



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？

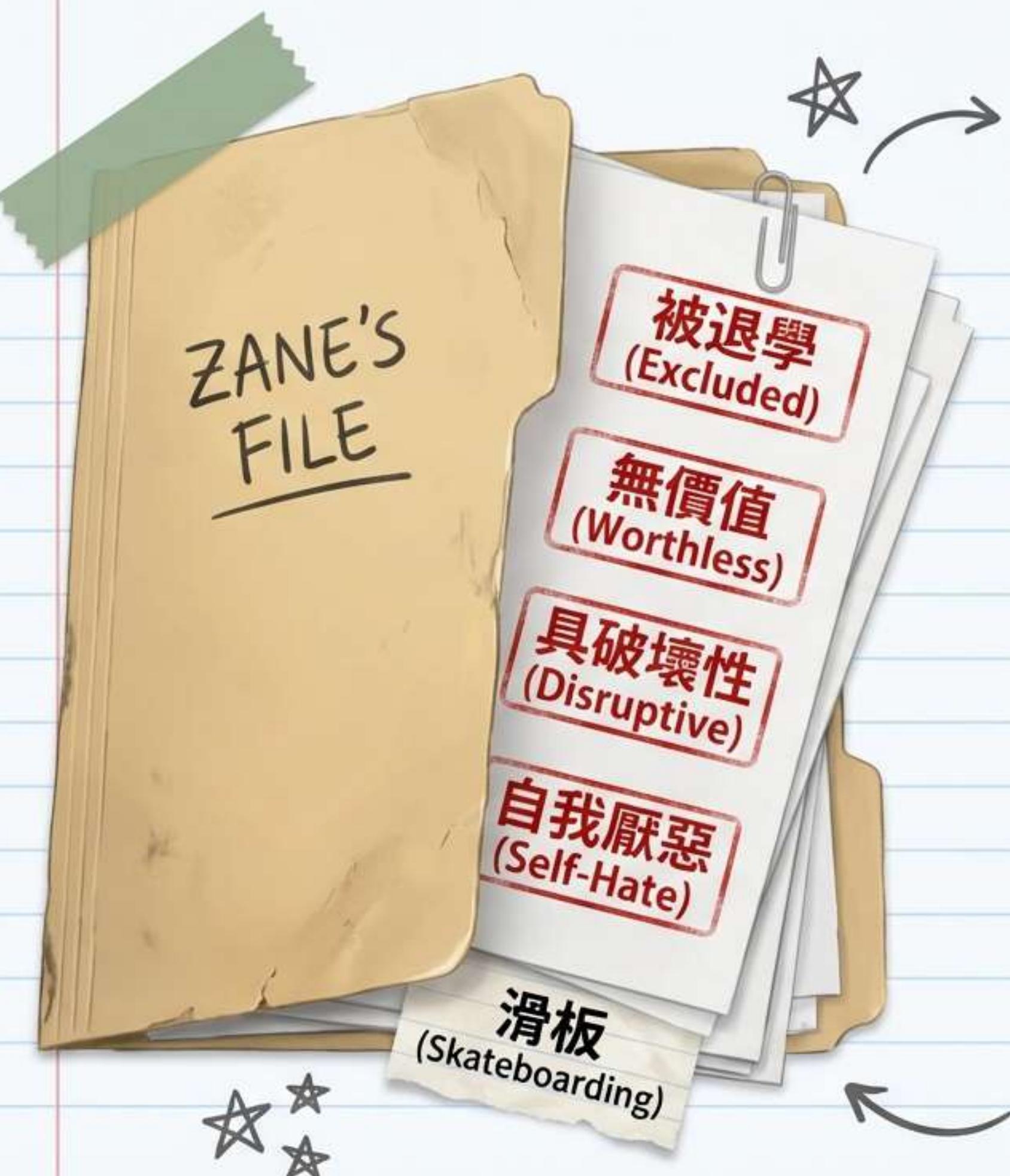
我們習於採用「缺失模式」(Deficit Model)：

- 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



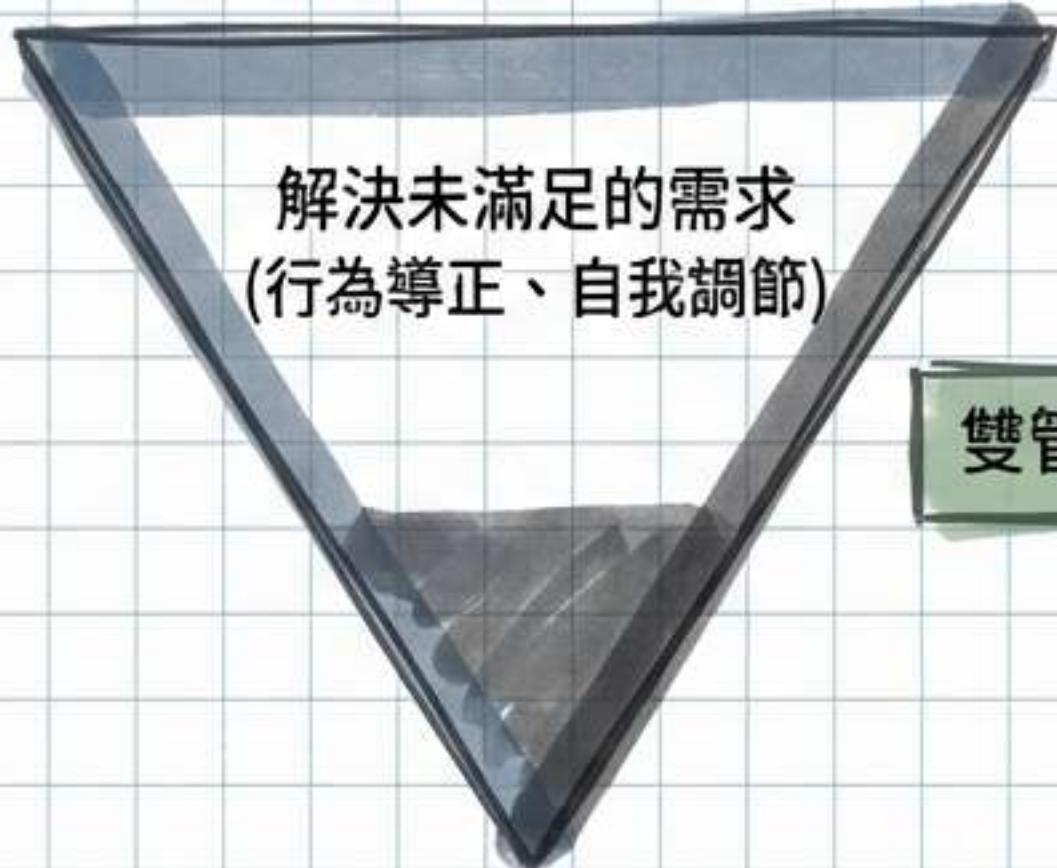
案例主角：Zane (13歲)

- 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。



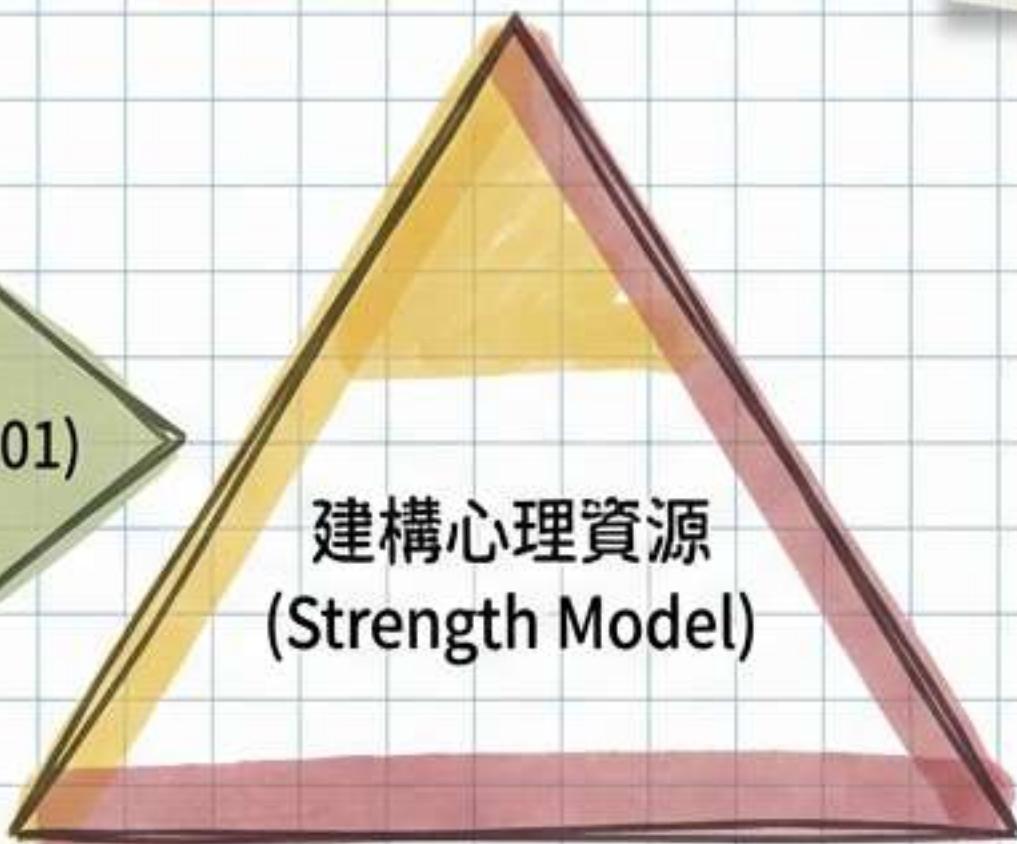
雙向的成長路徑 (Two-Way Path to Growth)

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)

- 創造力
- 好奇心
- 判斷力
- 熱愛學習
- 洞察力

勇氣
(Courage)

- 勇敢
- 毅力
- 正直
- 活力

仁愛
(Humanity)

- 愛
- 仁慈
- 社交智商

公義
(Justice)

- 團隊合作
- 公平
- 領導力

節制
(Temperance)

- 寬恕
- 謙虛
- 審慎
- 自我規範

超越性
(Transcendence)

- 對美和卓越的欣賞
- 感恩
- 希望
- 幽默
- 靈性



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)



✓ 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响。」



培養「超越性」：感恩(Gratitude)



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！」