

邱子葳

獲得溫和而堅定的力量

他們說你菜，
不懂得如何駕馭學生。
知道嗎？
你應該說一就是一，
給太多自由，只是惹來麻煩。

他們說你嫩，
不懂得如何兇學生。
知道嗎？
我才是兇起來最可怕的那個。
他們互相較量誰才是魔王，
而你只能苦笑。

他們說你沒見過世面，
不懂得家庭是無法改變的道理。
知道嗎？
他就這樣了，
這是他的命，你沒辦法的。

你知道自己真的不兇，
也知道家庭是無法改變的，
所以真的束手無策了嗎？
然後你開始懷疑，
是否選錯了路？
是否真的一無是處？

直到你遇見了另外一群人。

他們說你已經夠好了，
不要改變，而是要擴展。
只是方向要對、溫度要夠、耐心要足。
包子絕對不是吃最後一口才飽的，
要相信堆疊的力量。

他們說你不必像新進熱血教師那樣燃燒生命，
而是要找到那個促進改變發生的使力點，
轉化孩子的主觀詮釋。
改變的是支點，而不是重量。

他們說你即使能做的不多，
也好過什麼也不做。
你可以成為孩子生命裡例外的那個人，
傾聽他的故事，
讓他放下武器，
和他互動的經驗，
不應該再一次讓他驗證了自己有多糟。

他們說你可以理解他的情緒，
不要想你做了什麼？
而是你先不做什麼？
如果你堅持當贏家，
孩子就一定會成為輸家。

他們說你光是鼓勵是不夠的，
要提升孩子的價值感，
就要讓他實踐過且感覺不錯。
要提升孩子的歸屬感，
就要讓他在班上有一席之地。
所以，
快去創造機會和舞台吧！

他們說你不要所有事一次做足，
孩子做錯事時要連結情感，
作對事時，
才是塑造行為的時候。

他們說你不要想著當別人眼中的好老師，
要想著，
離開我之後，他怎麼看自己？
他有被鼓勵到嗎？
他開始幫自己的忙了嗎？
他有沒有發現自己的好在哪裡？

他們跟你說，
你這麼好，有誰知道？
也請你告訴孩子，
你這麼好，有誰知道？
正確的理解，
就是最棒的鼓勵。

他們說你聽懂故事，
就不會說錯話，
聽懂了，
就靠近了。

於是，你懂了什麼叫做溫和又堅定的力量。

走進教室，不再膽戰心驚

一直以來，我對自己的教學和班經很沒有自信，會被質疑不夠兇，常常覺得自己沒有招，而因為多次的調校，常要適應環境，有種自己是菜鳥的自卑感，總認為別人說的就是對的。阿德勒的信念抓住了我，讓我不致墜落，穩定的力量穩住了教學的步調，也讓我靜下心，能從聆聽學生的回應找出許多問題的根源，也聆聽自己心裡的声音，一起正視這些難題，想策略調整。除了思考問題的源頭，我也常想班上的氛圍是什麼、缺少的是什麼，不是只為孩子，也為我自己，真心想要喜歡上班的環境，希望樂於教學。

突如而來的疫情，讓原本兩年的課程延長了，陪伴我走過兩個班、調到新校，也即將迎接第三個班，好幸運有這樣堅實的力量陪著走過心裡的好多風暴，亞斯的孩子、被家暴的孩子、過動的孩子、情障和學障的孩子、班上孩子的小團體與衝突、讓人皺起眉頭的後母班，這些狀況原本是我的罩門，但持續的溝通和努力，難題都成為了難忘的挑戰和體會，孩子就是孩子，總會有方向可以引導的，我還是可以做些什麼，即使在旁人的眼中無濟於事。

面對孩子訂正的拖延、生活自理能力的不足、對於學習的抗拒和交友問題，我是焦慮不安的，但回顧童年經驗的課程，讓我了解每個人都有自己的生命風格，我試著從背後看到家庭的影響與互動，對於孩子放鬆卻不放棄，相信他們是還沒學會，而不是不會，將個人議題升級成班上的議題來共同面對和討論，盡力拉住他們，找機會小聊、讚美與鼓勵他們，各個小細節似乎微不足道，積累下來卻改變了自己和孩子的關係，深深理解到，除了課程設計和班級經營，輔導也是穩定班級的重要元素。

精心時刻找到解套

面對帶孩子的挫折和沮喪，我透過精心時刻的設計來找到解套，上網查免費資源與導覽，排時程與預約、規劃，我帶著調校前的班級到博物館、圖書館、司法院、攀岩場、動畫館、

藝廊參觀與體驗活動，這成為了學生完成訂正作業的最大動力，為了讓全班都可以出門，他們也盡力協助同學解答難題。那些只有「我們」的時刻，營造了更多的笑容，他們純真的模樣烙印我心，同時這也凝聚了班級的向心力。是否一定要出門？學校的烘焙活動也能是有趣的體驗。調校後，學校的課務和活動繁重，無暇再自辦出遊。而在疫情延燒後，如何不出門還能營造班級互助的氛圍、主動的學習，實在是種考驗。畫小黑板、免午休的桌遊也可以是種獎勵兌換，我也思考，是不是如果運用到位，其實不用特別營造，每次對話都可以是精心時刻？在帶班結束前，我讓孩子無條件的找朋友與我午休時共度午茶時光，想在最後時間和他們聊聊這一年的收穫、對未來的期待，鋪桌巾、準備零食和飲料，每天午休的談心，也讓我看見他們可愛的一面。這讓我對未來的班級經營風格有了方向，獎勵或活動到位，除了帶人，也可以帶到心。

經營「家」的感覺

修習課程後不到半年，我的父親突然在國外出差時離世，適逢運動會前的關鍵期，班級應該是動盪不安的，但孩子們在我辦理喪事的期間竟反過來成為撫慰的力量，在我沒請假的時候上課加倍用心，也認真書寫功課，後來運動會獲得學校大隊接力冠軍、總錦標冠軍，接著要進行區賽，他們也自發的到學校練習跑步，這些點滴的在意讓我體會到最真摯的貼心，也對教室裡的互動力量更具信心，學校應該就是要有家的感覺，我衷心的期盼未來都能如此。

聆聽孩子說話

初任教職的那幾年，在私校服務過的我，對家長有極大的恐懼，現在的我能較以同理的角度來思考事件和人的關係，不再以被找麻煩的心態來看待，相信自己的專業、孩子的能量、家長的用心，理解到每個人的難題，再想想可以再多些什麼，盡量鼓勵家長。透過阿德勒理念的運用，曾經在帶一個班級結束後的暑假期間，班上有個家長特地買了禮物來給我，說我是孩子一生的貴人，感謝老師的照顧，讓孩子有所改變。雖然以前也有其他家長表示過謝意，但這樣的說詞我是第一次聽到，尤其是在帶班結束後，因此格外珍惜。回想自己做了什麼，讓這個令前導師、輔導處傷透腦筋的亞斯兒和家長這樣信任、喜歡我，好像也沒有轟轟烈烈的大事業和計畫，只是每天聆聽他說話、幫他澄清和同學的糾紛，密切的和家長報告處理的事件和細節，或許有人收了他們的情緒，心也就開了。

教育路上我不孤單

在上阿德勒課程的同時，我也參加了 MOXA 辦的 MAPS 工作坊，新的教學法需要大量時間備課和批改作業，同時打開了另一扇持續進修的大門，發現了更多可以學習的方向，可以參考更多優秀老師的作法。享受精進成就感的同時，還有更多的是對自己的懷疑：愈看別人的表現愈自卑、還不得要領時的沮喪、時間掌控的壓力。相信危機就是轉機，發現問題，走得比較快，走一段時間後，要回頭整理自己前進的收穫，勉勵自己繼續行走，不和別人比速度，我知道自己需要時間，且只要做了，就對了。因此我還是會向同事請教、找多方資源和

課程支持自己，雖然虛心求教，但保有自己的理念。正向的力量讓我成為了夢 N 的講師，知道現在不夠好，但會一直更好。這些動力讓我結識了許多積極、優秀的夥伴，更明白教育路上我不孤單，只要上路了，路上都是同伴。

走出教室，長出勇氣

因為阿德勒理念給我的勇氣，我報名了之前一直猶豫的親子登山團體爬山活動，和先生帶著當初三歲和五歲的女兒嘗試艱難的磨練，鮮少人經過的陡上山路，我們要拉繩、攀岩，背著厚重的背包全神貫注的往前進，夏天炙熱、冬天寒風刺骨，但辛苦過後，野餐的美味更是加倍、溪水更加沁涼。旁人眼中吃力不討好的事情，在我看來卻是深刻的體會，因著小女兒的耍賴哭叫、大女兒尋找其他友伴的焦慮，我更清楚看見了她們的需求和特質，強化和她們的連結，思考平時應對學生情緒的策略，持續的鼓勵。

一次爬山，午後下起了雷陣雨，雨勢實在不小，於是穿起了雨衣。路上逐漸溼滑，多了好多小水窪，雨鞋陷落黏黏的軟泥，葉子們被打得亮晶晶。在陡上好一陣後女兒開始懷疑人生，忍不住啜泣了：「怎麼離馬路這麼遠？怎麼都沒有人？」「妳真勇敢，就算哭也還是一直走。」是啊，怎麼都沒有人？我知道的，因為我們步伐慢。但心裡不哭了，雨衣裡汗如雨下，卻沒忘了感受雨衣外的涼意，路總是會走完的，所以不用著急，最可怕的不是下雨，是被下雨困住的心。如果接受下雨，那麼心就自由了。我想起端真老師曾經說過的“Even if you feel bad, you don't have to live badly.”突然懂了這句話的意思，只要心境改變，處境便不能影響我，而這樣的力量，又能讓我帶回學校，縱使有質疑的眼光，我都能自在的堅持自己的原則。

生活精彩而豐富

而我開始思考和家人的關係，期待有更多相處的時間，因此決定調校，想回到實習的地方，離娘家更近，往後女兒上小學也能更方便的接送和陪伴。因著調校，下班後的時間有了更大的運用彈性，每天放學後我能回娘家和媽媽聊一會兒，和弟弟、妹妹有更多的相聚機會，孩子們和娘家的親人也能有更多互動的親密時刻。

因著相信自己，我也開始固定頻率的運動和閱讀，持續的鍛鍊身體和研習進修，縱使這三年先生念研究所、寫論文，我們還是協調出時間，希望能讓彼此都更好。生活有了目標，也就時時精彩而豐富。

感謝這段時間與阿德勒的相遇，感謝 MOXA 心源教育基金會與講師們的用心、夥伴們無私的陪伴與分享，柔軟和剛強似乎是相對的，但在阿德勒的信念裡，可以是並存的。每一次與學生、家人、自己的對話都應該是精心時刻，時光可美好的共度。