

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

反思寫作融入社會通識-心理學課程

貳、實施課程、授課教師姓名

實施課程：社會通識-心理學

授課教師姓名：陳柏霖

參、前言

人類的學習能力是其他生物所沒有的重要特質。在青少年時期，許多的價值觀、態度、社交技巧都慢慢的累積起來，到了成年，又被期許要精通謀種技能或行業，這些事件都是經由學習歷程的結果；此能力會為個人與社會帶來許多益處，學習是負責文化傳承的重要角色，因此持續學習會推動了多元化的生活型態，也會使過去的成果上有了新發現與新發明（吳幸宜譯，1996）。近年高等教育以學生為本位的教與學，學生參與教學與學習過程所累積的經驗，在課程結束後表現出的專業知識、技能、態度的表現，已無法單一使用一種評量方式即可測得學生學習成效（陳柏霖、劉佩雲，2015）。如何有效地將學習者的內在經驗具體化，研究者運用的敘事書寫的概念，推動了反思寫作的教學策略。各種教學策略與形式都在考驗著學者如何讓學習這件事情如實地發生，讓學習者能夠透過教學歷程轉變或是提升內在心智，而朝向進步教育的目標。

尤其是某些學生對於通識課程仍存有應付的心理（張哲郎、羅文輝，1996），無論通識課程如何演化，或是各校如何訂定課程科目，有兩個核心問題，即是「學生究竟能從課堂中學到什麼（蕭揚基，2008）？」學生的學習需求到底是什麼？這兩個問題，是課程設計中不可忽視的問題。而影響學生的學習品質，有三大關鍵，「能不能學」、「會不會學」、與「要不要學」（高台茜，2009）。從教育的觀點，透過學習可以強化個體的發展，因此，掌握這三大品質，是決定學生成敗與否的要素（陳柏霖，2011）。

肆、計畫特色及具體內容

反思視為是一種透過自我去創造與澄清經驗意義的過程(Boyd & Fales, 1983)。反思寫作是透過寫作使個人檢視自我的經歷，藉由與自己對話的歷

程，深入探索先前經驗的情境脈絡，以增進自我了解及對自己進行適當評價 (Paterson, 1995)。反思寫作的方式是有其在於運用體驗學習方式中的重要位置。那也就是教師想要達成的教學目標，而這樣的自我覺察（不論是外向或是內向的）學習能力，正是研究者思考如何給予學生自主學習的重要關鍵思考（張貴傑、何慧卿、曾博泓，2017）。

本課程在課程實踐上，採用多元評量，以作為檢核學生學習成效的依據。課程評量上，因應本課程為大班授課，研究者結合「雲端即時反饋系統」(Zuvio)，教師可運用即時點名、課堂隨機抽點、撰寫當週練習試題、學生報告互評，觀察學生學習狀況，改善傳統課堂的即時限制。其次，在心理學的學習中，我們討論到後設認知 (meta-cognitive) 的能力。亦即在學習的過程中，我們不僅只是單純的學習，更深刻地關心「學習如何學習」，在專業發展的條件下，我們需要了解自己的決策歷程，知道自己為什麼要這樣做？以及為什麼要做？而這個歷程也就是反思的基本途徑。

Finlay (2002) 將反思分為五個層次：內省 (introspection)，主體性的反思 (intersubjective reflection)、相互協調 (mutual collaboration)、社會批判 (social critique)、解構 (ironic deconstruction)，他主張透過個人經驗的內省歷程，進一步能夠進入人際理解的程序中。而 Bain 等人 (1999) 透過研究的歷程，將反思整合為五個層次，分別是：報告 (Reporting)、反應 (Responding)、關聯 (Relating)、理解/推論 (Reasoning)、重構 (Reconstructing)。這個 5R (如表 1) 觀點，也是目前研究者在課程設計中所使用的反思模式。

Finlay (2002) 認為反思是一個困難度極高的認知歷程，反思教育更是，她建議使用者可以使用的四個教學原則：仔細規劃教學課程、給予充分的支持與時間、批判分析 (critical analysis) 能力的培養、考慮影響反思的情境因素來執行反思教育的目的。通過 Finlay 這個提醒，研究者在課程的目標設計上需要注意學生對於反思寫作作業的觀點與負載程度，亦希望透過教學設計，以及課程階段的展現能夠進一步的深化其批判能力及較深層次的經驗反思歷程的可能性 (張貴傑、何慧卿、曾博泓，2017)。反思通常是在學習課程活動結束後進行，以促進學生自我瞭解學習經驗、信念及價值觀，藉此轉換學習者的觀念，增進自我察覺 (Ruland & Ahern, 2007)。

表 1

Bain 等人所設計的反思 5R 模式

層次	內容
報告 (Reporting)	對事件/經驗的簡要描述。 (註：必須包括自己關心/有意義的焦點)
反應 (Responding)	描述自己對事件/經驗的情緒反應、想法、產生的疑問。
關聯 (Relating)	與自己過去的經驗、專業知識、技巧與理解作聯結。 研究者遇過類似的問題嗎？與研究者過去遇過的狀況有何不同？ 研究者的能力可以處理嗎？
理解 (Reasoning)	找出事件/經驗的重點，解釋它的重要性，尋找可以支持想法的理論/證據，從不同角度找尋替代想法/觀點/方法。
重構 (Reconstructing)	修正原有的想法/觀點/方法，或建構新的假設。 將來遇到類似問題時該如何處理？那些方法可能有效？為什麼？會有什麼後果？有那些理論/證據的支持？利與弊？

資料來源：Ryan 與 Ryan (2013)。

伍、實施成效及影響

本研究收集的資料類型包括學生在各教學單元之反思日誌、學習單。在資料分析上，研究者參考周鴻騰 (2018) 的作法，評閱學生反思日誌的內容，再分別進行意義資料編碼，亦即依據主題與內容的關聯性進行初步的概念化，然後再針對所摘要的主題加以分類、比對與歸納，如表 2 所示，分析的單位以「句子或段落」為單位，進行標章化文句與編碼、分析編碼記錄。

表 2

編碼與分析樣本

反思活動	編碼	分析樣本示例	資料來源
專題演講	報導	捏黏土，讓我們動手將自己腦海中的畫面呈現出來	S410
	回應	透過老師給我們的測驗，我發現其實每個人都會有獨一無二的想法	S319
	關聯	以前的那種驚訝以及興奮感	S490
	推論	為什麼對於創造，我會有喜歡的感覺	S332
	重購	我看見原來自己也可以為別人的想法而做思考，而不是只是考慮自己，而是要置身其間地考慮別人的需要和想法	S107

學習意義	不受時間、地點 約束的學習	未來能去我想去的地方	S324
	增加知識	學習是增廣自己沒有的或不足的知識	S391
	興趣	學習一定要為了興趣而學	S146
	未來更好	學習的目的是讓生活更美好	S183
	人際關係與溝通	學習才會有好的人際關係	S225
	總結性反思	心理學知識	對於心理學的知識增長不少
	自我察覺	要懂得察覺自身問題，但光察覺是不夠的，還需要察覺之後作出調整 改變	S341
	心理融入生活	生活處處都是心理學，心理學可以 實踐在日常生活	S384

一、專題演講

本課程總計安排 3 次專題講座，分別就性別心理學、創造心理學及心理學在生活應用為主題，邀請不同領域的教學者或工作者分享，從中帶給學生多樣性的學習。本研究依據課程間學生之反思寫作內容，分析學生在「5R 反思層次」的表現如下。

(一) 第一層次：報導

「報導」層次的反思，主要為反思日誌「描述課堂上印象最深刻的事」這一欄。根據研究者觀察以及蒐集之文件資料顯示，學生在這一部分皆能有相應的書寫。

捏黏土，讓我們動手將自己腦海中的畫面呈現出來。(S2140)

老師讓我們分組做水壺，我們這組選的主題是位老奶奶設計一款水壺，跟同學們一起討論水壺的樣式、老奶奶的需求。(S2332)

老師發下紙張，紙上有好幾個半圓，5 分鐘內想到什麼就畫甚麼，就這樣做了不同 3 種的聯想。(S2697)

老師和以往我所遇過得老師不大一樣，並不會單一侷限在一些事情裡，常會提出一些新穎的想法，供我們去思考，之後再一同討論。(S1100)

可以更幫助我們大家更了解自己，因為如果更了解自己的話對自信是一個大大的提升。(S1468)

在「報導」這一層次的寫作中，研究者發現學生所選擇的事件來源大多皆為課堂內容，如上所述。

(二) 第二層次：回應

「回應」層次的反思，主要表現在反思日誌中的「對於這件事／物／人的感覺」、「對此的看法」兩欄。學生在這層的反思寫作中，皆能根據第一層次所

提出的事物，進一步提出個人的觀察或判斷，對其感覺或直觀看法的陳述是很清楚的。

原本我認為自己應該是一個沒有創意的人，但透過老師給我們的測驗，我發現其實每個人都會有獨一無二的想法。(S2332)

讓我知道，從別人的經驗也是可以學習到知識及感觸。(S2293)

能跟同學們一起討論、創造一件物品讓我覺得很有趣。(S2332)

我覺得這是一件很好的事情，老師之前有說過心理學有細分很多領域，老師為了讓我們接觸更多的領域，因此邀請了其他老師們來給我們演講，讓我收益匪淺。(S1992)

學生能對事物有所感受，並提出自己初步觀點。依據 5R 反思層次的要求，是僅只需要直觀地表達意見。

(三) 第三層次：關聯

「關聯」層次的反思，在反思日誌「在這過程中，有什麼感覺或經驗是我過去曾經經歷過」這一欄的書寫。學生承接上述兩個層次的寫作之後，在這裡皆能以自我經驗來回應，並試著為自己在前述兩欄所提出之感覺或直觀看法，找出判斷的依據和思考的來源。

類似重新回到小時候上陶藝課時，老師制定一個主題，由大家自由創造，每個人所作出的作品都是獨一無二的。(S2803)

在上課的過程，是我上大學以來上最認真的一堂課。(S2293)

高中的時候與日本交換學生一起實作實物。(S2520)

我希望自己也能把兩性關係經營好，希望可以試著理解他人與願意花費心思去溝通相處。(S1139)

(四) 第四層次：推論

「推論」層次的反思，主要在反思日誌右欄的「自我提問練習」表現，學生透過至少三組自我提問並寫下回應，延續左欄反思三個層次的書寫，進一步為事物的發生尋求深度理解。

在面對相同問題時，自身在心態上的轉變，並且對自己有更進一步的認識。(S2319)

創造力在於個人意圖的情況下有著許多意想不到的可能性。(S2436)

人的創造力是無窮的，潛能也都是能被激發的，在有限的時間裡，能創造出無限的想像。(S2803)

我看見我能夠自我的反省，我知道了自己常常會執著在自己的意見而忽略其他的看法，我們做人應該要先理解他們，在反思自己為甚麼作出這樣的選擇，我們有什麼更好的做法，這才能在兩個人的關係中有更好的進步。

(S1183)

有時候知道的道理在正常的情況下可以理解並運用，但在情緒裡就有難度了。(S1914)

(五) 第五層次：重購

「重構」層次的反思，主要於反思日誌最下面一欄「經過上面的左、右欄書寫後，從本課程你理解到心理學要跟你說什麼」。學生從層層的經驗內省到自我問答，歸納出個人的立場，以及面對某些事物的原則。

我覺得學心理學是在不同的人生階段當中能夠調適自己的心理狀態。

(S2490)

這堂課讓我瞭解了創造力在我們生活中到處都是，創造使我們的生活更好

(S2332)

心理學課堂讓我了解，心理學是如何來的，有很多事情，我們透過後天的學校而得到現在的成果。(S1293)

二、學習意義

本課程為通識教育課程，目前時下學生的學習情況，多半教學者可能都補太認同學生學習態度與情況。為此，研究者參考黃文龍（2019）的作法，請學生撰寫「對你/妳而言，什麼是學習？」「對你/妳而言，學習的意義是什麼？」

（一）不受時間、地點約束的學習

學習的意義就是為了未來能去我想去的地方，買我想買的東西，這是成為我學習的動力。(S324)

學習是帶你朝向你想去的地方，學習自己想學的才是學習的意義，努力學習一步步往自己的夢想前進。(S891)

（二）增加知識

對我來說學習是為了吸收更多知識，在這個世界上，充滿著很多未知的東西，我們透過學習來了解這些我們不知道的東西。(S475)

只有不挑剔所學，才可以享用各式的餐點，兩者相輔相成，缺一不可，對我而言這便是學習的意義。(S319)

學習的意義並不單單只是以後能用所學的知識賺取多少錢，它也是我認識這世界的重要途徑。(S285)

學習的意義就是，可以獲得知識，而且在現今的社會，學習不只為了生存，同時也為了能在現今劇烈變動的環境下適當發展。(S795)

（三）興趣

學習的意義很簡單就是自己對某些東西產生興趣，所以才會去研究找尋知識，從中學習自己想知道的答案。(S293)

學習的意義就是能活用在日常中，也能做自己喜歡的事。學習就是了解新的事物。(S479)

學習一定要為了興趣而學，不要被逼迫，就跟小時候學習英文一樣開開心心學習新的語言，能在沒壓力下學習是最好的。(S146)

能找到自己喜歡的興趣來學習，這種學習是很開心的，所以我覺得學習是要學習一些自己喜歡的東西。(S406)

學習的意義不是乖乖地坐在教室裏學習課本上的知識，也不是測驗、考試

的分數有多高，成績有多好，而是在年輕的時候了解自己的興趣，再去探索更多關於自己興趣的知識，自己更喜歡、更適合自己的學習模式。(S210)

(四) 未來更好

我們應該要去尋找那個能讓自己沉浸其中的方向，而不是一昧的背著枯燥的課文和單字，如果我們能夠讓學習變成是一種享受，一種能讓自己從中收穫喜悅和價值的過程，那麼我認為學習會是更加快樂且充實的，並更能對自我價值有更高程度的實現。(S410)

期許自己在未來的某一天，能把學習變成生活中的調味品，讓學習變成自然的事，努力成為更強大的人。(S274)

學習就是為了你的未來的工作做好準備，雖然有人認為學習很辛苦，但是我們在平常生活一些細微的東西，都好有可能是我們平時在上學時會學到的東西。(S186)

學習的意義就是不受限制，散發自我的光芒，活出自己人生的彩虹。

(S260)

(五) 人際關係與溝通

學習的意義就是讓你這個人更有價值，我自己是這麼認為啦，要多學習才會讓自己更有內涵，才会有好的人際關係，所以我覺得學習是非常重要的。

(S225)

學習就是為了實踐溝通，任何事情免不了的就是對話與文字，而如果能建立在對方的語言上難就更加的美好了。(S198)

三、總結性反思

反思學習強調總結性反思，總結這學期所學的內容，建構學生的後設認知。從學生撰寫的反思日誌，可發現主要為學習心理學知識、學習自我察覺及心理融入生活。

(一) 心理學知識

我覺得學習心理學除了是學習知識理論，更是認識自己的過程，有很受安慰的感覺。(S685)

我還想到許多心理學不實提到的小知識，都是些小而美的資訊，能夠糾正迷思卻不刻板。(S831)

我覺得每一次的上課都會帶給我不同的感受以及思想上的碰撞，或是認知觀念上的刷新，每一次的課程都會有不同大大小小的感受，每一次都是很棒的體驗。(S425)

這學期的課程我都是非常滿意，也喜歡，不只而已也是有感興趣的，所以我對這門心理學的理解還是有不錯的了解。(S632)

(二) 自我察覺

體驗到自身或是他人的身心工作及敘述對心裡輔導的在自我察覺、自我療傷，以及對於一個人的行為所造成的影響。(S341)

我會更能瞭解自己內心所想表達的真正想法，同時又可以真正的做到省思的效果。(S729)

要懂得察覺自身問題，但光察覺是不夠的，還需要察覺之後作出調整改變，不然就像褲子拿在手上卻不穿，沒有用。(S326)

(三) 心理融入生活

生活處處都是心理學，心理學可以實踐在日常生活中的。人跟人之間真的好多連漪，無論是要觀察，互動，理解都是建立在人身上阿。(S384)

我可以把在心理課上學到的知識付諸與實踐，讓我學而致用！完成了大學心理學的學習，對自己大學四年的生活有了初步的規劃。(S967)

我了解到心理學跟生活息息相關，就像我們其中的一個功課，尋找快樂的 15 種方法，這個功課讓我了解到我身邊的人，每個人都有自己快樂的定義。(S823)

心理學和我們的生活是緊密相連的，只是缺少發現。每件事情的發生都有其背後意義，就像現在看到的都是過去的累積，正因為這些事情的發生才成就了每個不同的個體。(S412)

心理學跟生活中大部分的事相結合，要如何加以運用，就看你個人的想法，他的運用極廣，像我到時候出社會工作時，不管是人際方面或是跟上司的相處模式，心理學必定能助我一臂之力。(S513)

陸、結論

學生在總結分享中提及：「我覺得就像老師常說正向思考、正念學習。當我們常常以這樣的態度去面對人生中大大小小的事的時候，我們就能輕鬆去突破、克服各樣的難題，縱然很難一直保持這樣正向的態度，但我們可以將正向態度放在心裡時時思想，當有負面的想法出現時，我們可以先覺察為什麼會有負面的想法，然後再從根本去解決負面的想法，並以正向的想法去替代掉。就像老師給我們做正念呼吸一樣，做到一半時可能會分心，但我們不要去批判為什麼會分心，而是讓自己知道大腦就是這樣運作的，然後再將注意力慢慢放回呼吸上，認知到負面的想法人人都會有是很重要的，覺察它，但不要批判它，在慢慢的回歸到正向思考上就好。」

心理學主題包羅萬象，再加上通識課程經常被學生汙名化，雖然少數同學對於本課程是抱著拿到學分的心態面對，但多數學生，經由上述的反思寫作，幫助學生重新建構對通識心理學的理解。教學者透過多元探索，包含邀請校外專家或實務工作者分享，可以帶給學生不一樣的觀點，同時增加學生學習的興趣。

而課後的反思寫作，以不同形式的學習單，提供學生有後設認知思考的過程，尤其本課程在疫情爆發後，改以線上教學的形式，如何調整課程主題，提供學生對於本課程更多元的認識，也是教學者的中心目標。

柒、執行計畫活動照片



同學線上上課情況



同學線上上課情況



同學聽演講情況



同學聽演講情況



邀請實務工作者王雅琦小姐演講



邀請高旭繁教授演講