，進行個人化的形成性評估。例如，透過一對一的閱讀會議或寫作指導，教師可以深入了解學生的獨立閱讀水平或寫作瓶頸，從而為他們設定既具挑戰性又可實現的學習目標。
2. **清晰且即時的回饋：**持續的回饋如同引導學生維持在心流通道中的「導航系統」。學生需要來自教師、同儕或任務本身的回饋，來感知自己的進步並修正方向。值得注意的是，對於那些最脫離課堂的學生而言，他們需要的是更頻繁、更即時的「此時此刻」回饋，這對幫助他們重新校準並保持在任務軌道上至關重要。
3. **明確的目標與期望：**如果學生不清楚任務的目標是什麼，他們便難以集中精力。在教學中引入「學習意圖 (Learning intentions)」和「成功標準 (Success criteria)」的概念，能為學生提供明確的方向感。學習意圖告訴學生「我們要學什麼」，而成功標準則清晰地描繪出「怎樣才算學會了」。
4. **範例：撰寫一篇五段式說服性文章**
 - **學習意圖：**學生將能夠草擬一篇五段式的說服性文章。
 - **成功標準：**
 - 文章包含一個能陳述作者觀點的強有力主題句。

- 文章包含至少三個結構完整的支持段落。
- 文章有一個總結要點並呼籲行動的結論。

創造心流體驗不僅需要技巧，更需要一個充滿正向情感的氛圍來支撐。這便自然地引導我們進入下一個關鍵理論：擴展建構理論。

3.擴展建構理論 (Broaden-and-Build Theory)——釋放正向情緒的轉化力量

本章的策略價值在於，它揭示了正向情緒不僅僅是讓學生「感覺良好」。根據擴展建構理論，正向情緒是一種能從根本上拓展學生思維、建構長久個人資源的催化劑，對學習與成長具有深刻的轉化力量。

3.1 理論核心：正向情緒如何拓展思維與建構資源

此理論由心理學家芭芭拉·弗雷德里克森 (Barbara Fredrickson) 提出。其核心論點是：快樂、興趣、希望等正向情緒，具有深刻的演化功能，能夠開闊個人的思維與注意力，並有助於建立持久的個人資源。

我們可以透過一個鮮明的對比來理解這一點：

情緒類型	主要演化功能
負向情緒 (Negative Emotions)	縮窄 (Narrow) 人的注意力，以應對立即的威脅（例如：戰或逃反應）。這在生存上至關重要，但限制了思維的廣度。
正向情緒 (Positive Emotions)	擴展 (Broaden) 人的思維與靈活性，讓人能看到更多可能性，更具創造力，並更願意與他人連結。

在課堂中有意識地注入正向情緒，其效益是雙重的：它不僅能**立即改善**課堂氣氛，更能從長遠角度幫助學生****「建構」(Build)**** 關鍵的個人資源，例如心理韌性、解決問題的能力與社交技巧。正向情緒能夠創造一個「**向上螺旋 (upward spirals)**」，在其中，積極的感受會促進學習，而學習上的成功又會反過來帶來更多的正向情緒，形成一個強大的良性循環。

3.2 實務工具：運用「正向啟動因子」營造積極氛圍

「**正向啟動因子 (Positive Primers)**」是在課堂教學中，有策略地融入的、能激發學生正向情緒的簡短活動或固定慣例。它們如同學習的「暖身操」，能夠為學生的大腦注入活力，使其為更開放、更具參與性的思考做好準備。

「晨圈慣例 (Circle routines)」是其中一個核心且高效的實踐，它透過結構化的流程，在每天的開始營造出安全、連結與積極的社群氛圍。

1. **問候 (Greeting):** 學生圍成一圈，互相問候（如眼神接觸、擊掌），建立人際連結。
2. **價值觀 (Values):** 教師重申學校或班級的核心價值，將個人行為與社群目標連結。
3. **期望 (Expectations):** 教師設定當天的正向行為期望，為學習設定積極基調。
4. **宣布事項 (Announcements):** 分享班級新聞或重要通知（如同學的生日）。
5. **正向啟動因子 (Positive Primer):** 進行一個簡短、積極的互動遊戲或分享活動。
6. **亮點回顧 (What Went Well):** 在結束時，學生反思並分享在晨圈活動中做得好的事，強化積極行為。

除了晨圈，還有許多其他簡單而有趣的「正向啟動因子」活動可以融入課堂：

- **最棒、最糟、最有趣的事：** 鼓勵學生分享。在分享「最糟」部分時，重點在於識別失望的情緒而非指責他人，這能幫助學生建立情緒覺察力。
- **漫畫創作：** 為學生提供一個低壓力、富創意的表達出口，可以為現成漫畫填上對白或創作自己的故事。
- **樂透贏家：** 讓學生分組假裝中了樂透，練習如何分享好消息，以及如何為他人的成功歡呼與慶祝。

在分別理解了三大理論後，接下來將透過 Riley 的完整個案，展示這些理論如何整合應用於真實情境中，並產生強大的轉化力量。

4.綜合應用分析——Riley 的轉化之旅

本章的目標是將前述三大理論進行整合性應用。我們將深入剖析 Ms. Smith 如何應對 Riley 的危機，從而展示一套從診斷、干預到支持的系統性流程，見證理論在真實教育情境中的強大轉化力量。

4.1 危機與診斷：從行為標籤到同理心理解

在作文課事件後，Ms. Smith 並未簡單地將 Riley 標籤為「難搞」。她的關鍵轉變在於，她深刻地意識到，這不是一個需要被懲罰的學生，而是一個感到困惑、不知所措、充滿壓力且內心掙扎的年輕人。他的行為不是挑釁，而是一個求助的信號。

Ms. Smith 的第一步，是運用**動機式晤談的決策平衡框架**作為**診斷工具**，與返校後的 Riley 進行了一場關鍵的、充滿同理心的對話。這次對話帶來了顛覆性的發現。Riley 抗拒寫作的根源，並不是因為他不想寫，而是因為他內心深處被強烈的**負面自我對話**（「我沒用」、「我好笨」）所淹沒。

更重要的是，這次對話揭示了他巨大的**矛盾心理**：他渴望寫好這篇關於摩托車的作文以證明自己，但同時又極度害怕失敗，認為「與其盡力嘗試後失敗，還不如一開始就不去嘗試」。此外，他深受同儕文化的影響，「努力嘗試」或「尋求幫助」在他的社交圈裡被視為一種示弱，這讓他寧可選擇放棄。

4.2 整合性干預：一套回應內心、調整挑戰、營造氛圍的完整計畫

基於這份深刻的診斷，Ms. Smith 制定了一套融合三大理論的全面支持計畫，從根本上回應 Riley 的需求。

- **應用心流原則，調整挑戰與能力：**
 - **降低任務難度：** Ms. Smith 意識到，對當時的 Riley 而言，完成一篇完整的論文要求太高。因此，她將任務分解為更容易達成的步驟：首先，專注完成論文的規劃表；然後，再草擬兩個段落。這大大降低了 Riley 的心理門檻，使任務的挑戰與他的能力相匹配。
 - **提供明確支持與即時回饋：** 她提醒 Riley，如果需要幫助，可以隨時要求進行一次「寫作會議」。這給了 Riley 一個具體的、安全的求助路徑，讓他知道自己不是孤軍奮戰，並能獲得及時的回饋。
- **應用擴展建構理論，營造安全的情感容器：**
 - **實施正向啟動因子：** Ms. Smith 明白，要讓學業支持策略奏效，Riley 必須先感到安全。作為 Riley 的班導師，她在班級中常規性地實施了**晨圈活動**。這個活動透過擴展建構理論的原則，營造了一個更積極、更有連結感的班級氛圍，為所有學生，特別是像 Riley 這樣內心掙扎的學生，提供了一個處理焦慮、重建信任的安全情感基礎。

4.3 成果與轉變

Riley 的轉變是循序漸進但深刻的。他的出勤率穩定下來，也更願意參與課堂活動。一個感人的細節足以證明這些策略對他產生的深刻正面影響：幾週後，當 Ms. Smith 有時因為忙碌而忘記儀式時，Riley 往往是班上最早提醒老師該進行晨圈活動的學生之一。

Riley 的故事有力地證明，當教育者掌握了深刻的理論，並將其與真正的關懷相結合時，看似棘手的學生行為問題是完全可能被轉化的。

結論：打造一個讓每位學生都茁壯成長的學習社群

學生參與度無疑是一個複雜的議題，但絕非一個無法攻克的挑戰。本手冊所闡述的**動機式晤談**、**心流理論**與**擴展建構理論**共同指向一個核心思想：真正的、可持續的學生參與，源於深刻的理解、無條件的尊重和**有策略的支持**，而非外在的強迫或控制。

這三大理論並非各自獨立的工具選項，而是構成一個相輔相成的策略序列。**動機式晤談**所建立的**安全與接納**，是培養**正向情緒**的沃土，這正是**擴展建構理論**的核心。當學生帶著由安全感催生的好奇與希望時，他們的大腦才能真正「擴展」，進而去擁抱並投入由**心流理論**所精心設計的、恰到好處的**挑戰**。這套流程清晰地揭示了：先有安全，才有情緒，最終才有投入。

從 Riley 的轉化故事中，我們可以提煉出三堂寶貴且可操作的課：

1. **超越行為，看見內心：** 不要輕易為學生的抗拒行為貼上「懶惰」或「不合作」的標籤。學會去探索行為背後可能存在的「矛盾」與內心掙扎。學生的行為是一種溝通，我們需要學會解讀它。
2. **對話是橋樑，而非指令：** 像「決策平衡框架」這樣的工具，其真正的價值在於開啟一場合作式的對話。我們的目標不是給出答案，而是創造一個安全的空間，讓學生能夠自我探索，自己找到改變的理由。
3. **營造環境，預防問題：** 與其等待問題爆發後再被動應對，不如主動創造一個支持性的學習生態。透過應用心流與正向情緒策略來營造積極的課堂氛圍，我們可以從根本上提升所有學生的參與感。

在此，我們向所有教育工作者發出誠摯的呼籲：請將本手冊的理論與策略視為一個豐富的工具箱。嘗試重塑您的觀點——不再看見一個「問題學生」，而是看見一個「遇到問題的學生」。

當我們這樣做時，我們所做的將遠遠不止是提升參與度。我們是在培育具備韌性、能夠自主學習的未來公民，並打造一個每位學生都值得擁有的學習社群。

CH8 品格 (Character)

釋放潛能：以優勢為本的實踐全方位指南

1. 基石——轉變視角的優勢為本哲學

1.0 導論：從「修復弱點」到「賦予力量」的思維變革

當我們面對一個充滿挑戰的個體時，我們首先看到的是問題，還是潛力？這個問題觸及了教育與發展的核心。本指南旨在提供一套完整的框架，引導我們從傳統「彌補不足」的思維，轉向一種更具建設性與賦權力量的哲學——「以優勢為本的方法」。

讓我們從 Zane 的故事開始。Zane 是一位 13 歲的男孩，在四年內被第三所學校退學後，帶著厚厚的檔案來到新學校。他時常稱自己「一無是處」，幾乎從不微笑。在一次為他而設的團隊會議中，當討論到他的優點時，與會者僅在他的入學文件上寫下一個詞：「玩滑板」，隨後便迅速轉往下一個議題。這個場景深刻地揭示了一個普遍的挑戰：我們常常將學生的優勢簡化為表面的興趣，而忽略其背後更深層的品格力量，尤其在面對那些最需要我們看見其價值的孩子時。更有甚者，當團隊決定深入探索 Zane 的優點時，一位老師甚至直言這是在「浪費時間」，這凸顯了轉變思維模式所面臨的現實阻力。

深入發掘學生真正的優勢——超越「玩滑板」這類興趣，去探索其中蘊含的**堅持、勇敢或創造力**——對於教育工作者而言至關重要。這不僅是建立信任與連結的基石，更是提升學生課堂參與度的催化劑。對於那些面臨複雜挑戰的學生，這種方法能為他們開闢一條通往成功的嶄新途徑，讓他們看見自己的價值與潛能。本章節將對此方法的定義與重要性進行深入剖析，為您的實踐奠定穩固的理論基礎。

1.1 定義「以優勢為本的方法」

要理解「以優勢為本的方法」的策略意涵，清晰地定義其核心概念是第一步。它不僅僅是一套技巧，更是一種根本性的思維模式轉變，邀請我們放下放大鏡，停止只尋找問題，而是拿起望遠鏡，去發現每個人身上那些閃閃發光的優點。

在深入探討此方法前，我們必須先定義其核心單位。根據正向心理學家 Park、Peterson 與 Seligman (2004) 的研究，「**品格優勢 (character strengths)**」被定義為「一系列具有道德價值的個人特質，能為人們提供認同感和意義」。這些優勢是我們內在的核心特質，反映了我們是誰，以及我們如何與世界互動。

基於此，「以優勢為本的方法」是一種教育與發展的思維模式，其核心在於將焦點從一個人的「缺失」或「問題」轉移到他們已經擁有的「優勢」、「才能」與「資源」上。它並非忽視挑戰，而是相信，發掘並善用一個人的內在優點，是幫助他們建立自信、應對困難並實現成長最有效的方式。

為了更清晰地闡明這種思維的轉變，下表對比了兩種方法之間的核心差異：

思維模式	傳統方法 (Deficit-Based)	以優勢為本的方法 (Strengths-Based)
核心焦點	學生「缺少」什麼？	學生「擁有」什麼？
主要問題	如何「修復」學生的問題？	如何「善用」學生的優點？
目標	彌補不足	建立自信與能力

總而言之，此方法代表著教育策略的根本變革——從彌補不足轉向賦予力量。理解了這個核心定義後，我們必須探究，為何這種焦點的轉變在教育與個人發展中如此至關重要。

1.2 為何聚焦優勢至關重要？

將注意力從問題轉向優勢，並非僅是一種感覺良好的策略，而是具有深遠實證效益的教育邏輯。綜合大量研究與實踐，專注於品格優勢主要能帶來以下四大核心益處：

- **提升幸福感：** 品格優勢與更高的主觀幸福感和更低的抑鬱症狀顯著相關。當我們發掘並認可這些優勢時，便是在為個人裝備寶貴的心理資源，構成心理韌性的基石。
- **改善人際關係：** 研究顯示，品格優勢與積極正面的同儕關係相關。一個專注於優勢的校園或組織文化，能夠創造出更具支持性與歸屬感的學習與工作環境。
- **增進學校投入：** 品格優勢與對學校的積極感受和更高的課堂參與度相關。當學生能夠辨識並運用自己的優勢時，他們在學術環境中的表現也會顯著提升。
- **促進學業表現：** 實證研究發現，品格優勢與更優異的學業表現相關。此外，心理學家 Corey Keyes 提出的「雙連續體模型」為我們帶來一個關鍵啟示：「透過處理弱點無法建立人的優勢」。這兩種路徑雖然相關，卻是各自獨立的。例如，為有讀寫困難的學生提供輔導，並不能直接培養他對數學的熱情與能力。這意味著教育者需要採取雙軌並行的方法：既要支持「由下而上」的基本需求，也要推動「由上而下」、以成長為導向的思維方式，即積極地建立和培養他們的優勢。

在理解了優勢為本的理念與其重要性之後，下一步便是介紹一套具體、可操作的工具框架，幫助我們將這些抽象的概念轉化為日常實踐。

2. 核心框架——VIA 品格優勢的語言與結構

2.0 VIA 框架：一套識別與溝通優勢的共用語言

要將以優勢為本的理念付諸實踐，我們需要一套具體、可操作的工具。VIA (Values in Action) 性格優勢分類框架正是這樣一套系統。它為師生、團隊成員乃至家庭提供了一套共用的、積極且具建設性的語言，讓我們能清晰地討論和識別個人特質，將抽象的「優點」轉化為具體的概念。

VIA 框架將人類共通的正面特質系統性地歸納為六大核心「美德 (Virtues)」。這些美德是更宏觀、更具普世價值的核心概念，它們分別代表了我們內在力量的不同面向：

- **智慧與知識 (Wisdom and Knowledge):** 思考的優勢
- **勇氣 (Courage):** 行動的優勢
- **仁愛 (Humanity):** 心的優勢
- **正義 (Justice):** 公民的優勢
- **節制 (Temperance):** 平衡的優勢
- **卓越/靈性 (Transcendence):** 意義的優勢

接下來，我們將逐一深入探討每種美德及其所包含的二十四項具體品格優勢，為您提供一個完整的參考指南。

2.1 六大美德與二十四項品格優勢詳解

本節將提供一個詳盡的參考指南，逐一解析六大美德及其下的二十四項品格優勢，幫助您在自己和他人身上辨識這些美好的特質。

美德一：智慧與知識 (Wisdom and Knowledge)

「智慧與知識」是我們的認知工具箱，是我們用來理解世界、處理資訊的「思考優勢」。擁有這類優勢的人，樂於探索、學習與分享見解。

優勢 (Strength)	定義/描述 (Description)	生活中的例子 (Example)
------------------	---------------------	------------------

創造力	思考新穎且具建設性的做事方式。	為了解決長期的客戶抱怨，你設計了一個全新的處理流程，有效提高了客戶滿意度。
好奇心	對周遭世界正在發生的事感興趣並保持好奇。	散步時看到不認識的植物，你會立刻拿出手機查詢它的名字、特性與生長環境。
開放思維	從多種不同的角度全面地思考事物並審視它們。	在團隊會議中，即使所有人都傾向方案 A，你仍會鼓勵大家認真考慮非主流的方案 B。
熱愛學習	熱衷於學習新觀念、新知識與新技能。	你利用週末報名線上課程學習新技能，純粹是出於對知識的渴望，而非工作要求。
洞察力	擁有對世界宏觀且明智的看法，能綜觀全局，給予他人睿智的建議。	當朋友因職涯挫折而沮喪時，你能引導他看到這次經驗的長期價值。

當我們運用「智慧與知識」這些思考優勢來分析情況後，便需要另一種力量將想法付諸實踐，那就是「勇氣」這項行動的優勢。

美德二：勇氣 (Courage)

「勇氣」並非指毫無畏懼，而是在面對挑戰、威脅或困難時，仍能堅持朝著有意義的目標邁進的意志力。它關乎行動、熱情與正直。

優勢 (Strength)	定義/描述 (Description)	生活中的例子 (Example)
勇敢	面對威脅、挑戰或困難時毫不退縮。	在會議上，即使可能面對質疑，你仍然有理有據地為你所相信的正確方向發聲。
毅力	儘管有障礙，仍努力朝著目標前進，不畏艱難地完成任務。	在專案中遇到技術瓶頸時，你花費數天研究、請教，最終找到解決方案。
熱情/熱忱	以充滿活力和熱忱的態度去生活。	你總是精神飽滿地迎接新的一天，無論做什麼都充滿能量，感染身邊的人。
誠實	說實話，為人真誠，以真實的方式展現自己。	在專案進度落後時，你選擇對團隊坦誠現況，共同尋找解決方案，而不是隱瞞問題。

發自內心的勇氣是向內的堅持，而當這份力量轉向與他人互動時，便昇華為「仁愛」這項心的優勢。

美德三：仁愛 (Humanity)

「仁愛」常被稱為「心的優勢」，其核心是建立並維護溫暖、充滿關愛的人際關係。它體現了我們與他人「施與受」的溫情連結。

優勢 (Strength)	定義/描述 (Description)	生活中的例子 (Example)
愛	重視與他人的親密關係，雙方能分享與關懷。	你會花時間陪伴家人，用心傾聽他們的煩惱，並用行動表達你對他們的重視。
善良	體貼周到，樂於助人與為他人付出。	看到鄰居提著很重的購物袋，你會主動上前幫忙，讓他能輕鬆一些。
社交智慧	能夠覺察自己和他人的動機與感受。	你察覺到一位朋友最近情緒低落，便主動關心他，並創造一個讓他能安心傾訴的氛圍。

當個人的關懷之心從一對一的關係擴展到更大的群體時，就形成了對社群福祉至關重要的「正義」感。

美德四：正義 (Justice)

「正義」這項美德關乎健康的社群生活。它是一系列「公民的優勢」，強調公民責任、團隊合作與公平原則，讓群體能夠和諧運作。

優勢 (Strength)	定義/描述 (Description)	生活中的例子 (Example)
團隊合作	作為團隊或小組的一員，能有效地工作。	在籌備社區活動時，你積極扮演好自己的角色，同時也樂於協助遇到困難的夥伴。
公平	根據公正的原則對待所有的人。	身為活動組織者，在分配任務時，你會確保每個人都得到合理的機會，不因個人偏好而有區別。
領導力	擁有遠見，並能組織、引導團隊成員，同時維繫團隊良好關係。	在規劃家庭旅遊時，你主動協調所有成員的意見和需求，制定出一個大家都滿意的行程。

在處理對外的社群互動之餘，我們也需要向內管理自己，這便引導我們認識「節制」這項平衡的優勢。

美德五：節制 (Temperance)

「節制」是一系列保護我們免於過度與極端行為的「平衡優勢」。它涉及自我調節與深思熟慮，是我們維持內在平衡的關鍵。

優勢 (Strength)	定義/描述 (Description)	生活中的例子 (Example)
寬恕	原諒那些曾經犯錯或傷害我們的人。	一位同事因疏忽犯錯，在對方誠心道歉後，你選擇理解並原諒他，而不是心懷芥蒂。
謙遜	讓自己的成就替自己說話，不將自己視為特別重要。	你在比賽中獲獎，當別人稱讚你時，你微笑感謝，並將榮耀歸功於團隊的共同努力。
審慎	行事謹慎，小心選擇，不做會讓自己後悔的事。	在考慮換工作前，你會仔細評估所有面向，而不是衝動地遞出辭呈。
自我調節	有紀律地規範自己的感受與行為。	在一場激烈的討論中，儘管你感到憤怒，但仍能控制情緒，用平靜的語氣表達觀點。

當我們學會了自我約束，便能將眼光放得更遠，去追求與更宏大世界連結的「卓越/靈性」感。

美德六：卓越/靈性 (Transcendence)

「卓越/靈性」這項美德將我們與更廣大的宇宙連結起來，為生命提供深層的意義與目標。它關乎我們對周遭世界和未來所抱持的信念與態度。

優勢 (Strength)	定義/描述 (Description)	生活中的例子 (Example)
感恩	對於發生在身邊的好事與他人的善意，能留意並心存感激。	你每天都會在日記裡寫下三件值得感謝的小事，例如同事的一個微笑或晴朗的天氣。
希望	對未來抱持最好的期待，並努力實現它。	即使創業初期遭遇挫敗，你仍然相信自己的理念有價值，並積極調整策略。

幽默	懂得欣賞歡笑與戲謔，並有能力逗樂他人。	在氣氛緊張的討論中，你適時地說了一個輕鬆的笑話，化解了僵局。
欣賞美與卓越	能夠留意、欣賞並珍視生活中各種領域的美麗與卓越表現。	你會因為一首動人的樂曲、一幅壯麗的風景或運動員精湛的表現而深深感動。
靈性	對於生命的更高目標與宇宙的意義抱持堅定的信念。	你透過冥想或親近大自然，感受到與更宏大存在的連結，並從中找到內心的平靜。

2.2 識別核心力量：「標誌性優勢」

在全部二十四項品格優勢中，每個人都會有幾項最能代表自己、最核心的力量，這被稱為「**標誌性優勢 (Signature Strengths)**」。它們是我們最自然、最真實的內在特質。識別這些核心力量對於建立自我認同感至關重要，因為它們反映了我們是誰，以及我們如何與世界互動。

判斷一項優勢是否為你的標誌性優勢，主要有以下三個標準：

- **本質性 (Essential)**: 這是你之所以為你的核心部分，是你身份認同感的重要來源。
- **駕輕就熟 (Effortless)**: 使用這項優勢讓你感覺自然且輕鬆，毫不費力。
- **充滿活力 (Energizing)**: 使用這項優勢能帶來快樂、活力與真實感，而非疲憊。

在掌握了這套識別與溝通優勢的框架之後，關鍵在於學習如何將其應用於實際的教育與發展場景中，讓理論真正落地。

3. 實踐策略——在真實場景中培養與運用優勢

3.0 導言：從理論到行動的轉化

理論知識必須轉化為具體的行動才有意義。本章節將提供一系列教育工作者、領導者和個人可立即採用的實用策略，旨在將優勢為本的理念無縫融入日常互動之中。我們的目標是創造一個能夠持續滋養個人潛能的環境，讓每個人都能看見並善用自己的長處。

本章節將從優勢的識別開始，逐步深入到文化建設、溝通技巧及平衡運用等層面，為您提供一套完整的行動指南。

3.1 策略一：識別與探索優勢

協助他人（特別是學生）識別自身優勢是實踐的第一步。雖然可以透過如線上的「VIA 性格優勢評量」等標準化工具來進行，但更重要的是後續的討論與應用，將評量結果轉化為有意義的對話。

以 Zane 的案例來說，評量結果顯示他的標誌性優勢是「幽默」，這為老師提供了一個意想不到的、卻極其寶貴的切入點，成功地建立起師生間的連結。

課堂探索活動範例

為了幫助學生將抽象的優勢詞彙與實際行為連結起來，可以進行以下活動：

1. 在白板上寫下兩種優勢，例如「好奇心」和「公平」。
2. 提出一個日常的社交情境，例如：「在操場上看到有同學被排擠」。
3. 讓學生分組或全班討論，他們會如何運用這兩種優勢來應對這個情境。

這樣的討論不僅能加深學生對優勢的理解，更能培養他們在真實生活中運用優勢的能力。

3.2 策略二：建立全方位的優勢文化

將優勢語言融入組織或校園文化中，能產生深遠且持久的影響。這意味著讓討論優勢成為一種常態，而非一次性的活動。以下是一些具體的做法：

- **融入日常教學：** 將每次課堂教學或團隊會議都視為一個命名和練習優勢的機會。
- **視覺化展示：** 在教室或公共空間製作展示 24 項 VIA 優勢的視覺海報。
- **藝術創作：** 邀請成員選擇一項對他們個人而言很重要的優勢，並創作一件藝術品來表達它。
- **擴充詞彙：** 與成員共同腦力激盪，為每項優勢找出同義詞，豐富他們的表達方式。
- **融入獎勵與表揚：** 在獎勵、表揚和績效回饋中，明確地使用優勢語言。
- **探索文本角色：** 探索不同文本、電影和故事中各種角色所使用的優勢。
- **建立優勢簡介：** 建立教師、學生和團隊成員的簡介，以表彰他們不同的優勢，促進相互理解。

3.3 策略三：掌握「優勢識別」(Strengths Spotting) 的溝通技巧

「優勢識別」是一項極其強而有力的溝通技巧，其定義是「留意並向他人溝通他們正在使用的優勢」。這項技巧需要敏銳的觀察力，以及真誠、具體的表達能力。它能让對方感受到被看見、被理解，從而建立深厚的信任關係。

案例分享：Katie 的故事

Katie 是一位對讚美感到不自在的學生。她的老師 Ms. Williams 觀察到 Katie 在午餐時幫助了朋友，這是一個展現善良的行為。Ms. Williams 沒有在公開場合大聲表揚她，而是在一個安靜的時刻私下走近她，輕聲說：「Katie，我注意到妳今天午餐時幫助了朋友，那真的很善良。」這種謹慎、具體且私下的優勢識別，逐漸瓦解了 Katie 的防備，讓她感受到真誠的肯定，從而建立了師生間的信任。

3.4 策略四：結合「過程讚美」的優勢語言

讚美的方式對一個人的心態有著巨大的影響。相較於「針對個人的讚美」（例如：「你真聰明」），「針對過程的讚美」更能培養努力、動機和成長型心態。將優勢語言融入過程讚美中，效果更佳，因為它將讚美聚焦於可控的行為和內在特質上。

語言範例

- 「我注意到你在解這道難題時，運用了你『毅力』的優勢，沒有輕易放棄。」
- 「你運用『創造力』來解決這個問題，想出了一個大家都沒想到的方法，做得很好。」

3.5 策略五：探討優勢的平衡——過度使用與未充分使用

任何優勢都需要平衡地使用。過度使用 (overuse) 或未充分使用 (underuse) 一項優勢，都可能帶來負面影響。與學生或團隊成員探討這個概念，能培養他們的自我覺察與情境判斷力，讓他們更智慧地運用自身長處。

案例分享：Nick 的故事

Nick 是一位患有抑鬱症和焦慮症的學生。他過度使用了「審慎」的優勢，導致他對任何情況都憂心忡忡，持續地進行風險評估，這讓他承受了巨大的內部痛苦。在一次頓悟後，他的團隊不再將此視為一個需要修復的問題，而是將其重新框架為一種「高強度的風險管理思維」。這個看似簡單的視角轉變卻改變了一切。Nick 開始理解自己這項優勢的力量，並學習如何在適當的時候加以調節，而不是讓它主導自己的所有思緒，從而更好地掌控自己的狀態。

引導學生反思優勢平衡的三個問題

- 你能想到這項優勢可能被過度使用的方式嗎？

- 在哪些情況下，這項優勢可能未被充分使用？
- 在哪些情況下，使用這項優勢可能不恰當或有害？

3.6 策略六：重點培養關鍵優勢——感恩與希望

在所有品格優勢中，「感恩」與「希望」對於建立一個安全、充滿支持的環境尤為關鍵。這兩種力量能幫助人們建立正向情緒，培養韌性，並對未來懷抱信念。

培養感恩：在日常中嵌入欣賞與回饋

「感恩」被定義為「承認我們從他人那裡獲得的東西，並被激勵去表達欣賞和回饋」。在學校或組織中培養感恩文化，可以透過以下簡單、持續的日常實踐來實現：

- **熱情的問候：** 每天早上用對方的名字熱情地迎接他們，讓他們感受到被看見。
- **「進展順利」白板：** 設置一個「What Went Well」的白板或角落，鼓勵成員隨時寫下值得感激的小事。
- **建立感謝儀式：** 為感謝付出的人建立一個簡單的儀式（如鼓掌、贈送感謝卡）。
- **鼓勵感恩行動：** 鼓勵成員對社區中的支持人員（如校工、行政人員）採取具體的感恩行動。

培養希望：建立目標、路徑與動機的思維

「希望」不僅僅是一種感覺，更是一種可教導的思維模式。根據心理學家 Snyder 的希望模型，它由三個核心部分組成：

1. **目標 (Goals):** 指引個人行為的具體心理目標。
 2. **路徑 (Pathways / Waypower):** 為達成目標而產生多種策略與路徑的能力，即「路徑力」。
 3. **動機 (Agency / Willpower):** 沿著規劃的路徑前進的內在動力狀態，即「意志力」。
- **培養「路徑力」的策略：**
 - **「如果...那麼...」思維：** 引導學生預想障礙並規劃應對策略。例如：「如果我回家後弟弟一直打擾我，那麼我會先去媽媽的房間關上門讀 20 分鐘書。」

- **分解大目標：** 將一個遠大的目標分解為數個具體、可執行的小步驟。
- **增強「意志力」的策略：**
 - **動機式訪談：** 討論完成目標的內在動機與價值。
 - **團隊合作與分享：** 透過團隊合作、分享成功故事和提供定期的積極反饋來增強動力。

在掌握了這些理論與策略之後，讓我們透過一個完整的案例研究，來看看它們如何在真實的生命中產生驚人的化學反應。

4.整合實踐——Zane 的蛻變之旅案例研究

4.0 案例分析導言

Zane 的故事是將本指南所有核心概念——從理念轉變、VIA 框架應用到具體實踐策略——整合在一起的終極證明。本章節將追蹤 Zane 從充滿抗拒到茁壯成長的完整過程，以具體展示以優勢為本的方法如何為一名面臨複雜挑戰的學生帶來根本性的轉變，並產生深遠的實際影響力。

4.1 轉捩點：從評量到建立連結

Zane 來到新學校後，他的老師 Ms. Brown 邀請他完成了 VIA 性格優勢評量。結果顯示，Zane 的標誌性優勢是「幽默」。然而，Zane 最初對此充滿懷疑，他直言：「很顯然，我沒有任何優點，如果我有，我也不會待在這所爛學校。」

這個關鍵資訊成為了 Ms. Brown 與 Zane 建立關係的突破口。她沒有被 Zane 的抗拒嚇倒，而是將其視為一把珍貴的鑰匙。她看著 Zane，以一種充滿承諾和能量的語氣對他說：「幽默是一項非常寶貴的標誌性優勢，Zane。既然我們知道了關於你的這件重要資訊，我們整個學年都要在這項優勢上下功夫……你最好準備好，我們有很多工作要做。」這句話成為了改變的催化劑。Ms. Brown 開始與 Zane 分享笑話和有趣的圖片，並刻意在課堂中創造機會讓他發揮這項優勢，例如鼓勵他寫有趣的故事或創作漫畫。這些看似微小的互動，卻讓 Zane 首次感受到自己被理解和接納。

4.2 策略整合：從單一優勢到全面發展

Ms. Brown 的高超之處在於，她沒有停留在單一的優勢上，而是展現出卓越的策略整合能力。她巧妙地將 Zane 的表面興趣「玩滑板」與他性格中更深層的品格優勢連結起來。她幫助 Zane 看到，滑板運動背後其實蘊含著許多寶貴的

品質，例如**勇氣、創造力和毅力**。她為 Zane 尋找與滑板運動相關的書籍和資源，幫助他重新詮釋自己的天賦。

此外，她更進一步引導 Zane 去辨識自己在與他人互動時所展現出的「**團隊合作**」和「**善良**」等新興優勢，幫助他建立一個更全面、更積極的自我觀。最後，Ms. Brown 將 Zane 的優勢分享給全校教職員工，為他建立了一個更廣泛的支持網絡，確保他在校園的每個角落都能感受到肯定。

4.3 成果與蛻變：內化的自我認知

在這樣一個持續關注並滋養其優勢的環境中，Zane 發生了巨大的轉變。他在學業上取得了顯著進步，與師生建立了穩固的人際關係，甚至加入了學校的運動隊伍。這段旅程的成果，在他申請一份當地咖啡館的兼職工作時得到了最動人的體現。

當面試官請他描述自己時，Zane 自信地說：

「我玩滑板。滑板幫助我發展了**幽默、勇敢、團隊合作、善良和毅力**的優勢。我會將這些優勢帶給您的團隊和顧客。」

這段話有力地證明了 Zane 已將優勢語言內化為自我認知的一部分。他不再是那個認為自己「一無是處」的男孩，而是一個清楚知道自己是誰、能貢獻什麼的年輕人。Zane 的案例給我們的關鍵啟示是：即使對於有著最複雜需求的學生，以優勢為本的方法也能為他們開闢一條通往自我認知、自我價值和茁壯成長的康莊大道。

5. 結論與行動呼籲

5.0 總結：一種賦予力量的新視角

以優勢為本的方法不僅僅是一套策略的集合，它更是一種深刻的思維模式轉變——一種從習慣性地問「問題是什麼」，轉向充滿好奇地發掘「潛能是什麼」的視角。這是一種選擇，選擇看見每個人內在的光芒，而非僅僅聚焦於他們的陰影。

當我們選擇透過優勢的濾鏡來看待學生、同事和我們自己時，我們不僅能更有效地應對挑戰，更能賦予他們力量，培養他們的韌性、自我價值感和終身學習的能力。

5.1 自我反思與行動清單

在閱讀完本指南後，請花些時間檢視您在實踐中的思維與行動。您可以問問自己，是否能做到以下幾點：

- **理解**以優勢為本的方法對所有學生的重要性。
- 以適合您班級和課程背景的方式，**整合** VIA 優勢語言。
- **鼓勵**學生識別、使用和發展他們的品格優勢。
- **運用**以優勢為本的提問方式，從學生做得好的方面看待他們。
- **欣賞**感恩在營造積極情緒和培養歸屬感方面的價值。
- 透過培養意志力 (Willpower) 和路徑力 (Waypower)，**支持**學生發展充滿希望的思維模式。

5.2 最終呼籲

真正的蛻變之旅，並非始於修補破損之處，而是始於放大既有之長。這需要勇氣去轉變我們長久以來的習慣，需要好奇心去發現他人身上未被看見的寶藏，更需要信念去相信每個人都擁有成長的潛力。

擁抱此視角，您將不僅釋放學生的潛能，更將釋放您自己的潛能。