



《書評》

評介《促進幼兒的幸福：研究、應用和策略》

REVIEW OF “PROMOTING WELL-BEING IN THE PRE-SCHOOL YEARS: RESEARCH, APPLICATIONS AND STRATEGIES”

吳怡萱

Marissa Yi-Hsuan Wu

壹、主題重要性

曾經幼兒教育的目的是為了托育，讓需要工作的家長有地方照顧他們的孩子，慢慢地隨著時代的進步、社會的變遷以及腦神經科學研究的崛起，兒童的身心健康和幸福感（well-being）也開始逐漸被重視。嬰幼兒時期是身心各方面發展的關鍵時期，美國哈佛大學研究證實幼兒的早期經驗，尤其是情緒、社交和認知能力將為隨後的所有學習、行為和健康奠定堅固或薄弱的基礎。五歲前是腦部發展的關鍵期，研究指出嬰兒新生前幾年大腦每秒能建立超過 100 萬個新的神經元連接（Center on the Developing Child, 2007）。有鑑於此，近二十年來歐美先進國家紛紛投入大量的人力和經費，力圖研究幼兒的早期發展歷程，以期作為制訂國家政策與教育方針的參考。

Frydenberg、Deans 與 Liang（2020）的《促進幼兒的幸福：研究、應用和策略》收錄了 Frydenberg 團隊這十年來實證研究、現實生活應用和策略實踐的成果。從正向心理學（positive psychology）的概念開始，主要從幼兒的社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）及因應（coping）的相關研究和實務協助讀者了解這些概念和技能對於幼兒的重要性。

吳怡萱，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士後研究員

電子郵件：marissayhwu@ntnu.edu.tw

本文評介：Frydenberg, E., Deans, J. & Liang, R. (2020). *Promoting well-being in the pre-school years: Research, applications and strategies*. London, UK: Routledge.

Frydenberg 認為幸福感是因應的結果，社會與情緒技能（social emotional skills）是建立幼兒幸福感的基礎。

貳、作者與專書簡介

本書出版於 2020 年，由三位澳洲作者 Erica Frydenberg、Janice Deans 和 Rachel Liang 共同完成，Frydenberg 是研究因應的專家，也是現任澳洲墨爾本大學的名譽教授，截至目前為止她共發表了約 150 多篇關於因應的學術期刊，出版了 26 本專書與專書章節，專書內容包含正向心理、因應、親職教育、社會情緒學習等……。Deans 是位實務工作者，致力於幼兒的藝術學習，是現任多個墨爾本大學附設實驗幼兒園的副執行長。Liang 則是墨爾本大學的名譽研究員，同時也是一位心理師。

全書結合三位作者的專業，包含 Frydenberg 在因應上的研究、Deans 對幼兒發展與實務的了解及 Liang 在正向心理的專業實踐，旨在談論促進幼兒幸福感的議題。第一章從正向心理的觀點介紹幼兒幸福感的定義及重要性；第二章從不同理論和面向談論 3~6 歲幼兒的發展；第三、第八及第九章整理社會情緒學習在各國的課程綱要以及課程，並分享社會情緒學習的應用及實務上的融入；第四到第六章介紹幼兒的因應策略和測量幼兒因應策略的方式，並探討幼兒因應策略、幼兒壓力和心理健康三者的關係；第七章則介紹正向親職教養—Families Coping 課程的研究與應用；第十章為全書做總結。

參、內容大要

一、幼兒幸福感的定義及發展

在正向心理學興起之前，心理學主要專注在如何改善負向情緒和行為失調。直到 2000 年左右 Martin Seligman 出版了「真實的快樂」（Authentic Happiness）一書，正向心理學才逐漸開始走向普及（Seligman, 2002）。在此，正向心理學指的是正向情緒（positive emotion）以及能夠促進個人和社會卓越發展的優勢（strengths）和美德（virtue）。隨著時間的推移，

進入 21 世紀後，社會、經濟和政策有了重大的改變，其中一項改變是對於衡量一個國家進步的指標，從原本經濟表現目標的達成，轉而從生活品質和幸福感的程度來衡量。此外，正向心理學的發展也讓教育開始重視心理健康和幸福感。許多國家，像是本書提及的澳洲，就發展了關於兒童幸福感的國家政策、架構和準則（詳見本書第三章）。就像所有關於正向心理學的書籍一樣，本書也是從正向心理學和幸福的定義開始的，第一章從正向心理學的幾個重要元素包括因應（coping）、心態（mindsets）、優勢力（strengths）、建立樂觀（building optimism）、恆毅力（grit）及感恩（gratitude）來談論幼兒的幸福感。認為幸福感不是沒有病痛或感到失望，而是擁有正向的情緒、能夠活在當下和感到滿足。本章也提及正向心理學旨在培養與世界互動的孩子，我們可以從孩子的優勢力來培養孩子的社會情緒技能，使孩子能夠願意接受挑戰，在完成任務時能獲得滿足；能與他人互動和聯繫，表達對他人的感激之情，也能欣賞周圍的環境。而在此過程中因應策略對於幼兒的幸福感會有很大的幫助。

第一章談論完作者對於幼兒幸福感的定義後，第二章開始從生態系統、大腦等發展等讓讀者更了解 3-6 歲幼兒的發展樣態及這些面相對幼兒幸福感的影響。作者認為幼兒在生態系統中需要有讓其感到安全和支持的環境，讓幼兒能夠在系統中與他人互動產生連結。大腦的發展對幼兒也有很大的影響，需要靠學習來增強大腦的能力，促進幼兒健康的發展，而在學習的時候我們可以使用搭鷹架（scaffolding）的方式幫助孩子學習。書中除提及不同面向對幼兒發展的影響外，亦將 3-6 歲幼兒發展的樣態以及在此階段成人該如何協助引導幼兒發展與學習整理成淺顯易懂的表格。像是此表格就有提到 3 歲的幼兒開始知道對錯，能夠遵守簡易的指令，並需要有一些自主，因此成人需要在此階段協助幼兒嘗試一些能夠獨立完成的事，也需要讓此階段的幼兒有機會用自己的身體探索世界。

二、從理論到實務—幼兒幸福感的培育

接下來的章節，作者討論正向心理學在幼兒身上的應用與實施。第三、八及九章提及了社會情緒學習（SEL）這個被當代教育所重視的架構，書中指出透過直接性的教導幼兒社會情緒技能並提供讓他們感到有歸屬和安全的環境，能夠協助幼兒學習及茁壯成長。社會情緒發展在幼兒階

段至關重要，它為幼兒日後的發展和心理健康、就學準備奠定了重要的基礎（Cooper, Masi, & Vick, 2009）。第三章也提到許多國家都制定了關於社會情緒學習的政策和指引，而這些政策和指引在國際間是相當一致的，但不同國家、場域在教育實務中對於社會情緒學習的應用和實施仍有所不同。儘管如此，社會情緒學習課程的確能增進幼兒的社會情緒技能。這些可以在本書的第八章及第九章看到，在此作者介紹如何使用直接性教學教導社會情緒學習以及在課堂的其他活動中融入社會情緒學習（例如：本書的範例因應—復原力（COPE-Resilience）和世代課程（intergeneration program）來幫助幼兒表達他們的情緒並幫助他們考慮他人的感受，亦能幫助他們考慮自身行為的後果，進而增加幼兒的社區參與度、增進人際關係及世代間幸福感的技能。書中對於上述的範例都有詳細的介紹，不僅有活動實施的過程，也有在過程中幼兒的反應（例如：一位 5 歲的幼兒表示「當大家坐在一起時，會互相微笑，如果有人傷心，大家則會提供幫助」。）

除了社會情緒學習，作者也談及在本書的另一個核心概念「因應」。作者認為因應是復原力和獲得幸福感的過程。並不存在對的或錯的因應方式，但是情境決定我們所使用的因應方式是否能讓我們復原或感到幸福。從第四到第七章，作者分享了他們不同階段關於幼兒因應的研究。研究的第一階段顯示，年僅 3 歲的幼兒可以辨識一系列的因應策略。這幫助作者在研究的第二階段發展了一套幼兒因應的視覺工具「幼兒因應卡」（Early Years Coping Cards），這套工具以圖像描繪了幼兒會遇到的挑戰情境，透過這套工具，幼兒和同儕或成人可以對於圖片上顯示的情境進行因應方法的交流，進而達到提升幼兒社會情緒素養的效果。接著，在第五章介紹了因應量表—修訂版（以下簡稱 CCS-R）（Yeo, Frydenberg, Northam, & Deans, 2014）的發展。CCS-R 由 29 項幼兒的因應策略組合而成，作者指出幼兒因應的發展型態與青少年和成人不同，發展一份具有信效度的幼兒因應量表來探討幼兒的因應策略顯得格外重要。當我們可以測量某事時，測量可以幫助我們看見行動，提供理解與反思的證據，進而激發教師和家長們與孩子共同討論改變的可能。關於 CCS-R 的應用，書中在第六章中做討論。根據作者所引用的 Skinner & Zimmer-Gembeck（2007, 2009），5 至 7 歲和 10 到 12 歲是因應快速發展的兩個階段。因此，在這些年齡層中教授因應技能很重要。透過使用 CCS-R 量表，作者發現因應和焦慮有著

雙向關係，高焦慮孩童傾向使用更多負向的因應策略，改善孩童的因應策略可能會降低焦慮。這顯示，如果我們能教會孩子如何更有效地因應，使他們擁有使用有效因應策略的成功經驗，那麼可能會降低焦慮的影響。

儘管可以增強和改善兒童的因應技巧以幫助他們復原和獲得幸福感，但父母在幼兒的學習中扮演了重要的角色。因此，重要的是，成年人必須先學會理解他們自己的因應方式，並使用我們希望孩子們學會的因應策略概念和語言，然後孩子才能模仿和學習。在作者研究的第五和第六階段，發展了一套家庭可以做的因應課程。作者表示一個成功和理想的親職課程必須包括教導溝通技巧、成人和孩童的因應技巧以及家長的自我照顧。最重要的是，Frydenberg 建議，成年人應提高對於有效因應策略的使用，例如健康的自我對話（像是：我可以做到、下次會更好等）、建立社會支持網絡以及培養有效的溝通和解決問題的技能等；自責和擔心等較沒有幫助的因應策略應被減少使用。此外，成人還需著重於建立對自己和孩子的情緒覺察並培養對自己和孩子的慈悲心。最後，作者強調，我們必須記得慶祝自己每個成長的時刻，即使只是一小步。

三、結論

書中的第十章是整本書的總結與結論，再次提醒讀者幼兒幸福感的重要性，幸福感與復原力需要通過「優勢為本」的模式（strengths-based approach）來進行，包含人們的思維方式，讓學習者看到成長的可能性，了解恆毅力與堅持不懈是可以存在的，並且世界是充滿希望和樂觀的，而這些包含了對他人的同理心及對自己的情況和處境抱有感恩之心，相信發生的一切事情都是學習的一部分。最後，作者希望讀者可以記得幼兒階段的孩子有無限可能，及早培養他們的社會情緒能力非常重要。身為教育者或孩子的家長，我們更應該幫助孩子們準備好去面對他們未來的世界，在這不斷變化的世界中，保持不變是人類與生俱來的需求，此外，人類也有想與他人連結的需求，希望被他人肯定、支持與重視。透過正向心理學（不管是社會情緒學習還是因應策略）的教學應用，我們可以培育出更幸福的幼兒。

肆、綜合評析

如同書中所述，幸福感是當代教育極為重視的議題。為保障 2 至 6 歲幼兒的權利，臺灣於 2011 年通過「幼兒教育及照顧法」以確保幼兒能夠接受適當的教育及照顧，促進幼兒身心健全發展。除法律對幼兒的保障外，我國幼兒課綱也逐漸從教師中心的知識灌輸逐漸轉向以幼兒為中心的自由遊戲或引導式學習。在學習圖像上，也從原來在知識灌輸理念下的「專心聽講」，轉化至更回到幼兒需求的「自信、主動、能與人合作、對生活環境關心、有勇氣面對問題、有能力解決問題」的樣貌（教育部，2017）。雖然立法、課綱，過去的知識面有所改變，開始更加注重幼兒的身心健全發展和情意需求，但研究指出，在實務中仍然缺乏對教師這方面的培訓與資源，許多培訓和資源仍然停留在知識層面而非情意素養的培訓（幸曼玲、周于佩，2017）。

知識層面的重要性不可否認，但不論是學生學習或教師的教學，都需要輔以情意面才能有更好的品質，為因應世界快速的變遷，僅有知識層面的成長已不足以應付，需要情意面一起幫助孩子成功。情意層面不僅僅只是與人的情感互動，它還包含自主行動、自我覺察與調整、動機、復原力等。雖然一直以來知識與情意並重，均衡發展是我們的教育目標，但市面上仍然缺乏引導幼兒情意面的資訊或教材，使得執行情意面的教學更加困難。本書旨在談論如何促進幼兒幸福感，正好可為促進幼兒情意面發展提供寶貴的資訊。書中提到的社會情緒學習、因應策略以及各項實際的課程，都可以作為教育現場教師引導學生情意成長的參考。

除此之外，本書雖是以研究為基礎，代入許多理論，但仍深入淺出的介紹各個正向心理的構念，並且與實務現場做結合。作者融合了各自的專業領域，以淺顯易懂的寫作方式，讓讀者們更加清楚幼兒階段培育幸福感的重要性。每個章節都包含幼兒階段的應用，除了提供教學現場的圖像範例，亦有提供幼兒工作者（與照護者）教學現場融入此構念的策略與方法。每個篇章的最後，都有提供作者希望讀者能接收到的重要信息，以及有關如何在不同環境中促進幸福感的工具和實際示例。也正因如此，本書不只是一本學術專書，它亦可成為教育工作者和家長們的工具書。推薦將本書籍列為幼兒教師專業成長所需的專書，希望能通過本書來提供教育工作者

瞭解幼兒發展與幸福感必要的專業知識。

不過本書為國外的英文書籍，內文中所探討是否能夠完全適用於臺灣，或是在移植使用的過程中需要做哪些改變，仍然是在使用上值得我們探討的。

針對本書內容，對於臺灣教育的省思如下：

1. 臺灣幼兒課綱於 2016 年放入了社會及情緒領域，老師是否熟悉課綱內容，了解如何提升幼兒的社會及情緒技能增進幼兒幸福感？
2. 書中提及的課程及資源適用於臺灣嗎？如果不適用，可以做哪些修改？

希望後續有機會可以將本書所提及的方法與策略用於臺灣的幼兒教育現場，融入本土化以「仁」為本的教育觀，使幼兒成長為有能力、自信的學習者和交流者，身心健康、有歸屬感、有意識地為社會做出有價值的貢獻的未來社會公民。綜言之，該書從學術理論到研究到專業實踐所提供的策略以及各項實際的課程，實能為我國促進幼兒身心健全發展與情意課程教學提供助益。

參考文獻

- 幸曼玲、周于佩（2017）。幼兒園教保活動課程大綱的實踐——一位輔導訪視人員的觀察。《教科書研究》，10（3），101-131。https://doi.org/10.6481/JTR.201712_10(3).04
- [Shing, M. L. & Zhou, Y. (2017). Yòu'eryuán jiào bǎo huódòng kèchéng dàgāng de shíjiàn-yī wèi fūdǎo fǎng shì rényuán de guānchá (Practice of early childhood education and care curriculum- an officer's observation.) *Journal of Textbook Research*, 10(3), 101-131.]
- 教育部（2017）。《幼兒園教保活動課程大綱》。臺北市：教育部。
- [Ministry of Education (MOE). (2017). *Yòu'eryuán jiào bǎo huódòng kèchéng dàgāng (Early childhood education and care curriculum frame-work.)* Taipei, Taiwan: Ministry of Education.]
- Center on the Developing Child (2007). *The science of early childhood development* (in brief). Retrieved from <http://www.developingchild.harvard.edu>
- Cooper, J. L., Masi, R., & Vick, J. (2009). *Social-emotional development in early childhood: What every policymaker should know*. New York, NY: National Center for Children in Poverty (NCCP). <https://doi.org/10.7916/D83B67VS>
- Frydenberg, E., Deans, J., & Liang, R. (2020). *Promoting well-being in the pre-school years: Research, applications and strategies*. London, UK: Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Glencoe, IL: Free Press.
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2009). Challenges to the developmental study of coping. In E. A. Skinner & M. J. Zimmer-Gembeck (Ed.), *Coping and the development of regulation. New directions for child and adolescent development Vol. 124* (pp. 5-17). San Francisco, CA: Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/cd.239>
- Yeo, K., Frydenberg, E., Northam, E., & Deans, J. (2014). Coping with stress among preschool children and associations with anxiety level and controllability of situations. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 93-101. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12047>