

教師增能 > 創意教學

運用正向心理學之PERMA幸福五元素進行教師增能與預防教師心理耗竭

Share

作者：陳力豪

資料來源：陳力豪

圖片來源：123網站

日期：2024-07-22

正向心理學(positive psychology) · 係研究哪些事情動於人生最有價值的學問 · 目的在於提高個人對事情看法的主觀感受 · 與生活品質 Seligman提出正向心理學具有三大的支柱(1)正向的情緒；(2)正向特質與(3)正向組織；而正向心理學PERMA幸福五元素 · 包含正向情緒、全感 · 及成就感等五部分。

蔽校南新國中邀請國立臺南大學諮商與輔導學系連廷嘉教授蒞校為社團教師介紹正向心理學如何運用於教學中 · 並預防教師心理耗竭(burn out) · 理學發展 · 緣起 · PERMA幸福五元素 · 外亦藉由幸福心盛卡(Flourish)的設計理念 · 並指派家庭作業由社群成員利用PERMA幸福五元素 · 結合盛卡的設計 · 連教授期待透過本工作坊的學習 · 社群成員可以將正向心理學的重要元素轉換為媒材 · 進而造顧到自己與學生的身上 · 於下次上課自我所收集到的媒材與社群成員分享 · 連教授藉由提問讓成員反思媒材於自身的意義。

連廷嘉教授於課堂中亦說明到何謂「職涯與生涯」 · 與「志業與職業」在概念上的異同 · 目前的教育環境不若一、二十年前 · 教師與學生的關係 · 而轉變為顧客與消費者間的關係 · 即企業管理學上所謂的「廚師品湯與顧客品湯」的概念 · 當顧客品湯重於廚師品湯時教師在教學生涯(burn out)更進一步得到教師得到耗竭症候群 (burn out syndrome) · 慢性疲勞 · 與職業倦怠感的比率 · 或萌生轉職的想法。

因此連教授利用正向心理學幸福五元素中的意義感來使社群成員反思 · 教師這個職業或志業帶給您怎樣的意義 · 教授也說明到當職業或志業有耗竭比較不容易發生 · 而當自我情緒陷落的時候 · 自我覺察(知)的過程相當重要 · 當情緒超出或低於心理容納之窗(window of tolerance)的屆時 · 必須轉移注意力 (shifting attention) · 比較容易避免職涯所產生的心理耗竭 · 同時教授也提到同儕或有伴的支持 · 或者是心理資源的運用就診 · 對於欲產生的耗竭狀態 · 宛如溺水者在汪洋中所看見的浮木 · 使其不易陷落 · 進而造成真正的身心耗竭症候群 · 或者是更嚴重的精神疾患

透過國立臺南大學連廷嘉教授蒞校 · 為本校跨領域帶領正念心理學工作坊的學習 · 使社群成員了解正向心理學的概念 · 與運用領域外 · 並透過知識 · 除了將PERMA幸福五元素融入社群成員自身的教學領域外 · 最實質的幫助即是運用PERMA幸福五元素社群成員透過學習之後 · 對自我的照