

# 停一下的力量：我與孩子的正念旅程

雙龍國小 陳育涵

## 引言 |

在教室裡，我以為自己需要的是更多方法；  
後來我才發現，我更需要的是安穩的自己。

在接觸正念之前，我是一個典型的高敏人。  
外界的聲音、孩子的情緒、他人的一句話，都能深深影響我。我常常被情緒捲走，  
卻不知道怎麼讓自己停下來。

我的反應只剩兩種：忍住，或爆發。  
忍久了會崩，崩完後懊悔，懊悔之後又害怕下一次再失控。  
長期這樣擺盪的我，不論在生活或教室裡，都越來越覺得疲累。

正念，成了我重新看見自己的起點。

## 一、當我第一次學會「停一下」

在正念課程裡，我遇見了七大態度原則：初心、接納、信任、耐心、放下、非用力  
追求與非評價。其中，「非評價」讓我真正開始學會與自己和平相處。

我才明白：

**正念不是要我們沒有評價，而是覺察到自己正在評價，卻不急著被推著走。**  
這個小小的停頓，像是心裡被開了一扇窗，有光、有空氣、有選擇進來。

我第一次感覺到：我可以慢一點，我可以先呼吸，我可以不用急著反應。

而當我開始變得穩定，孩子也跟著悄悄改變。

## 二、兩分鐘的安定，讓整個班級慢慢靠岸

我在班上建立了一個簡單的儀式：  
每堂課前，我們一起做兩分鐘的正念練習。

孩子放下鉛筆，坐好正念坐姿、閉上眼睛，讓肩膀慢慢鬆沉，把注意力定錨在自己的呼吸上。

在短短兩分鐘裡，我看見焦躁的眉頭放鬆、看見身體的緊繃逐漸消退。

這個練習，就像讓孩子的注意力小船慢慢「靠岸」。

正念讓他們先回到自己，再走進下一堂課，而不是被生活的節奏推著往前跑。

### 三、當孩子開始說：「老師，我想先冷靜一下」

班上有位情緒比較衝動的孩子，是我觀察最深的改變。

有一天，他因為玩遊戲起衝突而動手打了同學。原以為他會像以前一樣逃避或否認，沒想到他紅著眼眶走向我，啜泣著說：

「老師……我想跟他道歉。」

他先真心地向同學道歉，說完後，他又補上一句：

「我想先冷靜一下，再去上科任課。」

那一瞬間，我真的愣住了。

這並不是被要求的，而是他「自己想要」這麼做。

他走到教室的靜心角，抱著呼吸球，一呼一吸地讓自己沉澱。

幾分鐘後，他的呼吸穩了，眼淚停了，整個人明顯安定下來，然後帶著平靜去上下一節課。

我把這件事告訴孩子的媽媽，她也同樣被孩子的成長觸動。

那一天，我深深感受到：

正念不是教孩子乖，而是讓孩子知道該怎麼照顧自己的情緒。

### 四、當孩子把正念帶回家：一份來自愛的力量

另一位孩子曾小聲地對我說：

「老師，我想教我弟弟正念。因為弟弟每次生氣都大吵大鬧，媽媽會忍不住打他……如果他學會冷靜，就不會被罵了。」

孩子想把正念教給弟弟，不是因為作業，也不是被要求，而是因為「心裡有愛」。

那一刻我才真正理解：

孩子不是只學會了技巧，而是讓正念在她心裡長成了一種溫柔的力量。

## 五、在紛擾中安住，是孩子最難得的能力

運動會、朝會、小市長選舉.....  
這些都是最吵、最亂、最容易失控的時刻。

但現在，只要我說：

「來，我們做三分鐘正念。」

孩子們就會像靜心瓶裡的亮片，從水面緩緩往下沉，  
一點一點安定下來。

那畫面真的很美——  
一群小小的生命，在混亂裡找到自己的安穩。

## 結語 | 正念，讓教室多了一種溫柔的力量

正念讓我從高敏的混亂裡慢慢找回穩定，  
也讓孩子學會用更成熟的方式面對情緒、面對世界。

它不是一堂課，而是一份會一直流動的力量。  
是一種能讓人站穩、能讓心柔軟、  
能把自己找回來的方式。

我珍惜自己收到的這份禮物，  
也會繼續讓它在我的班級裡、在孩子的生命中，  
持續流動、持續發光。



送給孩子們以及所有第四屆正念種子教師培訓的夥伴們，屬於我們的正念主題曲  
～〈呼吸之間有光〉