

銘傳教育電子期刊

第二期 2010年7月 頁56-72

正向心理學的意涵與學習上的應用

郭淑珍

桃園縣立桃園國中 教師

銘傳大學教育研究所 在職專班研究生

摘要

本文首先旨在瞭解正向心理學的意義及其內涵，包括三大中心主題：正向情緒、正向特質、正向組織。其次，探析正向心理學與學習的關係。再者，探討正向心理學在學習上的應用，提出可應用在學生的情緒、學習態度、學習方法與學習環境上。以期盼幫助學生們改善學習的問題並增進其學習效率。最後對於正向心理學在實際的推動上，建議四點注意事項。

關鍵詞：正向心理學，正向情緒，正向特質，正向組織，學習

銘傳教育電子期刊

第二期 2010年7月 頁56-72

The Meaning of Positive Psychology and It's Application In Learning

Kuo, Shu Chen

Tauyuan Junior High School

Graduate School of Education, Ming Chuan University

Abstract

Firstly the purpose of this article was to understand the meaning and it's implication of positive psychology, which includes three central themes: positive emotion, positive traits, and positive institute. Secondly this article was to probe into the relationship between positive psychology and learning. Furthermore, this article was to probe into it's application in learning and suggest applying in students' emotions, learning attitudes, learning methods, and learning environments in the hope of helping students improve learning problems and promote their learning efficiency. Lastly this article was to propose four important notices with regard to practical promoting of positive psychology.

Keywords: positive psychology, positive emotion, positive traits, positive institute, learning.

壹、前言

在 1980 年代前，心理學的學者們大多聚焦在心理與精神疾病，也注挹較多的注意力及資源在探索負向的情緒與負向的心理活動。亦即心理學界著重在變態行為或病態心理上的研究與探討。1980 年代後，許多心理學家不再以負面的角度(如憂鬱、無助感、悲傷、痛苦)來研究心理健康的問題，也就是擺脫以往「缺陷心理學」或「醫學模式」而是針對正向的議題，如愛、樂觀、快樂、復原力(resilience)、心流(flow)、幸福感(well-being)等正向情緒的發展對於心理健康的探索(Snyder, 2000；黃俊傑，2008b：14)。

美國賓州大學心理學系教授 Martin E.P. Seligman 自 1998 年接任美國心理學會(American Psychological Association, APA)主席之後，有鑑於過去心理學界致力於心理疾病與問題的治療，卻忽略了追求個體圓滿與社區繁榮的理想，Seligman 與 Csikszentmihalyi 二位學者開始在心理學領域創造一種新的導向，稱為「正向心理學」(Positive Psychology)(曾文志，2006a：1)。

在心理學的研究方面，國外對正向心理學的討論已風起雲湧，2005 年，英國劍橋大學首度成立正面思考研究中心，在美國，也首度開設正向心理學，成為全校最受歡迎的課程，可見此一趨日益受到國外學者專家的重視(劉靜文，2008：9)。「正向心理學成為二十一世紀的顯學，原因在於現代人越來越不快樂，外在環境越來越差。」台大心理系教授鄭伯璦一語道破(鄭呈皇，2006)。而環顧國內情形，尚在萌芽階段，已有醫界、學界引進「正向心理學」的論點。

綜上，「正向心理學」已然成為教學與輔導之顯學，本文擬運用「正向心理學」的理論，在教學與學習上幫助學生增加自信及能力，並促進學習效率，追求美好人生。本文以下將探討正向心理學的意涵、正向心理學在學習上的應用及其關係和注意事項。

貳、正向心理學的意涵

Positive Psychology 在台灣譯為「正向心理學」，在香港譯為「正面心理學」，在中國大陸譯為「積極心理學」。而正向心理學的『正向』，即所謂正面的、

積極的、明確的、肯定的、有意義的，含有激勵向上、向善的意謂。

一、正向意義(Positive significance)

現代哲學之父笛卡兒(Descartes)云：「我思故我在」(I think therefore I am)，亦即人們會思考，而後發現人存在的意義和價值。因為每個生命的存在意義和價值，是促使個體活下去的理由和動力(黃文三，2009：10)。Frankl(1969)認為人可以透過實現創造性、經驗性以及態度性等三種價值來發現生命的意義。Davis、Nolen-Hoeksema 與 Larson(1998)指出追求意義的方式有二：第一是從負面事件中找到正向的部分，稱為「找到正向意義」(benefit-finding)；第二種方式是在正面事件中透過歸因來了解事件，稱為「找到意義」(sense-making)。Nolen-Hoeksema 與 Davis(2002)也發現正向意義更有助正向適應，因為從負面事件中找出正向意義可以減少失落感及無助感、了解生命的價值及目的、增進幸福感並對事件重新評估，進而找到更合適的因應策略(常雅珍，2005：21-22)。

因此，運用正向心理學幫助學生在生活經驗中，從正面事件中找尋正向意義及從負面事件中找出正向的部分，發掘正向意義，培養正面、積極、向上的價值觀，追求人生的意義。

二、正向心理學的意義

Seligman 和 Csikszentmihalyi(2000)提出正向心理學，他們打破既往的消極觀念和作法，轉而重視個人樂觀、正向情緒、正向意義及內在動機等特質(沈碩彬，2008：4)。

正向的心理學是在幫助個人找到內在的心理能量，這樣的能量隨時可以作為對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中(高旻邦，2001))。

正向心理學是使用心理學的理論、研究與技巧，以了解人類行為的正向要素，其所探討的是有助於人們、群體與組織達到繁榮或最佳化的條件與過程。簡言之，正向心理學也可說是人類長處與心理福祉的科學研究(曾文志，2006a：2)。

Peterson(2006)的結論是：正向心理學關注個人的優點和缺點，它重視建

立人生中美好的事項和修補不好的事務；它能體現健康正常的人的目標，也能治療人們生命中的傷痕(江雪齡，2008：43)。

綜言之，正向心理學是運用心理學的理論與技巧，發掘潛在深層的正向因子(內在動機、特質、情緒與能量等)，幫助人們對抗挫折、困境與困難，轉化正向思考能力與態度，是人類長處、美德與心理福祉的的一門科學研究，可幫助人們追求健康、美好的人生。

三、正向心理學的內涵

Seligman 將正向心理學分為三大中心主題：正向情緒、正向特質、正向組織(侯亭妤，2006：18；劉靜文，2008：11，Martin E.P.Seligman, 洪蘭譯，2009：30)。

(一)正向情緒(positive emotion)：

許多研究都顯示負面情緒容易致病，卻很少研究強調正向情緒可以提升健康，正面情緒其實比負面情緒更具預防效果，並且有益身心(Salovey, Rothman, Detweiler, & Steward, 2000；常雅珍，2005：3) 正向情緒可以改善心理上的幸福感，也可以增進心理健康，藉由正向情緒的經驗，以在適當的時刻因應負向情緒。Fredrickson(2001)並提出「在長期壓力中，正向情緒的經驗可以幫助人因應」Aspinwall(2001)也強調具有正向情緒和正向意義是人類在困境中求生的資源(常雅珍、毛國楠，2006：35)。

Alan Carr(2004：12)依循 Seligman 的主張，比較負面與正向情緒的功能時指出，害怕或生氣等負面情緒具有防衛傷害的的演化適應之功能，而正向情緒能拓展我們的關注面，以察覺更廣闊的物理與社會環境，讓我們開放地接納新觀代和新行動，也就更有創意、更能產生好的結果(吳昭容，2008)。且 Tugade & Fredrickson(2004)的研究結果顯示，當個體有正向情緒時，思考上可能較多元，創造力也比較容易被激發(沈碩彬，2008：6)。

正向情緒在演化上是有其目的的：它擴展了我們智慧的、身體的和社會的資源，增加我們在威脅或機會來臨時可動用的貯備。正向情緒開展我們的心智視

野，增加我們的容忍度和創造力(Martin E. P. Seligman, 洪蘭譯，2009：69)。

(二)正向特質(positive traits)：

特質是人格理論的重要理論之一，正向特質即正向的心理特質、正向的人格特質。正向的個體特質是指個體比較持久的行為型態、發展的能力、開拓創造的潛能或追求卓越的原動力。例如愛、勇氣、堅毅、寬恕、誠實、智慧、人際能力、美感、原創性、未來意向等。這些一般人稱之為特徵長處或美德的正向個體特質，也是正向心理學探討的重要課題(曾文志，2006a：2)。

2004年Peterson和Seligman出版一本《特徵長處與美德分類手冊》共分六種美德及其24種長處。Seligman表示人格特質有正向或負向之分，在不同的時間、不同的場合會重複出現，而長處和美德是正向的人格特質。筆者整理如下：

表1：六種美德及24種長處的分類

六種美德	24種長處
一、智慧與知識	創造力 好奇心 敞開的心智 愛好學習 見解
二、勇氣	真實 勇敢 堅持 熱忱
三、人道	仁慈 愛 社會智能
四、正義	公平 領導能力 團體精神
五、修養	寬恕 謙恭 審慎 自我調節
六、心靈超越	美與優點欣賞 感激

希望
幽默
虔誠

資料來源：曾文志，2006a。活出生命的價值-正向心理學的認識。師友月刊，464，4

(三)正向組織(positive institute)：

正向組織強調的是「某種環境」，這個環境可以方便地引發或促成個人之「正向情緒」、「長處」、「美德」等的建立與培養。研究的重點在於，探討能夠支持和發展個人長處與美德的各種支持系統組織，包括家庭、學校、社會文化條件、言論環境等。如此有助於締造有利和適切的環境，培養功能健全的個人(王沂釗，2005：109)。

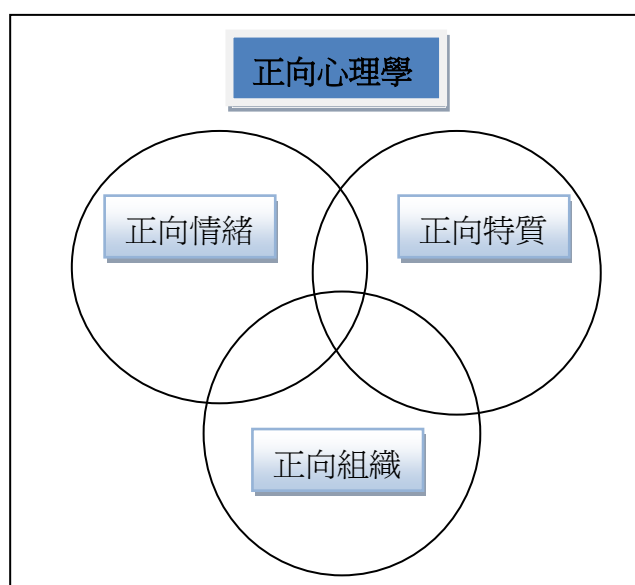


圖1 正向心理學的內涵

資料來源：筆者自繪

本文針對正向心理學的內涵，繪製圖表來說明其間關係。在正向心理學的範疇裡，有正向情緒、正向特質、正向組織三大中心主題，其中兩兩主題都會有交集情景出現。**首先**，例如在正向組織的支持環境中，更能發掘出正向特質或是更能引導正向情緒，促進學生學習與發展；**其次**，展現正向特質時，若能激發正向情緒或能在正向組織環境支持下，則更能增加學生的動力、自信、創造力；**再者**，甚至三大主題同時存在的情景出現，表示在正向組織的環境中，發展正向特質且

激發正向情緒-這是最佳的情況，可以協助學生增加挫折容忍力，克服困境，激發內在動力，追求健康美好的人生。

參、正向心理學與學習關係

學習(learning)是較持久性的行為或行為潛力的改變，此乃由於經驗而獲得的結果(王文科、王智弘譯，2002：9)。學生會為了許多原因而學習，但是其學習愈是受到獎懲操控，其內化的學習成果就愈少(賴麗珍譯，2007：3)。在瞭解正向心理學的意涵後，這二十一世紀的顯學-「正向心理學」與學生的學習有何關係呢?接下來，本文章將探析正向心理學與學習的關係。

一、可以增進學習動機

好奇心是學習的最佳動力，好奇心是人類文明的原動力，是與生俱來的能力。所以著名的心理學家 Harry Harlow 說，學習不是為了報酬，促使一個人學習最好的方式是激發好奇心，引起動機，讓他為了求知而去求知(洪蘭，2004：191)。對許多教師而言，欠缺直接掌控學生動機的能力，導致他們產生挫折感和無助感(賴麗珍譯，2007：iii)。

在正向心理學中，發掘個體的正向特質，勇氣、堅毅、創造力、復原力等，引發正向情緒，興趣、自信、樂觀、快樂地激起內在的好奇心及強烈求知慾，使學生產生學習的興趣。因此，將正向心理學應用在學習上，可以增進學生的學習動機，並較能專注於學習。有較高的學習動機，就能感受到學習的興奮、快樂與滿足，提升學習的成效。

二、能提高學生自信

一個人要有自信，最重要的就是要相信自己。態度可以反映出很多的事情，當中最重要且最顯著的，莫過於一個人的自信(Roger Fritz, 張齡謙譯，2010：51)。有自信-本身就是正向情緒，可以去除負向情緒，更能增進正向情緒的發展。

教師可以學生自己正向的主觀經驗或他人的成功經驗來建立學生的信心，了解自己，發掘自己的長處與優點，進而自我肯定。以勇氣、自創力、同理心等個體特質，並獲得樂觀、滿足、幸福、希望等正向情緒，消除負向情緒，發揮學生

的長處及潛能，給予學生能力感及希望感，而提高學生的自信心，以對抗挫折、困難，增進學習力。

三、導引學生挑戰高難度學習

正面積極的態度可以激發你的潛能，喚起你從未開發的資源。正面積極的態度會提供你所需的條件，讓你好好善用所擁有才能，讓你整個人煥然一新，能自信滿滿地訂定目標，並勇於嘗試新的事物(Roger Fritz, 張齡謙譯，2010：8)。

在正向心理學的應用下，增進學生學習動機，提高學生的自信心，增強內在的驅動力、解決問題的企圖心，增加面對挫折與挑戰的容忍力及耐力，教師可導引學生勇於挑戰更高難度的問題，提高學生學習的層級，開發學生的潛能，而讓學習能更上一層樓。

四、締造更好的創造力

創造力是可以培養的，只要肯花時間、有耐心地去引導與鼓勵孩子，他們的能力就可以發揮到意想不到的境界。鼓勵孩子去試新奇的做事方法，不必事事都依你的想法來做，孩子自發性的創造力就可以培養出來(洪蘭，2004：179)。

因此，教師在教學過程中，應用正向心理學內涵理論，發掘學生的正向特質、長處、潛能與創造力，鼓勵學生的正向情緒發展，建立學生的內在動機及自信心，挑戰創新、創意，締造學生更好的創造力。

伍、促進學生自我實現(Self-actualization)

根據人本主義的心理學大師 Maslow 在 1940 年代提出的需求層級理論，當一個人較低層次的需求(如安全感)獲得基本滿足之後，他便會轉而嘗試滿足更高層次的需求(如自我實現)，他對生命的滿意度也隨之提高。教師應以專業知能，重視個別差異，以正向態度肯定及鼓勵學生，發掘學生的潛能與創造力，發揮比馬龍效應，能獲得成功正向的經驗，勇於自我挑戰，促進學生可以實現 Maslow 需求理論中的自我實現。

肆、正向心理學在學習上的應用

在探討正向心理學與學習的關係後，身為教育人員就想要將正向心理學應用在學生們的學習上，以期幫助學生們改善學習的問題並增進其學習效率。以下將分別說明正向心理學如何應用在學生的情緒、學習態度、學習方法與學習環境等方面。

一、引發學生正向情緒

發表情緒智商(EQ)的高曼(Goleman, 2006)指出，當學校內的學生、教師和行政人員能體察到自己的感情狀況，並且具有社會性的智慧，學校內就可以有最正向的氣氛，使在其中學習的人得到最高的學習效果(江雪齡，2008：67)。正向情緒可以使我們從完全不同的角度思考事情，跳脫負面情緒的思考方式(Martin E. P. Seligman, 洪蘭譯，2009：79)。

教師本身就要養成正向思考的習慣，以樂觀、愉快、自信、希望、幸福等正向情緒影響學生，並時時以正向情緒融入教學，在人際關係互動上，家長、師生、師師同事間的溝通良好。因而引發出學生的正向情緒，發掘學生的長處與潛能，發揮「比馬龍效應」(Pygmalion effect)，增加學生的創造力及其自我實現機會。

二、提供學生適度挫折，培養容忍力

提供一個「從錯誤中學習」及「延遲滿足」的環境，不要給學生負面評價，也不要太多期待，鼓勵學習者「失敗了就再來一次」，和學生一起分享挫折的苦與成功的樂，使其挫折容忍力一點一滴的增進，相信學生在未來必定可以積極面對人生的各種挑戰(黃俊傑，2008a：64)。人生很多經驗是要付代價的，但是代價也讓我們了解這個錯誤，痛定思痛，永遠不再犯它。適量的挫折也培養孩子的忍耐力、同理心，以後容易與人相處(洪蘭，2004：195-196)。

教師要教導學生在失敗中如何重新出發、增加自信、培養應對的能力與方法，激勵學生內在的動力與動機，並以正面的角度思量事物，穩定的情緒和高EQ的情緒去處理事物，增加面對困境和挫折的處理能力，及培養面對未來挑戰的耐力與容忍力。

三、養成正面思考與解決問題的能力

美國賓州大學心理學系教授 Martin E.P. Seligman 他從美國大都會人壽的一萬五千名員工中，篩選出一千一百名做為觀察對象，對其進行五年長期追蹤後發現：正面思考的經紀人業績，比負面思考的人高出八八%，而負面思考者離職率是樂觀者的三倍(鄭呈皇，2006)。正面積極的思考可以大幅增進一個人的能力，理由有二。首先，正面積極的思考能幫助你發掘從前深鎖的才能，進而汲取未知的資源；其次，正面積極的思考讓你的思緒更為專注，因為它減少了恐懼、担心和焦慮等阻礙成功的要素(Roger Fritz, 張齡謙譯，2010：6)。正面思考是在遇到挑戰或挫折時，人們會產生「解決問題」的企圖心，並找出方法正面迎接挑戰。反之，負面思考就是一遇到挫折，人們就被負面情緒打敗，而責怪自己、環境，最後選擇退縮、放棄或報復(鄭呈皇，2006)。

所以教師在教學時，即隨時導引學生能往正向積極的思考方向，遇到挑戰或挫折時，能不畏縮而產生「解決問題」的動機與企圖心，並找出解決問題的方法，勇於面對未來的考驗並能解決問題。

四、培養有希望、有自信及正向的學習態度

樂觀的人生可以勇於面對挫折，凡事充滿信心與希望，對一遇困難、失敗，雖說好漢不提當年勇，憶起自己過去成功經驗可以激起突破困難的勇氣，借用人成功的經驗可以縮短自己摸索解決難題的時間與路徑(何金針，2009：38)。Lyubomisky、King 和 Diener(2005)回顧大量文獻確認快樂和成功的正相關，檢驗另一種因果方向的可能性-快樂可以導致成功(吳昭容，2008：13)。Snyder、Lehman、Kluck 及 Monsson(2006)指出，當個體未能抱持健康的希望感時，將會對目標設定造成阻礙、缺乏自信、低動機，並缺乏創造替代性的選擇路徑的能力(賴英娟、巫博瀚，2009)。

因此，我們以自己的正向經驗或他人成功的經驗引發正向情緒-樂觀、自信、希望，助於養成正向積極的學習態度，挑戰高難度的問題，並提升學習的成效，達成學習的目標。

五、營造正向的組織環境

曾文志(2006b)認為正向的組織環境得到較少的關注，而建構正向的組織與社會，促進學校、工作環境甚至是政府機構的最佳機能卻非常重要。因此正向組織環境的塑造除了是培養個體得以獲得正向發展，更是避免環境對於個體負面的戕害。教師在班級中應營造正向和諧的班級氣氛，建立老師與學生、學生與學生間良好的互動情誼。即在學校的教育環境中，提供學生正向的環境以利於發揮潛移默化的作用(蘇琬琿，2007：130)。

學校是影響學學習的重要場所，也是生成長最重要的場所。所以在班級中，要營造正向和諧的班級氣氛；在校園中，蘊釀關愛、和諧、快樂、幸福的學習環境；在人際關係上，師生、師師、生生間，能互動溝通良好，發展正向的學習環境。

伍、正向心理學在推動的注意事項

對於本文所論述之「正向心理學與學習的關係」及「正向心理學在教學上的應用」有所瞭解之後，最後，在正向心理學實際的推動上，筆者歸納出以下四點注意事項，分別說明如下：

一、學校行政以服務領導，塑造正向的校園文化

學校文化影響到學校成員的價值觀及行為，學校應由領導者帶頭，發揮服務領導的精神，傾聽、同理心，並真誠的解決成員的問題，凝聚成員的向心，激發成員的利他行為(黃俊傑，2008a：64)。學校是指引孩子正向發展的重要社會組織，使學校變成一個強調長處、希望、投入與幸福的場所(曾文志，2010a：66)。

學校的確是學生除了家庭以外，最重要的學習及成長場所，也影響著學生未來的人生。因此期望能有正向的學習環境，包括軟體、硬體的設施，校長、行政人員、教師、職員以及同學等，都能陶冶在正向心理學的氛圍中，共同塑造正向的校園文化。

二、教師本身應具有正向思考的能力

教師應多聽多讀鼓舞人心及有啟發性的東西，除此之外，你也需要別人的經驗分享，透過他人的研究、技術與成果，你可以縮短好幾年的學習曲線，省去在錯誤與嘗試痛苦學習的過程(Roger Fritz, 張齡謙譯，2010：25)。並增加自己的正向經驗，展現自己的正向情緒及態度，學生在耳濡目染之下，也能有正向積極的思考及態度。

要培養正向思考的學生，教師本身就要有正向思考的習慣與能力。教師對於事物是採取負向思考，還是採取正向思考來思量？教師的看法、身教會影響學生，一不小心就會扼殺他們對未來的期待和憧憬。

三、教師的心態與反思

張美華、簡瑞良(2009)教師的心態可分為正向及負向二種，教師在推動正向心理學時更應秉持正向心態及自我反思的習慣，能具同理心了解學生的感受及處境。並能看到學生正向的特質，給予學生自信心及自我價值感，對學生在人格和心理有正向的影響。

教師除經師外，更是人師。教師本身要能常常自我充實、自我反思，多吸收他人正向經驗，秉持正向思考與正向態度處事接物，釋放負向能量，時時以正向言語、思想、態度去關懷學生，指導學生求學及人生的方向。

四、結合最佳的正向後盾支持

學校越來越需要重視創造一個支持的環境，以幫助青少年面對每天生活的挫折(蔡春美譯，2006：1-11)，使學校變成一個以長處為基礎和探尋孩子希望、投入及幸福感的場所(曾文志，2010a：66)。正向發展的背景是支持孩子自主、挑戰及自我提升，提供認知、情緒及社會技能的學習機會，培養良好的生活習慣，並關注家庭、學校與社區之間，和諧一致的整合運作(曾文志，2010b：41-42)。

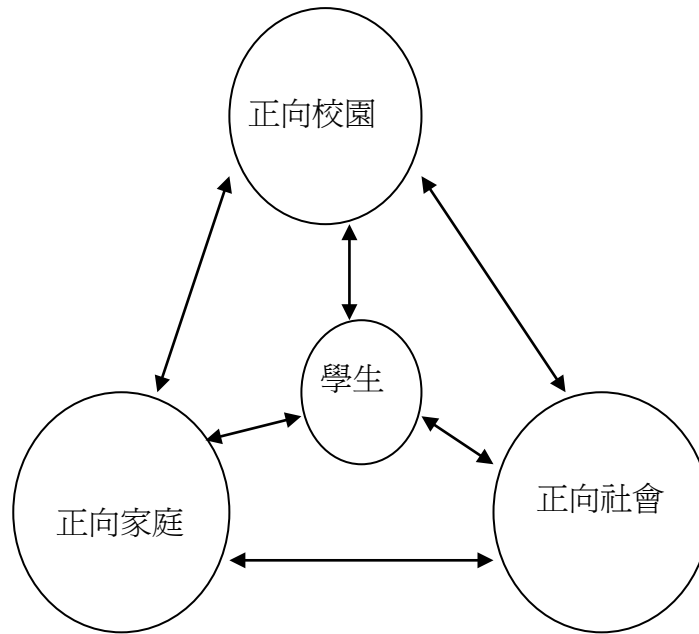


圖 2 學生三大正向後盾

資料來源：筆者自繪

在學校方面：教職員能用正向的語言及態度來教導學生，師師、師生、生生間能溝通互動良好，營造正向的校園環境。**在家庭方面：**家長能用正面積極的態度來鼓勵支持孩子，手足之間和諧相互扶持成長，締造正向的、幸福的、快樂的家庭環境。**在社會方面：**包括社會文化、社會關係、政治、經濟等，能給學生正向的普世價值與支持。正向的校園再結合家庭及社會資源共構正向力量，學校、家庭和社會三方緊密配合，給予學生最佳的正向支援後盾。

陸、結語

正向心理學是一門新興且值得研究與推展的科學，能幫助人們找到深處正向的自我，秉持正向積極的態度追求美好的人生。正向心理學可以應用在醫學、輔導、企管、教育、商界等，而引入在教育層面的應用上，不論是在教師教學和學生學習方面，更能幫助學生擺脫負向的影響，追求正向、有意義、快樂、健康、美好的人生。

正向心理學是發掘潛在的正向特質—長處與美德，激發內在動機，增加抗逆能力，培養正向思考及正向情緒，建構正向組織環境，營造有利學生學習的場域。

教師要能養成正向心理態度與習慣，以同理心關懷學生，能發現學生正向特質，善用「比馬龍效應」、「自我應驗」的影響力與激勵原則，並以身教影響學生，激發學生潛能、創造力，培養學生同理心及正向思考能力，增強解決問題的能力，引導學生快樂的學習，提升學習效果，以達到教育目標。並能追求自我挑戰、自我實現、自我超越，以正向積極的態度，面對人生未來的挫折、難題與挑戰，締造自己美好的人生。

參考文獻

- 王文科、王智弘(譯)(2002)。B. R. Hergenhahn · Matthew H. Olson 著。學習心理學-學習理論導論(An Introduction to Theories of Learning)。北市：五南。
- 王沂釗(2005)。幽谷中的曙光—正向心理學發展與希望理論在輔導上的應用。教育研究月刊，134，106-117
- 何金針(2009)。從正向心理學論教師心理健康。諮商與輔導，280，35-39。
- 吳昭容(2008)。要快樂，還是要成功?—從正向心理學談學習。學生輔導，106，8-17。
- 沈碩彬(2008)。正向心理學在教師教學上的應用。師說，203，4-8。
- 侯亭好(2006)。我國青少年正向情緒及相關因素之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 洪蘭(2004)。歡樂學習，理所當然。台北：天下遠見。
- 洪蘭(譯)(2009)。Martin E. P. Seligman 著。真實的快樂(Authentic happiness)。台北：遠流。
- 高旻邦(2001)。正向心理學介入可以減少憂鬱對兒童青少年的傷害。2010年5月6日，取自 <http://www.psychpark.org/news/news4-01.htm>。
- 常雅珍(2005)。國小情意教育課程：正向心理學取向。台北：心理。
- 常雅珍、毛國楠(2006)。以正向心理學建構情意教育之行動研究。臺中教育大學學報，20(2)，31-46。
- 張美華、簡瑞良(2009)。教師心法的根本—談教師心態與教學成效的關係。教師之友，50(5)，89-99。
- 張齡謙(譯)(2010)。Roger Fritz 著。正向思考力大無窮(The Power of a Positive Attitude)。北縣：世潮。
- 曾文志(2006a)。活出生命的價值—正向心理學的認識。師友月刊，464，1-7。
- 曾文志(2006b)。就算短暫，也是永恆—談正向心理學的發展。師友月刊，465，57-63。
- 曾文志(2006c)。開創美好的生活—正向心理學的基本課題。師友月刊，466，55-61。
- 曾文志(2010a)。走過正向心理學的第一個十年。師友月刊，513，62-66。
- 曾文志(2010b)。不同鏡頭下的兒童與青少年的輔導。師友月刊，514，41-45。
- 黃文三(2009)。從正向心理學論生命教育的實施。教育理論與實踐學刊，19，10。
- 黃俊傑(2008a)。心理學典範—談正向心理學。國教之友，59(2)，58-65。
- 黃俊傑(2008b)。積極正向的力量—談正向心理學在教育上的啟示。師說，203，14-18。
- 劉靜文(2008)。正向心理學的觀點及其對教育的啟示。師說，203，9-13。
- 蔡春美(譯)(2006)。Helen Cowie · Chrissy Boardman · Judith Dawkins · Dawn

- Jennifer 著。正向情緒管理：針對校園中兒童及青少年的心理問題 (Emotional Health and Well-Being: A Practical Guide for Schools)。北市：華騰。
- 鄭呈皇(2006)。正面思考的威力。2010年5月6日，
<http://www.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=22930>。
- 賴英娟、巫博瀚(2009)。希望理論的概念分析與理論應用。研習資訊，26(4)71-78。
- 賴麗珍(譯)(2007)。James P. Raffini 著。增進學生的學習動機 150 種策略(150 Ways to Increase Intrinsic Motivation in the Classroom)。北市：心理。
- 謝妃涵(2009)。正向心理學對於幼兒教育之啟示。大同幼保研究集刊，187-206。
- 謝璟婷(2008)。國小中高年級學童正向心理與生活適應之相關研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 蘇琬琿(2007)。正向心理學對增進學生積極自我概念之啟示。國立高雄師範大學教育學系教育研究報，15，121-131。
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Hove: Brunner-Routledge.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Positive psychology: An introduction. *American Psychology*, 55, 5-14.