國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，2017，48 卷，3 期，351-370 頁
DOI：10.6251/BEP.20160223

寬恕教育課程對國小五年級學生寬恕態度與幸福感之影響*

楊鳳玲
玄奘大學
應用心理學系

陳柏霖*
玄奘大學
應用心理學系

本研究從正向心理學的寬恕教育對於國小五年級學生進行一系列的寬恕教學，採用準實驗設計輔以學生回饋資料了解學生的學習成效，研究者探討寬恕教育相關文獻，瞭解與寬恕相關的教學活動在教學上的相關性與實際效益。研究樣本取自某國小五年級兩個班的學生，實驗組 27 人，控制組 30 人，共 57 人。先實施「恩萊寬恕量表」和「兒童幸福感量表」前測，再對實驗組班級進行八次的寬恕教學，課程結束後一週，再實施「恩萊寬恕量表」和「兒童幸福感量表」後測。本研究發現：接受過為期四週的寬恕教育課程之實驗組學生，在寬恕態度與幸福感的後測得分上顯著優於接受一般綜合活動課程的對照組學生。學生經由寬恕教育課程可提升幸福感是具體可行的，並且能達到良好的教學成效，而且學生能夠接受寬恕教學的課程安排。最後根據研究結果與發現，提出若干建議以作為教師改進與未來研究之參考。

關鍵詞：幸福感、寬恕教育課程、寬恕態度

---

* 1. 本文通訊作者：陳柏霖；通訊方式：henry1chen@hcu.edu.tw。
2. 本文改編自第一作者之碩士論文，感謝論文之口試委員，以及匿名評審針對本文提供寶貴審查意見與建議；並感謝科技部補助本研究案的部分經費（計劃編號：NSC103-2410-H-364-001）

原諒一個人容易嗎？尤其是對於曾經深深傷害自己或身邊的人！研究者之一在擔任導師的工作中，常須扮演律師的角色爲學生仲裁各式各樣的衝突與糾紛。對於高年級學生，即使在言語上對傷害者給予口頭警告或適當的處罰並對受害者給予口頭上的安慰與支持，表面上學生會遵從老師的處置，實際上心理仍存著疙瘩，私下雙方可能會互相攻訐，甚會採取集體排斥的行爲來孤立對方，讓彼此的怨懟加深擴大。這樣的現象，教育部在過往的施政方針中，明確將品德教育列爲重要發展議題。但對於高年級學童而言，每學期接受品德教育的政令宣導時數最長，爲何還是無法落實於日常的行爲態度呢？該如何在高年級的教學活動中深化學生寬恕的美德？在學理上中小學階段是人格與價值觀塑形的重要階段，在這個階段進行情境教育也是最有效（唐淑華，2010）。於是研究團隊嘗試以寬恕教育爲主題，針對個案國小五年級的學生，設計與寬恕相關的情境教學，藉由實際的教學、教室觀察、學習記錄和資料的分析，增強學生的同理心，瞭解寬恕教育對學生的想法與態度是否有更正向的改變。

對於國小高年級的學生而言，其處在由兒童階段即將進入青春期的尷尬年齡，在生理上，部分的學生正面臨身體上的變化，在心理上，也面臨著心智的成長、情緒的變化、社會的期許以及同儕間人際關係的調適等的各種考驗。在社會群體性的行爲中，追求自我價值、尋求友伴的支持，課業成就的壓力等種種因素，造成人與人之間的關係複雜化，發生衝突的機會增多，若能在適當時機給予正向情境教育，透過寬恕的理念引導學生培養寬恕的態度，不但可以幫助學生穩定情緒，同時教導學生增進生活適應的能力（許瑋倫，2003；謝翠祝，2007）。本研究以五年級學生爲實驗對象，是根據林維芬（2011）的研究指出，介於十到十二歲年齡的兒童，大部份都曾和同儕因衝突而受傷害，這些學生在參與相關課程後都願意去寬恕傷害者。希望透過寬恕的情境教學，讓學生能應用感同身受的同心，進而學會放下怨懟，減少人際間的衝突，提升生活的幸福感。

然而，當失望或挫折來臨時，只有勇敢面對生命中的苦難才有勇氣接受挑戰，只有肯學習用積極正向的態度去面對責難，才能在黑暗中尋找到生命中的亮點，只有用更寬廣的心接納別人的錯誤和傷害，才能成爲他人心中的活菩薩。月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，生命在不經意中總是有失落的一角，我們要學會如何檢視自己處事的思考模式，幫助自己將負面的思考模式做修正，以正向積極的樂觀態度面對生命中的歷練，學習以希望取代無助，尋找出生命中失落的一角，活出圓滿的幸福人生（張傳琳等人，2013；鄭呈皇，2006）。本研究採取準實驗設計的研究方法進行，假若第一線的現場老師不能適時的察覺學生的情緒困擾、學習挫折或人際的困境，勢必造成學生學習意願低落，喪失學習的樂趣，衍生對學校的失望感（唐淑華，2010），尤其是高年級學生，生活和學業方面承受的心理壓力越來越大，人際的攻擊行爲也更加頻繁，造成人際傷害更是雪上加霜。林維芬（2011）指出兒童期的人際創傷往往是造成日後心理和人格扭曲的主因，日後形成輟學、霸凌、違反校規或社會規範的機會大增。因此本研究的主要目的是探討寬恕教育對國小五年級學生寬恕態度改變和幸福感提升之輔導效果。

本研究探討的問題如下：

一、實施寬恕教育之實驗組在寬恕態度與幸福感是否與控制組有所差異？

二、實驗組學生透過寬恕教育課程的改變後，是否影響寬恕態度與幸福感的改變？

三、寬恕教育對提升學童幸福感教學活動之學習成效？

四、研究者在進行「寬恕教育課程」中，所遭遇的困境與自身的省思爲何？

文獻探討

一、寬恕態度的意涵

過往 Denton 與 Martin（1998）將寬恕界定爲涉及受害者和侵犯者兩人憎恨和恐懼的解脫，且不再報復侵犯者的一個心路歷程。Huang（1990）特別指出寬恕實重內在心境的轉變，心境轉變了，就能自然表現出寬恕的行爲，就算沒有實質的以行動展現，也算是具備寬恕的態度（林碧花、吳

金銅，2008）。寬恕態度是個體內在心理機轉的歷程，是無償的原諒侵犯者，隨著時間過往無形中的自我療癒，使個體生命獲得能量，突破自我意識的成長，是高尚的靈魂，是智勇兼具的表現。研究者評閱文獻後，寬恕是一種至高無上的情操，受害者能以寬容的度量去理解傷害者的行爲動機，以同理心去認同傷害者的心理反應，願意無條件且不求回報的原諒傷害者；寬恕需要極大的勇氣去接受傷害者的錯誤行爲，是勇者的表現；寬恕也是受害者受傷心靈的自我解脫，放下仇恨心更寬，原諒傷害者建構正向的自我信念。

Enright 與 Richard（2004）曾綜合過去寬恕歷程研究，將寬恕歷程再細分爲四個時期和二十個單元。第一階段：揭露時期：主要目標是讓個案對他們過去所受的人際傷害有更清楚的洞察，並意識到這些傷害對他們心理健康產生負向心理的結果。第二階段：決定時期，上一階段個體所經歷到情緒性痛楚促使他們感覺到解決衝突的需要，並有強烈動機尋求心理治療。第三階段：工作時期。個體對傷害者有認知性的了解並產生正向的變化，且瞭解付出行動的重要性。第四階段：深化時期。此時個體經驗到負向情緒獲得釋放，同時建構新的生命意義。

然而，Enright 與 Richard 所強調這個歷程模式並非固定一成不變的步驟，而是一個具有彈性且可不斷循環的歷程（林碧花、吳金銅，2008）。這二十個單元並非每一個寬恕者都會經驗相同的單元，有些人可能跳過部分單元，有些人會不斷重複經驗某一單元。基於精熟理論，只要熟練寬恕的社會歷程模式並內化爲自己的價值觀，當傷害來臨時，將比一般人更容易放下傷痛選擇寬恕做爲解決問題的策略，不再以別人的過錯來懲罰自己。

二、幸福感的意涵

幸福感是個體過去的經驗形成主觀的自我意識，透過人際互動與事件的歷程習得的幸福感知覺。Diener、Suh、Lucas 與 Smith（1999）認爲快樂即是幸福，幸福是具有較多的正向情緒與較少的負向情緒及高度的生活滿意度。Keyes（1998，2006）的研究指出幸福感應包括情緒層面的情緒幸福感（快樂主義取向），以及正向機能層面的心理幸福感與社會幸福感（完善論取向）三種。本研究聚焦在情緒向度的幸福感，包含正向情緒的增加、負向情緒的減少、對目前生活感到滿意、擁有快樂的感覺與良好的經驗。這是因爲在余民寧等人一系列的研究發現（余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕，2011；余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴，2011；陳柏霖，洪兆祥、余民寧，2014），情緒幸福感是主觀幸福感測量上，最具有解釋力的因素。而林維芬（2011）研究中表示，幸福感的來源分別來自正向情緒、自我悅納、人際和諧和生活滿意四大類。因此本研究從正向心理學出發，建構學生正向思考的模式，透過一系列的寬恕教育，希望能增強學生正向的自我認知、自我接納，進而以樂觀的態度面對生活中的事件，達到人際關係的和諧並對生活感到滿意。

研究者認爲建立正向的同儕支持力量的課題迫切需要，刻不容緩，因此希望透過寬恕教育的課程，內化學生正向的認知，學習如何與同儕相處，學習如何人際互動，學習如何放下負面情緒不妄自菲薄；同儕間少批評多讚美，一個關懷的眼神，一句簡單的問候，都能營造正面的班級氣氛和正向的同儕社會，提升彼此的自我價值，讓學生感受到自己擁有的快樂與幸福。

三、寬恕態度與幸福感的關係

關於寬恕態度與幸福的關聯，過往研究發現（Bono & McCullough, 2006; McCullough, Bono, & Root, 2007; Thompson et al., 2005），寬恕乃是從各種可能的負向連結中尋求解放與寬恕的標的，因而使個體放開心胸，產生和善與正向的感覺；個體人際寬恕對人際互動的負面傷害進行轉化成正向心理反應，寬恕有利於身心健康，寬恕程度越高，幸福感越佳。學習寬恕即是放下怒氣與怨恨給予對方寬恕，讓個體持續前進（Lyubomirsky, 2008）。Subkoviak 等人（1995）測量青少年對其父母的寬恕與其自身心理健康的關係，結果發現高寬恕的青少年焦慮水平較低，情緒管理能力愈佳，

幸福感也較高。Maltby、Day 與 Barber（2005）指出，寬恕與幸福感之間的關聯是由寬恕所產生的積極情緒而成的；寬恕對於個體的健康行爲、社會支持與幸福感有中介效果（Lawler-Row & Piferi, 2006）。在國內李新民、鄭博真、黎建宏與張倪禎（2008）發現，寬恕、感恩與後續的幸福感有顯著正向關聯；林維芬（2011）則發現，實驗組的小六學童在寬恕態度、情緒智力與幸福感之立即與延續性效果顯著優於對照組。寬恕往往與正向、積極的情緒有關，相對的不寬恕則和負向情緒有關聯，這樣的結果在國內外研究皆有如此的發現（吳庶深、林志聖，2010；李新民，2012；曾文志，2008；黃家溱，2012；Sastre, Vinsonneau, Neto, Girard, & Mullet, 2003; Worthington, & Scherer, 2004）。面對人際網絡的錯綜複雜，寬恕與人際傷害之化解有著極大的關聯，越能保持較佳的寬恕態度，越能有助於提升自我幸福感狀態。

四、寬恕教學特色

研究者評閱過往寬恕教育的內涵（吳庶深、蕭可音、王佳玲，2008），實施寬恕教學，除了應注重多元的課程內容設計外，也要考慮學生的寬恕動機，並秉持開放尊重的教學原則，因此，本研究的寬恕教學的特色有三：（一）教學活動內容多樣化，包含資訊媒材的應用、小組討論、故事內容改編、行動劇演出等教學方式，各單元穿插搭配運用，讓學生對每次的教學產生期待，強化學生的學習意願。（二）本研究採用故事教學，故事內容選擇以學生在校實際參與或遭遇的經驗爲出發點，貼近學生的生活經驗的內容以喚起學生的情感經驗，容易引起共鳴。（三）應用學生看過的繪本或文章分享，藉由閱讀及反思個人經驗，帶領學生做不同層面的思考，感受到不同思考層次衍生出不同的認知，透過教學者不同面向的提點和觀察，產生不同的體會與成長的喜悅。

研究者評閱過往實徵研究中發現，遭受不同等級傷害之國小六年級兒童其寬恕態度有顯著的差異，人際傷害越小的國小六年級學童其寬恕態度越高（謝翠祝，2007）；正向心理學取向的教學活動可提升國小六年級學童「寬恕」核心的表現（汪美怡，2011）；寬恕教育輔導方案對國小六年級學童的寬恕態度影響之結果表示，寬恕態度具立即性和持續性輔導效果（林碧花、吳金銅，2008）；而「寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童六年級學生寬恕態度有正面立即性與持續性輔導效果，即方案是對學生的寬恕態度是有所助益的；研究結果也顯示，成員若提升寬恕態度，有助於提升幸福感之能力（林維芬，2011）。

目前以國小學童爲研究對象的文獻資料幾乎都是針對國小六年級學童，進行至少兩個月時間的寬恕教學方案，研究者嘗試將實驗對象下修到國小五年級學童，而安排時間長的實驗教學可能會壓縮到學校的課程，因此，研究者選擇以五年級學生實施一個月的寬恕教學，是否經過寬恕教學後亦可以達到寬恕態度改變的效果，且進一步提升幸福感，尤其是在公認快樂和生活滿意方面的幸福感是否也具有同樣的結果，是本研究擬加以探究的。

研究方法

一、研究設計

本研究配合教育部審定國民小學南一版綜合活動教科書第十冊第二章《迎向陽光》的內容，並經由研究者對於此單元相關文獻探討和參考校園輔導與管教相關辦法的內容，設計出以認識「正向心理學的寬恕教育」及瞭解「寬恕態度可以提升生活的幸福感」爲教學目標的寬恕教學活動，並進一步探究正向心理學的寬恕教育應用於國小綜合活動教學後之學習成效，以及學生對此試探性教學活動的看法與回饋。

實驗階段中的教學活動分別採直接教學、全班活動、小組活動和個別活動的型態進行，因爲針對正向心理學的寬恕教育透過正式課程有計畫性的教學在本校不曾進行過，正向心理學對於學

生畢竟算是陌生的名詞，加上被傷害的學生容易遭遇挫折就產生負向的思考模式，對於學習意願通常較低落，比較不喜歡聽覺的教學法，也較沒耐心思考判斷自己的行爲，所以研究者透過資料搜尋，參考專家學者的教學設計，每節課安排寬恕故事的動畫引起學生的學習動機，再播放繪本或文章製作成的投影片吸引學生的注意力，雖然高年級的學生普遍較不愛發言，研究者先帶領學生觀看影片，再針對要傳達的正向概念傳達給學生，提供思考的方向，引導學生嘗試著思考並發表。

針對教學過程中所發生之即時問題做即時性調整，研究者並在教學活動結束後進行反思回饋，依研究對象的學習狀況來調整修正教學活動之設計，做爲日後教育夥伴進行寬恕教育的教學實施之依據。控制組僅以綜合活動教科書進行教學。本研究採取準實驗設計中的「不等組前後測控制組設計」，在介入寬恕教學活動前，實驗組與控制組的學生都先做「恩萊寬恕量表」與「兒童幸福感量表」的前測後，實驗組接受正向心理學的寬恕教育教學活動，控制組則不進行任何介入。寬恕課程實驗處理後，實驗組與控制組的學生再接受「恩萊寬恕量表」與「兒童幸福感量表」之後測，前後測中間間隔一個半月。

根據此一實驗設計，本研究所涉及的研究變項說明如下：

（一）實驗變項：本研究實驗設計之自變項爲正向心理學的寬恕教學活動，爲期四週的寬恕教學，利用綜合活動上課時間實施，每次教學 40 分鐘，每週二次，共實施八次的寬恕教育課程。控制組依課表排定上綜合活動課程，課程內容包含能適當的表達自己的情緒、能正確使用溝通的技巧、及能分析引起衝突的原因並妥善的處理衝突等內容。

（二）共變項：以「恩萊寬恕量表」與「兒童幸福感量表」的前測分數爲共變項，藉以調整不同組別在實驗前的差異。

（三）依變項：以「恩萊寬恕量表」與「兒童幸福感量表」後測的得分爲依變項。

二、研究參與者

本研究之實驗對象爲北部某國民小學五年級其中一班做爲實驗組，實驗組的學生人數爲男生 15 人，女生 12 人，控制組的學生人數爲男生 17 人，女生 13 人，共計 57 人參與研究。

教授寬恕課程者任教已超過二十年，在擔任級任教師期間深感輔導知能對班級經營和學生行爲管教的重要性，利用下班時間參加學分班的進修，並兼任輔導教師一職；同時並就讀碩士在職專班，解決在教學現場所遇到的問題。多年來秉持「快樂學習」的理念，重視學生品格教育，除了培養學生帶著走的能力，更希望學生學會運用正向心理的觀點看待周遭的人事物，提升自己的幸福感。

同時，本研究所設計的「寬恕教學課程」，有三位團隊教師協助研究者進行教學觀察，三位教師任教年資分別爲 10 年、15 年、及 18 年，分別提供教材設計的意見與觀察研究者教學歷程，事後給予回饋。每週在進行教學前，會先告知觀察者本次教學的預期目標，以利達到學習成效。

三、研究工具

（一）寬恕教學課程

依據研究目的，針對寬恕態度的改變與養成擬定教學課程，在教學中將寬恕認知介入時期分成四個時期，分別是面對時期、決定時期、工作時期、實踐時期，編寫八個單元的教學活動教案，每一個單元一核心主題，共八個核心主題，如表 1 所示。每個單元教學活動設計學習單，並於教學活動教案設計規劃與主題相關的教學內容，每一時期完成勾寫回饋單，共有四次的回饋單，讓研究者可以即時掌握學生對課程的接受度，同時在課程實施前進行實驗組與控制組的「恩萊寬恕量表」和「兒童幸福感量表」的前測。

根據預期的目標進行實地的教學活動，教學活動分別依準備活動、發展活動、綜合活動等正向心理學的寬恕教學流程進行教學，藉由繪本故事、真人真事的真實故事、寬恕教育的動畫片和發人省思的文章等媒材引起學童的學習動機，教學中教師不斷給予學童正向心理學的概念，省思自己的行為模式並做適度的調整。在課程結束後進行實驗組與控制組的「恩萊寬恕量表」和「兒童幸福感量表」的後測。

表 1　正向心理學寬恕教學活動大綱

寬恕介入階段	單元名稱	單元目標	核心內容	活動內容
面對時期	單元一 情緒面面觀	1. 認識情緒 2. 瞭解人際互動無意間的傷害	引導學生瞭解各種情緒有時會傳達錯誤或接收訊息不正確，產生人際間的衝突，透過活動體認選擇仇恨或生氣所帶來的傷害。	1. 說人壞話（動畫） 2. 生活劇場（微電影） 3. 心情臉譜
	單元二 愛可以不受傷	1. 傷害在不在?自己的態度作決定 2. 轉換思考模式	引導學生瞭解在事件中被傷害者與傷害者可以改變或讓傷害永遠存在，透過活動調整心境，以新的觀點取代舊的想法。	1. 釘子（動畫） 2. 小提琴的力量（文章分享）
決定時期	單元三 宰相肚裡能撐船	1. 瞭解寬恕的涵意與功用 2. 寬恕的典範人物與介紹	引導學生在面對心靈傷害的方式是有選擇性的，體認寬恕是代替生氣的面對方式，透過寬恕的典範人物增強寬恕行為的理念。	1. 寬恕激盪-寬恕是療癒的開始 2. 典範人物 楚莊王絕纓（文章分享） 劉寬多恕（動畫） 3. 情境表演
	單元四 真愛要勇敢	1. 穿越暴風雲擁抱陽光 2. 寬恕是勇者的表現	引導學生感受選擇寬恕對人際關係的重要性，並體會選擇以寬恕面對傷害是需要具備「勇氣」的品格，促發學生決定寬恕的意願。	1. 我變成一隻噴火籠了（繪本） 2. 寬恕態度的選擇（故事接龍） 3. 我的兩個爸爸（文章分享）
工作時期	單元五 我懂你的心	1. 角色改變觀點改變，結果大不同 2. 將心比心為人著想	引導學生學習角色替換，思考傷害事件的整體脈絡和不同的行為選擇可能的發展結果。	1. 如果我是你（動畫） 2. 寬恕的故事（文章分享） 3. 故事改編（行動劇）
	單元六 愛的禮物	1. 學會寬恕並認錯的態度 2. 不求回報的寬恕	引導學生能以同理心為對方設想，體認人都會不小心犯錯，學習給予無條件的愛—寬恕。	1. 同理心的省思（影片） 2. 白雲枕頭（繪本） 3. 蘋果樹（繪本）
實踐時期	單元七 寬恕之旅	1. 寬恕曾經傷害自己的人 2. 放下生氣寬恕自己	引導學生接納並承受傷害所帶來的痛苦，透過活動對傷害事件有新的正向態度，願意給自己和對方一份寬恕的愛。	1. 石與沙的故事（動畫） 2. 馬鈴薯（文章分享） 3 .給曾經傷害你的人一封信
	單元八 幸福你我他	1. 瞭解自己，欣賞自己，做自己 2. 散播寬恕態度帶來的幸福	引導學生認識自己的優缺點，肯定自己，做自己的主人，並將幸福的心傳達給身邊的每一個人。	1. 為什麼要和別人一樣（影片） 2. 你很特別（繪本） 3. 把幸福傳出去－優點轟炸

（二）恩萊寬恕量表

Enright 與人類發展研究團隊（The human development study group）（1991）將寬恕歷程中三個重要成分：認知、情感及行為包含在量表中，因此包括「情感的」、「行為的」和「認知的」三個分量表。各分量表各有 20 題，分為「正向」與「負向」各 10 題，量表包括正向與負向認知、正向與負向情感、正向與負向行為。計分方式採六點量表計分，從 0 至 5 點方式計分，負向題則反向計分，分數愈高代表受試者對傷害者的寬恕程度愈好。本研究採用李麗雯（2002）編修的「恩萊寬恕量表」（Enright Forgiveness Inventory, EFI），在效度方面，採用主成分分析法與最大變異法進行因素分析，三個因素共可解釋變異量 64.5%。總量表及三向度情感、認知、行為 Cronbach's α 係數分別為 .98、.97、.97 與 .93；後測信度分別為 .98、.94、.94、.97。

（三）兒童幸福感量表

本研究採用余民寧等人（2010）所編製的「兒童幸福感量表」（Students' well-being scale），該量表主要針對兒童情緒層面的幸福感進行題目編製，量表可分爲「公認快樂」與「覺察生活滿意」兩個面向。在填答方式上，受試者依各測量指標之現況，自「未曾如此」到「總是如此」的作答反應程度，分別給予 1 至 4 點方式計分；得分愈高者，即代表該受試者的幸福感越佳。在效度方面，採用主成分分析法與最大變異法進行因素分析，二個因素共可解釋變異量 67.3%。總量表、公認快樂與生活滿意 Cronbach's α 係數分別爲 .86、.88 與 .90；後測信度分別爲 .92、.88、.90。

四、資料分析

（一）量化資料

本研究請學生填寫「恩萊寬恕量表」和「兒童幸福感量表」，透過實驗組與控制組教學前的前測，確認學生的起點行爲；進行實驗組的寬恕教學活動，控制組不做任何寬恕教學的介入；教學結束後對實驗組和控制組學生進行後測，瞭解學習成效。同時，以多元迴歸的方式，檢驗寬恕教育課程的改變後，是否會影響寬恕態度與幸福感的改變。

（二）質性資料

教學錄影、學生填寫的學習單和回饋單、教學日誌等，這些是屬於質性資料的蒐集，將以文字整理和呈現，蒐集到的質性資料編碼方式如下，如表 2 所示。

表 2　質性資料編碼方式

代碼	意義
S_{01}	指實驗組 1 號學生
（　）	括號表示補充說明當時狀況
……	表示省略中間過程
學習單 $S13_{02}$	表示實驗組 2 號學生（S）在學習單（1）第三個單元（3）所寫的內容
回饋單 $S21_{05}$	表示實驗組 5 號學生（S）在回饋單（2）第一個單元（1）所寫的內容

研究結果

一、寬恕教學實施前後對寬恕態度與幸福感狀態之影響

實驗組學童在「恩萊寬恕量表」的寬恕情感、寬恕行爲及寬恕認知方面，及在「學童幸福感量表」的公認快樂和生活滿意方面，後測分數明顯高於前測分數可知進行寬恕教育對於提升學童寬恕態度與幸福感的改變是有所成效，如表 3 所示。

表 3　學童在「恩萊寬恕量表」與「幸福感量表」前後測之分析

	實驗組（$n = 27$）					控制組（$n = 30$）				
	前測		後測			前測		後測		
	M	*SD*	*M*	*SD*	*d*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*d*
寬恕情感	51.59	30.59	61.04	21.81	.60	52.80	24.07	47.83	22.03	-.04
寬恕行爲	54.11	29.38	64.85	19.25	.45	58.27	24.09	54.70	25.34	-.15
寬恕認知	52.56	32.52	74.31	19.58	.75	58.03	26.20	55.10	30.47	-.19
公認快樂	8.30	1.75	9.63	2.31	.84	8.43	1.83	7.53	2.69	-.07
生活滿意	9.22	2.17	10.85	1.38	.84	9.73	1.80	8.87	3.04	-.26

研究者接下來進行共變數分析時，首先需符合「組內迴歸係數同質性」統計基本假定之考驗，若實驗與對照兩組之間符合同質性，及符合共變數分析之基本假定；反之，則不宜進行共變數分析，各組應分別討論。其次，進行共變數分析時，排除共變數（前測）的解釋量之後，檢驗實驗組與控制組的平均數是否有顯著差異。

研究者以各分量表之前、後測進行實驗組、控制組的組內迴歸係數同質性檢定，檢驗共變項與自變項的交互作用，所有分量表的 p 值皆大於 .05，未達顯著差異，符合組內迴歸係數同質性檢定，表示前測得分與不同實驗處理間並無交互作用存在，顯示兩者的斜率相同、線性關係具有一致性。因此以前測分量表爲共變數，進行共變數分析，調整其後測得分。寬恕教學對寬恕情感、寬恕行爲、寬恕認知、公認快樂、及生活滿意的影響效果檢定爲 $Fs < .04$、2.5、2.3、.2、1.9，$Ps > .84$、.12、.13、.69、.17。

接續，排除前測（共變項）對寬恕（依變項）的影響後，寬恕教學（自變項）分別對寬恕情感、寬恕行爲、寬恕認知的影響效果檢定達到顯著水準，F（1，54）= 6.62，$p = .01$、F（1，54）= 4.68，$p = .04$、F（1，54）= 9.33，$p = .004$），表示受試者的寬恕量表得分會因是否接受寬恕教學而有所差異。

研究者排除前測（共變項）對兒童幸福感（依變項）的影響後，寬恕教學（自變項）對公認快樂與生活滿意的影響效果檢定分別達到顯著水準（$F = 13.12$，$p = .001$、$F = 10.76$，$p = .002$），表示受試者的兒童幸福感量表得分會因是否接受寬恕教學而有所差異。

至於，控制組在各個心理適應指標的前後測改變均有下滑的趨勢，此一結果可能與余民寧等人（2010）以小五學童爲對象追蹤幸福感的變化至六年級發現，幸福感隨著年級的提升而下降；而巫博瀚、陸偉明及賴英娟（2012）以臺灣教育長期追蹤資料庫進行快樂感的趨勢變化發現，青少年的快樂感隨著年齡的增長而愈趨不快樂。不過，本研究針對實驗組學生進行寬恕教育課程介入僅一個月，前後測間隔爲一個半個月，雖然研究者已經盡量做好研究的控制變因，然在教學現場仍有不可控的因素（如班級氛圍因素），造成控制組在各個心理適應指標的前後測改變均有下降，此爲本研究限制。

因此，實驗組的寬恕教學對於寬恕情感、寬恕行爲和寬恕認知三方面都達到顯著水準；而寬恕教學對於公認快樂及生活滿意兩方面也都達到顯著影響，表示兒童幸福感會受到寬恕教學而提升。

不過，實驗組學生是否透過寬恕教育課程的改變後，會影響寬恕態度與幸福感的改變，也就是將寬恕教育課程視爲中介，研究結果指出，寬恕教學對寬恕態度達顯著差異，F（1，54）= 11.61，$p = .05$，寬恕教學對學童幸福感改變達顯著差異，F（1，54）= 4.84，$p = .001$，然而同時加入實驗組的寬恕教育課程與寬恕態度對幸福感的改變並未有顯著差異。也就是說，接受寬恕教學後的寬恕態度並未在寬恕教學課程與幸福感的變化扮演中介角色。雖然研究者事先已盡量控制好研究的變因，從過往研究結果（林維芬，2011；Lawler-Row & Piferi, 2006），透過寬恕教學課程的改變，可能會影響幸福感的路徑，在本研究並未發現，仍有無法控制之變項，而這些變項可能會影響學童幸福感的變化，有待後續探究。

二、寬恕教育對提升學童幸福感教學活動之學習成效

研究者從學生的學習單、回饋單及學習相關的資料彙整，評估各單元教學目標的學習成效。

（一）在正向情意方面

1. 認識情緒的類型並體察情緒帶給自己和他人的影響

讓學生認識情緒的多面向，瞭解情緒傳達的差異在無意間造成彼此的誤解，學習用正向思考的模式去理解對方的處境，減少不必要的衝突和負面情緒的產生。

我喜歡幸福的好心情。因為有一個好的心情就可以有一個健康的身體也可以交到好的朋友。（$S11_{02}$）

喜悅的心情。因為這種心情包含了：感動、開心、快樂……等好心情，所以我覺得很開朗！（$S11_{08}$）

知足會讓我覺得很開心、很幸福，因為知足就會滿足，不知足的人都不會滿足就不快樂。（$S11_{23}$）

我喜歡快樂的感覺，因為這是一種非常容易表現出來的一個肢體動作，而且常笑對身體很好。（$S11_{26}$）

從上述學生的回饋，如 S02、S08、S23、S26 等學生皆提到，經過第一階段的寬恕教學後，開始在日常生活中改變自己的行爲，學著調整自己的心情，秉持「要做情緒的主人，不做情緒的奴隸」的理念，學到不要生氣，不要什麼事都只會怪別人，要調節自己的心情，懂得控制情緒，不但要控制自己的情緒也不要亂發脾氣傷到別人。

2. 轉換思考模式，先自我反省並學會負責任的態度

研究者之一在擔任高年級導師時，發現學生在學習過程中遇到挫折，常會將責任推給他人，很少聽到自我檢討的聲音，在實施寬恕教育課程，請學生從中轉換思考模式，先學會由內自省。

發生事情要先想想自己有沒有錯，或是做錯了什麼，如果能先自己反省再說別人，這才是負責任的人。（$S11_{13}$）

在說出別人不對之前，先想想自己有沒有做好。不要凡事都怪到別人身上，要有負責任的態度。（$S11_{17}$）

寬恕課程的影片很好看，從故事中我學到做錯事不能只怪別人，要想想自己有沒有沒做好的地方，我覺得老師教得很好，我很喜歡這樣的課程。（$S21_{11}$）

我覺得寬恕課很好玩喔！我現在知道要寬恕別人，不會很愛生氣了，也學會寬恕，以前我很愛怪別人，都說你的錯，可是現在我不會，我會停下來想想。（$S24_{05}$）

我覺得寬恕教育的課有趣又好玩，而且對我很有幫助。如果覺得都是別人害的，自己都沒有錯，這樣會感覺怪怪的，所以自己也要反省一下。這堂寬恕課，讓我學到許多正向的知識。（$S21_{26}$）

遇到問題將責任推給別人這是大部分學生的通病，也是自我保護的本能，但是無法解決問題，還會製造更多的紛爭；經過寬恕教育課程的洗禮，部分學生改變自己過去的應對方式，會先自我反省，如 S13、S17、S11、S5 同學。

3. 瞭解寬恕的意義並學會寬恕別人

在教學過程中，研究者強調「寬」是經過各種的事件體驗和鍛鍊出來而能接納的肚量，讓負面情緒變得微不足道；「恕」是同理對方心態或動機並且願意選擇原諒。學會寬恕就能以同理心理解對方的動機，進行自我療癒，幫助我們把生活中傷心的或不快樂的事情淨化，提升自我幸福感。

主角很聰明選擇寬恕法官爸爸，法官應該是不得已的！因為要原諒別人，不要把別人的過錯，拿來懲罰自己。（$S14_{23}$）

我學到很多以前不知道的事，現在我知道很多寬恕的道理。寬恕別人，給他一個改過自新的機會。老師，謝謝您讓我上這些課，很有幫助喔！（$S22_{17}$）

我知道要怎麼去寬恕別人，就是放下心中的不愉快。我的行為有改變了，以前會講不是很好聽的話，可是現在上了這堂課，就不會說不好聽的話。（$S24_{20}$）

我們要勇敢做自己，讓不開心的事忘掉。有一次同學打我，我第一次打回去，他又打回來，但我想到老師教導寬恕的話，我就沒有打回去，還去告訴同學我的感受。（$S24_{04}$）

上了寬恕課之後，我的行為有了改變。上次我在籃球場上，突然被躲避球打到，我原本很生氣是想打回去，但是後來冷靜的想想還是覺得算了，反正我也沒受傷。謝謝老師讓我有這樣的改變！（$S25_{01}$）

從上述學生回饋的內容（如 S23、S17、S20、S4、S1），實施寬恕教學使學生知道寬恕的出發點是大愛的寬容，重新解讀受傷害的過去事，體認寬恕的利益，並展開寬恕行動，賦予自己成仁之美的人生回憶（李新民，2010）。研究者從學習單和回饋單的內容可以看出學生能理解寬恕的真正意義，也知道採取報復、生氣或打架的負面作爲是無法解決問題，學會用溝通、冷靜、原諒對方或心平氣和的態度去解決事情，重塑生命美好的記憶。

4. 以同理心爲對方設身處地的著想

增強學生同理心的應用，以同理心爲對方設想，雖然每個人都會不小心犯錯，犯錯要勇敢認錯並尋求解決的方法，當對方誠心道歉，學習無條件的原諒，不求回報的寬恕。

寬恕課程很有趣且讓我們知道人生的道理，我現在會試著體諒別人，他會這麼做應該有他理由，不會直接罵回去，我覺得這個課程非常有幫助，而且意義重大。（$S21_{08}$）

寬恕課程讓我們學會接受別人的感覺，別人可能不是故意的，只是要和我玩，以後我不要說一些傷人的話，同學才會喜歡我。（$S21_{19}$）

以前還沒上這堂課時，別人罵我打我，我都會把它放在心上，可是上了這堂課後，我就不會把別人說的話放在心上，……我就不會跟他計較了，等他心情好了再去跟他說。（$S24_{19}$）

我還記得最後一堂課下課時，同學一直抄我的卡片，我一開始很生氣，但多虧了老師您的話，我才心情轉好，那時您和我說：「他也想要把作業寫好，也想要得到榮譽，但是他比較不一樣，他需要我們的協助。」……我從今天開始，我要變得有肚量，從別人的立場想問題，幫助需要幫助的人。（$S25_{14}$）

從上述學生的學習單看到學生思考模式的改變（如 S8、S19、S14），用同理心的角度看待傷害者，理解傷害者的感受，甚至承認自己也有錯，用正向的思考面對事情，反省自己的行爲並做調整。

（二）在正向認知方面

1. 感恩自己所擁有的幸福

從小到大你總是寬容我、接納我，不管我做錯什麼事，你都一直教導我，教到我會了，我懂了。你都不喊累而且還一直守護著我，非常感謝你，一直都在我身邊，有你真好。（$S16_{26}$）

以前沒上寬恕課之前，我對於做過對不起我的人，一開始都會罵他，……。現在，我開始寬恕他人、朋友，我也交到更多朋友、家人也對我更好，這就是幸福吧！（$S24_{02}$）

我覺得人生中不必太過在意別人的話或聽信別人的話，相信自己跟自己的感覺走，不要被別人改變。天生我材必有用，以前我都會在乎別人的話，寬恕課讓我不會在意別人的看法，我現在感到非常有幸福感。（$S24_{14}$）

不要把他人的過錯放在心上，這樣就可以讓心裡的大石頭不見。以前，我弟弟拿我的東西，我很容易就生氣和他吵架。現在，我弟弟拿我的東西，我不會很容易就生氣而且會原諒他，我好像有變了。（$S24_{24}$）

……以前會講不是很好聽的話，可是現在就不會說不好聽的話。回家時，我會跟爸爸、媽媽一起敘說今天老師教了什麼，所以我覺得這樣很快樂，有幸福感喔！（$S24_{20}$）

如同李新民（2013）所言，學校若要提升學生的幸福感或是快樂，透過意圖性活動可以立即與持續的提升學生的幸福感，如 S20、S24、S14、S26。

研究者藉著正向心理學的寬恕教育，營造一個良好的學習環境，讓學生在懂得感恩的環境中學習，感受到在學校是幸福的，擴展到家人間感情的維繫，以溫暖、善意的方式與家人互動。從學生的學習反應中發現，寬恕教育不但提供學生面對挫折的因應方式，也建立了快樂、幸福的正向組織。

2. 肯定自己，欣賞他人

優勢教學是幫助個體探索人性的光明面，李新民（2013）指出，優勢是達到最佳狀態所具備的行爲能力，對生活滿意、快樂、身心健康具有潛在的影響力。因此，研究者經由正向心理學的

寬恕教育活動，讓學生具體的認識自己的長處，也藉由同儕的支持系統，給予建設性的回饋，幫助學生認同並善用自己的優點。

我覺得我籃球打得不錯，以後要繼續保持下去，打籃球變成我的專長，明年三對三鬥牛賽就有好成績。有時候 S02 很會逗我笑，而且打掃時都有找我一起下去掃地，他的籃球打得很好，我們可以一起組隊參加比賽啊!（$S18_{01}$）

我是一位很會畫畫，個性又害羞的人。我希望我的繪畫能力可以更好，個性也要變的活潑開朗！S09 是一位很樂觀、又好開朗的人，真希望我的個性可以向他這樣！S13 的美術很好，已經無法用言語形容的厲害了！……你是一位很棒的人！（$S18_{08}$）

我是一個很會做事的人，我會繼續加油，能多幫班上同學服務，助人為快樂之本，有事來找我，我很樂意幫大家。S16 是一個善良、可愛又聰明的人，他的功課很好我追不上他，我會向他看起，繼續努力，有一天可以跟他一樣好！（$S18_{19}$）

我的音樂很厲害，我的功課就不太行了，可以再加油一點，S18 的功課和人緣都很好，我可以向他學習。（$S18_{24}$）

從學生給自己的讚美或優點轟炸，可以看出學生很瞭解自己的特質，見賢思齊，希望自己能擁有更多優勢。當學生拿到同學給自己的讚美卡時，臉上露出驚喜的表情，原來自己有這麼多正向的特質卻不自知；下課後，看到學生開心的分享手上的讚美卡，相信這樣的教學活動不但增加學生的自信心，同學間的鼓勵也讓學生更加肯定自己。

3. 重視同儕關係，珍惜友誼

有時候道歉是很難的事，害怕一跟他說「對不起」，結果對方就會說我不要理你了，我不要和你做朋友，這樣我會失去朋友。（$S12_{26}$）

每天都帶著好心情來上學，這樣才會每天都很快樂或開心，臉上就會面帶笑容，面帶笑容容易得到好朋友，好朋友會陪我聊天、逗我開心，我喜歡很多很多的好朋友。（$S11_{12}$）

天天開心就不會有不開心的事降臨，開心會結交到比較多的朋友。（$S11_{21}$）

當我知道自己有錯，會說出請對方原諒我的話，誠心的道歉後，心裡變得比較好，感覺很開心，但在道歉時會很害怕，害怕他會說我不要和你和好，也不要和你玩在一起了。（$S16_{07}$）

說道歉需要勇氣承認自己的不對，道歉後感覺很棒，心情比較不會那麼不好！也很放鬆～更能增進彼此情感。（$S16_{18}$）

你願意不再欺負同學，你這樣的改變實在非常的好，如果你真心誠意這樣改變自己，相信你可以交到多一點好的朋友。（$S15_{09}$）

我曾經和同學吵架後都不講話，心裡感到非常的不舒服，因為一直悶在心裡，真的很不好受，我覺得要勇於認錯才能挽回我們友誼，所以我主動向他道歉，我們又變成好朋友。（$S15_{04}$）

張傳琳等人（2013）認為一個人是否有良好的人際關係，與心理健康有密不可分的關聯。寬恕可以帶來主觀幸福感，增加身體健康，獲得人際支持（李新民，2012）。研究者反覆強調寬恕帶來的正向效益，增強寬恕意念，期許學生落實在日常生活中，從學生的回饋中發現，學生確實履行寬恕的行為，為自己贏得更多的友誼。

（三）在行為改變方面

1. 寬恕教育的運用

引導學生學習接納並承受傷害所帶來的痛苦，藉由寬恕教育的教導能對傷害事件有不同的認知，以正向的態度面對，願意寬恕曾經傷害自己的人，也願意放下傷害寬恕自己。

……我沒有像以前一樣，直接脫口責罵，而是好好的跟他溝通，溝通時，雖然有時候沒有成功，但把自己心裡的話釋放出來，我心裡很快樂，他也快樂！（$S24_{08}$）

有一次在上您的課時，我和我最好的朋友吵架了，雖然是一個很小的事而害我們吵架，但上了您那一節課，我知道要原諒別人不會很難，所以我決定和她和好。（$S25_{15}$）

……有一個六年級的人，他拿球踢我，我原本想要拿球打他的，結果我想算了，您說過以暴制暴會讓事情更糟糕，他可能是和我玩的，也可能是不小心的，我要做到「宰相肚裡能撐船」的大度量。（$S25_{27}$）

謝謝您帶給我們特別的寬恕課！這讓我學會了很多，讓我懂得原諒別人，還有幫助別人！現在，如果我跟班上的人有了爭執，我都會寬恕的態度去和他們溝通，並且想想自己錯了什麼，引發爭吵！（$S25_{17}$）

謝謝您為我們上這麼多堂課，也讓我在家裡比較不會跟家人吵架，吵架的次數真的減少了，也不會再太在意別人的眼光了。（$S25_{16}$）

老師這八堂的教導，我學會了怎麼「寬恕」，像有一次弟弟沒有得到我的允許拿我的東西，而我正想要罵人時，還好想起老師的提醒，不然我可能就要罵不好聽的話了。（$S25_{20}$）

有一次我和家人一起出去玩，……弟弟想要玩我的娃娃，雖然他常常都會把我的東西玩壞，但是我還是把我的娃娃借我弟弟，當然他還是把我的娃娃玩壞了，但我沒有生氣，還原諒了他，因為他年紀太小，我不會和他計較。（$S25_{24}$）

S17 在聯絡簿上將當天上課內容，訴諸文字表達對「寬恕」的瞭解。不論是學校或家庭，學生會謹記老師的教導，試著寬恕他人，也會從別人的立場思考問題或用溝通的方式處理事情，不但不讓情況變得更糟，反而讓自己少了怒氣，多了和氣。

2. 提升自信

寬恕教育的故事內容很有趣，好像發生在我們身邊，我最喜歡「你很特別」這個故事，因為我會很在乎別的想法，好像很沒自信，原來我應該要做自己的主人，不要在意別人的想法，對！就是做好自己。（$S24_{01}$）

以前我很愛怪別人，都說是你的錯，老師說這是不負責任的行為，我要做個負責任的人，所以現在我不會說這種話，我會停下來想想，把事情想清楚怒氣就消了，這讓我很快樂，因為我會寬恕別人。（$S24_{05}$）。

以前還沒上這堂課時，別人罵我，我都會把它放在心上，可是上了這堂課我就不會把別人說的話放在心裡。我學習到每一個人都有自己的特色和優點，要相信自己，不要在乎別人的眼光。（$S24_{19}$）

原來我是獨一無二的，誰說一定要和別人一樣！我自己很特別，不需要在意別人不好的批評，每個人都是獨一無二的，做自己的感覺好幸福。（$S24_{25}$）

研究者在教材的選取上事先和班導師溝通過，希望能儘量貼切學生的需求，透過故事的示範引導，激起深層不易表露的內在反應，從學生的回饋中，發現大部分學生對自己非常沒有自信，研究者認為這可能和學生的學習成就較低有關，很慶幸這次的課程安排除了寬恕的實踐增強學生的自我認知，也幫學生拾回自信心，願意從正向的角度欣賞自己所擁有的特質。

3. 改變需要時間

寬恕別人需要很大的勇氣，原諒別人得到他人的尊敬，給自己帶來快樂和幸福；「己所不欲，勿施於人」雖是老生常談，卻是教導我們學習善待他人，尊重彼此，營造和樂的生活環境。

我知道不要在意別人的想法，做好自己，現在也有比較寬恕別人，不會動不動就生氣，原諒別人之後，心裡有比較開心，不會像以前一樣把事悶在心裡。但有時候原諒別人，對方卻變本加厲的罵我，所以我只好罵下去…，忘了老師教的，對不起，我會改進。（$S24_{01}$）

雖然我知道寬恕別人有很多的好處，我已經把您教的東西運用在我的生活中了，可是每次只要一生氣，還是忘記老師您教的方法，要改真的很難，希望我能做到。（$S24_{11}$）

改變除了需要勇氣、時間，更需要堅決的毅力去執行。大部分學生已試著改變行為，學習原諒對方，但是偶爾還是會忘了寬恕的重要，製造了衝突，產生負面的情緒。研究者認為應從小教導孩子面對挫折的勇氣，增長解決問題的智慧，用正向思考的態度面對難題，避免產生負面能量的機會，對未來充滿正面的能量。

三、對研究者的省思

（一）良好的師生關係的建立

課程是否能被學生接受，內化爲價值觀且又應用在生活中，除了課程安排、活動設計、課前的準備之外，師生關係占了很重要的角色（劉梅玲，2012）。研究者面臨的最大挑戰是實驗組學生非研究者任教的班級，對於學生的起始行爲完全無法掌握，學生對老師的信任感不足，研究者從自我本身要求，主動關懷班級的全校性活動，每堂課用心備課，當老師每次都是有備而來且內容深深吸引學生的目光，相信學生會感受到老師的用心，在老師善意的互動下，師生間的信任感油然而生。

（二）學習單不宜過多，以免造成學習負擔

設計學習單的目的是希望學生將內心的想法化爲文字呈現，利於研究者解讀學生心路歷程與想法是否改變。但是五年級學生課業壓力不小，加上對外校際比賽及學校活動多，剛開始學生很認真寫，到第六次碰巧即將段考，學生作業量增加，對寫學習單出現反感的現象，級任老師也察覺到此現象，因此研究者調整學習單形式，用其他方式替代，例如：寫信。劉梅玲（2012）表示要瞭解學生是否理解情意課程所要傳達的情意價值非全靠學習單的解讀，生活的實踐功夫也很重要。教師可藉由身教和言教的潛在課程，適時的給予指導，增強學生實踐寬恕的自信心。

（三）寬恕教育的成效不是短時間可以看的，需要時間的成長

一般學科可透過筆試衡量學生的學習成效，但是寬恕教育與幸福感的提升是需要時間的內化，轉換爲個體的價值觀，在適當時機展現出明智的抉擇，除了學生本身自我的醞釀，還需要教師不間斷的耳提面命，適時的補強認知，可達到短暫的立即效果；至於長期效果需要耐心的等待學生轉變。

結論與建議

本研究的目的主要是探討正向心理學的寬恕教育對五年級學生寬恕態度和幸福感提升的相關性，從正向情意、正向認知、行爲改變三個向度做量化資料與質性資料分析，歸納結果如下：

一、正向心理學的寬恕教育對寬恕態度改變及提升幸福感有顯著差異

依據實驗組每階段課程結束寫的回饋單以及實驗組與控制組填寫前測、後測的「恩萊寬恕量表」和「兒童幸福感量表」數據做量化的分析，結果分述如下：

（一）寬恕教學四個階段學生回饋分析

1. 在寬恕教學的課程設計和活動進行方式，約有八到九成的學生能瞭解主題，喜歡教學方式，對自己的表現感到滿意，甚至認爲課程對自己有幫助；這樣的寬恕教學是有效的教學。

2. 寬恕教學的內容多樣化，學生特別喜歡與自己身邊息息相關的故事，對於面對問題時如何處理才是寬恕的表現，可以讓自己不受到傷害又可以交到朋友的題材，學生的收穫最多；對於紙筆的作業學習較不受學生喜愛；這些喜好的反應，可做爲日後在進行寬恕教學時教材選擇的參考。

（二）寬恕教學對寬恕態度與兒童幸福感之影響

1. 寬恕態度的改變：進行寬恕教育後，實驗組與控制組接受實驗處理後在「恩萊寬恕量表」的情感、認知和行爲分量表方面有顯著的差異，整體上顯示寬恕教育對國小五年級學生之寬恕態度改變具明顯成效。

2. 兒童幸福感的提升：進行寬恕教育後，實驗組與控制組接受實驗處理後在「兒童幸福感量表」的公認快樂和生活滿意分量表方面有顯著的差異，整體上顯示寬恕教育課程對國小五年級學生之幸福感提升有正向效果。

（三）依據學生各單元結束書寫的學習單和每階段的回饋單等資料進行分析

1. 正向情意方面：學生能體察好心情帶給自己和他人的好處，並能從快樂的情緒感受到幸福感；瞭解寬恕的意義，學會轉變思考模式，遇到事情先自我反省並用負責任的態度面對；用同理心體諒對方的心情，遠離負面情緒會讓自己更快樂。

2. 正向認知方面：學會肯定自己，相信學會寬恕態度可以贏得同儕更多的支持與認同；從寬恕教育知道該如何因應挫折，從挫折中成長，懂得感謝家人、師長、朋友帶給自己的幸福。

3. 行爲改變方面：寬恕教育不但改變思考模式也重塑價值觀，學生能將寬恕教育的認知落實在日常生活中，讓學生建立自信心，相信自己是有能力改變得更受歡迎，做自己的感覺是幸福的。

二、進行正向心理學的寬恕教育對研究者專業能力的提升

在寬恕教育的規劃、編擬與執行過程中，研究者從師生的互動、教學日誌和研究團隊的建言，更能體悟到教學相長的真諦，提升教學的專業能力。

（一）教學內容多樣化，吸引學生的注意力

「每次的上課都是一種期待！」這是學生給我的最大鼓勵，當學生在校園中遇到研究者，總是開心的問下一次要上什麼內容？這次要看什麼影片？甚至看到看過的教學影片或繪本，開始會故意喧嚷引起大家的注意，但是影片呈現的視覺效果和老師呈現的教學方式會讓他很快的安靜並隨著老師的教學目標做不同以往的思考和省思；教學團隊曾入班觀察上課情形，很訝異高年級學生上課反應竟然如此的熱烈。

（二）身教與言教並重，重視班級經營

實驗組的學生並非研究者之一任教的班級，彼此都陌生情況下，學生會在上課中探詢老師容忍度的底線。正向心理學的使命是要用正向的態度面對問題，因此課堂中出現違反班規的行爲時，研究者會有耐心的用技巧讓學生知難而退，誠如學生回饋單寫的：「老師您的脾氣好好，不管同學怎麼吵鬧不乖，您都不發脾氣也不罵人，還願意教他們，我要好好的像您學習。」（$S21_{16}$）研究者以行動證明採取寬恕態度不生氣原諒對方，自己不受傷害還可以自在的做自己，同時也讓上課氣氛愈來愈合諧，透過老師的言教和身教，在彼此信任的良好互動下，學生真誠的參與，相信學生會有更正向的學習歷練。

（三）落實因材施教的理念，成就每個孩子的未來

每個學生都是不同的個體，針對學生的個別差異給予不同的學習期待。研究者爲了掌握學生的個性和外顯的行爲，主動積極的參與該班的各種活動，從中觀察並收集訊息，老師舉例說明時會儘量以班上發生的事爲例，學生知覺到老師注意到我，感受到老師對他的關心，提升學生的自信心，誠如學生寫道：「雖然大家相處只有八堂課，但是希望這節課並不是最後一節，而是新的開始。」（$S25_{08}$）相信學生在未來的日子會努力去實踐。

三、對教學者的建議

（一）教學活動多元化

任何好的教學活動需多元化，吸引學生的專注力，讓學生在整個教學過程保持學習新鮮感，例如：運用學生身邊常發生的小故事，促發學生提取舊經驗同時學習新的處理態度；利用不同風格的投影片和配樂，製造驚艷的效果；偶爾換學生當主角，進行小組討論並上臺表演。學生有學習的動機，自然會專注在教師的教學內容，教學目標也較易達成。

（二）將寬恕教育融入日常生活

建議教學者在自己任教的班級實施寬恕教育，一方面教師對於學生的平時狀況較能掌握；二來也可將寬恕教育融入日常生活中，隨時做機會教育。完整的課程雖有其優點，但往往受限於學

校行事或臨時活動，造成部分學生無法參與課程進行，若能善用平時零碎時間予以加強，可避免學生學習不完整，無法達成應有的成效。

四、未來研究的建議

（一）研究內容方面

近來，McCullough、Kurzban 與 Tabak（2013）提出寬恕與報復的認知系統概念，也就是個體在受到傷害後，被冒犯者選擇報復而非寬恕冒犯者，其目的在避免被冒犯者受到進一步的傷害，因而冒犯者放棄進一步侵犯的想法；被冒犯者透過報復表明自己的界線，以避免未來可能仍受到高傷害的風險。

McCullough 等人提出此一概念與目前既有的寬恕教育課程或輔導模式全然聚焦於寬恕的正面意義，認爲寬恕可能會帶來好結果，恰好是對立的衝突。寬恕可能不一定會有好結果，有時被他人過大的傷害，仍選擇寬恕，反而會造成被冒犯者更大的心理壓力。這樣的概念頗值得後續融入在寬恕課程內容的設計上，或許逆向思考選擇「以牙還牙」的報復心理，更勝選擇「以德報怨」的寬恕態度，才可能徹底釋放負面情緒。

（二）研究方法方面

首先，研究者在實驗組五年級學生身上看到實施寬恕教育課程對學生所帶來的改變，甚至還會期待教學者持續進行有關正向心理學議題的教育課程。然對於控制組學生，其在各項心理適應指標的前後測的改變有下降，可能有一些未控制妥善的因素，建議未來研究避免不同班級氛圍效果所產生的無關影響，才能更能證實實施寬恕教育課程帶來寬恕態度與幸福感的改變。

其次，從文獻脈絡來看，實驗組學生透過寬恕教育課程的改變後，進而可能影響寬恕態度與幸福感的改變，也就是實施寬恕教育課程可能爲中介角色。然而，本研究分析結果並未發現，建議未來提高實驗內在效度，盡量控制無關變項的影響，再進一步驗證此一路徑關係。

參考文獻

余民寧、陳柏霖、鐘珮純、趙珮晴、許嘉家（2010）：**國民小學階段新移民族群學生科學與數學學習的長期追蹤調查**。國科會專題研究計畫成果報告（編號：NSC 99-2511-S-004-003-MY3）。臺北市：國立政治大學。[Yu, M. N., Chen, P. L., Chung, P. C., Chao, P. C., & Syu, J. J. (2010). *The longitudinal study of new immigrant children's science and mathematics learning in elementary school stage.* National Science Council report (Report No: NSC 99-2511-S-004-003-MY3). Taipei, Taiwan: National Chengchi University.]

余民寧、謝進昌、林士郁、陳柏霖、曾筱婕（2011）：教師主觀幸福感模式之驗證與調查研究。**測驗學刊，58**（1），55-85。[Yu, M. N., Hsieh, J. C., Lin, S. Y., Chen, P. L., & Tseng, H. C. (2011). Confirmatory study of model of teachers' subjective well being. *Psychological Testing, 58*(1), 55-85.]

余民寧、鐘珮純、陳柏霖、許嘉家、趙珮晴（2011）：教師健康行爲、評價性支持與憂鬱傾向之關係：以主觀幸福感爲中介變項。**健康促進與衛生教育學報，35**，1-26。[Yu, M. N., Chung, P. C., Chen, P. L., Syu, J. J., & Chao, P. C. (2011). Subjective well-being as a mediator among the

relationships of healthy behavior, appraisal support, and depression in Taiwan teachers. *Journal of Health Promotion and Health Education, 35*, 1-26.]

吳庶深、林志聖（2010）：**選擇快樂的人生－臺灣青少年幸福感之實徵研究**。得勝者教育協會研究計畫成果報告。臺北：得勝者教育協會。[Ng, S. S., & Lin, J. S. (2010). *Happiness acquirement: The empirical research on subjective well-being of adolescents in Taiwan*. Champions Education Association report. Taipei, Taiwan: Champions Education Association.]

吳庶深、蕭可音、王佳玲（2008）：**敢愛不敢恨－青少年寬恕教育課程與教學**。臺北：道聲。[Ng, S. S., Hsiao, K. Y., & Wang, C. L. (2008). *Adolescent's forgiveness education curriculum and instruction*. Taipei, Taiwan: Taosheng.]

巫博瀚、陸偉明、賴英娟（2012）：臺灣青少年快樂發展之縱貫性研究：二階層線性成長模式的發現。**中華輔導與諮商學報，34**，1-18。[Wu, B. H., Luh, W. M., & Lai, Y. C. (2012). A longitudinal study of teenagers' development of happiness in Taiwan: An analysis of hierarchical linear growth model. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 34*, 1-18.]

李新民（2010）：**正向心理學在學校教育的應用**。高雄：麗文文化。[Lee, H. M. (2013). *Positive psychology in school education application.* Kaohsiung, Taiwan: Liwen.]

李新民（2012）：國小學生寬恕與前置、後果變項的關聯。**樹德人文社會電子學報，8**（1），67-104。[Lee, H. M. (2012). The relationship among elementary school students' forgiveness, antecedents, and consequences. *Shu-Te Online Studies Humanities and Social Science, 8*(1), 67-104]

李新民（2013）：**正向心理學－教學活動設計**。高雄：麗文文化。[Lee, H. M. (2013). *Positive psychology-Teaching activities design.* Kaohsiung, Taiwan: Liwen.]

李新民、鄭博真、黎建宏、張倪禎（2008）。寬恕、感恩與幸福感之潛在關聯。**華醫學報，28**，147-176。[Lee, H. M., Jeng, B. J., Li, C. H., & Chang, N. C. (2008). The potential association among forgiveness, gratitude and well-being. *Bulletin of Chung Hwa College of Medical Technology, 28*, 147-176.]

李麗雯（2002）：**青少年寬恕認知層次對其寬恕歷程軌跡之影響**。國立中正大學心理學研究所碩士論文。[Lee, L. W. (2002). *Adolescent's forgiveness level cognitive influence on the development trajectory of forgiveness* (Master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi, Taiwan.]

汪美怡（2011）：**以正向心理學取向教學活動提升六年級學童正向思考之行動研究**。國立臺中教育大學教育學系碩士班碩士論文。[Wang, M. Y. (2011). *An action research about promoting positive thinking for six-grade students through positive psychology approach teaching activities* (Master's thesis). National Taichung University of Education, Taichung, Taiwan.]

林碧花、吳金銅（2008）：寬恕教育輔導方案對國小學童的寬恕態度影響之研究。**教育心理學報，39**（3），435-450。[Lin, B. H., Wu, J. T. (2008). The effects of forgiveness education guidance

program on forgiveness attitude of elementary school students. *Bulletin of Educational Psychology, 39*(3), 435-450.]

林維芬（2011）:「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童寬恕態度、情緒智力與幸福感之研究。**教育心理學報，42**（4），591-612。[Lin, W. F. (2011). The effects of revised Enright process model of forgiveness educational intervention on forgiveness, emotional intelligence, and well-being among elementary students. *Bulletin of Educational Psychology, 42*(4), 591-612.]

唐淑華（2010）：**從希望感模式論學業挫折之調適與因應－正向心理學提供的「第三種選擇」**。臺北：心理。[Tan, S. H. (2010). *On the academic frustration of adaptation and coping mode from a sense of hope-The third option provided positive psychology.* Taipei, Taiwan: Psychology.]

張傳琳、陳坤虎、李怡真、王沂釗、何縕琪、危芷芬、許育齡（2013）：**正向心理學**。臺北：洪葉。[Chang, C. L., Chen, K. H., Lee, Y. C., Wang, Y. C., Ho, Y. C., Wei, C. F., & Hsu, Y. L. (2013). *Handbook of positive psychology*. Taipei, Taiwan: Hung Yeh.]

許瑋倫（2003）：**青少年同理傷害者之寬恕介入效應研究**。國立中正大學心理學研究所碩士論文。[Syu, W. L. (2003). *Effect of adolescent empathy injured person to forgive intervention* (Master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi, Taiwan.]

陳柏霖、洪兆祥、余民寧（2014）：大學生心理資本與憂鬱之關係：以情緒幸福感爲中介變項。**教育研究與發展期刊，10**（4），23-46。DOI: 10.3966/181665042014121004002。[Chen, P. L., Hung, C. H., & Yu, M. N. (2014). Emotional well-being as a mediator among the relationships of psychology capital, and depression in Taiwan college students. *Journal of Educational Research and Development, 10*(4), 22-46. DOI: 10.3966/181665042014121004002.]

曾文志（2008）：大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究：中介與調節效果的探討，**教育心理學報，40**（2），221-239。[Tseng, W. C. (2008). Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: an examination of mediation and moderation effects. *Bulletin of Educational Psychology, 40*(2), 221-239.]

黃家溱（2012）：寬恕的覺悟－個案訪談一位榮獲補教師鐸獎教師。**高雄師大學報，33**，23-42。[Huang, C. J. (2012). An interview of a teacher obtaining excellent teacher award of supplementary teaching. *Kaohsiung Normal University Journal, 33*, 23-42.]

劉梅玲（2012）：**正向心理學取向之情意教育課程在國小六年級實施成效之行動研究**。國立台東大學教育學系碩士班碩士論文。[Liu, M. L. (2012). *An action research of the implementation effectiveness of positive-psychology oriented affective education curriculum in elementary school six graders.* (Master's thesis). National Taitung University, Taitung, Taiwan.]

鄭呈皇（2006）：正向思考的威力。**商業週刊，947**，56-64。[Cheng, C. H. (2006). The power of positive thinking. *Business Weekly, 947*, 56-64.]

謝翠祝（2007）：**遭受人際傷害之國小學童其寬恕態度、生活適應與憂鬱傾向之研究**。國立新竹教育大學人資處輔系教學碩士班碩士論文。[Hsieh, T. C. (2007). *A study of attitude towards forgiveness, life adjustment and depressive tendency of elementary school children suffering interpersonal offense* (Master's thesis). National Hsinchu University of Education, Hsinchu, Taiwan.]

Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*, 147-158. DOI: http://dx.doi.org/10.1891/jcop.20.2.147

Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *American Journal of Family Therapy, 26*(4), 281-292. DOI: 10.1080/01926189808251107

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decudes of progress. *Psyhological Bulletin, 125*, 276-302.

Enright, R. D., & Richard, P. F. (2004). *Helping clients forgive*. Washington, DC: American Psychological.

Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewietz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Huang, S.T. (1990). *Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan.* the Republic of China (Unpublished doctoral dissertation). Wisconsin, WI: University of Wisconsin-Madison.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121-140.

Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(3), 395-402. DOI: 10.1037/0002-9432.76.3.395

Lawler, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences, 41*, 1009-1020. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.* New York, NY: Penguin Press.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness: The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies, 6*(1), 1-13. DOI: 10.1007/s10902-004-0924-9

McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490-505. DOI: 10.1037/0022-3514.92.3.490

McCullough, M. E., Kurzban, R., & Tabak, B. A. (2013). Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences, 36*(1), 1-15. DOI: 10.1017/S0140525X11002160

Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies, 4*(3), 323-335. DOI: 10.1023/A:1026251630478

Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late dolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*, 641-655. DOI: 10.1006/jado.1995.1045

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health, 19*, 385-405. DOI: http://dx.doi.org/10.1080/0887044042000196674

收 稿 日 期：2015 年 04 月 07 日
一稿修訂日期：2015 年 10 月 08 日
二稿修訂日期：2015 年 10 月 13 日
三稿修訂日期：2015 年 12 月 21 日
四稿修訂日期：2015 年 12 月 30 日
五稿修訂日期：2016 年 02 月 15 日
接受刊登日期：2016 年 02 月 23 日

Bulletin of Educational Psychology, 2017, 48(3), 351-370
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Effects of Forgiveness Education Course on Forgiveness Attitude and Well-being of Fifth-grade Students

Feng-Ling Yang
Department of Applied Psychology
Hsuan Chuang University

Po-Lin Chen
Department of Applied Psychology
Hsuan Chuang University

This study utilized a quasi-experimental design and students' feedback to investigate the effectiveness of forgiveness education. A series of positive-psychology-based forgiveness courses were taught to 5th-graders and its effects on students' forgiveness attitude and well-being were examined. The participants in this study are from two 5th-grade classes in an elementary school. A total 57 students were divided into two groups: an experimental group of 27 students, and a control group of 30 students. We first conducted a pretest using Enright Forgiveness Inventory (EFI) and Children Well-Being Scale, and then we provided eight forgiveness classes to the experimental group. A week after the completion of all classes, we collect post-test data through class observation, research team feedback, learning and feedback sheets for analysis. Students in the experimental group participated in a four-week forgiveness education course, while those in the control group participated in a course with integrated common activities. Results showed that students in the experimental group had higher scores on the forgiveness attitude and well-being post-tests than the students in the control group. Results indicate that enhancing 5th-graders' well-being through forgiveness education is practical, acceptable, and highly effective. To achieve optimal effectiveness, the teachers should take into account the teaching environment, duration of time, and presence status of students. Based on our results, we further propose several suggestions for teachers' improvement and future research.

KEY WORDS: forgiveness attitude, forgiveness education course, well-being