

陳佳慧

## 感動、柔軟、鼓勵

### 楔子

**起筆總是很難，只好從黑歷史開始找自己的故事**

學習阿德勒兩年了，它給予我的正能量，哪只是一字「好」可以形容。但要說收穫，千頭萬緒，也不知從何說起，只好循著時光的長廊，沿著每回的課後記錄表，如溯一條溪般的汗涇涇，溯及到最源頭、濫觴處。

坐在岸旁，看著這些作業，彷彿時光膠囊，把當時的所學實踐時的快樂，封存起來。讀著一封封作業，不覺莞爾，因為我也讀著自己的成長史，這一路走來心酸釀成美酒，苦澀因被療癒而芬芳，只因正向教育園地的師長要我們堅定的、深深的相信阿德勒的力量。

原來，我的第一份作業附帶著一份四千餘字的學生的紀錄，紀錄上寫滿我對他的困惑，寫滿了我追尋不到的答案。現在看起來，那份作業並非什麼教學紀錄，而是有著濃濃的告狀意圖，透露著一位老師無力的吶喊，冰冷的字字句句訴說著教學的辛酸史，且不吐不快。

仔細想來，那時的我，眼中只有我想看到的自怨自艾，心中只有我自己想要的班級願景。

**不再是以往鏗鏘有力上對下的詰問，而是對話再加上了鼓勵**

然而，再拉開這段黑歷史的卷軸，用手輕觸那字句，竟有了些許溫度：

學了阿德勒後，發現那位學生就是一位缺乏勇氣的孩子。因此彼此間的談話不再是以往鏗鏘有力上對下的詰問，而是對話再加上了鼓勵。在他因考不好而哭泣時，我會跟他說：學習本來就會犯錯，犯錯只是告訴自己，這個方法不好，自己還有進步的空間。在他又出現脫序行為時，給他一個緩衝的時間冷靜；在他情緒不好時，又開始有含文具焦慮行為時，先低聲詢問。

「我知道你現在心情不好，我猜是因為你作業未寫，我請你補上而不開心嗎？」

哲也（化名）不與老師對視，低著頭搖搖頭。

「原來我猜錯了，你願意告訴我原因嗎？」

「早上，我看到桌上有通知單通知我去進行小團輔，但我也要去田徑隊，我不知道該去哪？」哲也低聲地說道。

「原來我猜錯得很離譜，那麼下一次有疑惑時可以找到大人來協助你，不要放心裡，試著說出來，大人才能找到方向協助你，好嗎？」

哲也點頭，離開，不再有往常大哭、喃喃自語、衝出教室到校園遊蕩的脫序行為。

這是在暑假上完初階阿德勒正向教育後，開學第一個月的成長紀錄表。它告訴我，阿德勒的力量，從不需依照一定的模式、模組，而是在師與生的對話中展現真實偉大的樸實無華。若尚未修練到用孩子的眼睛看世界，用孩子的耳朵聽聲音，用孩子的心去感受經驗，至少可以透過溫暖的對話來讓師生找到一個出口。

## 學習就是最好的預備

從聽開始，體驗一句話的魔力



中午用餐時，學生曉華（化名）被投訴排隊盛飯時講話，請他排到隊伍最後面他卻不配合。曉華被股長叫到我面前，不發一語。

「同學說你講話卻不遵守規定，有這回事嗎？」曉華看著我，依然不說話。我與他僵持不下，心念一轉：這孩子平常善說，不是硬脾氣的小孩，應該有委屈了。

「也許你還沒整理好想法，是否要給你時間整理，你一邊用餐一邊想要跟老師說什麼，好嗎？」

曉華點點頭，眼眶泛紅的回座位用餐。用餐後，我觀察他的神情恢復正常，請他再過來與我聊一聊。

「你準備與我聊一聊了嗎？」曉華點頭。

「其實我看前面排隊的同學前進了，只想問股長可以前進了嗎？他們就說我講話！就要叫我到隊伍後面去排。」曉華邊說，眼眶也變得紅紅的，那眼淚在眼眶中堅強地打轉。

「哇！你的想法是加快隊伍行進的速度，減少排隊的時間，你的想法這麼好，有誰知道呢？」曉華一聽完，馬上哭泣起來，完全沒有方才僵持時的吊兒郎當。

「我也很佩服你的勇敢，能將真正的想法告訴老師。我清楚你的想法後，我才能協助你，謝謝你鼓起勇氣跟老師說。」

我請股長進來，再次釐清這件事的始末，也與股長溝通講話及問話是不同的；並教曉華被誤會時要主動說明，不要選擇消極抵制，會讓對方看不見自己的好喔！

### 你的想法這麼好，有誰知道呢？

曉華擦乾眼淚，笑的離開；我也在這次對談中，感受到這句曾端真老師常說的話「你的想法這麼好，有誰知道呢？」是如此的有魔力。

此事件來呼應第一次我在正向教育上課時的內容。曾端真教授及鮑順聰老師共同講述的「阿德勒學派原理與正向教育」的內容。兩位老師期許我們要「贏得孩子，而非贏過孩子」，期望我們用「溫度打動學生，而不是用力。」

在阿德勒學派中，要從整體觀中認識孩子，而非在他的一個缺點中打轉。老師常要扮演的就是學生遲來的母親，我們必須看懂學生行為後面的隱喻，如同樹葉的搖曳，隱喻著風來了。觀察並解讀學生行為表現，用溫度碰觸學生，理解他心中的感受，並做正向的連結，幫

助學生自我了解，教育他重新拾得勇氣及能力。

阿德勒的門徒崔克斯曾言：「我們都在不斷鼓勵別人，也在挫敗別人。」所以老師更需要覺察自己的情緒，不讓自己陷入負面的腳本。我們得相信學生任何偏差行為，僅是失去了「勇氣」，學生的特質也沒有好壞，端看自己怎麼用。因此老師的任務不過是讓學生感到不好的感覺：自卑、灰心、無能化，成為向上的動力。

### 慎思如何管教

教師應學習到不氣餒、不抓狂，就從聽開始吧！阿德勒曾說：我們必須用他的眼來看，透過他的耳朵來聽，用他的心來感受。至於嘴巴，端真教授說若是忍不住說惡言，那麼不如就讓嘴緊閉著吧！如果真的想說，又還沒修煉好，那麼就從：「謝謝你讓老師知道.....」「你是這麼好的孩子，有誰知道？」「我現在知道，你是一位○○的孩子，我相信你可以當個.....」「老師懂.....」

當然，很多人剛接觸正向教育時，會誤以為不需要去糾正學生的錯誤行為了，其實不然，紀律是班上最重要的一件事，教授說：「學生需要管教，必須慎思如何管教才能對成長具有正向功能。」我們希望學生從外在規範到自發自律，自我中心到合作貢獻，並且知道遺傳不過是框架，後天環境的影響更是重要，而這都需要老師的專業，如何幫助孩子在教室裡找一個位子，使他的特質成為班上的模範，這就是另一個議題了：**運用鼓勵及邏輯後果訓練孩子養成負責的行為；運用民主討論的方式來協助孩子獲得歸屬感。**

阿德勒信徒的我們要學習的東西還很多，在初期階段，讓我們從聽開始練習：用孩子的眼睛看世界，用孩子的耳朵聽聲音，用孩子的心去感受經驗，並從一句話的魔力開始正向教育吧！

## 民主討論，凝聚共識好撇步

### 老師說千萬遍，不如學生對自己說一遍

看見學生交來的作業良莠不齊，越接近考試，作業品質越差。我很注重插畫，圖像記憶的思考可以幫助學生記憶越來越複雜的知識、資訊。但學生總認為只是一個插畫而已，因此，我決定在班上運用民主討論的方式來討論插畫的必要性。

而在學生發言時，我刻意營造一個信任的環境，無論他說什麼，我都會幫他記錄下來，如果他想不出來，也可以直接選白板上羅列的答案。

在教學的第一現場，我時常觀察到一場成功的教學，通常來自於老師有意圖的引導。而這個過程，我不動聲色的做了一些編排，也就是說，我會在寫下學生的想法時，就悄悄地進行歸類，以減少版面雜亂、建議太多元，老師反而失焦。

等全班都回答過，我再將它們提供的想法進行聚焦，我們歸納出三個重點：

- 學習單的插畫可以使作業有視覺上的美觀，是個用心的做法。
- 給批改者好的感覺，所以分數較高。

- 插畫具有功能性，可以使知識好記、能進行分類、能讓重點更清楚。

在討論的過程中，也能發現：**老師說千萬遍，不如學生對自己說一遍**。而我也相當滿意學生所提出來的想法，雖然我有意圖的引導，但是白板上的解答卻是他們自己提出的，我完全沒有插手。

歸納後，才是這堂民主討論重點的開始，我播放圖像師、記錄師，以及【酷到掉下巴】用畫筆創造圖像紀錄片——「視覺圖像記錄師」的介紹給他們看，學生們驚呼連連，甚至感到相當自豪，原來他們現在在做的事是這麼酷，自己竟然可以抓住未來行業的核心，而且歸納出插畫的重點，所以很有共鳴呢！

這樣的民主討論應該是成功的，因為不是我說教，而是靠著他們自己的想法及能力，找到學習真正的目的及意義。因此學生所交來的作業質量有更高層次的提升，因為他們的動力在民主討論被自我激發。

## 走過感動，心柔軟了，才能沿路收集感動

### 感謝 11 歲女孩，讓我看見你

熱鬧的下課，那女孩靜靜坐在座位，因長期遲到，作業缺交，也因遲到而沒完成課堂作業及訂正更是堆積如山。而家中父母關係緊張，孩子又有網路沉迷的狀況，老師打電話請小孩起床已成家常便飯。

這禮拜，她星期一未到，週二近 11 點才到，週三她的缺交的作業已榮登班上之冠，在我大動肝火之際，看到她在一堆錯誤未改的聯絡簿上，用鉛筆寫著「生日十一歲」並畫上一顆蛋糕。

我的心被觸動，可見這天是她多麼期待的日子！而我該視而不見？專注用紅筆圈出她的錯字？還是送上祝福？我頓時有著天人交戰的掙扎。

回想教授不斷叮嚀探索自己的生命風格，我決定去問一問小佳慧的想法，我想起自己小時候因轉學不斷，學習無法成功接軌，適應環境的速度又慢，因此學業總是掉在車尾。而當時，我並不需要老師的時刻提醒「我有多麼不足」，我只想老師能看見我的好，哪怕只有一點點的口頭讚美。

現在我也面臨童年的我，我為什麼還要殘忍的轉身當作沒看見！於是，我在她的字旁寫下「祝你 11 歲生日快樂」，並將其它錯字圈起來，如往常一樣，將此頁折起來。

人常說解決心情，再來解決事情，真是有道理。上了正向課程後，我會時刻提醒自己把話停在嘴裡，並觀照自己的內在「如果是我十歲時，我想得到大人什麼的回應？這件事為什麼又讓我抓狂，它在呼應我的什麼生命風格？」當轉念時，就會發現執著點不見了。

這天，小女孩訂正很快，全數交出。我看見那一頁紅圈中，有一行清秀的字「謝謝老師」很高興，我做了正確的選擇！我並沒有被自己的情緒綁架，所以我才得以看見那孩子最無邪的微笑。

## 不要只注重問題的表面

其實，我很注重學生的品格，「守時」是我班級規定的第一條。這個班級規定，我並非由民主討論所產出。對於一個三年級的新班級，我很希望孩子能清楚老師的教育藍圖，而非每一次犯錯才知道踩到老師的地雷，那麼孩子會顯得戰戰兢兢，無法在我的教學中自由地行走，這樣的學習氛圍，不是我想要的！因此一開學，我就發下了我參考校規而訂的班規，並花時間仔細跟孩子及家長說明每一項規定的原因及背後的期許，這樣的實施我已進行好幾屆了，成效相當良好。但是規定是死的，實施需要有彈性。

上一篇<感謝 11 歲女孩，讓我看見你>就是一位常常遲到為家常便飯的孩子。班上學生常問我：老師，她遲到你為什麼不處罰？

「老師肯定她明知道遲到會遭受指正，卻硬著頭皮踏入教室的勇氣！況且讓她遲到的不是她本人，而是家長工作太晚，睡過頭，無法載送她過來，這樣的處罰對她來說，似乎不甚公平。」

這班的孩子相當體貼，都會點點頭與我站在同陣線。但，我知道他們心中仍舊有許多困惑：既然如此，您為什麼在每次她遲到時，仍會打電話去催促呢？

只可惜，我一直沒有一個好的時機點向他們說明。

這一天，班上學生前來問我：「老師，小齊怎麼沒來？他有請假嗎？」這天，也是學生升旗的日子，當他們告訴我小齊未到後，全班帶著擔憂到操場升旗，整間教室只剩我。

我心想，這孩子平時總是準時到校，今天未到，手機也沒有任何訊息，果真異常。正要撥打電話詢問時，小齊出現了！他行色匆匆，放好書包，拿出作業到作業區繳交，我忍不住問今天怎麼晚到啦？

只見他一邊交作業一邊掉眼淚，我立刻自省：我剛剛語氣應該很溫柔，不該哭啊！會不會發生什麼事？趕緊走到身邊，拍拍他的肩膀。

他抽噎的說：上學途中爸爸的車子拋錨，大家都很急！最後爸爸請同事載我和妹妹來上學，所以遲到了！

「老師沒有責備你，這個狀況真的讓人著急。你剛剛在現場有哭嗎？」他搖搖頭。

「所以現在你是因為安心了，把剛才害怕的情緒渲洩出來嗎？」他哭著點點頭。

「好懂事的孩子，真棒！那麼你要不要到座位上平復一下情緒，再下去升旗？」他點頭，回座位坐一下子，就拿起帽子去升旗了。

我在他走後，緩步到集合點，在我一到達班上隊伍後，這群不知道我已見過小齊的孩子們立即七嘴八舌地跟我說：老師，小齊來了！

回到教室，我花些時間肯定他們對同學的關心及注意，也順道與他們討論這樣的情況導致小齊遲到，該處罰嗎？大家異口同聲說：當然不需要啊！拋錨跟小齊無關！

「所以這就是老師不處罰 11 歲生日女孩的原因，但我依舊不喜歡遲到，尤其更害怕的是：今天 11 歲生日女孩與小齊都遲到，你們卻只跟我報告小齊未到啊！」

語畢，第一節下課鐘聲響起，女孩正巧揹著書包匆匆步入教室。

全班孩子們瞪大眼睛看著我：老師，我們竟然沒有察覺她遲到！

「是啊！不是你們沒有察覺，而是你們已經習慣這個異常，把它當成正常了！這樣長久下來，你們習慣忽略，女孩的同儕關係才是老師真正擔心的重點。老師擔心的從不是她的遲到啊！不過，這兩週，老師值導護，發現她很努力的在 7:50 分時踏入校門口。」

「那她上來四樓一定超過班規的時間！」甲說

「這樣好可惜，爬四樓很累耶！」乙說

「老師，她八點到，應該都不要算遲到啦！」豪邁的一尾說

女孩還搞不清楚發生什麼事，只好靦腆的笑著。同學們開始你一言，我一語的當她的說客，也不想想，其實他們哪一個不是花時間爬四樓上來？只是面對這群體貼的孩子，我實在很難不被感動而答應啊！

這是一個多麼溫暖的班級，而我何其有幸能在這樣的班級被滋養著？當正向能量啟動，師與生都是這能量的供給者，彼此溫暖著彼此。

### 覺察自己情緒

擺在班上書架上的三國演義，我取下準備建檔。那位讓我看清自己不足的哲也、那位不愛閱讀，還讓我寫聯絡簿與爸媽溝通的哲也一直問我：書呢？

為了他，我立刻建好檔，讓他借閱。但一下課，書竟然在班上沉默女孩的手中。

頓時，我的心中有股莫名的火，內心的小劇場上演得無敵精彩：那男孩不看了，又不看書了，翻沒幾頁，又不讀了！那麼為什麼還要一直來問我書呢？我這麼急著處理好把書給你，這樣是辜負我！

正想開口指正他的不良閱讀習慣，但腦海立刻想到端真老師叮嚀「把話停在嘴邊！」我也一驚：現在的無名火，是來自於什麼？我在氣什麼？雖然我一時間找不到答案，但我清楚知道心中的小孩拿起武器要攻擊了。因此我深深吸一口氣，決定換個方式問他。

我用不可思議的語氣說：你會速讀啊？！書一下子就看完了！

男孩害羞地說：不是啦！是她跟我借，她想把沒看完的看完。她看完就會還我，我再繼續看啊。

我對著哲也笑一笑，心中卻冷汗直流，也為我的忍住感到慶幸。因為忍住，我知道他真心想看那本書，沒有辜負老師。因為忍住，他讓我知道，沉默女孩喜歡獨來獨往，不善社交竟因為書，而願意主動開口去向同學借書！更因為忍住，我讓心中的孩子放下武器，否則我就錯失親炙這麼美好的兩件事。

### 讓全班成為合作夥伴

向信望愛基金會申請的平板終於來了，雖然花了兩節空堂與承辦人學習使用方式，仍無法順利在時間內完成所有該學會的設定，因此耽誤了些許的上課時間。

面對我自己的遲到，緊張的情緒開始抓住我，心想：班上一定吵翻天了！越走近教室，我已在心中閃過無數個情景，也不斷在安撫自己：不要破口大罵！

懷著忐忑，臨近教室時，我聽到的竟是琅琅讀書聲！我又跟自己對話：那一定不是我們班，是隔壁班的學生。

走到隔壁班走廊，發現他們班很安靜老師上課，心想：真的是我們班在念課文！我沒這樣交代，他們怎麼會這麼乖？一定剛剛被○○老師罵一頓，一定是○○老師叫他們念課文等老師來！

一段路，我的內心上演了無數個小劇場！

進入班上，只見班長在黑板前領讀，全班學生無人發現我的到來，直到我說：對不起，我遲到了！

他們才停止朗讀，看著我說：「老師，你去哪裡啊？」我交代了剛剛做了什麼事而耽擱，他們聽到平板到來，開始歡呼、小聲交談。

「你們好乖啊！在等老師的這段期間竟然在念課文，該不會是○○老師來罵人吧？」孩子們馬上說，○○老師沒有來。

「既然如此，我很好奇你們怎麼可以這麼懂事呢？」

「其實我們一開始真的很吵。」正義女孩馬上發言。

「所以小婷、正義女孩、小宸請班長管秩序。」甲笑著說。

「那麼原本是班長管秩序，怎麼變成念課文。」我對他們真實上演的劇場感到好奇極了。一尾：「有人抗議為什麼班長要管大家呢？所以 S 君請班長帶大家念課文好了」我看向 S 君：「你怎麼會想到這麼好的點子？」

「大家愛講話，念課文就能阻止講話，而且也能讓愛說話的人動嘴巴，剛剛好。」S 君笑一笑，有著他獨特的慧點。

「我也好奇是誰抗議班長管秩序，請舉個手，不用擔心，老師不會責備你，我只想知道原因，讓我參與一下你們的轉變。」只見慈母龍舉起他的手。

「為什麼抗議班長管秩序呢？」

「因為大家都在講話啊，別人也都有說話。」慈母龍嘟著嘴巴一派天真的回答。

「沒錯，我想大家都跟慈母龍有一樣的想法吧！這很正常，老師不在的時候，的確是最好講話的時候。」全班都笑了。

「但我還是好奇，絕大部分的孩子，你們卻選擇遵守班長的規範，然後配合呢？」

正義女孩：「因為現在是上課時間！什麼時間做什麼事！這是老師您常說的！」

「雖然沒人管，很自由的，但鬧哄哄的，老實說我不喜歡。」小齊說完，許多人點頭並附和。

我看向慈母龍，他馬上說：「所以大家念課文，我也跟著念課文。」

「今天，我收到你們的禮物，一個自主管理的大禮！你們能及時煞車，找到正確的方向，

我開心，也為你們的表現為榮！」我分享走那一段路的內心小劇場給孩子們聽，他們都開心的笑了。

慈母龍笑得最開心：「還好，大家都念課文沒有人跟我講話，所以我也做到正確的事啦！」

這些都是班上真切發生的事，感謝師長們鼓勵我們做文字記錄，我自己才能在字裡行間去感受孩子的成長，得到收穫：

- 問題表面只是冰山一角，然而老師的擔憂，得適度讓學生體會。教學本就不是單打獨鬥，學生都是我們的天使。而這群天使之所以能飛，是把自己看得很輕。
- 覺察老師自己的情緒，學會穩定，也許真相不是我們眼睛所見，學會把話停在舌尖，消融自己的歧見，打開孩子的內心，看到真正的春光。
- 沒有老師的時候，才是真正看清班上學童的時候。發生問題，不帶批判的運用民主討論的方式，才能真正解決問題、維護群體的價值。

## 學了阿德勒，解自己的憂，療他人的傷

### 老師是學生遲來的母親

端真教授總對我們說：老師是學生遲來的母親、有的學生從來沒預備好如何被愛，我們能做的就是幫他預備。

那天，我蹣跚在安靜的廊道上，恰巧撞見在教室內哭紅雙眼的老師，這位老師說她在思考自己做錯什麼？所以才會碰得一身傷。聽她娓娓道來，我知道她的委屈，但希望她釋然，我回答她「今天不是你，是另一個老師，她也會遇到這件事。這不是誰的錯，只是孩子還沒被預備好。」

對談內容，就以陳淑華的〈夢醒時分〉的旋律來記這一次無意的撞見：

我

沒防備的看見紅著眼的你，哭得鼻子都紅了。

我擔心的問，你數度哽咽，話不成句。

我就知道：有負心漢！！

你說你愛了不該愛的人，你的心中滿是傷痕。

他捏造不實，活得像謊言，所有的錯都是別人的錯，他的眼中只有自己。

你說你嚐盡了生活的苦，找不到可以相信的人。

你的真心換來他的絕情，他無理的控訴讓你心碎了一地，拼湊不起來。

你說你感到萬分沮喪，甚至開始懷疑人生。

懷疑自己的能力，是不是自己不夠好，無數個否定自己的價值性。

其實我，早知道傷心總是難免的，在每一個夢醒時分。

所以要你知道，有些事情你現在不必問為什麼

有些人，你永遠不必等他認錯。



因為他沒有預備好被愛、被關愛，  
他沒有能力承接你的好，甚至他自己也懷疑自己的存在感。  
只有謊言，才能捍衛自己的安全，因此選擇讓你痛。

一切都只是，剛好遇見你，剛好你成為他的老師。  
這是上天最好的安排，  
只是，他放下責任從不輕鬆。  
今日，你的揪心之痛就是他昔日掙扎的痛；  
今日，你的哭紅的雙眸，也曾化為淚痕蜿蜒在他臉龐。

他只是個孩子，而你是他遲來的母親，  
你遲到了四年，他的童年空白四年。  
他沒學過歡笑，不懂快樂，只好用試探確定你的無條件包容。

最後才肯願意，破殼而出，成為你的付心漢～一個頂天立定的漢子  
我說得比唱的好聽，你靜靜的聽，努力讓自己看來很 ok

莫忘執教初衷：黑板粉筆在聽我們說無怨無悔  
期待有朝一日，在掌聲裡說到自己流淚，流下的不是委屈的淚，而是閃著幸福的淚光。

其實，還沒交心的花苞，沒人能規定它打開，只有春風、雨露、還有耐心等候，等它自己綻放。這位孩子也是，他的心房，在老師持續的關愛下，有一天他會打開的。

### 笑不出來，更需要笑

不能急，不能急，急了就看不到花開的驚艷。養了近半年的水蘊草及蝦子，我以為隨著蝦子們的離世而趨於死寂的水蘊草竟然開了花，細看水裡還有螺及小蝦，旁邊從娘家路邊帶回來的豇豆也默默的站穩腳根佔據一盆綠，開著淡紫色的花結著細細的豆。不能急，不能急，急了就看不到結果的豐盈。

因校內職級務的編排，我在 108 學年度開始當任高年級導師，如果沒有意外，這個高年級導師頭銜會跟著我四年。

升上高年級，我有了小五老師的煩惱：課業難、訂正多；雜務多、級務難；最難的是我自己的不適應。這時，許多在正向課程的金句就是我的座右銘、救命包！

端真教授提醒我們：笑不出來，更要笑。因此，我保有養成的文字紀錄習慣，在鍵盤上敲打出我笑不出來歲月中的笑點，並持續發布在我的臉書及部落格，它也成為我的教學軌跡，很多網友會回饋我教的學生很優秀，教學風格很獨特，甚至因此，我還接了好幾場跨校分享。

其實我正在運用阿德勒精神不斷的拉拔我自己的自尊水平，從氣餒中找到勇氣甚至樂趣，在灰頭土臉中，繼續載歌載舞向前邁進。而，一切是我開了一帖阿德勒的處方籤給自己：面對新班，不能急。我得耐心的等，等他們花開，等他們結果；等自己心靈豐盈。

## 臉書發文太多感動

而行文至此，面對我的五年級教學生涯的臉書發文回顧，我又遇到難題：太多心路歷程、太多感動，我該如何抉擇寫作素材？

### 10/24

啊賀？！我似乎愛上這一班了！怎麼一同去看了一場球賽後完全變了呢？

他們知道老師幫他們照相時，他們一定要被拍到，要學會變臉：最大的微笑。走在教學區，會發出「噓噓噓」的聲音，彼此提醒對方「禁止喧嘩」結果噓聲比講話聲大聲，一樣是干擾！在我說「趁我發飆前」，立刻動起來，七手八腳尋找可能被指正的地方；當我說「蹲下」立刻抱頭鼠竄，不，是蛙跳！；甚至在同學作業不會時，馬上指導，上演三娘教子。

我想就是運動會的功效發揮了，設計班服，凝聚班級向心力。穿著它，穿著歸屬感。拔河、團競、大隊接力，瘋狂的一起努力，加油打氣聲不絕於耳，連體育老師都說「很認真的班級」。

我真的不是很想要第一（假話），但透過競賽能讓學生跑出自信飛揚、拔出團結力量、玩出合作火花，為什麼要捨棄這麼絕佳的機會？運動本來就是最佳的黏著劑，黏住師生情感、貼住同儕情誼，連家長紛紛讚嘆：「家中消極的公子好積極」、「不愛運動的公主好激動。」

我想，最積極的最激動的根本是本班家長：教室內已經破紀錄了，有 29 箱運動飲料是要喝到六年級嗎？

### 11/4

七顆龍珠收集完成，神龍再現。但如果收集到的是七張掉漆的考卷，那麼出現的，應該是化身為虎的爸媽吧！爸媽心裡苦，爸媽不說。所以老師只好在七竅生煙完，轉身為偉大的爸媽們打打氣！

只是，隔天還有兩張相當精彩的數卷待檢討！現在越來越怕科任老師踏進教室的愁眉苦臉，高年級導師，好難當！

### 11/8

原來我可以成為雅典娜。中午回班上見到自然老師留下班平均在黑板上，看了數字我的心臟漏了好幾拍，緊張的吞了吞口水，此時學生補一槍：我們差其他班平均 6 分。

他們很無憂，老師很無言。我納悶的是：明明數學、國語也沒太弱啊？頓時，面對孩子幫我盛好的午餐，我有想吐的感覺。下午社會老師入教室，在我去當導護時，她化為聖鬥士星矢，訓誡、激勵班上學生一番，一一打擊嬉皮笑臉的態度。

聽說，一向開心、跳著放學的學生，今天一路很沉默。這樣也好。冬日暖陽、夏日艷陽都是必須的教室風景。

### 11/10

有些事是早被預備好的。一年前因班上學生的情緒問題參加正向課程。課程走到現在，受惠的依然是我，尤其接高年級後。這群相處一年的夥伴群，許多都是高年級的導師，聽他們的談話，也讓我腦海出現了藍圖。有很多老師在回饋歷程中，提出學生期中考後的慘狀，讓剛在哀嚎的我很有共鳴。

但，我們的超強大心理師講師群，卻給我們許多思維：「成績＝努力嗎？」、「期中評量的成績＝孩子非紙筆測驗的能力嗎？」他們溫暖的語言，一一拉回我本來已有卻迷失的信念。的確，才教這個班兩個多月，確實感受到他們的氣質變化，改變本來就不會快，但在一次次正向連結後，氛圍會變、態度會變。

黃柏嘉諮商心理師說：自尊水平沒拉上來，任何努力都是「白費」！不要永遠都在處理問題，而是要想辦法提升孩子的自尊水平。

期中考後，在正向教育園地中，我得到了不少滋養。我也從不能接受的震驚到承認班上仍有不足，現在我得做的就是調整，並找出每個孩子適合的學習方法。我仍有 15 員大將，如何讓他們發揮影響力，是我要去思索的，如何拉高全班的自尊水平更是刻不容緩。而我自己知道，緬懷哀傷非英雄本色，昂首闊步才是真本領，於是在班上導入成長性思維的活動。

## 考試後要做的事：我們要一起變聰明

### 省思：不是不會，只是還沒學會

砲火猛烈的期中考試週結束，我並不急著進入新課程。有太多想法、活動，得與班上孩子細細討論。我希望在面對逐漸變難的學習時，孩子不要只是用成績來定義自己，不要陷入了自卑情結，人生有各項的考試，這不過是其一。（也是老師對自我喊話的正向思維）

但，如果能把每一次考試當做修正自我的歷程，卻會因每一次的考試而進步多一點點。我就是一個從小被成績定義為笨小孩、壞學生的真實案例，「不是不會，只是還沒學會」的真實代言人。因為遇到了好的高中老師，從此相信自己其實還可以，我希望自己在教學路上，也可以成為給予孩子勇氣的老師。

### 發成績單前：大腦正在學習、正要變聰明

我與班上先談一下：當你覺得難時，代表大腦（ ）。我讓小組成員相互討論一下（ ）內的答案是什麼，孩子的答案很多元，大部分都是很積極正向，但唯有一組真正寫出大家的心聲：不懂、不理解、不會、做不出來。

我很肯定所有孩子提供的答案，但也給予他們新的思維，【當你覺得難時，代表大腦正在學習、正要變聰明。】孩子們睜著大大的眼睛，因為老師並沒有責怪他們不用心。

在他們低迷的情緒提升後，我請他們以這次數學考試為題，民主討論一下，考試時的自己發生什麼事？這個想法，是正向課程夥伴郭姍姍老師給我的靈感。

在每位孩子各自發表後，孩子們歸納出：

- 需要加強練習（題型不熟、不理解、沒有搞懂題目）
- 粗心（不夠細心、看錯、字醜而看錯、計算錯）
- 學習時不努力（不懂但不敢問、學的時候沒有理解、甚至還有學生說：老師在講解時，他都自己算自己的）
- 分配時間（沒有分配好時間，以至於時間不足）

在我沒有刻意引導下，可以看出，他們從自身的反省逐漸進入到考試技巧的檢討，這群小孩其實很強悍，只是他們並未意會到自己不是一隻病貓，而是一隻還在睡的猛獅。

### 考試檢討短文：願意努力的孩子

看高年級的檢討短文，真的很過癮，因為不再是一堆數字的報導，而是真切地反省自己的缺失。這時，我早已不管寫作技巧，螢光筆畫的都是他們找到的病因，甚至還有孩子觀察到班上學霸的課本跟別人的不一樣，寫滿了密密麻麻的筆記，而自己的卻很蒼白，所以要開始學習。

我更看到一位成績不算考好的孩子，寫著家長用心的陪伴，利用周末專心複習，她都沒有一絲念頭享樂，專注在準備上。這樣用心將老師的叮嚀確實實踐的孩子，我怎可以苛責她的成績呢？

最後讓我眼眶泛紅的是，有孩子說雖然算數學無聊，但會進入老師說的心流，還提到班上同學的努力。他說的同學是班上的貴公子，做事逍遙散仙的他，竟然想要與同門師兄弟們（班上的師徒制）一起努力，所以央求他的師父為他寫筆記。而我，真的親眼目睹考前的周三下午，貴公子拿著那本師父給的社會筆記，念念有詞，努力背誦著。儘管最後只有考 67 分，我想他願意努力，是不是該值得獲得最佳精神獎呢？

### 擁有兩張成績單

終於要到了發布成績單的時刻，我請孩子先製作一份自己打給自己的成績單，內容包含五大項：能力、努力、細心度、作答技巧、家長評估。

希望孩子在成績單出爐前，也能為自己打分數，仔細檢核自己的戰鬥力；並參考父母的建議，讓父母在孩子的考試中，也有評分的權利。

順道，讓家長知悉，一堆數字的成績，只是評估孩子現在所得到的學習到哪裡，而無法預測他們的未來。因為連愛因斯坦都說，有些重要的東西是無法量化的( Everything that counts can not be counted )，我們無法以分數評斷孩子的未來。

真的很開心，有家長願意認真地配合老師。教學路上，有龐大應援團支持，真的是一件幸福的事。

### 自己得到幸福，也要造福別人

晚上，家長傳來訊息。我看到一堆積木，有點困惑，結果是孩子在這次期中考的四科門派的華山論劍中，拔得頭籌，得到兩瓶飲料。

回到家中，與爸媽討論後，覺得班上同學也很努力，需要打氣一番，他很幸福，也要讓大家都跟他一樣幸福，這種思維是不是很值得大大的讚美一番！

而這孩子也是我中年級的學生，之前在閱讀完歐陽立中老師的《飄移的起跑線》，帶孩子做的體驗活動，其中班上的小豪哥，那一句經典話語至今我想起來都覺得感動【我會把得到的分給同學】。沒想到，這孩子不是小豪哥，卻把社會情懷的精神帶過來了！

教學，真的是一件奇妙的事。當時種下的小種子，總是在出奇不意的某一天給我最棒的回饋。而師者的氣餒，也在孩子及家長的回饋，得到勇氣繼續接受挑戰。

## 邁向勇氣之路成為信仰

很多人問我，學完阿德勒後從此風平浪靜？海闊天空了嗎？我總是笑著搖頭。其實仍舊問題不斷，但阿德勒給師生勇氣去面對挫折；仍舊會怒吼不已，但我學會覺察自己的情緒，並承認自己有生氣的權利，甚至會回溯自己的生命風格，避免內在小佳慧拿起鐵鎚，把所有事物當釘子；依舊需要討拍，但學會與夥伴對話找到方向，找相關書籍滋養自己，而最棒的方法，是在 MOXA 正向教育園地中被同理、被療癒。

至今，仍相當感謝上天送給我一位天使，是他讓我知道，在同事眼中帶班很有辦法的自己也有挫敗的時候；是他讓我知道，診斷後才是責任的開始；是他讓我見證：「天使之所以能飛，是因為祂把自己看得很輕。」；更是他，讓我踏出教室的王國，到正向教育的園地學習，讓舊有的自己歸零，淘空，重新謙卑地看待教學這項志業。

我並不是一個，從未接過特殊生的老師。反倒過來，我常在接了新班後，在與學生日復一日的相處下，觀察到孩子的難處，並與家長和資源班老師積極溝通後，送鑑定過好幾個學生。甚至資源班老師還驚訝我竟能在蛛絲馬跡中，察覺學生的閱讀障礙，因為她在各項能力都有很好的水準，她的閱讀障礙是如此的隱而未顯。我不輕易下判斷，總是試著運用不同的方法來協助，也許加重練習度，也許運用不同的策略，甚至會拍下我感到疑惑的作業，再與專業的老師進行諮商。因此，我的觀察期至少一年，所以等到他們拿到手冊時，他們已升上高年級了。同事常不解問我：這樣你不是不能減班級人數嗎？

### 多一個學生跟少一個學生，差異真的不大！

老實說，若是一個班經營得不錯，同學都很愛上學，家長也願意配合，那麼多一個學生跟少一個學生，差異真的不大！

曾經，有一屆的孩子同時存在情緒衝動兼輕度智能不足的慢飛天使、疑似高功能自閉症的自得其樂王子、癩癩兼併學習障礙的慢活小子，因為積極地引入情緒覺察課程，所以班上學生彼此像家人般的互助扶持，三位學生偶爾的脫序，都能很快的解決，甚至三人都各發揮獨特的專長，為班上爭取不少榮譽，這班學生又是上報，又是被教育廣播電台報導過，大概是我教書最輝煌的時刻。

所以，我就是帶著如此成功的經驗，接了一班又一班，直到遇到他。他因一個字不會寫而撕毀考卷；因難忍須交訂正的挫折，而恣意脫隊；因不能接受，老師沒第一時間請他發表，而選擇在課堂上無能化。為了這學生，我在教室及輔導室忙碌奔走，眉頭緊鎖程度，代表我的挫敗指數。

而班級其他學生，在這麼膠著的氣氛下，竟都放下自我中心，全力扶持我和他，成為我與他的羽翼，帶領我與他飛過蹣跚；在他情緒來時，不能控制的嚎啕大哭，全班靜靜的操作

著手中的數學附件，並小聲地討論著，學生們用最寧靜安穩的方式，靜靜地陪他與我，走這一段風暴；甚至，在發現他情緒低落時，會悄悄地拍拍他的肩膀、說說鼓勵的話。

在這樣的正向環境下，他也強化自己的管控力，化為謙謙君子。愛植物的他，能見藐小之物，觀其紋理，在得到物外之趣時，也大方與我們分享。偶爾情緒來時，也能在大夥關心的眼眸下，吐納情緒，找回脫韁的準則。

若不是我自身親炙這一切，我很難相信，中年級的學生有如此的廣闊胸襟。這也更讓我相信「教而知不足」，我們教學的環境已跟 18 年前剛畢業的狀態很不相同了。我在學習時看到的影片給予我太大的震撼：一個不受班上喜愛，或者說全班集體霸凌的孩子，有多無助；班上學習氛圍有多喧鬧、混亂；甚至連願意說協助的學生，都會被嘲笑裝乖。有時孩子天真的惡意，更會造成極大的傷害，老師若不能持續進修及修正，勢必會遇到更大的挑戰性，甚至失去教學的初心！曾有一位老師語重心長的對我說：你教的孩子都太善良了！因為，她看見我的學生升上高年級後，被惡意對待而躲在牆角哭泣，這情景我都放在心裡，並不斷叩問自己：錯了嗎？

今日，我想很認真的回答自己：啟發學生的良善，營造一個正向的學習環境，真的沒有錯。所以，老師是否學會傾聽孩子的生命故事，讀懂故事背後的隱喻，是首要的功課；透過民主討論的方法，解決問題則是發展學生社會情懷的第一步。教育是良心的事業，非責任的切割。

### **我最喜歡妳去上阿德勒**

帶著這個信念，也影響了我的家庭。我能用更柔軟的心去尊重家中孩子的想法，偶爾遇到爭吵時，正讀國中的兒子還會用阿德勒的話來進行提點（反擊），使盛怒下的媽媽瞬間拉回理智，不再用上對下的視角來進行對話。女兒也會說：「我最喜歡妳去上阿德勒，回來時講話都特別不一樣。」我承認我們都不完美，時常會有齟齬、意見相左，但 MOXA 心靈導師正向教育園地給予的正向力量，足以支撐我們邁向美好的美樂地。

端真教授、柏瑜老師及柏嘉心理師，不約而同地期許我們：「一步一腳印，不要船過水無痕，每天給予自己一些心靈沉澱的時刻，甚至以文字記錄。」所以當上完課，從台北回到桃園後，實在很想偷個懶，但這些話如鼓音，不斷催促我自己運指於鍵盤上，記錄 MOXA 心靈導師正向教育園地所學。

受惠甚大的我，有責任將這麼好的課程內容介紹給有需要的老師。萬事起頭難，我們就從**一句話的魔力**開始吧！改變，並不難！

# 正向班級經營贏得親師生的心

聽佳慧老師講 >>> 老師需要的正向思維

MOXA心靈導師授課教師群:

<<邁向勇氣之路>>曾端真教授

黃柏嘉、卓瑛諮商心理師

黃瓊玉、潘柏瑜、張珮瑜老師、台北市立建國中學輔導老師鮑順聰老師

## 三個思維

### 老師角色



我們是遲來的母親。  
先走心再走腦，  
讀懂背後隱喻。

### 偏差行為



孩子只是失去勇氣，  
為他找到位置。  
你這麼好，有誰知道？

### 教育哲學



贏得孩子，而非贏  
過孩子。  
用溫度打動，而非  
用力打醒。

製卡人:桃園市大忠國小陳佳慧老師



## 今日課堂金句

1. 不要以自己以為的，來以為你看到的。
2. 學校是家庭過渡到社會的預備。
3. 傾聽學生的故事，別急著指導，了解背後故事，才能設定幫助孩子問題的次序
4. 贏得孩子，而非贏過孩子。
5. 不要同情學生，但要同理。
6. 不要總是要學生配合，這樣只會教出叛逆的孩子。
7. 放鬆但不放棄
8. 心跳100以上是聽不進去任何建議
9. 避免用孩子的表現來定義自己作為父母是否成功。
10. 丟棄三明治談話，單純肯定孩子的重要性。
11. 如果你手上拿著是鎚子，那麼你會把所有的東西看作是釘子。
12. 把關心和愛放臉上，操心放心上。
13. 從馬斯洛的需求理論：課業屬於第四層，若是基本生理、安全、被愛的需求未能被滿足，任何高層次要求，將會讓學生垮得更快。
14. 正向教育：溫度要夠、方向要對、耐心要足！
15. 科任老師是夥伴，不是責任的切割。
16. 沒有人會因被責罵而變好，永遠要用「愛」的角度去連結。
17. 遇到問題時，找出誰能解決，而非找出誰犯了錯。
18. 他成功時候，我們未必看得到；但不能因為我們看不到，而不去做努力。
19. 你這麼好，有誰知道？
20. 我們是遲來的母親。
21. 不是不會，只是還沒學會。

