

回首自己的改變

莒光國小王嫻鈞

緣起

四年前因為學校專輔老師的推薦，讓我有機會接觸到 MOXA 心源基金會所辦的教師進修課程，第一次參加了「心靈導師正向教育園地」，與阿德勒的相識、相戀、相依過程中，我愛上了阿德勒的理論。這理論幫助我在班級經營上如魚得水，孩子喜歡我、家長信任我，也見證了在鼓勵中進步的力量。但是那時候努力以同理、正向、鼓勵在對待別人的我並不快樂，好像我認真的看到別人自己內心的需求，卻覺得自己的需求沒有被別人看見，有種失落感。正好在阿德勒課程即將結束的時候，又收到正念課程的相關訊息，雖然有家庭、有社群、有研究所的我已經夠忙碌了，但是當時堅信這就是我想要的。

照顧別人之前先照顧自己

正念課程的安排，分成兩個部分，先由君梅帶我們體驗正念減壓實際去操作，使用在自己身上。第二階段才讓我們把正念的概念帶回學校，在教室裡操作。這樣的課程設計讓我知道原來要照顧別人之前，得先把自己照顧好。

我是一個情緒很極端的人，平時心情好的時候可以與人合作、和平相處，盡力當一個好媽媽，也很認真工作生活，努力地正向看待人事物。但只要事情觸動、誘發我的負向情緒，我就會陷在悲傷的情緒裡走不出來，沒辦法主動和好，呈現自我放棄的狀態。不理解我的人可能覺得我傲慢、公主病。自從學習心理學之後才發現，內在的我其實無比自卑，容易陷在深淵裡掙扎不已，充滿悲觀的想法。還好心理素質健康的老公較理性、個性溫和，很能包容我不合理的情緒，總是先低頭安撫我，才讓我的婚姻可以一路走來。儘管如此，生活中仍不時會發生和家人之間的相處衝突，面對青春期的兩個兒女互動需要更多技巧，在正念課程的幫助下，我開始覺察自己情緒的變化，理解自己與他人認知上的偏差，也使用了許多照顧自己的辦法，讓我在情緒調整時間越來越短，有能力回顧事件發生的

原因、感受自己與對方現在的狀態，在情緒上來之後，比起以前用更快的時間恢復。現在的我還是會生氣、還是會難過和無助，但是我開始懂得照顧自己，不用一直等待別人伸出援手拉我一把，在平穩情緒之後，也願意主動跟對方道歉，這樣的變化讓我很驚訝，正念是當下的覺察，無形卻充滿力量。

教室中的正念幫助孩子更穩定

一開始聽到要將正念的概念帶回班上，心中難免充滿壓力，學習正念的我覺察自己因為沒有經驗、充滿困惑而感到焦慮，還好社群夥伴們總是以正向支持的態度，讓我們有機會可以琢磨嘗試、並提供以往的課程讓我們有所依循，可以在班上依樣畫葫蘆，這樣的嘗試卻讓我畫出了好效果。

這一屆的班級正好是一群心智年齡較小，較好動且缺乏常規的一群小猴子，剛開學時狀況不斷，會把抹布往樓下丟、會去捏人家的屁股、還會把不想吃的食物往別人身上丟，家長因為信任度不夠，需要花較多的時間進行溝通，真讓老師疲於奔命。除了以阿德勒的眼光與班上孩子互動，更在這良好的時機加入了正念練習。

一年級孩子活蹦亂跳、自制能力較弱，雖然老師不斷提醒好行為，但孩子知道卻做不到，透過正念覺察，孩子重新回到身體的感覺，從知道應該怎麼做到現在知道自己正在做什麼，是一個需要不斷練習的連結感受。動來動去的孩子，玩鉛筆盒的孩子，老師無須一直糾正、責罵，只需要提醒他們感覺當下，透過不斷練習與大腦的連結，孩子便能收起他的手和腳，提醒自己現在該做的事。我們從幾分鐘的呼吸覺察音檔，到處處都是正念練習的好機會，舉凡防震防災演練、身體健康檢查、戶外體驗課程，這群孩子在無形當中已找到了與自己安在的方法。這學期我們班已經不用老師引導，而是正念長喊口令，他們就可以配合。有一次剛打完鐘沒多久，孩子正在做正念一分鐘，其他班的老師走進來，驚訝的說：「怎麼這麼安靜！」這有別於以往孩子上課剛回到班上都是亂哄哄的情景，孩子更快轉換心情，進到上課模式。因此，剛開始在課堂上練習正念確實很花時間，但孩

子帶著這樣的能力，未來在處理自己情境轉換時，有一個好方法幫助自己，相信這些時間也花得很值得了。

充滿感恩，生活中處處都要正念

色、受、想、行、識是君梅教導我們體驗生活的方法，忙碌的生活中，我們是否有意識地停下來想一想我們到底在做些什麼。

十二月真是忙碌的一個月，不只學校活動多，我也有許多工作必須要在十二月完成，例如：下學期的國語文教學計畫及學習單的製作、下禮拜的公開授課教案及教具製作、研究所的報告作業、MOXA 正向教育成果展的討論與簡報、研究所研究計畫口試前的論文修改，每天的頭都是混亂的，以前也許我就是有一大堆的脾氣一直狂吃東西，拖著疲憊的身體，但現在我知道我有其他的選擇，告訴自己這麼忙了也要花五到十分鐘做一下正念練習，讓自己恢復能力，才能應付這麼多事。今天參加正向教育的成果展，聽了許多寶貴的經驗，心裡有滿滿的收穫，但身體和頭腦其實是很誠實的，很疲累頭腦也很脹，雖然回到家要趕去大姑家和家人會合一起吃晚餐，但是我仍選擇給自己十分鐘，做了一下靜坐再出發。有這樣照顧自己的方法，真好。

(取自十二月正念練習分享)

生活中與人相處的各個環節、永遠處理不完的瑣事雜事，常常壓得我們喘不過氣來，但是再忙再累仍需要給自己一些些時間做做呼吸覺察練習、喝水靜觀，緩和自己的腳步。課程終有結束的時候，但是生活仍在繼續，相信我已經有這樣的觀念在我的生活中運用著，時時保有覺察、體驗自己當下，感受人我關係，這樣的我不努力在人與人的互動中，讓自己與他人共好。現在的我不拘泥於固定的形式，在走路的時候、運動的時候、與他人聚餐的時候甚至是心情低落的時候，我都會感受自己的呼吸、覺察自己身體的變化，讓生活中處處都是正念練習的機會。

在這裡我要特別謝謝 **MOXA**，謝謝你們無私地為社會奉獻，為社會中聲音最小的教育環境提供超棒的課程。謝謝秀英一路陪伴、支持著我們，無論我們怎麼偷懶不交功課，都用等待和鼓勵的語言，肯定我們的任何學習。感謝正念減壓中

心的君梅、佩玲、佩芳，帶領我們兩年來從觀念到實做的各種體驗學習。在家庭中我是一個老婆、媽媽，在工作職場上，我是一個低年級老師，總是在扮演一個照顧別人的角色，之前我努力學習如何照顧別人，學習同理、認識他人的生命風格。現在我也學習如何照顧自己，試想一個家庭關係穩定、情緒穩定的老師，自然而然有更多的力氣在學校裡照顧孩子們，因此我相信我又離好老師的目標更進一步了。