



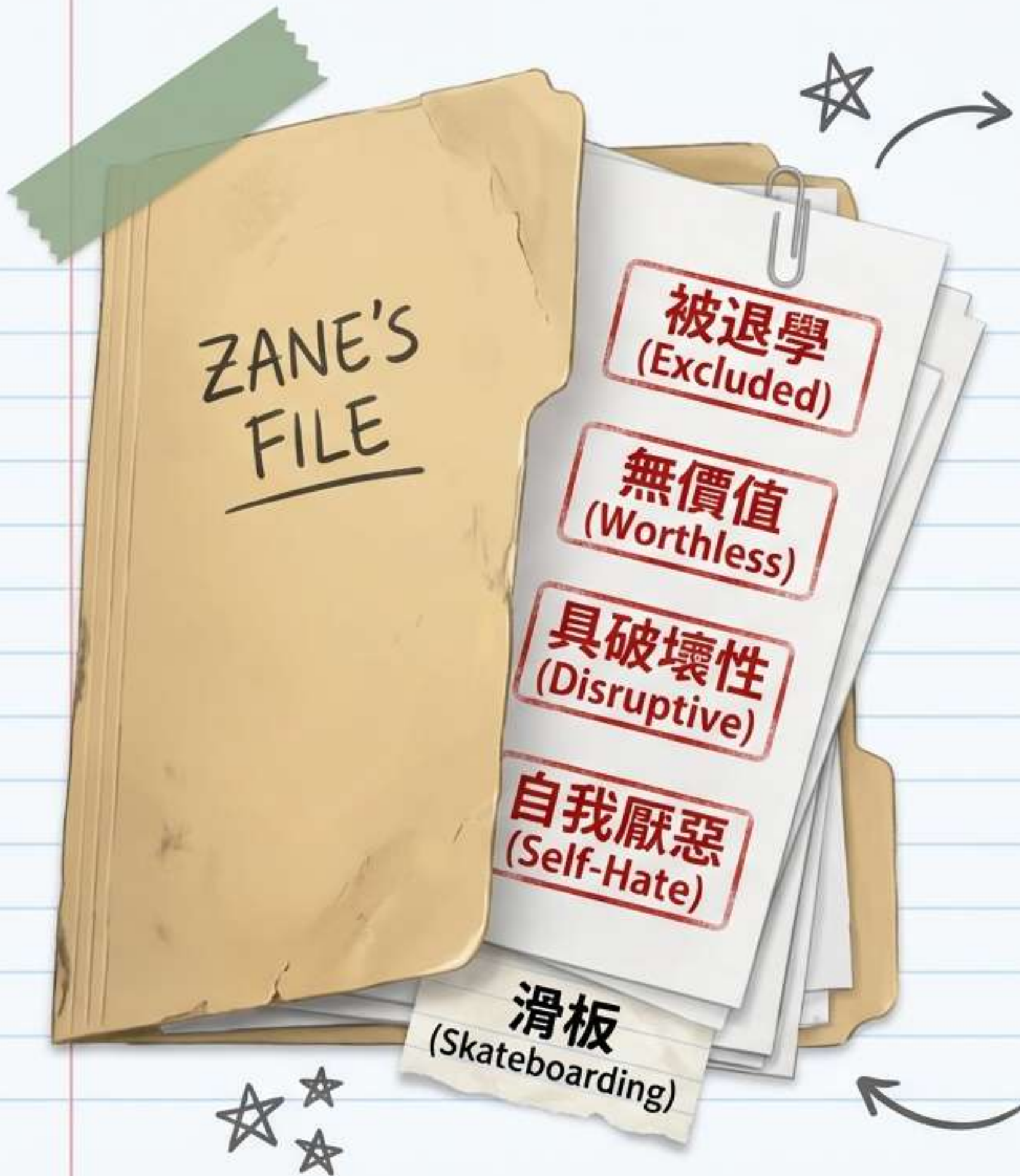
# 發掘內在的光芒： 品格優勢的校園實踐指南

從問題學生到自信少年的成長旅程



教師專用手冊  
(Teacher's  
Field Guide)





## 我們通常如何看待學生？

我們習於採用「缺失模式」(Deficit Model)：

- 關注未被滿足的需求
- 聚焦行為問題與情緒失調
- 忽略心理資源



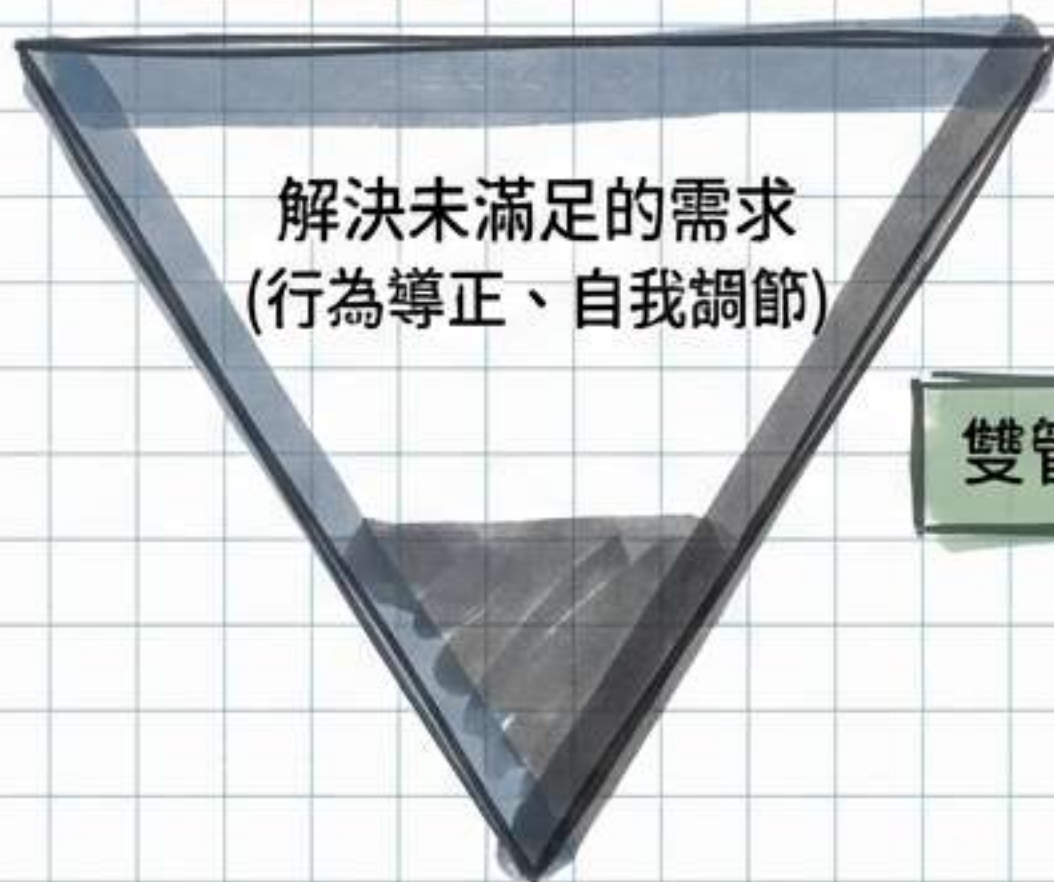
案例主角：Zane (13歲)

- 4年內被3所學校退學
- 自認為「毫無價值」
- 入學表格上唯一的亮點：「滑板」——卻差點被忽視。



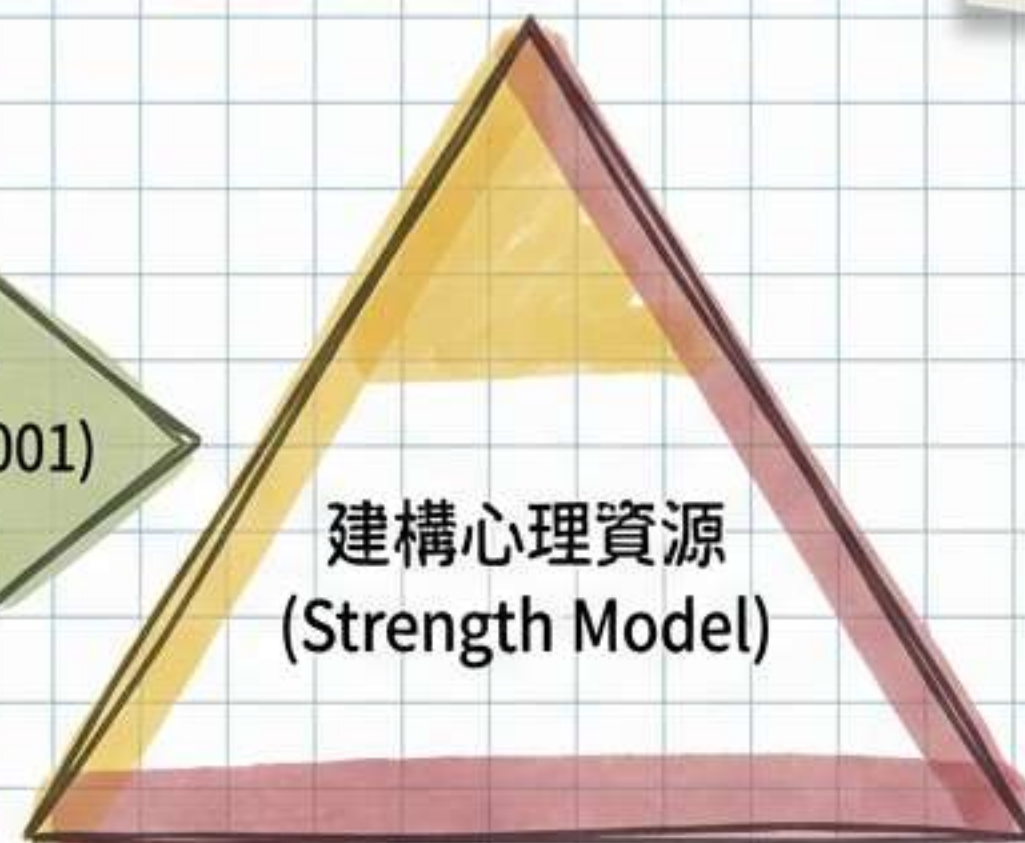
# 雙向的成長路徑 (Two-Way Path to Growth)

由下而上 (Bottom-Up)



必要，但不足以促進成長

由上而下 (Top-Down)



透過正向情緒與優勢，  
引導大腦調用正確策略

雙管齊下 (Fredrickson, 2001)

**Note to Self** 我們不能僅透過修補缺點來建立優勢。學生需要心理資源來面對挑戰。



# VIA 品格優勢分類 (The VIA Classification)

這些是受道德推崇的人格特質，而不僅僅是天賦。

智慧 (Wisdom)	勇氣 (Courage)	仁愛 (Humanity)	公義 (Justice)	節制 (Temperance)	超越性 (Transcendence)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 創造力</li><li>• 好奇心</li><li>• 判斷力</li><li>• 熱愛學習</li><li>• 洞察力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 勇敢</li><li>• 毅力</li><li>• 正直</li><li>• 活力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 愛</li><li>• 仁慈</li><li>• 社交智商</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 團隊合作</li><li>• 公平</li><li>• 領導力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 寬恕</li><li>• 謙虛</li><li>• 審慎</li><li>• 自我規範</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 對美和卓越的欣賞</li><li>• 感恩</li><li>• 希望</li><li>• 幽默</li><li>• 靈性</li></ul>




# 什麼是標誌性優勢 (Signature Strengths) ?

-  本質 (Essential) : 這就是真正的我。
-  自然 (Effortless) : 表現出來毫不費力。
-  賦能 (Energizing) : 使用時感到充滿活力。

「幽默感 (Humor) 是我的首要優勢...  
我一直這麼覺得，但沒人知道。你知道嗎，  
我在腦海裡其實是個很有趣的人。」——Zane



# 策略一：優勢偵查 (Strengths Spotting)



仁慈

✓ 如何發現不願做測驗的學生的優勢？

- ✓ - 當學生未被監督時 (Unobserved)
- ✓ - 當學生處於心流狀態時 (In Flow)
- ✓ - 對日常情境的真實反應

案例：Katie

老師觀察到她主動分享午餐，於是私下肯定她的「仁慈」優勢，而不讓她感到被公開暴露的尷尬。



## 策略二：優勢導向提問 (The Switch)





# 優勢的平衡 (Strengths in Balance)



案例：Nick (焦慮 / 憂鬱) → 過度使用「審慎」 (Prudence)

- 極端的風險管理思維導致癱瘓。
- 當他意識到這是優勢的「過度使用」而非缺陷時，他學會了調節。

優勢並非總是正向的，關鍵在於適量。



# 策略三：對話引導 (The Triage Conversation)

如何在衝突中使用優勢語言進行引導

## 肯定優勢 + 修正應用

「你有很棒的【幽默感】，但現在你過度使用了。試著結合你的【社交智商】，想想要怎樣讓大家感覺更好，而不是擾亂秩序。」

## 肯定優勢 + 添加配套

「你在使用【誠實】這個優勢，這很好。但你忘記了【仁慈】。我們需要思考你的話語對別人造成的影響。」



Triage Tool

NotebookLM



# 培養「超越性」：感恩 (Gratitude)



感謝 Sarah  
幫我搬書!

今天的午餐  
很美味

謝謝李老師  
的耐心

謝謝李老師  
的耐心

課堂實踐點子：

1. 「好事板」(WWW Board - What Went Well)：師生共同記錄當天發生的好事。
2. 感恩信 (Gratitude Letters)：寫信給曾經幫助過自己的人。
3. 每日問候儀式：叫出名字感謝學生加入課堂。

感恩是通往幸福與正向人際關係的重要路徑。



# 培養「超越性」：希望(Hope)



希望理論 (Snyder) = 目標 + 路徑 + 動力

Tool Card

如果...那麼... (If... Then... Planning)

範例：「如果我在閱讀時卡住了，那麼我會把字圈起來並詢問大人。」



# Zane 的突破 (The Breakthrough)



幽默  
(Humor)



滑板  
(Skateboarding)



Ms. Brown 如何運用優勢？

1. 接納幽默感：  
她分享有趣的影片來緩解 Zane 的情緒失調，並將創作滑稽故事融入課程。
2. 擴展視野：  
透過滑板運動，引導 Zane 看見自己擁有的其他優勢：
  - 勇敢 (Bravery)
  - 堅持 (Persistence)
  - 團隊合作 (Teamwork)

“她沒有壓抑他的特質，而是將其轉化為學習的橋樑。”



# 兩年後...



## Zane 的轉變

他在當地咖啡館獲得了一份工作。在面試中，當經理問及他的優點時，他不再說自己「一無是處」。

**「滑板教會了我發展幽默、勇敢、團隊合作和堅持的優勢。我會將這些優勢帶給你的團隊和顧客。」**

優勢語言賦予了學生描述自我價值的詞彙。





# 為什麼這很重要？



研究證實品格優勢能帶來：

1. 提升幸福感 (Well-being)
  - 降低憂鬱指數，提高主觀幸福感 (Gillham et al. 2011)
2. 改善人際關係 (Relationships)
  - 促進青少年正向的同儕關係 (Wagner 2018)
3. 增進學業表現 (Academics)
  - 與更優異的學業成績相關 (Park et al. 2017)
  - 增加課堂參與度



# 教師的自我反思清單(Teacher's Checklist)

- ☒ 超越「厚重的檔案」，看見學生的心理資源
- ☒ 運用 VIA 語言協助學生辨識標誌性優勢
- ☒ 每日練習「優勢偵查」(特別是針對退縮的學生)
- ☒ 引導學生平衡優勢的使用(避免過度)
- ☒ 透過感恩與希望，培養「超越性」美德

「每個孩子都有一個等待被看見的優勢。  
從明天開始去發現它們吧！」