

Akachan

看見孩子亮點的實戰之路

一、緣起：種下善觀念的種子，走向認識自己之路

輔導並非我的專業，六年前在初階班學到一些不錯的概念，但在教育現場卻常用不出來，感覺自己仍受長久以來的慣性模式綁架。那時主要的獲益，頂多是在我心中種下善觀念的種子，心裡多出一些空間，比較理解教訓輔的角色分工，和專輔合作比較順利。後來為了尋找人我衝突的答案，以及想擺脫長久以來的情緒困境，在初階班結束後，參加文學與生命覺醒讀書會，透過閱讀文學文本，學習中性閱讀生命的細節，進而從生活中所有細微的體驗自我覺察，慢慢認識自己，逐漸看到自己對於自身議題的無明蒙昧，阻礙了自己展現社會情懷，也造成教學和輔導工作難以開展。是初階班的學理讓我走向認識自己之路，幫助我體驗覺察的力量。但是五年後走到一個瓶頸，於是報名進階班。

明白了故事的隱喻

在進階班，督導和講師們有系統地教授阿德勒的理論，令我發現阿德勒的許多概念和生命覺醒課程的體驗不謀而合，但又更具體而系統化，頗有相見恨晚之感。於是，帶著探索的好奇心，閱讀《阿德勒心理學講義 2 兒童的人格教育》，越讀越開心。因為看到自己的早年經驗如何形塑了生命風格，以及講求效率的優越目標造成過於急躁，無法耐心傾聽和理解學生，阻滯了我和學生進一步情感連結。於是又讀了《傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療》，明白了故事的隱喻透露說故事者的生命風格，這和我五年來從閱讀文學文本學習認識自己和他人，是異曲同工。接著，再讀《跟阿德勒學正向管教》，學到一些可具體用於班級經營的策略。

恍然大悟我握著名叫“效率”的槌子

報名這個課程是因為工作現實的困境，需要增能。沒想到在學習理論中，不斷的遇見未知的自己。例如有一個自我覺察的練習：什麼樣的言語，什麼樣的人或什麼樣的情境，特別容易勾動自己的情緒？這個練習在告訴我們：如果你手裡拿的是槌子，就會傾向於把所有事物都看成好像釘子。我看到的釘子是談話不對焦，接著恍然大悟我握著名叫“效率”的槌子。然後下一步看到這也是我的優越目標，而這目標又源自我的生命風格。我是一個有愛，可是很難讓別人靠近的人，就是因為講求效率的生命風格，讓我沒有耐心傾聽和理解，阻礙我展現社會情懷。

二、看見孩子亮點的旅程

先連結情感再管教孩子

開學前幾天唸《阿德勒心理學講義 2 兒童的人格教育》，明白：沒有壞孩子，只有受挫和

灰心的孩子，而嚴格要求會加重孩子的挫敗感和自卑感。於是，花了點時間思考：開學可以跟孩子說些什麼，鼓勵他們展開新的階段？

當天，我讓他們閉上眼睛，思考一下：過去的自己是怎樣的？有什麼優點？21 個人當中，只有 6 個人想得到自己的優點。接著，我說他們是很良善、友愛、有潛力也願意努力的孩子，只是課業上的不斷挫折，變得不相信自己做得到。他們表示同意後，再請他們想像一下：未來一年，想要變成什麼樣子（不是考上哪間學校，而是擁有什麼特質）？問他們是否願意接受我的「邀請」：放下過去，歸零，一起為自己想要的努力？絕大多數的孩子都舉手同意。然後跟他們說我最近上了一些課，唸了一些書，「要求」自己：少嘮叨，逐漸放權給他們，請他們思考一下：想要自己作主，應該怎麼做？

當我掙扎著：最後一個課輔科目到底要排英文，還是地理？先向學生分析英文課跟地理課的條件，提醒他們以全班最需要什麼，而不是個人喜歡什麼課，去做判斷，最後尊重他們選了地理課。

以前巡堂，都惡狠狠的瞪那些不專心的學生，這次卻對他們微笑。看新老師上課很用心，隨時注意全場反應，下課問學生：有沒有比較聽得懂？是否對英文沒那麼絕望，願意再努力？有幾個學生說是，我問：那之前選加強地理課，是因為害怕英文，覺得自己的英文沒救了吧？當他們誠實面對，我說已經提出地理課的申請，鼓勵他們：以現有的英文課堂數，只要願意努力，就可以改變現狀。

其實在開學前兩天，先去找新的科任老師，提醒他們注意比較特殊的個案，強調其中一個孩子會情緒暴衝，卻沒有提到她的亮點。事後覺得這跟我唸的阿德勒理論相悖——應該要找到孩子們的生命力，而不是一直去看他們的缺失。於是，拜託數學老師多鼓勵那個原本考前三名，八下全面放棄課業的孩子。

帶著新的眼光去看孩子

這是二十多年來，心裡最沒有負擔的開學，因為帶著新的眼光去看孩子，他們做什麼都變得有趣和可接受。例如：當他們拖拖拉拉，看到自己火氣漸漸升起來，先回頭看自己情緒背後的念頭是甚麼。看懂自己看不順眼他們沒效率，是用自己設定的「應該」在評價學生，期待他們讓自己滿意和工作順遂，於是反思：他們的作為是「不好」，還是「不夠」？而他們的不夠好和我之間的關係是甚麼？當我認定他們「不好」或是「不夠」，生命的主體是誰？能停下來看這些，就能減少脫口斥責，改成停下來，請他們回想：是否承諾了自主負責？然後提醒他們怎樣會比較有效率。結束之後，問他們是否發現：花一點時間停下來思考，之後再動作，效率變好了？我終於看懂他們不是不做，而是不懂如何改善效率，需要老師引導——導師的角色應該是從旁陪伴和引導的駕訓班教練，而非高高在上壓迫、批評。

又如：學生遲到，不問他原因，而是先關心他吃飯沒？提醒他：開學有很多事要忙，要先填飽肚子。他卻趁機溜去閒晃，我不生氣，只說「我們缺人手，需要你幫忙」，他就願意多

幫一些忙。第三節正式上課鐘響，他說想去買早餐，我不像以前說話酸他，只說：已給過你時間，現在只能忍耐到下課，他就乖乖坐下，一整天配合度比以前進步很多。我發現：少了大腦裡設定好的「應該」，較能平穩而堅定的點出事實（不加情緒性字眼配料），比較不會激起孩子的反抗。也如阿德勒說的：沒有情感連結之前，無法管教孩子。

接納孩子的情緒和理解其私人邏輯，才有機會協助他開展格局

週四讓學生讀報，讓他們思考「談話」跟「溝通」的差異，並且去看自己和父母之間的溝通，小 A 的回答讓我很感動。

這個孩子經歷過很辛苦的過程。七年級時，曾經被罵而痛哭兩節課，完全沒辦法對話。七八年級學才藝的過程有很多情緒，不知道怎麼面對而痛苦、迷惘。她的課業很普通，只是中下程度，但是在學習上很努力，每一次讀報都很用心思辨，慢慢累積眼光看自己。把自己的混亂看懂了之後，彷彿打通任督二脈，面對九年級的忙碌，能量大躍進，成績頗有進步，且能在痛苦中梳理自己而前進。

面對她，我只做對了一件事：從面對她的情緒化而煩躁不耐，急著離開那樣的情緒而指責她，到慢下來站到她那裡去，允許她哭泣、難過。在幾次的情緒化事件，慢慢聽懂她帶著過去的歷史在難過。接著，拋出問題，幫她看到她一直在追求大人的肯定，得不到就心碎、受傷。然後，她慢慢懂得自我肯定而堅韌。

曾經為了砍斷她對讚美的依賴，很狠地敲她、點她，也曾加重她情緒的負荷。現在回首，那是多麼魯莽的嘗試！至於我告訴她的那些道理（誇張的情緒強度不是由於當下的事件，當乖孩子背後的信念是什麼？.....），這些誰不會說？真正轉變的關鍵是：當我願意給予，哪怕只是多一點點空間，聽懂關鍵的一句話，接到她的情緒變化球，就能幫對方找回力量，她自己會找出解藥。回頭看這個歷程，其實是她每次都多敞開一點點，陪著我練習實踐讓愛流動。

不急著回應學生的情緒，試著閱讀學生的生命風格，尋求新的可能性

當學生不去打掃，問他是否有困難，他不說。跟他說我陪他一起倒垃圾，他說：不要！提醒他：這樣子對夥伴不公平，學校環境的整潔是大家的責任.....他都聽不進去，只是一直重覆他不要。最後我說不分擔班上的責任就不算團體的一份子，他一整個下午坐在桌子上背對大家。放學前跟他說：我很受傷，包容他，陪著他，一直幫他跟同學說好話，讓大家試著理解他的困難，他卻完全不考慮我和同學，好像我把他寵壞了。他聽了眼眶紅，什麼也沒說。

週一他又繼續坐在桌上，想到週五急著處理，更激起他的對立，就先冷處理。隔天問她想成為怎樣的人？再請他想一想：一再做出類似的行為，他跟同儕的關係會變得如何？我的角色該如何處理？

擔心自己直言會傷到他，又怕給他太多空間，不能幫他建立團體生活的基本概念。認輔老師認同我用我訊息讓他面對現實，心比較安定下來，然後看到自己可以更相信生命的韌力——一旦有了擔心，就會綁手綁腳。還是要讓孩子面對自己的選擇，重點是陪著他建立復原

力。在他每一次出的新功課（戲劇化文本）中，看著自己被勾動了什麼，一次次練習不急著去回應，不把自己過往經驗投射進去，一次比一次穩一點。有時候功力會倒退一點，也練習接受自己不够好。這也包括：不知道哪個學生默默把那一袋垃圾偷偷處理掉，以前我會生氣學生怕事、息事寧人的做法。這次，跟全班說謝謝他們心疼我受傷，請他們不要擔心——受傷也是成長的轉機，我總是會再站起來，只是有時候累了先休息一下。

這週四，小子問：很想睡，可不可以只倒垃圾不掃地？我溫柔堅持。禮拜五半路遇到開溜的他，不問為何不打掃，笑著瞬間勾住他的手說：來得正好！我們一起去打掃。他傻眼怎麼變這樣，火不起來。突然領悟：教學工作每天都在收妖，但妖就在自己心中，孩子只是照妖鏡——幫助我看懂自己真實的樣貌。感謝阿德勒讓我慢下來，試著去看自己和他人的生命風格，在事務繁雜中少一些急躁的無明怒火。

多用鼓勵，少了情緒性的評論

發火的頻率少多了，有時面對學生不講理，還反常地有耐性。因為我明白孩子不是壞，只是有其私人邏輯和行為動向，所以孩子挑釁的言行不是針對我，只是自我防衛。

在國文教學方面，認知到學生才是學習主體。以前對於學生學習態度不佳，大多責備，現在則多用鼓勵，肯定他們已做到的部份。對於學生的缺失，則盡量中性陳述，不帶入情緒性的評論。

三、體驗：阿德勒是一門實踐的學問

同事之間：學習阿德勒對人際關係的影響：

社群討論時，當彼此意見不同時，往往變成小我隱隱攻防。

回家沉澱後，發現：這些不就是練習阿德勒精神最好的機會嗎？試著去理解對方為何聽不懂題目或急著發表.....，不就在練習對話的力量——幫我開啟和學生不同的對話模式做準備？至於想換人對話的心念，又是優越目標（小我）“效率”作祟，把我拉離當下。起先覺得以小組對話驗證和釐清自己對理論理解的正誤，才是最重要的。當念頭停下來，發現阿德勒是一門實踐的學問啊！原來**對立不在於外，而在我心中**。一談起就湧動的情緒是抗拒：我不接受某些人的狀態是那樣。當我不接受，就不願費力去理解對方的思維來自其生命風格，和有其必須護衛的底層根源。那麼，距離就拉開了。觀察到許多夥伴的文本，不停覺察到自己的烏德性，一次次練習歸零、回正，然後聽到不同的思維和了解大家的內在世界（世界觀）。

師生之間：被外境綁架的機率變少，減少在關係中築牆

學習阿德勒也改變了我和他人的合作模式，像之前帶學生去畢業旅行，都對旅行社的安排感到困擾，而且怨念很多，又放心不下學生，累得半死。這次，主動跟領隊說明自己的需求，看彼此如何配合。

當自己換了一副眼鏡，覺得沒有什麼是理所當然的事，欣賞每一位工作人員的付出，並讚美他們，盡可能體貼他們。也不再擔心學生而一直跟著，信任他們都能自理。暈車也坦白跟學生說，不怕他們作怪，而非要表現出一副自己很強的樣子。他們體貼我，不好意思在車上大肆歡唱。鼓勵他們唱，他們客氣地唱了一堆抒情歌，也很開心。即使走音，我也不像以前覺得刺耳。

當他們沒有禮貌或違規，堅持要他們守行前規範和承諾，但不用罵的，也不像以前會一直生悶氣，不想說話。以前是覺得很丟臉——都九年級了！我沒有把他們教好。現在就是如實接受——的確不夠好，just do it，然後放下。前兩年看懂：以前總把學生表現不好，等同於自己不好，是用外在的評價來看自己。現在進一步看到：從前氣學生、罵學生，是抗拒收評價，立刻將責任往外推，內心有很多“我都有教啊！是他們不受教”這一類的雜音。現在自動對焦到當下該做什麼，就不會浪費力氣和現狀對抗。這是學著愛自己後，有了自信，被外境綁架的機率變少，減少在關係中築牆。

親情之間：理解對方，創造新關係

面對家庭糾紛，以往往往生悶氣，或是急著說我的不滿，直接告訴對方應該怎麼做才對。現在會稍微停下來，聽聽對方的難處，理解他為何做出那樣的選擇。面對很壓抑的家人，會用問問題的方式，讓他多說一點，再提醒他去看一下自己在關係中的模樣，並且尊重他還不想面對認識自己的功課。學了阿德勒後，明白令人頭痛的姻親是受困於早年經驗，才發展出扭曲的生命風格。如今再看她予取予求，而另一方照單全收，實是他們對各自生命議題的無明。即使仍舊無法接受對方的撒潑蠻橫，但多了理性的理解，少一點憤恨。

其實改變最多的是和我的毛小孩的關係。養了貓老大三年都摸不到，牠隨時警戒到不敢在人前睡著。之前看牠被一點小動作嚇到，總是脫口而出：有甚麼好怕的？膽小鬼！即使明白牠的膽怯和從小生長環境的多種威脅有關，但仍覺得牠膽小得太誇張。當我讀了《阿德勒心理學講義 2 兒童的人格教育》，看到自己的急躁、憤怒其實來自童年的恐懼陰影——那種「怕」深植在潛意識裡，影響著我的思維模式和行為動向。然後，試著接受兒子有我無法理解，但對牠而言無比真實的恐懼。最近牠受傷，歇斯底里抗拒醫療，找了經驗豐富的朋友協助我理解哪些動作對貓的壓迫會較小，然後一次又一次鼓勵貓兒子：我們一起勇敢，每天勇敢一點點就好。當牠害怕或自己沒信心時，就不勉強上藥。雖然療程因此拉長許久，但牠漸漸相信我，變得能享受肢體接觸，突破很多以前牠不敢做的事。

四、帶教師社群的成長

個人的成長：跨出舒適圈，學習展現社會情懷，更認識自己

在工作上，不擅長和同事互動。但是成立社群是參與課程的必要條件，只好硬著頭皮做。一開始只求達到最低人數，一年後夥伴問我是否繼續，起先單純想陪伴某個有困擾的夥伴。後來，前輩針對學校當下的議題，提出異於眾人的看法，也提醒我難得有機會和不同科目不

同調性的同事深入對話。於是，和前輩、伙伴一起再邀幾個新進老師加入，想聽聽年輕人的想法，也想試著關懷他們——如同從前前輩陪伴我們，又或許可以讓學校裡不同的聲音多一些被聽到的機會，少一點踽踽而行的孤獨。

在社群討論時，看著夥伴的言行，看到自己心中的評斷和情緒，停下來看那些背後的念頭是甚麼，然後練習歸零。同事提供的討論文本，讓我了解他們，也更認識自己。

社群教師的成長：破除成見，互助共進

透過某些議題的討論，夥伴們看到彼此不同的世界觀，對於一直深信不疑的理所當然，有一點鬆動。

夥伴工作有困擾，有經驗豐富的前輩來幫忙解惑，彼此敞開心聊，覺得頗受益。原來不必單打獨鬥，各自戮力以赴卻疲憊無力。看到夥伴明白自己是不孤單的，而且能坦誠求助，成立社群就有意義。