

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

壹、計畫名稱

希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生恆毅力表現

貳、實施課程、授課教師姓名

實施課程：心理輔導計畫寫作入門

授課教師姓名：陳柏霖

參、前言

有鑑於目前國內心理諮商相關研究所報名人數擴增，尤其是近兩年疫情的衝擊，諮商輔導更成為目前教育領域的顯學。研究者由於身兼學術主管的角色，每當看到碩士班申請入學或一般考試，本系學生上榜人數有限，面對校外各路英雄好手，需要強化計畫寫作的的能力。

為此，研究者盤點本系因方法學課程學分受到總量學分的限制（初級教育統計學 4 學分、心理與教育測驗及社會科學研究法各 2 學分），若要成為未來的心理諮商學術人才，過程中遇到許多挑戰，如論文寫作能力不足、分析方法能力不足。研究者考量學生屬性與過往學習經驗，兩年前開始開設心理輔導計畫寫作入門課程，補足社會科學研究法授課主題的不足，強化計畫主題發想與寫作。但是這兩年任教過程中，學生對於申請大專生計畫是有興趣的，但過程中會遇到不確定性的撰寫問題，或是提出好的問題，學生感覺較為困難，甚至部分學生因擔憂期末要繳交 10 頁的研究計畫，而棄修本課程，研究者感到可惜。

於是課後經研究者與學生討論後，學生遇到三個問題。第一、對於提出的計畫主題缺乏希望感，擔憂研究主題不適切；第二、開學時有提案的意願，但對於主題的探究，會隨著閱讀的過程不斷改變主題，較難以下筆，最後也錯過申請時間；第三、由於學生閱讀量與閱讀原文的能力受限，所繳交的計畫須經過指導教授評閱，若指導教授覺得計畫不可行，也無法立案。因此，若能提升學生的希望感，藉由希望感教學，燃起對研究計畫的毅力與熱情，這也正是恆毅力的核心要素。

其次，學生的學習策略表現不佳，本系曾針對學生學習策略進行調查，學生在態度、時間管理、專心程度、考試策略等面向均不理想，幾經研究者與學生課後討論中，學生過往的學習不盡理想，雖然本系學生相較其他科系，入學得分有

較高，但自評學習策略狀況不佳，也是一個隱憂。尤其是本課程屬於高層次思考，需要大量運用統整、歸納及推理能力，若先前沒有良好的訓練，短時間內達成預期目標是不容易的。

基於上述，研究者在正向心理學領域已深耕多年的時間，期間發展幸福感教學模式 2.0 (陳柏霖, 2022)，考量希望感是一種個人對目標達成的認知思考歷程，在此一思考過程中，個體將訂定有意義且明確的目標，並根據先前所設定的目標產生動機與策略，據以促進目標之達成 (Snyder, 2002)。如果能發展希望感教學模式，將希望感融入於本課程中，期能帶動學生情意層面，強化恆毅力表現。

肆、計畫特色及具體內容

一、希望感教學

希望感是個人如何面對生活的一種性格，通常被定義為對某件事或環境充滿期待與慾望 (Elliott, et al, 1997; Kashdan et al., 2002)。希望感是一種認知思考模式，既是跨越情境的狀態，也是一種類似特質的概念，在特定情境之下個體會出現達成目標的知覺能力，以及產生方法來達成目標 (Snyder, 2002)。Snyder 等 (1991) 將希望感視為認知架構之觀點，加入目標導向概念，將研究重心從傳統的「動機」轉為「希望」，並指出希望感是目標導向的認知過程。希望感可增進個體對自我及未來的樂觀，促進其邁向所欲結果的具體行動 (Hagen et al., 2005)。希望感理論中的目標思維、意志思維和徑路思維，其三者間的互動關係環環相扣且極為緊密。希望感的三個要素內涵，分別為 (1)「目標思維」(goal thinking)：能夠規劃出清楚目標的能力；(2)「意志思維」(agency thinking)：自信自己有能力理解情況或達成目標，是一種心理層面的正向動機信念之能量與信心，能引導個體不斷前進以達成目標；(3)「徑路思維」(pathways thinking)：達成目標 (由所在地 A 到目的地 B) 的積極策略或能力，亦即有信心可以找到達成理想目標的途徑，若遭遇障礙，也可以找到突破障礙的其他替代出路 (Snyder et al., 2003)。而希望感之提升，必須要能同時具有充足的意志思維與清楚的徑路思維兩部分才有可能 (Westburg, 2003)，亦即方法途徑和意志力並非兩個分割獨立的領域，兩者應該是密不可分且缺一不可的交互作用，因此 Snyder (2000) 曾將希望感用一個簡單的數學公式來輔以說明，亦即「希望感=意志力+方法途徑」(Hope = Agency + Pathways)。

經由上述文獻評閱，若要進行希望感教學，可套用 Lazear (1999) 所提出的多元智能在教室應用的三種方式進行教學設計，這三種方式為：

1. 以希望感本身為教學主題—為希望感而提供教學 (teaching for hope)，目的在把希望感本身當作一門學科而實施教學，例如在人文藝術課程、心理諮商課程或全人教育課程等，這些科目的教學必須與促進正向心理密切配合。
2. 以希望感為手段去獲取知識—以希望感實施教學 (teaching with hope)，希望感不單是知識的接收，更須從日常生活中體驗，目的在追求更高層次的希望。
3. 教導學生希望感的意涵—研討希望感本身，要令學生認識希望感而實施教

學 (teaching about hope)。教學活動的目的，學生在追求目標的歷程中，他很可能會碰到壓力。所謂的壓力是指會阻礙具希望感想法的事物。

低希望感者容易受到壓力的影響，變得偏離原本的目標追尋。如果沒有壓力或是能順利克服困境，個體則就會向目標前進。在前進的歷程中，個體就會增強其成功的知覺，進而產生正向情緒，將會再回饋路徑思考與意志思考。當個體真正達成目標後，成功經驗會提昇其正向情緒，且強化此目標的價值性 (韓佩凌、陳柏霖，2017)。

在本計畫中，研究者會先解析研究計畫寫作的重要以及對未來報考研究所甚至是撰寫論文的重要基礎，接著再分享如何在本課程建立希望感，無論遇到的挫折或挑戰，都可以迎刃而解，甚至是全系的老師都是可請益的對象，降低學生的挫敗感。再則，藉由研究者設計的卡片引導計畫寫作，確實完成初稿的計畫。

二、恆毅力

Duckworth 等 (2007) 提出恆毅力是對某個特定目標保持長久且又熱情的追求，是維持努力持續性和興趣穩定性的能力，所謂努力持續性，是指在追求長期目標的過程中，遇到挫折與失敗時仍能持續投入努力，是「毅力」的表現；而興趣穩定性，是追求長期目標，個體能持續不斷地對目標保有高度興趣，是「熱情」的表現。恆毅力可以透過訓練來強化，設定遠大的目標，保持希望繼續堅持下去 (Duckworth, 2013)。Duckworth (2013) 在 TED 演講中指出，恆毅力是影響學業最重要的關鍵因素，可以透過訓練來強化，設定遠大的目標，保持希望繼續堅持下去。恆毅力與學業成功及表現有著極高的影響，過往研究指出，恆毅力與學業生產力及投入 (Hodge et al., 2017)、學業動機 (Eskreis-Winkler et al, 2014)、學業成就 (Pate et al, 2017)；堅持不懈地完成具有挑戰性任務有關 (Lucas et al, 2015)。

研究者擬在本課程中，評估學生的恆毅力，經過一學期的希望感融入教學後，可以提升「努力的持續性」與「興趣的穩定性」。

伍、實施成效及影響

本研究亦蒐集學生反思建構的內容，共摘錄 22 位學生在希望融入教學呈現的學習成效之實例內容，作為量化研究結果之輔助驗證。

一、希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生恆毅力之努力持續性

努力持續性，是指在追求長期目標的過程中，遇到挫折與失敗時仍能持續投入努力，是「毅力」的表現 (Duckworth, et al., 2007)。

自己雖然有覺察文化差異的敏感度，卻不是時時都能發揮這樣的能力，所以最好要常常練習直到成為自己的本能反應 (A0077)。

不怕跌倒的失敗，而是在每一次失敗中審視自己，找到屬於自己成功的方法，學習接納自己的不美好，不要希望自己總是完美的，雖然有很多不美好，但那些都是生命豐富的糧食 (A0079)。

雖然每個成員都對設計研究感到生疏、畏懼，但是我們依然從一開始的

毫無頭緒、手忙腳亂，到克服厭煩完成任務，是大學生活中很特別的經驗（A0013）。

我看見自己有因為這次的事情變得更加清醒，開始有些動力向上學習，也讓我思考未來是否要繼續向上讀研究所，也是因為這樣的機會讓我去思考的更多，也讓我發現 APA 格式的重要性，繼續保持向上努力（A0051）。

我了解到統計其實沒有那麼難駕馭，只是需要花多一點的時間跟耐心，但有些研究法我真的處理不來，或許是我自己領悟還不夠，也或許是花的時間還不夠（A0048）。

二、希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生恆毅力之興趣穩定性

興趣穩定性是追求長期目標，個體能持續不斷地對目標保有高度興趣，是「熱情」的表現。恆毅力可以透過訓練來強化，設定遠大的目標，保持希望繼續堅持下去（Duckworth, 2013）。

我認為運用一種自己有興趣的研究方法，研究一個自己有興趣的主題，進而得出能幫助這個世界的結論其實是有趣的，只是中間一定會遇到許多困難等著我去克服（A0021）。

我覺得這堂課很好玩，除了學各種研究法，像在看工具書一樣介紹琳琅滿目的工具之外，也讓我們學到怎麼做一份研究，並嘗試做看看，雖然很難很辛苦，但說實話真的挺有趣的（A0023）。

三、希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生目標

不管是成為助人工作的角色或是被期待可以幫助、帶領人的身份，當沒有充分的感受過某種善意，要成為給出去的人是需要發費更多力氣先去尋求才能明白其中意義的（A0070）。

我覺得社會科學研究法最主要是要找到一個現象或是問題去研究，透過量化或質性研究，以嚴謹的態度去驗證和分析，而研究的目的可以是為了協助解決某些問題，也可以是為了替某些現象找到解釋，然後這些研究的產出要是有意義的，不論是對個人有生命意義，又或是對社會有所貢獻（A0077）。

四、希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生路徑思考

研究可大可小，所以不一定要做多艱難的研究，可以從身邊的有趣事下去做發想就好（A0077）。

通過它（質性訪談）能了解一個人最深層的一面，雖然現在流行大數據的演算法，但我自己更喜歡由內而外的去深入了解他人，看著某些人的生命故事與自我敘說，其中可能有歡喜、悲傷、失落，這些經驗才能深深地去感動我，是最能讓我留下深刻記憶的研究（A0087）！

五、希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生動力思考

我覺得從現在就開始學習調適自己的心態也未必是件壞事，比起一直埋怨那些做不好人有多糟，不如多努力讓自己能夠學會更多東西累積更多技能，讓自己成為一個更有能力的人，讓現在學習到的東西在未來能幫助到自己（A0041）。

以前的我比較像我現在不太理解的被動隊員，雖說不是不做事，但也很被動的公事公辦，現在我變成主動的組員後，我終於理解以前拿到學分其實挺靠隊友的，我不會再這麼被動了（A0023）。

雖然我照著自己的節奏去讀，但大家的能力都在變好，如果我要跟上大家，我必須更努力去學習和練習，才能跟大家一樣（A0088）。

六、希望融入心理輔導計畫寫作入門課程教學提升學生的量化分析

本研究修正彭月茵（2007）針對學術經驗調查，將學術改為計畫，分別調查「對計畫撰寫的熱情」、「對計畫撰寫的希望信念」、「對計畫撰寫的意義詮釋」；其次以陳柏霖（2022）編製的恆毅力量表，調查「努力持續性」、「興趣穩定性」。量表皆使用Likert五點量表（4代表「非常符合」、3代表「大部分符合」、2代表「稍微不符合」、1代表「非常不符合」）進行評量。學生的分數越高表示，在解釋統計資料時，表示學生希望信念與恆毅力較高。表1顯示，學生「對計畫撰寫的意義詮釋」相對其他層面較高（ $M=3.04$, $SD=.03$ ）。如「雖然寫作計畫的過程很難熬，但我學習到很多書本上無法獲得的寶貴經驗」（ $M=3.07$, $SD=.59$ ）、「雖然遇到很多困難，但是嘗試解決的過程，提升我的專業能力」（ $M=2.97$, $SD=.57$ ）、「文獻的閱讀與統整雖然花時間，卻讓我對研究主題有深入且廣泛的認識」（ $M=3.07$, $SD=.59$ ）。從研究者評閱學生的反思寫作內容，亦有相似的發現，但對於報表分析結果的解釋，仍覺得有比較困難，亦是日後課程上可調整之處。

表1
學生學術動機歷程現況

層面	<i>M</i>	<i>SD</i>
對計畫撰寫的熱情	2.80	.07
對計畫撰寫的希望信念	2.71	.10
努力持續性	2.67	.07
興趣穩定性	2.62	.07
對計畫撰寫的意義詮釋	3.04	.03

陸、結論

研究者秉持關心、行動及反思的理念，做為教學研究的核心概念，教學上以務實性與應用性之理念，旨在提升學生學習動機與學習投入，透過多元評量的形式，評估課程設計對應核心能力培養的有效性，關注學生的情意啟發，而這樣的設計，有助於教材教法創新運用。研究者在教學過程中，時常回想過去如何在本

課程學習，學習過程中會有那些疑問。開設本課程是第三年，原先擬補足社會科學研究法深度不足的問題，同時透過本課程，提早鼓勵學生準備國科會大專生研究計畫。然而，本學年該課程學生在期中考後，大約有 10 多位同學退選本課程，經研究者側面了解，同學覺得本課程無論是選擇個人或小組，完成 10 頁的研究計畫有難度，因而決定退選本課程。

為此，期中考後，研究者調整本課程報告形式，鼓勵同學先以簡報的方式構思研究計畫內容，若後續有意願改成大專生研究計畫，再逐步擴充。就像同學在期末回饋意見中，「雖然沒有做大專生計畫，但在課堂中了解做論文的基礎，謝謝老師！」心輔計畫寫作入門課程，與同學的修課動機有很高的關聯，尤其是目標報考研究所同學，若評估以申請入學的形式就讀碩士班，多半也知悉獲得國科會大專生研究計畫，有助於錄取國立大學的機會。以本系連續三年來，皆有同學錄取國立彰化師範大學輔導與諮商學系，其錄取成功的特徵指標皆是有大專生研究計畫。

研究者在教學過程中，不斷鼓勵同學盡力嘗試，試著想像當自己成為家長後，可以告訴自己的小孩，以前如何就讀大學，在讀書期間常是那些活動。研究者深信，每一位同學皆有學術天賦，只是能否開啟這扇窗，基礎功就是先修課，後續一連串的實踐，才能看到成果。

未來教學上，持續以曾志朗（2015）提出，成智五步：仿、借、存、轉、聯，作為學生計畫主題發想的破冰活動。接著，鼓勵學生先以簡報方式，呈現計畫構思內容；再接著以計畫書形式呈現。

參考文獻

- 江捷如、杜淑芬、樊愛群（2016）。以正向心理學之觀點探討大學生希望感、問題解決及生涯發展之關係。 **臺中教育大學學報：人文藝術類**，30(2)，17-40。
- 陳柏霖（2022）。以心理韌性為中介角色：社區大學學員恆毅力與巔峰幸福之關係。 **教育與心理研究**，45（3），1-30。
- 陳柏霖（2022）。幸福感教學 2.0 融入正向園藝療育課程對學生心盛與幸福感的影響。 **教育研究與發展期刊**，18（1），41-74。
- 彭月茵（2006）。 **研究生學術動機歷程模式之建構**（未出版之博士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 曾志朗（2015）。成智五步：仿、借、存、轉、聯。 **科學人**，162。取自 <https://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?id=2764>
- 韓佩凌、陳柏霖（2017）。 **正向心理學理論與實務：幸福人生的新視野**。雙葉書廊。
- Duckworth, A. L. (2013). Is it really self-control: A critical analysis of the “Marshmallow Test.”. *Society of Personality and Social Psychology Connections*. Retrieved from <https://spsptalks.wordpress.com/2013/11/10/is-it-really-self-control-a-critical-analysis-of-the-marshmallow-test/>.

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., and Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Elliott R, Frith C.D., Dolan R.J. (1997). Differential neural response to positive and negative feedback in planning and guessing tasks. *Neuropsychologia*, 35, 1395–1404.
- Hagen, K. A., Myers, B. J., Mackintosh, V. H. (2005). Hope, social support, and behavioral problems in at-risk children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 211-219.
- Hodge, B., Wright, B., & Bennett, P. (2017). The Role of Grit in Determining Engagement and Academic Outcomes for University Students. *Research in Higher Education*, 59(4), 448–460. <https://doi.org/10.1007/s11162-017-9474-y>
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2001). *Curiosity and Exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities*. Manuscript submitted for publication.
- Lazear, D. (1999). *Eight ways of knowing: Teaching for multiple intelligences*. IRI/Skylight
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., and Marsella, S. (2015). When the going gets tough: grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality*, 59, 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.08.004>
- Pate, A. N., Payakachat, N., Harrell, T. K., Pate, K. A., Caldwell, D. J., and Franks, A. M. (2017). Measurement of grit and correlation to student pharmacist academic performance. *The American Journal of Pharmaceutical Education* 81, 105. <https://doi.org/10.5688/ajpe816105>
- Snyder, C.R. (2000) The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122–139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Westburg, N. G. (2003). Hope, laughter and humor in residents and staff at an assisted living facility. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(1), 16–32. <https://doi.org/10.17744/mehc.25.1.g128feq7x21xxbfe>

柒、執行計畫活動照片



學生報告情況



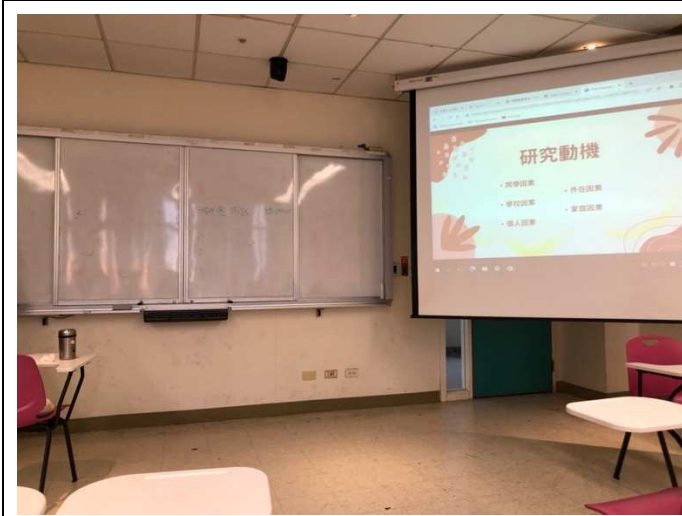
學生報告情況



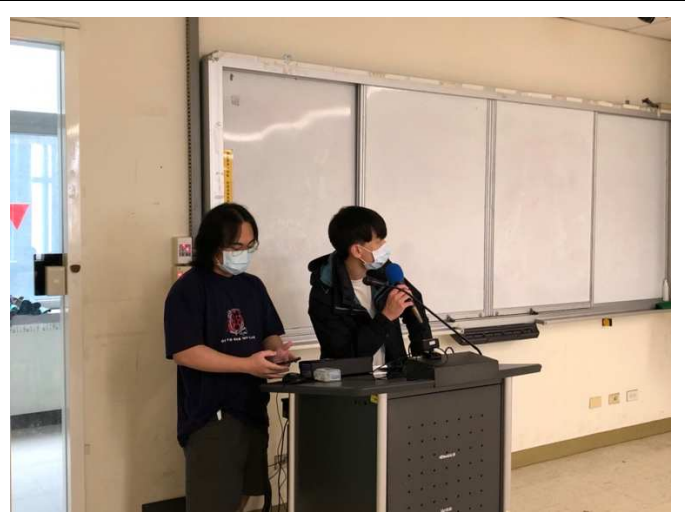
學生報告畫面



學生報告畫面



學生報告情況



學生報告情況

