

臺南市光華高中教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：彭靜怡

會議名稱	三好共識營		主辦單位		共益信託星雲大師教育基金
日期	115.5.13	承辦單位	教育部	地點	佛光山新惠中寺

一、計畫目的與內容：

1. 了解公益信託星雲大師教育基金創立緣起
2. 如何實踐三好校園實踐學校+ 頒獎

二、研習內容：

1. 從心理學談三好教學 講師：楊田林

楊老師給予很多實務的經驗，有很多的經句。我喜歡她提出的 DOSE 理論。D 是多巴胺，最容易滿足，但是帶來的副作用也最大。O 是催情素，是情感的連結，要建立臍帶關係。S 是血清素，穩定情緒價值。E 是腦內啡是用來紓壓用。所謂的教學核心就是要有效、有趣和有創意。上課要讓學生聽得懂，讓學生願意聽，內容要讓學生有收穫，最重要要和學生互動。教學不只是知識的傳遞（知識灌輸），更是師生互動與認知行為的有機結合。從教育心理學及發展科學的角度來看，將「三好」融入教學，核心在於透過「認知、情意、技能」的心理學機制，引導學生從「被動接收」走向「主動內化」。在存好心方面，從心理學得知大腦的杏仁核（Amygdala，掌管恐懼與防衛）便會放鬆，轉而活化前額葉皮質。這能讓弱勢學生的心理安全感提升，從而願意打開心房學習。「說好話」的教學，絕非流於形式的讚美，而是心理學上正向師生依附關係。在協助青少年建立安全的安全依附，依附感強的孩子，學習動機與挫折容忍度顯著較高。鏡像神經元與情境渲染：人類大腦擁有強大的模仿機制。當教師在課堂上堅持「說好話」（使用鼓勵、同理、客觀的語言），學生的鏡像神經元會自發模仿教師的溝通模式。這種「溝通代間傳遞」能型塑出健康的班級氣候，讓良善的語言成為全班的集體行為習慣。「做好事」的教學，是將內在的認知與情意，透過實體經驗進行行為強化。他們在實作中深刻體會到「我的能力可以造福他人」。這種大腦內部的自我價值感與效能感一經建立，將成為驅動其積極面對課業與人生挑戰的終身內在動機（Intrinsic Motivation）。學生的壓力賀爾蒙（皮質醇）會下降，而幸福賀爾蒙（多巴胺、血清素）會上升。一個身心處於安全、感恩、自信狀態的大腦，正是吸收學術知識、激發創意美與展現前瞻力最完美的狀態。今天學習到好多東西。

主任簽章

教務主任 陳怡仁