

施盈汝

穩定柔軟、堅定前行：回甘，「正」是時候！

前言

初夏時分，午後沏壺茶，啜一口芬芳，悠然地逐一翻開兩年來的筆耕之作：每月共十二份的課堂實作心得，細細品味字裡行間的文字，腦中畫面如茶葉般舒展，內心滿是歡喜與感動，從初聞正向教育的法，再到與阿德勒共舞，彷彿品茗後，正享受著那喉韻的回甘……。

穩定柔軟——「用自己的穩定，來面對孩子的不穩定。」

「每個人都可以表達情緒，但是不能情緒化的表達。」端真老師如是說。是的，正如同我們班的小 A，一個有亞斯特質，被醫生診斷後，確定得服用過動症藥物的孩子來說，穩定的表達情緒，是多麼的不容易，因為他是個敏感、情緒容易被燙傷的孩子（單親家庭，二年級時，即失去疼愛他的父親，以及為了還父親債務，忙於賺錢工作而疏於照顧他的母親）。

「情緒的背後，連結的是渴望。」孩子渴望被理解。於是身為老師的我，在師生劍拔弩張之際，想起了在正向教育的課程中學到的：「先處理心情，再處理事情。」、「老師要先穩定、正向，學生才會跟著穩定、正向。」於是我穩住了自己的情緒後，便察覺到了他的生理需求、自己負向的言語和口氣，在他急著先吃早餐，不選擇先遵從老師的指令時，轉以柔軟的心，理解他肚子餓想先吃點東西的需求，在詢問他吃較乾的早餐會口渴與否後，就遞上我手上的豆漿飲品給他，而此舉動一出，很神奇的是，它開展了新的契機，一個我與孩子能重新溝通、理解的機會，最後師生間扭轉了局勢，彼此和解。

「老師，我有背唐詩，但我知道自己在背唐詩時，伸手去捏他的臉是不對的。」小 B 淚眼婆娑，語帶著反省地回應我嚴厲的訓誡和斥責；她脫口而出的這一句話，提醒了我，讓我驚覺到我的失誤，此時，正向教育課程中所學習的「用孩子的眼睛看、用孩子的耳朵聽、用孩子的心去感受。」的話語，如同鎚子般倏地敲進我的腦袋瓜裡，我被敲醒了，心想：哎呀，我居然忘了，孩子的心，因為我的訓斥而受傷了，我誤會她了，沒有先聽她說，就先下判斷、給予斷言認為，她肯定是沒有背，才會選擇去玩同學的臉。於是，我放下了身為老師一貫高姿態的樣貌，和她真心道歉，接著專注地聆聽完她的解釋，她這才安心地擦乾眼淚，重拾笑顏，最後欣然地跟我說：「謝謝老師，謝謝老師願意聽我說。」

我想，正向教育，我學到的是，要以穩定柔軟的情緒和心，讀懂孩子、傾聽孩子，給予孩子正向的回饋和引導，師生間真誠交心，用溫和話語溫暖彼此，便能化干戈為玉帛。

堅定前行——「贏得孩子，非贏過孩子。」

「我在教室的黑板右側，寫了三句話（三帖藥）來對症下藥。1.處方藥一：重要的話，分

享給全班。(症狀：當學生私下講悄悄話時)、2.處方藥二：聊天的話，下課再說出。(症狀：當學生開始扯開話題，聊起天來時)、3.處方藥三：有疑問的話，想好再舉手。(症狀：當學生開始插話、搶話、打斷老師說話時)。這是端真老師，在某次每月正向教育的督導課中，要我讀出來，分享給在場的夥伴們聽的實踐心得。會開此帖藥，可以想見的是，這一班孩子，在他們四年級我剛接手時，是那樣的「活潑有餘，尊重不足。」以致於身為導師的我，得絞盡腦汁、想方設法，來點「正向」教育，好撥亂反「正」，讓他們在上課時，能步入「正」軌，真正懂得尊重，變得有素養，開始學習學科知識。

這方法的效果，出乎我意料的好，我想，那得歸功於在參與正向教育課程後不久，所獲得的啟發，因而讓我在與孩子們交心後，所萌發出的創意。在這樣正向班級經營的常規中，孩子們漸漸藉由自動化的口說對話(上一句老師說，下一句學生接)的方式，自己提醒自己，慢慢內化成行為，最後，說多了、做多了，習慣成自然，從口說的「量」變，慢慢孩子的「質」也跟著改變，變得更好、更和善、更溫柔了。

要營造一個「正向」的班級氛圍，當然，靠得不僅僅是技巧，也得搭配「心法」，如同是端真老師對我們的提點，她提及 4 個 S：「Safe (生理安全)、Secure (心理安全)、Smoothed (被撫慰)、Seen (被看見)」於是，在孩子的這些需求當中，我找到了身為老師的責任，把它隨時拿來提醒自己。我想，我的聯絡簿小日記做法，就是有了心法後，所創建的做法，於是也就恰巧呼應到這 4 個 S。

每週固定有一天的命題小日記，題目+引導語為：我欣賞今天○○同學的好表現是.....，因為.....，我要向他/她學習的地方是.....。隔天，我批閱完聯絡簿的小日記後，就會請每個孩子上臺來念他們的小日記內容，最後被欣賞的同學會對寫欣賞自己優點的同學道謝。我的發現是，班上孩子說話方式有轉變，不再像上學期剛開學時，那樣刺耳、愛吵架，而且每週一次實行這樣的寫作、發表，我看到了寫文章的孩子在語句的修飾上，變得溫和、正向許多，而我也能藉此從中培養孩子的觀察力，讓他們學會去看見、發現同學的優點、欣賞同學的好表現，進而「見賢思齊」；至於被欣賞的同學，透由寫文章者的看見與口頭稱讚，在當下內心是開心、愉悅的，從臉部表情原本是呆然的，然後漸漸轉變成靦腆的笑容，便能窺知一二了！顯見，孩子們真的是喜歡被稱讚、被肯定、被看見的呢！

這樣的正向循環，在班上持續的發生，我不再需要聲嘶力竭，樹立「唯我獨尊」的強硬姿態去贏過孩子，取而代之的是，能優雅的與孩子共處，贏得孩子的合作、贏得孩子的心。

堅定前行——「沒有壞孩子，只有氣餒的孩子。」

經過一段時日後，也許是被正向教育薰陶久了，有內化吧！每當我不自覺被孩子的外在行為表現給蒙蔽時，我都會提醒自己：「孩子現在應該覺得很氣餒、很無助，所以才會這樣，因為我不了解他，或許我可以先聽聽看孩子是怎麼想的。」

小 A 一直對自己的學科學習很沒自信，從他段考前，在班上的種種語言、姿態、情緒，

就能聽見並看見他的焦慮、習得無助感。於是我便開始幫他搭「橋梁」，讓他能夠安全渡河，長出可以面對考試的勇氣。

在考試前，我在聯絡簿上寫鼓勵的話語鼓勵他。我寫：「親愛的小 A，期中考要到囉！記得要念書，先忍耐一下幾天，暫時放下手機，拚一下！加油！老師對你有信心！」；考試中，看到他開始蠢蠢欲動（發出聲音、玩筆、玩橡皮擦）、不太專心寫考卷時，我就到他旁邊小聲地問他、邀請他：「小 A，老師看你很努力在寫考卷耶！要來老師的桌子前面寫考卷嗎？」小 A：「好呀！」於是，我就安排他在我面前寫考卷，一來是他能專心答題，二來也能避免干擾其他班上同學作答考卷；考試後，在考卷上寫鼓勵的話語鼓勵他。例如：我寫：「你第一大題答對了 5 題耶！太讚了！大進步！」（帶領他去看到他自己很棒的地方、有進步的地方。）最後在發考卷時，也於全班面前大力口頭讚美他：「這次的國語考卷，小 A 沒有空白耶！每一大題都有努力寫好寫滿喔！老師有看到他的努力！大家給他鼓鼓掌。」當然我也有事先有跟媽媽作聯繫、溝通，因而取得媽媽的合作，讓媽媽在他拿考試卷回家前簽名時，能以鼓勵代替責罵。

經過這次正向教育策略的嘗試，面對這樣一個較為特別的孩子，我能有更多的看見、同理，畢竟孩子就是孩子，相信只要多鼓勵，多給予關愛，他就能長出力量跟能力來面對未來，無論是課業還是人際上的種種困難與挑戰。

這天，兩位班上的孩子，因為我訂定的獎勵制度，而起了口角，爭得面紅耳赤，然後開始氣餒、大哭，當下的我，愣住了，但卻少了以往的生氣，多了對孩子的心疼與內疚。然後班上有個機靈的孩子，建議我們可以調整做法，於是便展開了我在正向教育課程中學到的法寶——民主討論。

我發現，以往都是老師我，訂定一些班級規則在班上實行，我說了算，較少，甚至沒有徵詢過孩子們的意見或想法來制定規則，經過這次事件及班級的民主討論，我深深體會到它的魔力，就是孩子們會願意去遵守自己協議、討論出來的規定，內心也比較甘願一點去遵守，畢竟是大家一起同意，集思廣益所討論出來的規則，實際執行起來，大家也就會比較開心，班上的競爭氛圍從此變得更正向、良善了呢！

回甘，「正」是時候——「每個孩子都有讓自己變好的渴望。」

阿德勒說：「萬事取決於觀點。」的確，觀點對，方法就會對。雖然每次在發生事件的當下，難免還是會因為學生的行為，讓自己處在壞的情緒裡。但做正向教育，做著做著，做久了，好像會慢慢成為習慣、成為自然，進而能夠縮短自己在處理負向評價或想法的時間，慢慢回歸理性、正向看待，然後想出解套的法寶，來幫助自己在教學現場中，能夠更順利、圓滿。

我會提醒自己，時常保持正向的心態來面對及處理孩子們的問題，雖然偶爾還是會氣餒，但如同端真老師及講師們常說的，只要朝的方向是對的、正向的，即使慢，也終會有開花、

結果的一天，該給努力的自己，多點正向肯定。

「在學生的挑戰中，學習智慧。」我想，身為老師的我，只管辛勤播種、照料、陪伴，至於何時花開，我就耐心等待囉！也或許它永遠不會開花，因為它將是一棵參天大樹呢！雖然過程辛苦，但回甘！

後記

「有努力的目標，是保持勇氣的前提。」阿德勒說。筆擱置此，掬起茶杯，再品一口茶，茶香依舊、餘溫猶在，回顧這兩年正向教育的成長與收穫，端真教授、湘蘭助教、講師群，宛如我手裡的這杯茶，總是靜靜的溫柔陪伴，給予有溫度的支持和鼓勵。我會帶著這兩年滿滿的感動，朝著持續實踐正向教育的目標而努力，使我能不斷保有勇氣，引領自己和我所帶領的孩子們，一一走出困境，並期許自己在面對孩子的種種問題時，要能夠帶著好奇、同理，去傾聽，去「聽懂孩子的故事，理解孩子的難處，用正向的眼光，發現孩子身上隱藏的珍珠。」感謝正向教育的路上，有你們的相伴，讓我每一步都能走得堅定又踏實。