

從心開始的教育

阿德勒的理論引領我改變了帶班的風格：一段新 / 心的體驗

作用於學生、作用於家長、作用於家人

兩年前，是一段探險旅程的開始，我將新班級定位為：從心開始的教育。也是作為四次家長日的主題。回首教育工作歷程偶有些反思與自學，在工作現場時常在價值觀與現實狀況中陷入矛盾與拉扯，心中總覺得有其不明與癥結，直到進入心靈導師阿德勒課程的學習，講師們從實實在在的教育現場剖析阿德勒心理學的運用，有系統脈絡的解析，現場金句連連，一次次茅塞頓開，幫助我看見纏繞不清的不明之處，在這裡得以一窺人性寶典，相見恨晚，深深認為這尤其是每一個投入教育工作者必修的經典！

足足兩年，是一種內在動力的啟動和踩下油門的勇氣，更是掌握方向盤的信心。畢竟突然如獲武林秘笈，感動之餘，卻有著不知從何練起的沮喪和擔憂，太多的「沒辦法」「但是」「不可能」.....所幸，每月督導講師的信心加持，有如溫暖而堅持的內力灌注，承接著總是想放棄的半調子不安，讓人一次次鼓起希望和堅持，繼續走下去，完全體會到為何必須持續兩年研修的理由。柏嘉老師說，「不用很厲害才開始做，做了才會很厲害」。一次次嘗試的軌跡中也感受到包子老師所說的，「用生命跟生命的交會，不須聚焦太多的學理和技巧」。翻轉式的一段探險，令人卻步的，尤其是建設前的破壞，而柏瑜老師給了一把屠龍刀——「動機有了，問題就解決了」然後，冒險旅程就展開了。

教育工作思維的重新盤整

「你喜歡老師這個工作嗎？」兩年前，講師一問。筆記隨手記著「記憶中大部分的老師都很討厭，我不喜歡管秩序，訂規則，打分數，討厭罵人.....處罰，更不喜歡競爭和比賽，似乎不適合當老師。」我很驚訝工作多年的我竟然仍寫出教育現場的刻板印象。

「請呈現一個你心中理想的教室風景是？」兩年前的暑假，講師出了一個作業。

「每個孩子以真實的樣貌在舒服的教室裡，或各行其事或三五成群遊戲活動。老師不須一兵一卒（獎勵制度或懲罰），以擅長的察言觀色力，覺察情緒的流動，發現處處是亮點，開發良善動機，啟動正向循環。形塑的是一個平等、溫暖友善的教室氛圍，即便爭吵，也能愈吵感情越好（找出解決的方法）。在這裡沒有競爭比較，孩子自發的喜歡學習本身，保有什麼都驚奇有趣的熱忱，沒有分數、評價和比較的勢利，只有相互能支持和欣賞的愉悅。」

統整兩年來的學習心得時，翻開筆記本第一頁，我看到了這一段當初想望的教室圖像，想當初是如何的以一種癡人說夢的心情來繪製這樣的理想國，心想，就寫下一個夢吧！儘管不切實際。

而此刻再看到這一段文字，不知是我進到夢裡？還是夢想的圖像來到現實？我似乎創造了實像.....原來，不全然是癡人說夢，不全然是不切實際啊！心靈導師研習這兩年，亦步亦趨，跟著講師們的精神引路和傾囊相授的方法策略，儘管工作二十年的舊現場，也能翻轉新風貌，原來，不用管秩序不用罵人也可以當個好老師啊！

以社會情懷為核心來經營班級

班級願景取代班規好品自然來：班規是由外而內的制約，而願景是由內而外的動力

民主討論示範平等尊重的對話空間

被制約的學生經驗中，覺得一年級學生的具體思維能力不足，應該很難說出具體可行或所期待的班級願景，可能會是天馬行空充滿想像力不切實際的想法罷了。但在好奇動力驅使下，此時不試更待何時呢？

阿德勒說，「**任何事都可能不同樣貌**」、「**每個人都有無限的可能**」。的確，評價本身就是一種設限，這兩年探險所得到的許多驚喜，時常來自於順隨好奇的驅動力去嘗試新的可能性，而很多結果竟超乎想像的好，腦洞大開破除自己的限制性思維，顛覆刻板印象——原來，一年級的學生反而能夠以更純然更良善的正向能量創造出心目中的教室風景，並更樂於努力去完成，更成為往後出現的各種班級議題或狀況時討論的主要依循。

善用民主討論開拓多元觀點、在低年級的階段培養同理心並且提升解決問題的能力。以柏嘉老師曾分享的「**把一個錯誤行為，變成一個正向待解決的問題**」作為平時教學現場情境中，帶著孩子翻轉思考角度，朝向正向的優越感行動的起心動念法。例如遊戲爭吵、學生衝突、生活常規等等大小事件。

用家長日贏得家長的合作

從安全感、價值感和歸屬感說起

這兩年試著改變以往例行公事的心態面對家長日，嘗試本質上的翻轉，以一種共學、知識學習及體驗分享的角度來經營，將講師們所分享的親師合作的精神和巧思落實在班上，用輕鬆的角度切入，讓家長們也能一起學習到阿德勒心理學的獨到之處，協助家長轉換看待孩子的視角，從觀念上分享一些實用的教養迷思與親子互動，收穫家長們的肯定。

一方面也是因為孩子的確在運用阿德勒心理學的鼓勵原則中看見了成長和改變，才能有「具體事證」放心的跟家長分享這些方法，希望家長們共享阿德勒心理學對教養與親子關係的正向作用。反思在家長日獲致合作的關係有幾個重要元素。

第一，**小活動**安排與家長互動，讓家長簡單的理解「有正確的理解才有正確的教導，以及如何正確回應」才是為孩子預備面對困難的裝備。第二，「**讓改變先在教室發生**」，不論是**事例或影音呈現**，能讓家長實際上感受學生的成長，引導挫折的家長用新的視角看見孩子，知道挫折或症狀中的孩子不是笨不是壞，只是需要協助，並且正在學習的路上以及努力中。

第三，善用短影片傳達價值，讓家長理解「當孩子在對別人有貢獻的時候，是自信心爆棚的時候」，重新詮釋孩子的亮點（價值感）不在於個人表現有多優異，而在於能夠貢獻他人培養社會情懷，找到與團體連結的正向行動力。

搭起師生正向連結之橋：情感回應先於教導

避免習以為常的失誤

用心，但不走心。安然自在的承接孩子的不確定性

以往在教養上也總是陷入溝通慣性模式的負向循環：叮嚀嘮叨、強迫服從、心灰意冷。兩年來逐漸明白體會到，儘管態度上不是威權嚴厲，但本質上依然只是溫和地，說著評價、責備、說教、命令、指責、否定……等習以為常的失誤，如同唐僧對孫悟空唸的緊箍咒，這些語句並沒有承接住孩子的情緒，常常是意圖強制孩子關閉情緒，正因孩子情感欲求被堵回去被否定，以至於儘管教養者情緒再高張再用力，仍然無法達到正確的教導或疏通，甚至導致拆橋閉心門，原因在於自己侷限在自己的視角和姿態去對峙孩子，當自己手上握的是槌子時，看到的對象總是釘子。

「關心人優於先處理行為」瓊玉老師深刻的剖析冰山底下的心理需求，系統性地呈現，如何同理連結、擴展引導、正確教導、支持鼓勵的脈絡。當真正理解到孩子情緒背後，連結的是渴望，且給予正確回應，滿足其情感的安全感需求時，我便能深深感受到情感的連結，看見教導的可能。

這樣的檢視實驗裡，我清楚的看見了一個脈絡——「**Feel good, do good.**」正確的回應是為了營造良好的流動關係、建立情感連結，而後能深化正確的教導或達成問題解決。而如何對到頻呢？依然還是那句——用他的眼睛看、用他的耳朵聽、用他的心去感受，這句初學阿德勒一直覺得很難從心而入的箴言。

「**安然自在**」，是我好喜歡的一個修為氣度，在端真老師身上深切的感受到在這樣的狀態裡滿盈的溫暖與安心，每當我能處於這樣的狀態面對任何一個躁動的學生或孩子時，總是能蕩漾出彼此之間好的感覺，而好的感覺，就是一種優越感，便能激發創造力、創造出不同的可能性，也是我不斷追求的優越感。

形塑正向的班級氛圍

創造各種微小的成功經驗——搭建個人成就感鷹架（作法 / 我是閃亮的一顆星）

放大每個人的微小貢獻——形塑良好的同儕情感（作法 / 你的好有我知道）

轉化微小的行為動力朝正向的優越感移動

珮瑜老師說了一句溫暖的話，「每個孩子都是一顆星星，都要讓自己發亮（比喻）」，怎麼做才能讓星星發亮？引導孩子思考提升自己或改變事情的方法，而能夠讓孩子自發願意形塑這樣的行為動力的前提，必須是在一個沒有記扣點或競爭獎勵的班級氛圍中才容易產生。因

此在班上設置了一個安心美好的角落「你的好有我知道」，貼著許許多多孩子們練習用正向的視角發現同學彼此之間美好的具體事實與感謝的便利貼，讓孩子知道自己的好是被看見的被感受到的，找到自我的價值感，協助他們找到一個喜歡自己的理由。

不久前，班上一個女孩在教室講台看到一張乳品包裝垃圾，我看著她高高拿起來，下一步，隨即拿去後面的垃圾桶丟掉，當下這一瞬間，對我來說，似乎是一個唯美的慢動作！因為她一年半前轉來，是一個無法融入團體互動特別內向，活在自己世界的女孩，不知道如何也不敢跟任何同學說話遊戲，班上的事物似乎跟他沒有任何關係，更不用說主動或熱心任何事物，一年多下來，她漸漸的，會幫特定同學拿作業等等小舉動，因此，他看見教室的垃圾願意撿起並主動拿去丟的小舉動看在老師眼中，覺得她認同看見了這個班級，產生了連結，我謝謝她看到教室有垃圾願意幫忙維護，她回我一個靦腆的笑，老師因著這個微小的美好而感動。

阿德勒說，萬事取決於觀點，看懂孩子故事中的正向特質，例如：告狀，這個普遍的現象。告狀常常是老師處理不完的日常便飯，而告狀本身，就是孩子在做是非判斷與形成價值觀的過程，學習阿德勒之後，能切換到積極的用好奇的眼光去探索孩子告狀的心理動力，而不是消極地陷入情緒回應，從孩子微小的行為動向（告狀）事件或情境裡，引導他往正向的優越感移動，目的在於開啟孩子的社會情懷，產生新行動，接觸新感受，從中產生自我價值感和歸屬社群的感覺。

例如：

小ㄣ：「老師，小ㄣ沒靠椅子，就跑出去了？」

老師：「小ㄣ，謝謝你這麼熱心，幫老師注意到小ㄣ的椅子沒靠（從良善的動機看見他人需求，而非優劣是非比較，開拓新視角），我想他匆匆忙忙就忘了，你願意幫他一下嗎？他如果知道有同學這麼好幫了他一下，一定超感動的，下次也會更小心（產生新行動）。」（小ㄣ點頭幫忙靠椅子）」老師：「小ㄣ，你真是好朋友，我也好想要有一個像你一樣的朋友喔！」

老師：「小ㄣ，剛剛你的椅子沒靠，幸好小ㄣ有發現，就幫你靠好了，記得謝謝他一下喔。」

小ㄣ：「謝謝小ㄣ幫我靠椅子。」小ㄣ：「不客氣！」（接觸新感受）。

下一次小ㄣ沒靠椅子。小ㄣ發現了，「喔小ㄣ沒靠椅子！我幫他。」



人生永遠都有選擇現在的可能性

科技進步與時代的快速變動，所有的價值隨時都在擺盪中。物質導向、競爭模式、優勝劣敗、現實主義是一個很大的氣場，兩年下來，端真老師不疾不徐，堅定的鼓舞了在教育現

場奮鬥的我們去超越自己的勇氣——突破熟悉的框架、改變熟悉的模式、開展潛能。讓從事第一線教育工作的老師們，有機會能夠運用阿德勒心理學的溫暖與鼓勵原則，引導新世代的孩子們如何在變動的未知旅程中，勇敢的面對所有不確定性的人生任務，勇敢前行。

阿德勒說，「**你不必耽溺於過去的經驗，人生永遠都有選擇現在的可能性**」。浸濡兩年阿德勒研修課程過程中，時常自我覺察生活或工作裡卡關的部分所謂何來呢？尤其在端真老師談起生命風格時，回溯著自己的人生故事中是否糾結於哪一個環節或情境呢？

一點一滴的勇敢，亦步亦趨的前進，過去或許有些不完美，但這些不完美成就了我們之所以跟別人不一樣的地方，成就了我們的與眾不同。過去總認為自己心靈受苦的能力太弱，總是容易苦人所苦，才下眉頭卻上心頭的傷愁，抽絲剝繭的拓展，看見自己對他人的不信任與回到自身的不勇敢形成無謂的憂思。如果說我有一顆敏感易碎的心，那絕不是為了讓自己受苦，而是為了能選擇，更有感受的去體恤和溫暖他人。

兩年後再看人生與教學現場，已是不同風景。正因我一次又一次領受到「**任何事都有不同的樣貌**」於是，總是能瞥見自己與孩子多元生命樣貌的開闊與驚喜！感恩基金會、端真老師、講師們和默默協助的湘蘭，讓我們有機會選擇走向更豐盛的道路。