

用萨提亚模式解决家庭教育问题
Correct Education, Excellent Children



心教

——
父母是孩子的
第一位心灵导师
——

方法对了,孩子就优秀了

李崇建 著

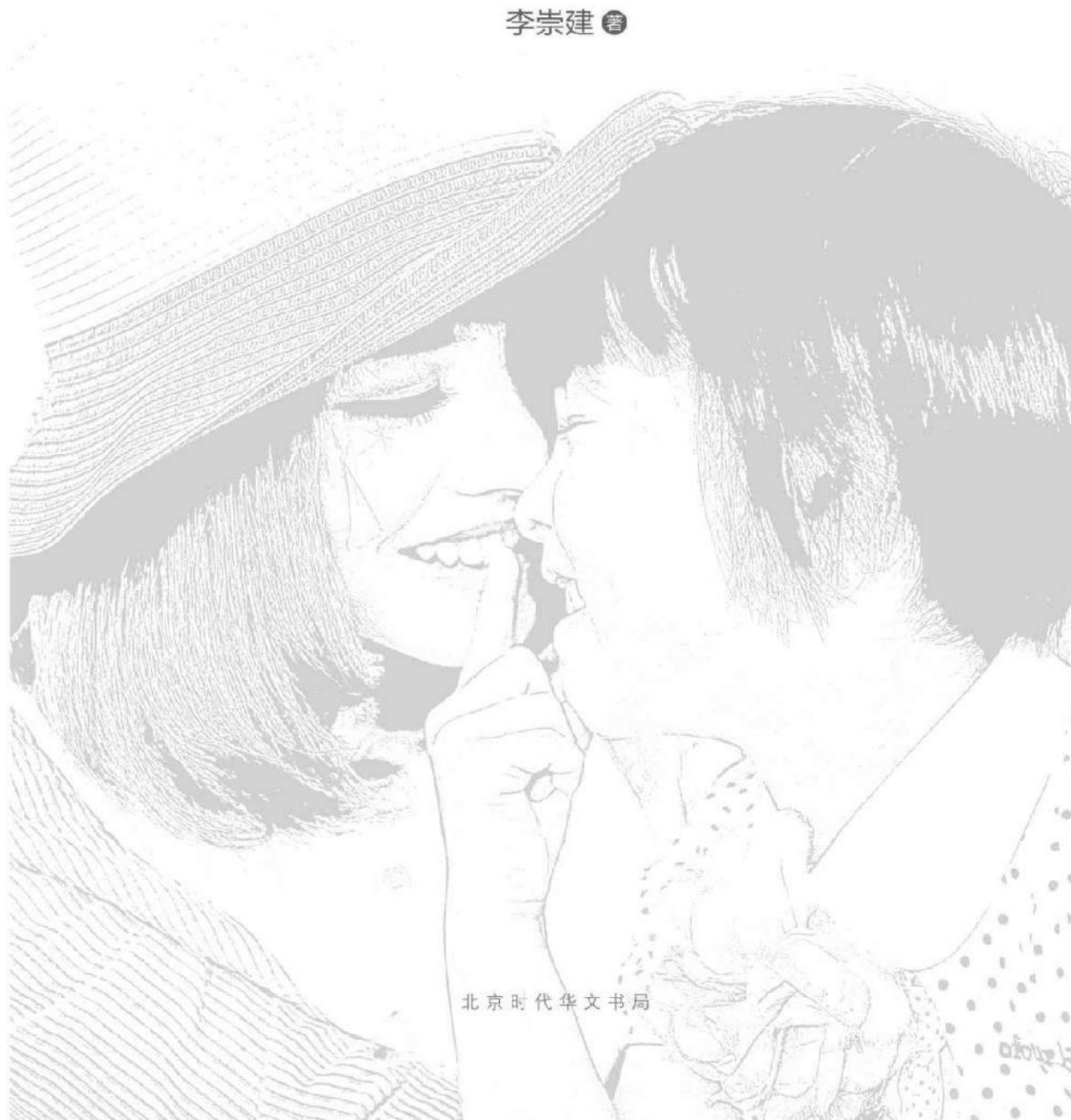
孩子不讲理/脾气暴躁/不认真写作业/注意力缺失/贪玩/不独立/悲观?
快别再冤枉他们了! 你为孩子着急上火,其实是自己没有找到好方法。

北京时代华文书局

心教

方法对了,孩子就优秀了

李崇建 著



北京时代华文书局

目 录

[推荐序一 改变，来自渴望](#)

[推荐序二 心静的力量](#)

[推荐序三 心灵的主旋律——停顿](#)

[推荐序四 一把打开教育之门的心钥](#)

[他们都诚挚推荐](#)

[第1章 如何优雅地教出好孩子——尊重是教育的开始](#)

[拥抱孩子的坏情绪](#)

[让孩子接收到支持信息](#)

[避免以爱的名义等价交换](#)

[千万不能以满足期待的方式证明爱](#)

[再多一点耐心也无妨](#)

[第2章 想跟孩子好好沟通，却事与愿违——检视自己的姿态和语气](#)

[觉察自己的姿态](#)

[五种常见的沟通姿态](#)

[（一）求生存的对应对姿态——指责](#)

[（二）求生存的对应对姿态——讨好](#)

[（三）求生存的对应对姿态——超理性](#)

[（四）求生存的对应对姿态——打岔](#)

[（五）一致性的沟通姿态](#)

[用角色扮演帮孩子面对问题](#)

[与孩子沟通时的自我准备](#)

[第3章 如何让孩子不恐惧、不焦虑——情感教育是所有教育的基础](#)

[从感受切入问题](#)

[为何你的鼓励与安慰无效](#)

[善待孩子的情绪](#)

[大人如何才能做到控制自己的情绪](#)

[好动的孩子](#)

[当恐惧笼罩一个人](#)

[被恐惧攫住的心灵](#)

[探索、接纳与释放恐惧](#)

[如何面对难以处理的感受](#)

[第4章 如何提升孩子的优秀指数——联结孩子内心的渴望](#)

[心灵体验是改变的关键](#)

[创造体验性](#)

[情感是成长的关键](#)

[从日常联结彼此的渴望](#)

[让孩子学会欣赏自己](#)

[启动孩子的正向资源](#)

[萨提亚模式成长信念](#)

[让孩子学会接纳和珍视自己](#)

[陪伴是最好的教养方式](#)

[第5章 谁说科学教养是矫情——正面管教的力量](#)

[心理暗示的力量不容小觑](#)

[如何让孩子相信自己可以改变](#)

[孩子的优秀是暗示出来的](#)

[呵护孩子的好奇心](#)

[让错误成为孩子学习的机会](#)

[启动孩子专注的资源](#)

[正向好奇的简单对话](#)

[第6章 忍不住冲孩子发火，怎么办——停顿，让心静下来](#)

[学会按暂停键](#)

[训练自己的停顿意识](#)

[来自星星的孩子](#)

[允许孩子慢慢来](#)

[给孩子思考问题的时间](#)

[第7章 超级父母是怎样炼成的——从学习到运用](#)

[要想孩子进步，父母要先成长](#)

[用柔和的方法解决孩子间的争执](#)

[对孩子的需求要认真回应](#)

[给孩子安全感，孩子才愿意说](#)

[学会理解、接受和给予](#)

[把最好的自己给孩子](#)

[在对话中解决问题](#)

[用讲故事的方式启发孩子](#)

[第8章 环境影响孩子一生——建立一个良好的环境](#)

[给孩子创造一个有正向感染力的环境](#)

[父母要学会自律](#)

[家庭与学校文化](#)

[和孩子一起阅读是最有效的陪伴方案](#)

[清楚且简单合宜的规则](#)

[身教是良好的互动模式](#)

[后记 每个孩子都值得被善待](#)

图书在版编目（**CIP**）数据

心教：方法对了，孩子就优秀了/李崇建著. ——北京：北京时代华文书局，2016.10

ISBN 978-7-5699-1211-1

I. ①心... II. ①李... III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第249309号

北京市版权局著作权合同登记号图字：01-2016-4911

本书经由厦门凌零图书策划有限公司代理，经宝瓶文化事业股份有限公司授权，同意由北京竹石文化传播有限公司出版中文简体字版本，仅限大陆地区发行，非经书面同意，不得以任何形式重制、转载。

心教：方法对了，孩子就优秀了

著 者|李崇建

出 版 人|王训海

选题策划|沐心

责任编辑|李凤琴 穆秋月

装帧设计|润和佳艺

责任印制|刘银 王洋

出版发行|时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷|北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本|710mm×1000mm 1/16

印 张|16

字 数|235千字

版 次|2016年12月第1版

印 次|2016年12月第1次印刷

书 号|ISBN 978-7-5699-1211-1

定 价|38.00元

版权所有，侵权必究

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：奥丁弥米尔）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，16本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10万本**以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，
提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】

推荐序一 改变，来自渴望

台中教育大学语教系助理教授/刘君

我是一位平凡的教师，能够获得书写这篇序文的殊荣，是因为崇建老师说，我是听过他的讲座“最多次”的大学教师。为什么会“追逐”着崇建老师的讲座呢？其实我一直没有答案，直到读了此书，才明白自己就像书中的云杉一样，原来，我是如此想要改变！

可是，自认为能够大方分享内心世界的我，其实并没有勇气接受崇建老师“正向探索的问话”，因为，崇建老师总是会推倒人们内在的冰山。我深深恐惧自己的感受、渴望和期待将不受控制，恣意奔腾，因此，在崇建老师面前我尽量学着改变。

阅读此书，就像是在聆听崇建老师的讲座：一面搅动着内在的冰山，一面又看见改变的契机。或许，有许多人没有我这样的好运，可以聆听这么多次崇建老师的讲座，然而，阅读此书可以无尽地“回放”，任意的“倒带”，不亚于亲莅讲座；或许，也有许多人像我一样，想要改变，却因胆怯而放弃，我将为这些朋友分享我“改变”的经历，以回馈崇建老师这几年来对我们这群师生不厌其烦的教导和示范。

“正向探索的问话不是一种策略”，这是崇建老师讲座上所强调的；然而，在我实践的过程中，真正能体验这句话的含义却是经历了许多波折。

令人疑惑的一致性沟通姿态

崇建老师善于讲故事，在故事中带出萨提亚模式的冰山理论和对应姿态，我也在老师的引介下翻遍了坊间关于萨提亚模式的各式书籍。

我看懂了四种对应姿态，也随时能够“对号入座”——觉察自己对孩子的“指责”，对学生的“讨好”，对同事的“超理智”，对朋友的“打岔”，以及这四种姿态的牵动关系。然而，我却一直无法体验“一致性表达”——语言要“带有感受、思维、期待、愿望及不喜好的诚实”，这是什么样的语言？带有感受不就陷于情绪化了吗？运用思维所说的话语，还有融入感受的空间吗？表达出“不喜好”，适当吗？暴露内在愿望会不会过于揭露呢？

描述“一致性表达”的语言浅显易懂，但是，我却无法想象那是什么状态，即使崇建老师多次示范，我所看到的都只是“外相”，看不见老师内在宁静和谐的世界，也许我不相信这是普通人可以拥有的内心世界，因此，我便看不见了，就算看见了，也未必懂得。

忽地“看见”了家庭图像

看见了自己的对应姿态，却无法做出一致性表达，是最令人沮丧的。愤怒后的自责，讨好后的羞愧，超理智后的孤独，打岔后的疲倦，因为“知道”，反而加深了“感受”；然而，我却无能为力。

有一天，全家人围坐在餐桌，经历了一场言语间的不愉快，我清清

楚楚地看见我们一家子都是以“指责”的姿态对应着彼此，结成由责备所串连的图像。我被牢牢绑在这锁链当中，沉重的无力感席卷而来。这幅图像清晰地印刻在我的脑海里，由此我想到一本关于萨提亚模式的书上曾讲过，只要一角松动了，家庭图像就会改变。那么，最先松动的这一角除了我，还能是谁呢？我决定先从自己改变。

改变，要先整理好自己的内在冰山。理智的时候我可以条理分明地剖析自己的内心世界，但是，情绪一来，所有的整理都将崩坏。我知道，我得先处理好自己的情绪。

奇妙的**5A**自我对话程序

在某一次的讲座中，我向崇建老师提出了如何整理情绪的问题，崇建老师响应了5个A的自我对话程序。说实话，当时我觉得对自己说“我知道你难过”“我允许你难过”“你做得很好，我很欣赏你”这些话，实在很愚蠢。可是，我真是受够了挫折感与无力感的折磨，即使认为愚蠢，我仍是照做了。我在开车或者心情烦闷的时候，会这样跟自己对话。很奇妙的，每每在来回几次5A的自我对话后，我找到了“遗失的感觉”。我自以为是个善于觉察内在感受的人，却在5A的自我对话中翻出了被我压抑忽略的感受，但是，感受却不因此而泛滥渲染，反而被妥善安置了。

这段经历对我来说简直不可思议！年少时期的我，曾经以为悲伤或痛苦之类的情绪终有殆尽的一天，因此我纵情于悲春伤秋；然而，事实证明，悲伤或痛苦并没有因此而减少，反而更加绵延不断。于是，我开始信奉理性，拒绝受情绪的控制，没想到当情绪反扑并淹没理性时，我

完全无法驾驭。5A（觉知、承认、允许接纳、转化、自我欣赏）整合了感性与理性两端，承认、允许情绪存在，对感性而言轻而易举，却不一定通得过理性那一关；但是，感性容易沉浸在情绪之中少了转化，理性却又太过急躁想尽快转移情绪。对待情绪，不论感性或理性，都一定能够被接纳，一般也不会走到自我欣赏这个阶段；在我的体验中，能够接纳情绪，并走到自我欣赏的阶段，才能真正体悟到崇建老师所说的“接纳愤怒，愤怒就渐渐缩小；接纳难过，难过就有了宣泄”。

运用5A整理内在情绪，并不会抹杀情绪的存在，而是像崇建老师说的“若能时常练习，转化的速度便比较快速”。因为允许了、接纳了，就不会再害怕或对抗情绪；因为转化了、欣赏自我了，也不需要再因情绪而否定自我。情绪畅通了，才有可能展开“一致性的表达”。

拙劣地联结渴望胜过停驻于观点的对话

一致性的沟通姿态是我十分向往的，但却不是整理好情绪就可以做到的。

在教育问题上，我最大的挑战是对付我的儿子。我和他非常的“不对盘”，鸡毛蒜皮的小事在我们之间常常演变成激烈的嘶吼。我想要改变，大部分是为了他。性格一向温顺随和的我，没想到会成为一个时常情绪失控的妈妈，而我实在不想继续这种不愉快的相处模式。

在一次讲座中，我听见崇建老师说“联结渴望，便跨越了行为问题”，会后我写了E-MAIL给老师，我问：

“是不是当我与儿子一起确认他真正的感觉与期望后，我直接表现对他的接纳、爱或重视，这样就可以了吗？”

崇建老师回复我：

“大致上来说是的，当孩子真正感受到接纳、爱与重视，那便是成功联结了渴望。一般而言，这是最不易做到的部分，因为当父母接纳孩子，告诉孩子自己的爱，孩子不一定能接收到，那便联结失败。关键的问题在于，处理教育问题的大人在那一瞬间是否有更一致性的表达。”

崇建老师慷慨而清晰的回答，并没有让我成功地转变为“一致性表达的大人”，在来往了几封邮件之后，我和儿子又爆发了激烈口角，他看起来很愤怒，我也激动得无法平复情绪，我知道我是爱儿子的，但愤怒扭曲了我的爱，让他无法感受我的爱。这时，脑中突然浮现崇建老师说的“联结渴望”，我怒气未消地走向儿子（这时早忘了5A），他则是带着一脸防卫式表情经过我的身旁。突然，我把双手搭在儿子的肩上，对他说：“妈妈爱你。”这画面应该很滑稽，我的脸上还写着不满，语气溢着怒意，这是相当“不一致”的表达。原以为儿子会甩开我的手，但是他没有，我感觉到他的肌肉开始放松，他脸上的冷漠瞬间消退，取而代之的是焦急、难过和受伤，这才是他真实的感受。原来，联结渴望并没有想象中那么困难，即使是拙劣的表达，只要出于爱，还是能回应对爱的渴望的，其中只有效果好坏的差别罢了！

回头检视这次的经历，我发现与儿子发生冲突的根源在于我们各自坚持自己的观点。当他开始不满，我便感到愤怒，然后责备，争吵便如此展开。有了这层觉察，我开始练习跳过他的“观点”，先关注他的“感受”，允许、接纳他的愤怒（负向情绪），并带着爱去陪伴和聆听。在

爱里，因受伤而生的愤怒会逐渐消融，这时，再沟通“观点”，身为父母应有的“教导”才真正起作用。这个过程说来简单，到现在为止，我仍是常常在半途便失败，例如：无法“暂时搁置”他的观点、不能接纳他的愤怒、耐心在他愤怒的语言中消失殆尽、急于要他接受自己的观点……跨越这些障碍，并不是容易的事情。

现在，虽然偶尔可以顺畅地展开一致性的表达，但失败的案例仍是比成功的案例多出很多。令人欣慰的是，我的挫折感和无力感已消融了许多，因为我已接纳了自己的失败和不美好。我学会对自己慈悲，然后才能如我所愿地对他人慈悲。

感谢崇建老师，谨以此序记录我的改变，并以我的改变印证书中的一切并不仅仅是故事，而是许多生命的真实改变。

推荐序二 心静的力量

中山女高语文教师/张辉诚

崇建和我同往南京演讲，途中他对我说：“也许你不相信，我感觉内心的能量越来越强大。”

虽然当时我并没有回答，但其实我内心很清楚，因为我确实感受过那种内在深厚而稳定的力量。

初次跟崇建见面是在桃园机场登机柜台前，当时我只知道他是好友徐国能的学长，之前写了一篇自己在新加坡旅馆特地抽空观看学思达影片的心得文字，那时候学思达刚起步没多久，不少人对学思达表示怀疑，甚至冷嘲热讽，但是素昧平生的崇建已经这样写道：“张辉诚的演讲，我大部分都同意，只是由体制内教师说出来、做出来，我认为相当不容易……”初看此文，我心中很温暖。

即使如此，我还是怕生。

崇建很快就开始和我聊天，他的语气平和而稳定，不卑不亢，没有讨好，没有鄙视。他开始谈起自己的成长过程，我也开始讲起我卑微的家庭、自卑的心态、压抑的情感，还有因自卑而形成充满攻击性的性格……崇建一边听着一边回应：“其实我们这种家庭长大的小孩都会这样……”我没想到他会以这种方式响应，我感到非常温暖。后来，我才知道这就是崇建强调的“接纳”和“同理心”。他又讲起他如何接触萨提亚，如何改变他的教学与辅导，甚至改变他的生命。对话当中，我很快

就看出崇建将萨提亚模式融入教育现场的开创性与珍贵性。

是的，感受和价值感非常重要。如果不注重自我感受与他人感受的话，常常会造成自伤而后伤人的局面；失去价值感，人生的内在动力就会消失得无影无踪。崇建曾在《麦田里的老师》一书中说起自己过去是如何不懂辅导学生、不懂处理自我情绪、不懂处理他人与自我的感受。他坦言自己是接触萨提亚后一步一步锻炼深化才变成现在这个模样，可以安顿自己，又能安顿他人。

为学日益，为道日损。崇建这本书之珍贵，在于有理论，更有实践、技巧和方法。他在焦躁又充满冲突的世界中提供最简便的静心方式，让躁动的人们感受到平静与喜悦。

推荐序三 心灵的主旋律——停顿

嘉义大学教育学系副教授/张淑媚

不论在教育界还是辅导界，他都是个奇特的存在。

他没有修过任何的教育学分，却不断地在为教育者分享他独创的作文教学；他没有拿过咨询师的证照，却一直在以萨提亚模式辅导青少年、家长以及老师，被许多人尊奉为心灵导师！我听过太多对他超乎寻常的赞美，“这场演讲是我大学两年中唯一全神贯注听的课”，“整场演讲我的眼睛一分一秒都没离开过他”，有学生更是直接称他为“神人”，这在所谓“难搞定”的年轻学子身上是非常难得一见的场景。而主动为他写这篇序文，其实是不想让大家把他神化，所以我想先来个毁神运动.....

记得有一回请他口试，他初到时一副完全不可侵犯的严肃模样。口试结束后的短暂闲聊中，得知前一晚他没怎么睡觉，只为看一场很感人的电影。我跟同事邀他一起去吃饭，他手舞足蹈地继续给我们讲这部电影，完全陶醉在电影的故事情节中。这是崇建非常可爱的一面。

崇建这本书是一本萨提亚模式的实践书，也可以说是一本萨提亚专业指南书。说真的，这本书不是那种可以闲散地跷着二郎腿翻到哪页都可以开始读的书，而是一本得泡杯好茶，在一段宁静的时空里，预备好安适的心才能仔细品读的心灵书。在这本书里，阿建构筑了“姿态”“语气”“感受”“渴望”“正向好奇”与“停顿”六个环环相扣的脉络。其中，最触动我的是“停顿”。我认为，“停顿”是崇建近年来巧妙地运用自己的灵性

体悟对萨提亚模式所进行的独特诠释。“停顿”往往只是暂停对话，然而这种方式不但为对方的情绪创造了酝酿以及表达的空间，也为自己留下一个可以调整姿态回归安稳的时间。“停顿”看来只是一个简单的暂停技巧，然而阿建在短短的停顿里可以迅速转化情绪进入宁静之中，让宁静的巨大能量推动着交谈向心灵深处前进。

对我来说，“停顿”很难，难的不是那几秒钟的中断，而是在那短暂的空白中如何安顿自己的尴尬与局促，调整自己的情绪。

我从小就梦想着成为一名老师。我也试着热心跟学生分享，引领学生探索内在的冰山，用萨提亚模式主动积极地找学生谈心。即便清楚自己的不足，但是在强烈热情的推动下，我努力尝试并把过程记录下来，随后寄给崇建，他也在忙碌的空当多次给我书面回馈。他透过信件几次提醒我慢一点，多在自己的内心停顿。起初我不太明白，经历了几次挫折后，慢慢发现我之所以那么心急不是为了什么冠冕堂皇的理由，而是为了弥补自己这几年心底隐藏的寂寞，想从学生身上证明自己的价值。我才深深意识到自己的确该慢一点儿了，我提醒自己先更多地往里头探索，在联结别人之前，先找到接纳自己的办法。我尝试缓下脚步，开始一个人的散步、一个人的独处、一个人的旅行，试着与我的情绪面对面，细细品味一个人里头的孤单、难过、喜悦、自由与丰富。在停顿里接触情绪、联结自己内在的渴望，在停顿里看见自己的丰富与可能性。真是不容易呀！有时我做得好，有时又在匆忙中陷落。但是崇建的响应是“允许自己一时做不到，我知道你会朝着正向发展”。在助人的历程里，他就是静静地通过停顿，衍生出同理、等待与陪伴的态度，这不但是崇建从萨提亚模式转化出的助人姿态，也是他面对儿童与青少年的教育信念。

他在成长的过程中努力地转变：他把自己严肃刻板的性格转化为学

习萨提亚模式的努力与坚持；他将喜欢一个人独处的时光转化为自己内在的沉稳；把自己长年的叛逆转化为对青少年的同理；将自己的冷寂转化为不受交谈对象影响的宁静。这样的崇建是自足的助人者，善于利用“停顿”在自我与他人之间顺畅流动，深入人心的波动却又回归自己的平静安稳。

期待这本书把“停顿”的心灵主旋律带给每一位读者，学习在“停顿”中聆听自己与别人的感受，在“停顿”所开展出的宁静中深深与他人联结！

推荐序四 一把打开教育之门的心钥

新加坡行知文教中心创办人/陈君宝

认识李崇建老师是通过许荣哲老师的推荐。那年我经常邀请许老师来新加坡演讲，许老师特别把他推荐给我。第一次邀请崇建老师给新加坡老师上课，是在2012年11月。我带了二十多位新加坡教师前往中国台湾学习，专门邀崇建老师给大家上课。

崇建老师的演说非常有魅力，内容也非常丰富。他用实际的例子让参与者进行演练，也分享掌控个人情绪的方法，这些对于老师们来说非常有用，因为他们可以在生活及教学中应用。如果更多老师、家长能深入地理解并掌握这套方法的话，更多孩子就会免于陷入无助与孤单中。

崇建老师第一次来新加坡演讲是2013年1月，之后的两年里，他陆续来了新加坡五次，每次都会演讲十几场，每场演讲都得到了非常好的回馈。他的演讲包括了阅读、写作、品格教育及亲子教育，这些都是学校所重视的项目。崇建老师教育方法的另一个特色就是结合了萨提亚模式及正向引导的方式来提升孩子的学习能力。这也是一般老师比较少用的。其实，不管是家长还是老师，都非常需要学习这套方法。

和崇建老师交流，既像是上了一堂心理学的课，又像是观看一出动人的电影，电影落幕后，在脑海中挥之不去的是崇建老师与学生之间的高效对话。崇建老师将理论结合实际让我不由地回忆起自己曾经遇过的状况，反思当时的做法给孩子带来了什么影响，甚至思考如果能重来一次，我又会怎么处理。亲临他的教学现场，观察他与学生互动的过程，

让我印象最深刻的就是他如何正向地引导和赞赏孩子。

崇建老师让许许多多的新加坡老师和家长开始认识萨提亚模式，开始认识自己。家长和老师们把所学的运用在自己的生活及教学上，受益良多。

崇建老师也让许许多多的学生找到了学习语文的动力，对写作有了信心。为了进一步协助新加坡孩子掌握语文学习，崇建老师也义务担任了新加坡一所语文学校——耕读园的课程老师兼亲子教育顾问。

崇建老师的课如一盏心灯，照亮了黑暗世界的角落；如一把心钥，打开了幸福天堂的大门！谢谢他每一场精妙绝伦的演讲，让我和每一位听他演讲的家长和老师的心灵得到了充分的滋养。

他们都诚挚推荐

台湾台中市何厝小学教师/王美智

执教鞭二十年，“班级经营”一直是我引以为傲的一环，然而这两年孩子的问题越来越多元化，对于处理部分孩子的状况，我开始有些困惑。明知这孩子“不对劲儿”，但就是不知道问题出在哪儿。直到上了崇建老师的课、看了崇建老师的书，赫然发现，问题出在大人身上。

班上一位非常容易分心、无法自我控制的孩子在球赛的过程中精神完全不集中。教练气得直跳脚。孩子被换下场后一脸茫然。当下我让孩子做深呼吸提醒专注，并带他回想刚才球赛的情境，果然下一场比赛他的表现就大有好转；另一位孩子在家跟家长发生争执时，竟然跟妈妈说：“妈妈你可不可以跟我们老师一样，慢慢地跟我说、听我说……”；另有一位倔强任性的孩子能主动认错，事后如期交上罚写的作业。孩子从此就能彻底变好、变乖吗？当然不可能，但至少是个好的开始，父母、师长需要努力、成长的空间还很大。谢谢崇建老师让我有机会改变自己，并能对孩子发挥正向的影响力。

心理工作者/李泓

看崇建老师与孩子们的故事，非常震撼。一位教师的内在可以如此宽广与定静。他身上仿佛有一种安定的魔法，让来到眼前的孩子，无论是生气、叛逆和抗拒都能在瞬息之间平静下来。

看崇建老师与孩子们的对话，也常常会湿了眼眶。我感动有人能够用如此简单却深沉的话语与孩子复杂的内在感受同在，给出一份看见，一份理解，一份欣赏。我仿佛听见孩子的心门啪啪啪地打开了一扇又一扇，一层又一层。

透过这本书，崇建老师将他的魔法转化为通俗易懂的脉络与概念，娓娓地带领读者贴近孩子，同时更是贴近自己，让内在的感受可以被好好表达，努力可以被好好欣赏，生命的价值与美可以被温暖地感知。

美好的故事，美好的知识，美好的爱，饱满地蕴藏在这本美好的书里。

台湾台中市大鹏小学辅导主任/李秀美

《心教》让心全然地展现了出来！崇建老师用实例将萨提亚模式更具体明确地呈现为脉络与对话，不但提供了孩子有效沟通的方式，也让爱如实的交融，更特别的是连大人也因此浸润在温暖中。教育者不再是身负重任、严肃的老师（师长），而是以温暖、自在、宁静的方式陪伴孩子欣赏生命风景的朋友。

企业家/李宜隆

崇建是我小学同学，我们比邻而坐，对于他的成长与转变我有很深的感悟：原来人拥有的资源来自内在，学会取用资源，人就能够拥有巨大改变。我对于他从萨提亚模式转化出来的教育方式，深深赞叹与赞同，我认为这种理念不仅适用于亲子关系、师生关系，而且适用于企业，能给团队带来巨大的能量。

台湾台中市大墩中学家长会副会长/林佩芬

一直以来，我认识的崇建就是一位心怀大爱，且可以带给周遭朋友无限温暖的人。崇建身上有股神奇的魔力，每每观摩他的写作、课程或是演讲，总是可以带回满满的能量。

台湾台中市大秀小学辅导主任/翁秀如

聆听崇建老师的演讲是一种享受，可以与自己的内在联结。现场任何自愿分享的教养实例，老师总能通过三两句对话就令谈话者落泪，更神奇的是令一旁听讲的人也感同身受，心头一阵酸也红了眼眶，仿佛就是自己的例子浮上了台面。老师结合各家学派，和自己辅导孩子的经验，发展出与孩子谈话的要领，在方法和实例间穿梭自如，我却来不及把所有的重点记下。崇建老师的新作终于出版了，有了这本书，我们就能好好研究，精进自己与孩子谈话的质量。

佳音英语南投分校班主任/张千珠（Jully）

亲子沟通需要方法。崇建的教育方法兼顾理论与实务，他能清楚明白所有父母亲的想法与孩子的需要。这本书可以让我们看见所有亲子与教育问题。书中娓娓道来的观念与故事定会对读者有所帮助。

曙光文教机构执行长/张志

认识崇建老师已经八年，每次找崇建老师时，十之八九他都是在跟孩子与家长谈话。常常一等就要一小时以上，后来，就只能改以预约方式碰面了。阿建老师有一种独有的气质，气质的背后，是深厚的萨提亚模式心法，协助实现父母、教师与孩子联结的渴求。我也从崇建老师身上学习许多。我这八年来，不断向崇建学习，尝试将崇建对人的方式运用在教育机构中，发现同仁更具有向心力，互动的质量也更好了。

台湾台中教育大学语文教育学系教授/彭雅玲

面对心灵的创伤，人们往往选择逃避、遗忘、压抑或愤怒等方式来遮蔽自己、保护自己。在讲求效率的当代社会，我们已渐渐地失去了自我对话，以及与人沟通的耐性和能力。这书中一个个案例，没有艰涩难懂的术语，只有爱的关怀和正面的教育理念，可以治愈和抚慰人心，读完令人充满力量。

台湾台中市大明小学教学组长/彭丽芝

我一直是崇建老师演讲的忠实听众。我在教育现场一次又一次看见老师运用萨提亚模式中的一致性与冰山模式关怀着无助的孩子、教师与家长。在崇建老师面前，我们的冰山都融化了。崇建老师有一种魅力，让人专注地听他说话；也具有一种魔力，让人们愿意与他分享；他还有一种活力，鼓励着我们面对自己。

台湾台东县宝桑中学教师/杨惠如

2011年春天，邀请崇建与孩子们分享文学，崇建和班上最有状况的几个孩子对话，我第一次感受到爱原来可以如此宽广，孩子们的心自然变得柔软。崇建总是提醒我，要先懂得爱自己，才能有更大的能量爱学生，这几年体会甚多。《麦田里的老师》是过去那段时间处理孩子们棘手问题的“葵花宝典”，接下来这本书，相信我们可以从案例中揣摩更多！

台湾台北市雨农小学教师/郑士凯

曾经，我一直好奇人的价值是什么？教育的核心又是什么？崇建老师启发了我对教育更开阔的观点以及更深层的体验。从过去着重目标导向、解决问题，转而选择接纳陪伴，我也确实感受到“冰山”所蕴含的能

量。所谓的“爱与榜样”“温和而坚定”，有了具体的方向。照顾人的“感受与渴望”，对“人师”也有了新的诠释与实践。

贞诚文教机构负责人之一/郑吉裕

与崇建认识三十余年，他是一位能帮人解压的导师。我与崇建同样从事课后教育，深深体悟到学生的学习问题，来自学生成长的环境与过程，大多细微不易觉察，和崇建书中许多的故事相同。崇建的书，让我尝试着用不同视界，以更宽阔的方法看待和处理问题，得到更好的教育质量。

佳音英语溪湖分校班主任/卢进坤（**Roger**）

崇建是我的中学同学，三年前他应邀到高中演讲，结束后来家里看看老同学，并且叙旧。言谈间我向他请教，有关青春期的女儿，因观念差异，沟通不良导致关系紧张的窘境。他立刻与我分享看法，引领我理解与沟通，并立即进行角色扮演，当晚实践之后，获得出乎意料的结果，父女会心拥抱……日后渐入佳境。

宜兰慈心华德福资深教师/谢易霖

做人，就是不断自我觉察，当老师，就对生命永远好奇，因为来到眼前的孩子，就是奥秘。崇建不仅是真诚的助人者，还是一名好作者，他笔下的生命交流既温暖又高度可读。这本充满故事的工具书，必能得到你的欣赏与共鸣。

台湾台中市何厝小学校长/关紫心

如果说“与生命联结是一种不可多得的美好”，那么认识用真心说生命故事，以“正向响应”的互动点燃教育工作者内心深处的热忱与初衷，时时散发有温暖与影响力的崇建老师，则应是人生的另一份不可多得的美好。

“心教”是进一步将令人惊艳的“读心术”。

台湾清华大学中文系兼任助理教授/罗志仲

跟着崇建学习萨提亚模式后，我第一次有了“觉醒”的奇妙体验。过往积累的内在痛苦豁然解，原来人可以这么轻松地活着。心变得柔软后，更有弹性、韧性面对人生的各种挑战。在教学上，“冰山”隐喻不仅可用于文本分析，也能在与学生的对话中挖掘出更深刻的内容。

第1章 如何优雅地教出好孩子

——尊重是教育的开始

如何才能把话说到孩子心里去，和孩子进行有效的沟通，结束父母与孩子的冲突对抗，是众多家长迫切需要解决的问题。同理孩子的内在，觉察自己的姿态，不高高在上，不口是心非，是你与孩子的沟通最真诚的开始。

拥抱孩子的坏情绪

2014年暑假特别闷热，几乎没有台风造访。

来造访我的多半是家长，询问孩子的教育问题。也有孩子询问如何跟父母相处，如何面对亲人过世，或者询问如何写一篇作文。其中有两位孩子的母亲先后来电，告诉我孩子们考上理想的大学了。我很为他们开心。他们过去曾处于困顿，那也是我少年时期曾有的经历，我陪着他们读书，仿佛陪伴少年的自己 **Tip 01**。

单亲少年

小柏是写作班的孩子，长相斯文英俊，行为谦恭有礼，平时很少说话，被称赞时，常流露腼腆的表情。但是当班上秩序吵闹时，他会主动要求同学安静，是个很有正义感的孩子。

一日小柏的妈妈来电，忧心忡忡地诉说小柏的处境：小柏变了，变成了令老师头痛的坏孩子。

妈妈再三向我强调：“你听得懂这意思吗？他功课已经滑落谷底，上课公然睡觉就算了，还破坏班上秩序，老师用了各种方式都拿他没办法。昨天学校打电话来，说这个孩子说话很呛人，在走廊上恶狠狠地瞪老师。我已经不在乎他的功课了，只要他品行好就可以了，可是，现在我不知道还能怎么办？”

“爸爸怎么看待这件事呢？”我试着询问小柏的家庭状况 **Tip 02**。

妈妈停顿了一下，难过地说：“我是单亲家庭，他的父亲另外有家庭了。”

“孩子和爸爸的关系好吗？”

“他应该会生爸爸的气，没去找过爸爸。”妈妈费力地陈述家庭状况。我知道单亲妈妈带着孩子很辛苦，何况管教正处在青春期的孩子，更是心力交瘁。

单亲的孩子，也是辛苦的。若是孩子能够符合主流价值——一般而言是功课表现，青春期就会比较少出现状况；若是无法符合主流价值，情绪又无法被人理解的话，状况就会比较多。

小柏向来尊重我，我也很喜欢这个孩子，我答应小柏的妈妈，和他谈一谈学校发生的事。同时，我也鼓励妈妈请孩子多和父亲联系。

同理孩子的内在

一个青少年顶撞老师，表示内在的愤怒压抑不了，以激烈的方式表达，有时也非他们所愿。孩子顶撞师长，显然不恰当，但是顶撞师长的现象，从三十年前就时有耳闻，只是现今人们对此已经司空见惯，这个现象值得教育者深思，我们正创造什么样的环境给孩子？

读者不妨设想，如何应对顶撞老师的孩子？谆谆教诲？严厉指责？曲意讨好？或者不在乎还是其他？

按照萨提亚模式的四种应对姿态，读者不妨检视自己过去的应对姿态，再检视自己可以如何更改惯性。

我选择的方式，是先同理孩子的内在，再导入规则讨论，让孩子学会负责任；若我是该校老师，我会执行规则，这是我的大方向。

小柏和我对谈时，一如既往地拘谨恭敬，坐在我面前，有一点儿不安。

我的身心放松，很专注地和小柏对坐Tip 03。

当我和孩子对话时，很少东拉西扯讲不重要的事，总是开门见山。这一次我直接和小柏聊单亲家庭Tip 04：“你妈妈告诉我，你爸妈离婚了，你和妈妈一起住。妈妈还提到你对爸爸有点儿生气，很久没和他联络了。”

小柏有点儿不自然，但表情很镇定。

“我这样说，你会不舒服吗？”

小柏摇摇头。

“你会紧张吗？”“会生我的气吗？”“会尴尬吗？”我缓慢地核对小柏情绪，小柏都对我摇摇头。Tip 05

“我也是单亲家庭长大的小孩。我跟爸爸住在一起，因为妈妈选择和别人过生活，选择另一种不同的生活方式。很长一段时间，我很生她的气，甚至很恨她。我的心里常常感到孤单、生气，还有难过，只是我不想承认，我也无法和别人说这些。”

我停顿了一会儿，才继续说下去，我想心灵与情绪的交流，都需要一点儿时间。

“而且我的功课很差，无法达到老师和爸爸的要求。但是我没有胆量和学校对抗，只是常和爸爸吵架，我觉得自己很糟糕。这一段时间很难熬，经历了很长的一段时间，一直到二十几岁，我考上大学了，才有一点儿改变。”

提及这些往事，我心灵仍有深深感触，感觉自己青少年时期的困顿，一路走来确不易。小柏只是静静地聆听，一句话也没有说。

“我知道你也是单亲的小孩，所以和你分享一些心情。我不知道你是不是也有这样的感觉？但是我想，你也许能体会我当时的心情。”**Tip**
06小柏点点头。

“谢谢！”我又停顿了一下。“你妈妈打电话来，主要是和我谈你在学校发生的事情，我现在请她上来好吗？”（我和小柏在四楼谈话，妈妈在一楼等候。）

小柏也点点头。

我们三个人坐在了一起。

妈妈开始重新陈述学校里发生的事。可是她讲到一半时，很无奈地对我说：“你看这个孩子，只要教训他两句，他就不高兴，你看他那是什麼表情。”

是什麼表情呢？我转过头来，看见这个谦恭有礼、拥有天使脸庞的孩子听到妈妈的指责之后眼神带着冷漠、带着不屑和疏离的愤怒，桀骜不驯地看着天花板。

孩子被指责，显然会有所回应。我常告诉父母要给予孩子响应的空间，不要一味指导孩子。

“小柏妈妈……”我停顿了一下。Tip 07

“你希望他怎么响应呢？”我问。

妈妈听我这样说，似乎欲言又止。

“他小学三年级，爸爸就不在身边了。没有爸爸的孩子，心里可能会很孤单，会有很多难过，也可能有很多的生气。但是谁能理解他的感受呢？当他做错事情，就必须面对很多道理与指责，但是谁能理解他？”Tip 08

当我说到此处，小柏的姿势依然没有变动，但是脸颊上已经流下两行泪水。小柏很安静地任由泪水滑落，并未掩饰自己的眼泪。Tip 09

“你看过他这样流泪吗？”

小柏妈妈摇摇头，红了眼眶。

“我知道你也很委屈。因为单亲妈妈带一个孩子并不容易，希望你不要自责，我只是想让你了解他的感受而已。”Tip 10

我转过身子，静静地看着小柏，小柏变换了姿势，频频以袖口擦拭泛滥的眼泪。我告诉小柏：“我也曾经不喜欢老师。老师是人，你也是人，身为一个人，我要让你知道，你可以不喜欢老师。”Tip 11

让孩子学会负责

小柏听我说这句话，眼如泉涌，鼻腔也几乎塞住了。小柏将整个脸埋在衣服里面，委屈多时的情绪如洪水般倾泻而出。

我停顿下来 **Tip 12**，让小柏尽情释放自己的情绪。我深知一位父亲缺席的孩子心灵里面有多么压抑。这些情绪常压得人喘不过气来。尤其是一个背负自我与家人期待的男孩，可能也不允许自己难过，因为要表现得更坚强。

也许过了四十秒，或者一分钟，我才再次以沉静且支持的语气说：“小柏，你可以不喜欢老师。但是，不可以对老师不礼貌。你知道吗？” **Tip 13**

这是在教导小柏。我希望选择“对”的时机进行教育，才不会白费力气。

小柏的眼泪、鼻涕不断流淌到衣服里面，可见他心中深埋着多少难过！即使如此，小柏还是给了我响应，他对我点点头说：“我知道。”

我又停顿了片刻。

“学校打电话来了，说你用那样的态度对待老师，这是校规不允许的，事情听起来有一些棘手，你看应该怎么面对？”

我没有把自己当作一个教育者，只是个陪伴的人。 **Tip 14**

小柏是个勇敢的男孩。他虽然很难过，但是依然抬起头来，很认真地对我说：“我明天会去跟老师道歉。”

“即使道歉，学校也可能会处罚你。你能接受吗？”Tip 15

小柏认真地对我点头。

我深吸了一口气，因为孩子很真诚，也很有勇气，愿意为自己的行为负责任。“我很好奇，你怎么能这么勇敢，愿意向老师道歉，也愿意接受处罚？”Tip 16

小柏听了我的问话，很久都没有回应，我猜他也没有准确的答案吧！过了一段时间，他才缓缓地跟我说：“因为我做错了。”

我回过头来，跟妈妈说：“你儿子很懂事，不是吗？”

我猜妈妈此刻内心应该很复杂吧，也许放松了许多，她说：“他比较听你的话啦！”

我的想法不只是这样，也许孩子真的比较听我的话，但我面对孩子的方式，也许也和一般人不一样吧！

小柏的成长

那次以后，每周我和小柏都会有一小段对话，关心他的学校生活，和他聊聊心中的想法。不过，小柏是个不多话的孩子，我需要更耐心地等待，也就是需要停顿。

在这段时间，妈妈希望我能关注他的功课。我在征得小柏同意之后，关注了他的读书情况。我和他讨论读书的进度，但我感觉小柏是个

聪明的孩子，他的学习能力很强，我想，帮助他建立规矩，接纳自己的不完美，欣赏自己的努力，帮助他设定成合理的目标，以此来建立他的自我价值。

小柏不仅是个上进的孩子，也是个重感情的孩子。他后来搬家了，写作班的课程也结束了，我们便较少见面了。他曾经利用周六的时间，独自乘一小时的公交车来看望我。我记得有一次他乘车迷路了，费了好大工夫才和我碰面，我很感动。

小柏依然话不多，简单和我分享了学校与家庭的生活。我印象较深的是，他和爸爸有联络了，暑假会去爸爸家小住，也会分享一些想法。在学校方面，他表示虽然有些科目很无趣，还有些老师的说话态度和对待学生的方式令他不舒服，但是他知道如何面对这样的情况。

中秋节前夕，他和妈妈一起来给我送柚子，碰巧我不在学校。当他给我打电话的时候，依旧腼腆，依然不多话，告诉我自己考上了最理想的高中。

考上了理想的学校，我为他感到高兴，他凭借自己的努力，走过了一段风暴的历程。当我挂了电话之后，脑海里浮现最鲜明的印象是他刚上中学一年级时，怒呛了老师之后我们三人的那一场谈话。我相信，他的坦诚与勇气将是他以后最大的财富。

心教法则

Tip 01 每当提到孩子的叛逆，我都会想到自己的成长历程，因此我也常邀请父母联系自己的经历，这样便容易同理孩子，教育也会

变得比较简单了。

Tip 02 面对孩子的问题，身为一个教师，我会以简单且尊重家长的方式，了解家庭的图像。比如我询问：“爸爸怎么看待这件事呢？”事实上我是在探索家庭动力，从而获取信息来帮助孩子。

Tip 03 要与孩子或学生沟通，我通常邀请父母：先整理自己的姿态，安顿自己的内在，尽量以沉静安稳的语气谈话。

Tip 04 当我和孩子对话，有时候会直接切入感受，有时候会以一个事件为契机。当时我脑海里面，直接联想的是“单亲”，因此以此事件切入对话。

Tip 05 交谈的时候，我希望老师与父母能够关注孩子的感受。因此切入感受的问话已经成为我的对话习惯。但是当询问他人感受时，一般人常找不到感受，因此我建议老师，以“正向的好奇，封闭的选项”进行对话。虽然有时候我以封闭的选项询问，孩子也不一定能够联系到自己的感受。但我常邀请老师将这样的方式内化成一种问话的习惯。

Tip 06 当我开启自己，便是要展现更大的同理心，我视为展现“接纳”的一部分，让孩子接纳自己的处境。

当老师开启自己，若是一种接纳，那就不会隐含着“策略”。“策略”的意思，是这样的谈话仅是一种计策，或是一种暗示，背后期待孩子有所开放与响应。

当老师开启自己，最需要注意的是，切莫以为孩子的内在与自己相同，而对孩子说：“所以我知道你也是孤单的……”如此可能成为

另一种形式的暴力。

Tip 07 我在教育的过程中，经常停顿，比如语气、等待对话、处理事件、语言与语言之间……因此可以在文章中发现，我罗列了很多的“停顿”时刻。

Tip 08 我认为教育与沟通的简便路径便是从“感受”导入，因此切入感受，成为我对话的主要“脉络”。

Tip 09 此处我仅仅和母亲谈到单亲孩子的内心处境，小柏的感受便被开启了。但必须要说明的是，此刻我的姿态和语气是至关重要的。

Tip 10 让母亲同理孩子的感受，也要同理母亲的感受，母亲才会感到被支持。

Tip 11 从观点进入深层的感受：接纳。

Tip 12 我将停顿划上粗体字，强调其重要性。

Tip 13 联结了深层感受，也同时指明了规则。

Tip 14 以好奇的问话，让孩子意识到问题。

Tip 15 让孩子学习负责，尊重规则，是我很坚持的教育脉络。我前面已经传达了“界线”：可以不喜欢老师，但是不能对老师不礼貌。此处的问话探索他如何面对“责任”，他的内在有什么困难？我可以帮助他厘清，给予支持，并且协助他负责任。

Tip 16 当孩子愿意负责任，出现了正向的选择，我通常以“积

极的好奇”，让孩子更意识到自己的价值。

让孩子接收到支持信息

2014年明槿的妈妈来电，告知我明槿上大学的消息，我为明槿感到高兴，那是她喜欢的大学及科系。

明槿今年十八岁了，即将迈入新的求学阶段，回首陪伴明槿成长的岁月，许多画面深深地烙印在脑海，那是她认真走过青春期的印记。

那是明槿十五岁的事，当时，她沉湎于电脑世界，功课极速下滑。她犹豫了许久，才在妈妈的鼓励下找我帮忙。当时她聊了自己的处境，决定要好好读书，一周至两周和我碰一次面，讨论读书进度与生活状态。

我至今仍然记得那个寒凉的黄昏。天色早早黯淡下来，讲座结束后，我匆匆驱车赶赴明槿家，载她到写作班讨论功课。时间进入秋冬之交，车窗外呼呼掠过的冷风，让人感觉季节的转换，那是时光齿轮的层层更迭。我对这样的季节、这样的气候情有独钟，让我怀念年幼的时光，一家人相聚在一起，生起一炉炭火，如此温暖又如此幸福。

因明槿自幼丧父，我心怜爱，便时常记挂她，此景此情，不知她是否与我有相同的感受。

车即将抵达明槿家，我却联系不到她，家中电话与手机都无人接听。

当我返抵自己的书房，明槿妈妈来电：“崇建老师，我女儿今天跟你有约吗？”

“有啊！我刚刚去你家，但是没有接到她。”

“我在公司加班。”妈妈说到这儿，叹了口气，语气相当无奈：“我觉得很沮丧，不知道该拿她怎么办？我记得她今天跟你有约。她却说没有，跑出去玩了。”

我只是静静地听着，回应以简单而具备支持性的语言。窗外的世界依然繁华，冷风逐渐令人萧瑟，亚热带的冬天已经来临了，我的书房温暖而宁静，但并非人人都如我一般的感受这份冬日来临的静谧。

挂了电话之后，我检视自己的内在，一如往常的平静 **Tip 01**，多年以来带孩子的经验，让我深知陪伴孩子成长要看成长的脉络，不应局限在孩子一时的表现。 **Tip 02**

与此同时，需要家长给予父母深深的支持。

明瑾大概看到了未接来电，随后打电话给我，问我找她有什么事情。

“我们今天晚上有约，你忘记了吗？”

“噢，我忘记了。”明瑾讲得很轻松。

“那我们改约下星期天吧！”我思索了一下，敲定下一次见面的时间，“晚上七点，好吗？”

“噢，好的。”明瑾答应得很干脆。

“你会记得吗？需要前一天提醒你吗？”我一边讲电话，一边思索可以为约定做些什么。

“不用了，这一次我会记得。”明槿很肯定地回答。

“那就好。”既然不能见面谈话了，我便在电话里顺便问问她这周的学习情况。

“还好。”明槿的回应很简单。

“还好的意思是？”我追问，因为我并不了解她读书的状况。

“嗯，就是一半一半。”

“一半一半？”

“就是读了一半，还有一半没有读。”明槿的解释有点勉强而模糊。

“需要什么帮忙吗？”

“不用了，没有问题。”

“那好。下个礼拜碰面再说吧！”

这是我记忆中的简单对话，当孩子未履行承诺时，我既想关心她的状况，又不想咄咄逼人，只是进行简单的关心与询问。因为孩子一旦违反承诺，内心往往复杂而敏感，一则内在潜藏着对自己的批判，一则又想在师长面前维持尊严。

我的角色是什么呢？我想给予她支持，她才有力量继续下去。

当我要挂电话了，明槿在电话那头，支支吾吾地，似乎有话想说。我停顿了好一会儿，才听见明槿小心谨慎地说：“我有一件事想问你。”

“你说。”我鼓励她。

电话那头陷入了沉默，大概有一两秒的时间，明槿开口了：“崇建，我最近正在玩一款电脑游戏，但是家里的电脑坏了，你补习班的电脑可以借我用用吗？”

当明槿提到玩电脑游戏的那刻，我察觉心中有生气的情绪。Tip 03

我稍微调整了一下，情绪便转化了。Tip 04

我心中的念头流转迅速，深知自己心灵要更宽容，才能陪伴明槿面对困难。

我决定答应明槿，因为讨论功课的地点在写作班，我琢磨着周日讨论完课后，让她玩儿一会儿电脑。

“下礼拜天我们不是在写作班讨论功课吗？结束后，电脑借给你用吧！你打完游戏之后，我送你回去。好吗？”

“不行！破关的期限到星期四，礼拜天就来不及了。”明槿迅速否决了。

借不借电脑给明槿，不是我考虑的重点。我意识到明槿对电脑的痴迷，即便快考试了，她似乎仍无法自拔。我也曾经是这样的青少年，沉迷于电动玩具，尤其是我越感到焦虑，便越想玩电动游戏，伴随而来的是一连串的悔恨情绪。想让孩子戒掉玩电动游戏的瘾，我认为不能从表象的限制着手，而是要启动人的“渴望”，才能有所成效。Tip 05

和明槿讲电话的瞬间，我脑中思绪迅速流淌，无法做出严谨的判断，只是凭借直觉对话，上述的思索只是事后的总结。但我知道，我内

在有一个信念：我愿意陪伴这个孩子，即使时间长一点儿也无所谓。

“写作班的电脑借你吧！”我停顿了一下，语气平缓地说，“周一到周四你都可以使用。我平常不在写作班，但你随时可以使用电脑，我会跟会计先说明，这样好吗？”

明瑾听了我的回答，大概出乎她的意料吧！电话那头安静无响应，我也静静地等待她。

过了几秒钟的样子明瑾响应我了，声调明显降了下来，带着些微颤问：“崇建……你有没有觉得我很不应该？”

听明瑾这么一说，我愣住了，不太明白她想要说什么。

“我不懂你的意思。”我想确认她要表达的是什麼。

明瑾仿佛先深呼吸一口气，才缓缓说：“我都没念书，还跟你借电脑，你会不会觉得我很不应该？”

我至今仍然记得，明瑾诚恳的自白让我感觉到一种莫大的宁静。我常有细微的感受，当两人内在真诚沟通，心灵便会出现这样的宁静感觉。

明瑾这样问我时，我体会了教育者的信念：每个人的内在都有一份“善、美、真”。教育的重点不只是教导孩子要如此，而是如何启发孩子的本性。有时候教育者的急切，反而打压了孩子的本性。

我平静而诚恳地回应她：“是呀！我觉得你很不应该。”

明瑾问我：“你觉得我不应该，为什么还要借我电脑？”

我又停顿下来了，相信她也感到一种静谧，那种安静不会让人感到尴尬。

“明瑾，我也曾经是你。我也是那个想玩游戏不想面对学业的少年，我的内心充满痛苦。也许你對自己很失望吧？或者也有生气吧！你知道吗？我曾经就是这样的少年，深深为此痛苦过。”当我说到这儿，又稍微停顿了两三秒，然后缓慢而认真地告诉她：“因为我很爱你，我答应要陪你到高中毕业，你才刚刚读高三，我想慢慢来吧！”

我听见电话那一头传来吸鼻子的声音，我想明瑾落泪了吧，我只是静静地等着。明瑾哽咽着对我说了句“谢谢！”就将电话挂了。

后来，明瑾并没有到写作班借电脑。

很多人听我讲明瑾的故事，纷纷问我当时的想法，是否知道这样做明瑾就会改变？就不会再来借电脑？我是不是下了一个赌注？或者在暗示明瑾？

其实我不知道会发生什么事！我只是单纯地想要陪伴她，走这一段历程而已。明瑾最后没来借电脑，并非我预期的状况。

在教育的过程中，我很少讲求策略，也避免给予任何暗示。对我而言，暗示如同暧昧沟通。只有诚恳直接的沟通，才能表达我的信息，因为我一直认为，教育者本身就是策略的一部分，言行一致的展现，便是最好的教育策略。

到了周日，明瑾准时带着功课赴约了。

我并未和明瑾谈论电脑的事，仅是谈论她的功课与生活。随着考试的日子临近，明瑾全身心地投入到学习中，最后考上了理想的学校。

有一段期间，我常带着孩子读书，我的目标从来都不是眼前的成绩，但很多的家长误解我的目标。设想一个孩子，能接触到自我的价值，体验到爱人与被爱，认识到自己是自由的个体，认为生命是有意义的，愿意为自己负责，又何须担心孩子的功课呢？

心教法则

Tip 01 和孩子沟通的时候，我常邀请大人检视自己内在的状态，若是能达到平静，则是最好的沟通状态。

Tip 02 理解积极好奇心的重要性。

Tip 03 若不能觉察生气的情绪，沟通不易顺畅，常会卡住。若能觉察生气的情绪，是转化情绪的第一步骤。

Tip 04 转化的方式，在情感教育一章有详尽解释，若能时常练习，转化的速度便比较快速。

Tip 05 这是教育的目标之一。

避免以爱的名义等价交换

“你再不听话，妈妈就不爱你了！”在一个繁华商场的橱窗前，一个年轻的妈妈拿着大包小包，对着小男孩发脾气。

在橱窗前愠气的小男孩与橱窗内小火车浮起笑脸的托马斯两种表情相映成趣。小男孩显然很生气，因为他的期待没有被满足，他觉得妈妈可能“不爱他”。就这样，母子俩在店门口僵持着。

我见了这幕，觉得孩子真是可爱，他们常执着地想要某个东西，展现他们的意志力。其实，孩子的执着是一种意志力的展现，大人若能将此资源引导至好的方向，便会看见孩子的成长。

送我离开的社工小莉，忍不住想要安慰孩子，主动蹲下来，拉着小男孩的手问：“你很想要买托马斯火车吗？”

小男孩点点头，脸上挂着泪。

“妈妈不买给你吗？”

小男孩又点点头。

“你是不是很生气呢？”

小男孩停了一下，再次点头。

“姐姐知道你很生气。”小莉声音很缓慢，带着安抚的力量，同理了这个小男孩。

小男孩别扭的神情一瞬间松开了，眼泪夺眶而出。此刻小男孩的眼泪是失落之后被理解的眼泪，小莉只是静静地等待，接纳小男孩的失落。

小莉从包包中掏出卫生纸，帮他擦拭鼻涕，慢慢地跟他说：“姐姐知道你很难过。”

他大概呛到了，不停咳嗽，小莉只是温柔地帮他擦拭，他情绪渐渐平复下来了。

“小弟弟，谢谢你跟姐姐说，你很勇敢啊！拿不到托马斯火车，一定很生气，也很难过吧？”小莉很有耐心地安慰男孩。

小男孩点点头。小莉牵起小男孩的手，交给束手无策的妈妈。妈妈对着小莉开始抱怨小男孩很倔强，常常不听话之类的。

“小孩子都是这样！但是千万别说爱不爱他们！这样对小孩不好呢！”小莉是我的学员，学得很快，又有社会工作者的热情，在街头展现了她刚刚所学的知识。

爱是无价的，也是无法衡量的，是一种天生的本性与需求，因此大人千万不要用“爱”与“不爱”要挟孩子，那会适得其反。

用爱绑架、恐吓或者伤害孩子，的确是不好的，因为每个人都渴望被爱。

千万不能以满足期待的方式证明爱

明槿的妈妈打电话来，提到明槿要零用钱的事。

妈妈说，每个月她都会给明槿零用钱，但明槿有时额外向她要钱，有些需求她不认同，可是又不知如何处理。这一次明槿向她要钱打算买一套书，被她拒绝了。明槿很愤怒地对她说：“你根本不爱我。”

明槿妈妈很有原则，不给女儿过多的零用钱。但是怎么办呢？孩子以此来判断父母爱与不爱？“爱”此时只是一个名词，仿佛成为绑架的工具。

“让我跟她说吧！你不容易说明白。”我对明槿妈妈说。

和明槿见面时，我开门见山地说：“妈妈说，你向她要钱买书。”

明槿听我这样说，脸立刻扭到旁边，看得出她很生气。

“听到我这样说，你生气了吗？”我从孩子的表情，核对她的感受。

“她干吗这样跟你说！”明槿不看我，脸依旧扭向旁边。

“嗯。”我停顿了几秒钟，开始跟明槿说道理：“妈妈平常已经给过你零用钱，我认为妈妈不再给你钱，并不是她不爱你。妈妈没有给你钱，是没有满足你的期待，但并不是不爱你，我只是想让你知道，这是两件事。”

我很少对孩子说教，因为大部分孩子很抵触说教，说了也不容易达成教育的目的。但我依然会说道理，因为我是老师，期望能透过说理，

让孩子懂得做人做事的道理。

说道理就是把观点灌输给孩子。要注意的是，父母给孩子讲道理时简洁不啰唆是最好的状态。但我也明白，当孩子处在失落与愤怒的情绪中时，进行说教，孩子很难听进去。明槿也听不进去，当我这样对她说明“爱”与“期待”，她依旧保持别过头去的姿态，不想理会我说的话。

我若是她的父母，我会在说完道理之后，静静地离开，允许她表达生气；或者更进一步，同理她生气与失落的感受，照顾她的心灵，让她感受父母愿意陪伴。

明槿从小失去父亲，也许因为父爱的缺失，以至于她一旦触碰到未满足的期待，内心便重新唤醒她缺憾的伤痛。有时她会因为母亲帮妹妹的忙，而觉得母亲只在乎妹妹，对母亲生气很长一段时间。

我决定和明槿谈谈这件事，谈话的重点是：如何让她了解爱，并且感受自己被爱，让她明白期待失落与爱的关系。

当时我带明槿学习已经两年多了，两年以来我们逐渐熟悉，像朋友一样交谈，但我从未买过礼物送她，事实上我很少送人礼物。我很鼓励孩子阅读，也很关心她，我愿意送这套书给她。我想借由一份礼物，传达一份爱，也要传达一份关于爱与期待的辩证。

“妈妈固定给你零用钱了，我觉得你可以存钱，买自己想要的东西，不需要额外再跟妈妈拿钱。这套书我送给你吧！当成我送你的礼物，但是你得自己去买，不需要跟妈妈说了。”说着我把钱递给她。

明槿是个很有个性的女孩，对这个结果感觉很惊讶，立时回过头

来，带着困惑问我：“你说我不需要额外要钱，那你为什么还要给我钱？”

我安静地看着她，停顿了一会儿，对她说：“你爸爸很早就过世了，也许你常想念爸爸的爱，也许你有未满足的期待。我曾经告诉你，我很关心你爱你，此时也可以满足你对这套书的期待。但是我还是要告诉你，‘爱’和‘期待’并不一样，并不是期待被满足，就是被爱了，也不是期待未被满足，就是不被爱。”

我的话触动了明槿，明槿并没有说话，只是安静地落泪。

后来，明槿妈妈说，很长一段时间明槿都没有向她要钱，问我是怎么跟明槿谈的。

我很难将这件事说清楚，一般人们为了表示爱孩子，去满足孩子的期待，往往是宠孩子而不自知。因此当我决定要送书给明槿时，便打算跟她谈爱与期待的主题，而非以满足她的期待（给钱）证明爱——那将一辈子也证明不完，孩子也不容易因此成长。

再多一点耐心也无妨

那是一个冬夜，我在写作班和家长们交流了很长时间，等结束之后，才发现手机上有好几个未接来电，我点开一看，都是明瑾的妈妈打来的。

原来明瑾和妹妹吵架了，妈妈束手无策。姊妹吵架是寻常小事，但这次姊妹俩为了电脑，竟然大打出手，妈妈当时仍在加班。妹妹偷袭得手后，把房间反锁不出来。愤怒的明瑾横了心肠，锁住家中大门，拿着菜刀，打算破门而入，想教训令她难堪的妹妹。

我驱车到明瑾家，只见明瑾妈妈站在大门口，既无奈又焦急。她刚下班回家，却被明瑾锁在了门外，她隔着窗户呼唤明瑾，而明瑾只是冷冷地响应，却不愿意打开家门，一心只想打开妹妹的房门。妹妹噤声躲在房间里面。这局面已经僵持两个小时了。

我透过窗户往内看，看见被愤怒吞噬的明瑾，表情狼狈地对房门发火，拿着刀砍着、锯着、凿着、捅着，用各种手段对付房门，锁旁已经破了一个小洞，明瑾透过小洞窥探妹妹房间的状况。

“明瑾。”我拍打着窗户，隔窗呼唤她的名字。

明瑾丝毫没有改变行动，既没有答应我，也没有转过头来，更没有停止动作。

“明瑾，我是崇建。”我很缓慢地呼唤她。

明瑾停止了窥探房内的动作，对着房门一阵猛凿。

“明槿，我是崇建。把刀子放下来。我不要你这样，这样会伤害自己。”我说话仍然缓慢。

“我不要！”明槿维持原来的姿势咆哮，头并未转过来，在愤怒的咆哮中，带着悲伤的眼泪，“反正也没人爱我，妈妈只爱妹妹。”

“你们两个都是妈妈的宝贝，妈妈怎么会不爱你？”明槿妈妈在窗边插话，试图让明槿了解实情。

我示意妈妈别说了。

因为妈妈内心一定很委屈吧！委屈的人此时解释，只会让另一个委屈的人衍生更多情绪。

“明槿，把刀子放下来。我不要你伤害自己。”

我一句一句地说，明槿没有再回应，只是专注地捣着妹妹的房门。

时间不断地流逝，夜渐渐地深了，明槿依旧紧锁大门，丝毫没有退让的意思。这一段期间，她时而在客厅里踱步，时而对着妹妹的房门猛砍。我和明槿妈妈坐在门外，感受到妈妈的无助，因为单亲妈妈面对此种处境，真不知如何是好。

我只能安静等待，并且断断续续地对明槿表达关心，要她将房门开启。我思索的并不是让明槿开门，这道门迟早会打开，而是明槿心灵的门该如何开启。

一个半小时之后，明槿踱步到厨房，将后窗打开，似乎要让窗户通风。

我解读明槿的行为，应该是想要结束此局面，又不知道该如何让自己下台才不会觉得自己认输了，因此不经意地将后窗打开，透露了她想要和解的信息。

明槿妈妈从后窗爬了进去。危机解除了，所有的复杂情绪如排山倒海而来。妈妈对着明槿吼着：“你杀我好了！反正我也不想活了。你杀呀！我们一起死吧！”

这不是事实，这只是明槿妈妈委屈、难过与愤怒之后的发泄。

小孩与大人都是人，都同样需要给予爱，需要时间消化一切。

明槿手上的刀子仍然紧握，也奋力地吼回来：“反正你也不爱我！反正也没有人爱我！”

妈妈把大门打开，让我进入家里。我站在明槿面前，这个女孩委屈地流着泪，倔强地杵在原地，脸上的愤怒、伤心与无助纠结在一起。

“好了，没事了。”我立在明槿面前，轻轻地安慰她。

“你这样不好，会伤害自己，我不要你伤害自己。”我重述了一次刚刚说的话。

“反正也没人爱我！”明槿带着愤怒，带着呼救的渴求，声嘶力竭地吐出这几个字。

“我知道你很生气，也知道你的委屈。”我专注地望着明槿，缓缓地告诉她，“我知道你有时感受不到妈妈的爱。”

明槿僵硬地站着，严肃的表情瞬间松了下来，眼泪与鼻涕泛滥在无

助的脸庞上。

“你记得吗？上一次你向妈妈要钱，我曾经告诉你，‘爱’与‘期待’不同，你的期待失落了，并不代表你不被爱。如果你感受不到妈妈的爱，你可以感受我给你的爱吗？”我很稳定，很缓慢地说着这些话。

明瑾这时放下手中的刀子，眼泪像断了线的珠子吧嗒吧嗒地滴落。

“我很爱你呀！这是我曾经告诉过你的，我今天只是再提醒你而已。如果你可以感受我的爱，起码你知道，这世界上还有人爱你！”我依旧温和地说。

明瑾突然抱着我，放声大哭起来。

我知道明瑾用了很大的力气，想去证明、寻找一份爱，我感觉到她的身体在颤抖……

我知道一个渴求爱的心灵，常常透过外在的事件去证明自己是否值得被爱。我见的目标不是解决眼前的问题，而是如何从心灵给予力量。Tip 01

即使头脑知道自己被爱着，心里时时涌出的各种情绪，也会被不确定的心绪骚扰着，不断以各种图像与事件冲击、质疑着爱的本质。我常告诉自己，我不需要多做些什么，只要不被孩子的情绪影响，只需要稳定地站在这里，让孩子感受到一份安定的力量，就够了。

“去睡吧！已经一点半了，明天还要上课呢！”我没有再跟明瑾多谈发生的事，只是要她答应我，不能伤害自己与他人，并且送上深深的关心，才离开明瑾的家。

虽然已经夜深了，但是我很欣慰事件和平地解决了。我知道作为一个陪伴的大人，能做的就是让孩子相信自己不会被放弃，让孩子相信自己值得被爱，其他的就交给时间吧！

记得2012年春天，家父发生严重的车祸，肋骨断了三根，身体严重虚弱。我在除夕夜清晨，将父亲送进医院急救，经检查才知道父亲脾脏破裂了，需要立即动手术。

冬季的北风在医院外呼呼地吼着，父亲躺在急诊室外的临时病床，嘴角不时渗出血来，身体一直在发烧，葡萄糖与血液同时输入父亲体内。我守候在父亲身旁，等待医院通知病床，也等待医生决定手术的时间，那真是个特别难忘的除夕。

明瑾知道我在医院，趁着除夕到祖父母家过年的机会，全家人顺道来医院探望我。

我远远便看见明瑾的身影，一别以往青涩的模样，显得淡定且大方。她的微笑始终挂在脸上，眼神透露出温暖的关心，离开前她伸开双臂，给我一个关怀的拥抱。明瑾在我的耳边，轻轻对我说：“要加油啊！”

望着明瑾离去的身影，我的心中充满复杂的感受.....

如今听到妈妈来电告诉我她进入大学，那些陪伴明瑾成长的记忆，我们曾经历的成长画面，如一幕幕电影在我脑海里播放着.....

Tip 01 滋养人的内在情感，让一个人更有价值、意义、自由，懂得爱与接纳，这是我常看重的目标。

第2章 想跟孩子好好沟通，却事与愿违 ——检视自己的姿态和语气

以适当的姿态和语气与孩子互动，是良好沟通的第一步。孩子的情绪不被堵塞，内心便更宁静，就更能勇敢面对问题。

觉察自己的姿态

我应某大学之邀，为中小学教师开设教育进修课程，分享如何和孩子沟通，如何引导孩子阅读与写作。老杨在课程中询问如何与孩子说话，孩子才肯听。

老杨个性正直耿介，内心却情感丰富，在学校担任理化老师，遗憾的是自己的孩子理化并不好。老杨更感到挫败的是，孩子的情绪管理也不好，一旦遇到挫折，不仅容易放弃，还会大发脾气。

老杨急于解决这个问题，他想当个好爸爸，也想当儿子的好老师，他利用暑假期间进行教育进修，想找到一个有效的教育方法。

老杨给我讲了一件几天前发生的事：

儿子拿着理化习题，问老杨该怎么算。老杨思索着要如何教会儿子，他发现这道理化习题，牵涉到基础的概念，他想知道孩子是否弄懂了这些概念。

“速率你懂吗？”

孩子的表情有点儿复杂。

“加速度你会吗？”

孩子不想说话，愤怒的表情写在脸上。

“老师之前教的课，你了解了吗？”

孩子原本绷着的一张脸突然涨得通红，愤怒的情绪如洪水溃堤，嚷了起来：“学校不好！老师差！根本什么都没教！这是什么烂学校……”

孩子的脾气发作起来一发不可收拾，并且说：“我不想读理化了！我现在要写语文作业。”

孩子拿起语文作业边写边念了起来……

老杨无奈地询问我他该怎么办。

为期六天的教师进修工作，已经进行至第六天，我正好利用这个案例，验收大家的学习成果。

我邀请老杨扮演儿子，再邀请现场的教师扮演教导孩子的父母，演示如何透过这几天所学习的知识，应对这位好学但情绪不佳的孩子？

第一位教师上来扮演，很认真地扮演一位教导者，老杨也很认真地扮演孩子的模样。这个模拟情境，老杨如实地扮演，演到孩子发脾气的时候，我让角色模拟暂停下来，和现场老师们讨论：

1. 教师角色在肢体上，是否觉察到自己的姿态？
2. 教师角色在语气上是否平静沉稳？
3. 教师角色和孩子对谈时，是否从孩子的感受介入？
4. 教师角色和孩子对话时，是否联结孩子的渴望？
5. 教师角色和孩子对话时，是否找到孩子的正向？
6. 教师角色在对话时，是否运用好奇去探索？
7. 教师角色对话时，是否运用“封闭的选项”？
8. 教师角色对话时，是否懂得运用“停顿”？
9. 教师角色对话时，是否和孩子讨论规则？

10. 教师的目标是什么？

当我和教师们检讨完毕，教师们都有了更进一步的了解，似乎更有信心面对孩子了。我邀请第二位教师角色扮演者，并请老杨再度扮演孩子的角色。我邀请他们按照上述的提纲，思考如何和孩子聚焦问题，并且引导孩子意识问题的核心，从而让孩子静下心来，进入学习的状态。

第二位教师的扮演较第一位教师拥有更好的觉察力，但是扮演孩子的老杨，在对话经过三分钟的时间之后，依然开始闹起情绪来了。

我再次和现场教师讨论，该如何归纳应该注意的重点？又该如何切入对话的核心？

总共有四位教师上来扮演父亲角色，虽然每一次的对话都更进步了，但是扮演孩子的老杨最终都以闹情绪结束。

我带领现场教师讨论，检视扮演父母亲的教师，应对的姿态上分别呈现指责、讨好、超理智与打岔的状态，无论是否耐着性子对待儿子，都使儿子走入同样的反应——脾气浮躁，情绪起伏，不想面对学习。

我也透过角色的扮演，让老杨体验在压力之下，儿子内心世界的状态，揣测会如何回应。通常扮演者可以感受孩子的心灵，会觉察到自己平常的应对姿态，进而归纳出更适当的互动模式。

当四位教师扮演完之后，在场研习的教师，期待由我上场扮演父亲角色。

我经常以现场模拟的形式来对应和教师、父母与社工研习教学方法，以现场的模拟状况，探索出一个更妥善、更和谐的方式，让教师、父母、社工与孩子一同成长。

接下来轮到我角色扮演了，我是否能让孩子稳定下来，不让他走入情绪的漩涡？是否能引导孩子拥有更深的意识？

在呈现我的角色扮演之前，我先列出一般人的应对姿态，以及理想中的应对姿态。

五种常见的沟通姿态

当父母与孩子沟通，教养孩子，在传达信息时，父母习惯以何种姿态应对孩子呢？若是以我们惯用的姿态应对孩子，会有碍彼此的沟通，不能在沟通时，拥有更多的觉察。我们只有通过从各方面调整，进而改变自己的姿态。

被誉为“家族治疗之母”的大师萨提亚女士，将人的沟通姿态分为数种。

我在上一本书《麦田里的老师》中，介绍过萨提亚的应对姿态。在这一本书中，我邀请熟悉肢体语言，也熟悉心灵语言呈现的画家辜筱茜，画出这些应对姿态的图像，图像并不是完全照着萨提亚模式的应对姿态绘图，而是添入了各种姿态的观察，虽然不一定能如实呈现，但较能让人感觉到一般人谈话时的姿态。另外，我还列出常见的应对语言，供大家自我觉察。

（一）求生存应对姿态——指责

常用语言参考
“都是你不好。”
“我又没有生气。”
“谁叫你这样说。”

“都是你的错！”

“我没有问题！”

“你到底怎么搞的？”

“拜托！我要说几次你才听得懂？”

“你再不听话，我要生气了！”

“你到底有没有用心？”

“如果不是我，你早就……”

“连这个都不会！”“你是智障啊！”

“你再这样做，我就不再管你了！”

“我数到三啊！一——二——三……”

语气

语气带着强制性，夹杂着焦虑、愤怒的情绪。可能越讲越不耐烦，越讲越不爽，音量越来越大，声音越来越急促，同时还具有强制性与压迫性。

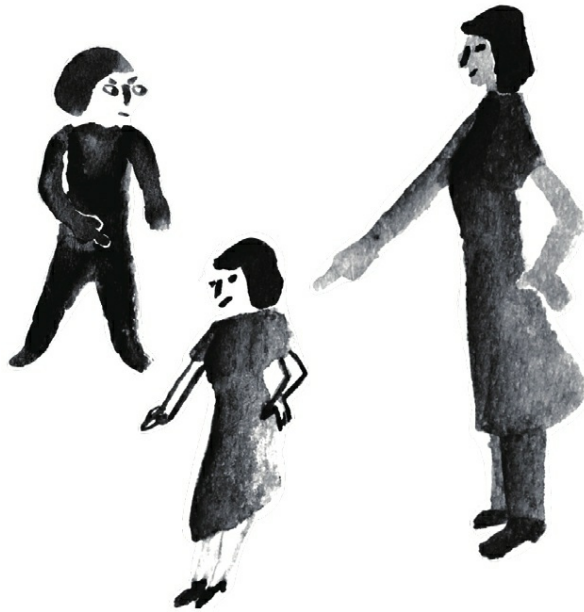
常有的感受与心理

愤怒、挫折、不信任、不满、被压抑的受伤、孤单。

易被激怒、反抗的、拒绝的。

拥有的资源

有领导才能、有能量。



求生存法则

面对压力的环境，人想要求生存，想要保护自己，便以力量捍卫自我，但也伤害了他人。这样的姿态如果成为惯性，一旦遇到压力处境就会想要控制别人，令他人感到害怕。想要获得对方尊敬、认可与听从时，会习惯性地用较强制的方式来表达。

指责者的语调具有威胁感，身体姿势使自己感到重要而有力量，但内在却有低落的自我价值感，忽视他人，在乎情境（谈话内容、道理）与自我。

指责的人想要控制某种情况，却忽略了指责只是带来表象的控制，真实情况却不一定如愿，即使看起来在掌控中，都可能只是假象。

以指责姿态应对孩子

“连这样的题目都不会，你是怎么搞的？”

“你来问爸爸，还在那儿发脾气，你到底想怎样？”

“你给我坐好。”

“你听清楚，我只讲一次！”

“我前天不是告诉过你了吗？你到底有没有用心听？”

“你可不可以专心一点？”

“你怎么怎么教都教不会？”

这种姿态容易让你肌肉僵硬，可能会有肩颈疼痛的感觉，身体紧绷而难安。

被指责对待的孩子

找一个人扮演指责者，自己扮演受教训的孩子，体验一下在这样状态中沟通的孩子心中有什么感受？有什么想法？有什么期待？你会觉得自己是个很棒的孩子、感觉自己被接纳、觉得自己被爱吗？

孩子会因此而努力向上吗？会达到我们预期的成效吗？还是创造了愤怒、委屈、愧疚、自责与无奈呢？

从觉知到改变

若是已经觉察自己正用指责的方式应对，请检查自己的肢体语言，是否正给予压迫呢？位置是否居高临下呢？那就先调整自己的肢体吧！试着将肌肉放松，双眼专注且和谐地看着孩子说话。

若是觉知自己的语言指责，先别急着指责自己。停顿下来吧！不要先解决眼前的问题，那并不会变得更糟糕。相反的，持续在惯性姿态中才会使情况更糟糕。试着让自己放松，接纳眼前的状态。

一旦觉知自己的语气急促、有压迫感，也先停顿吧！

搁下想要教导孩子，且已经成为惯性的无效方式，先深深地呼吸。

接下来试着以更舒缓，更宁静的语言沟通。

若是能觉知自己的指责状态，那已经是很好的开始，不一定能立刻改变，别忘了自己拥有如下资源：领导能力与丰沛的能量。若意识到这一点，便能以这样的能量，领导自己改变目前的状态。

（二）求生存的应对姿态——讨好

常用语言参考

“这都是我的错。”

“对不起，对不起，都是我不好。”

“我没有你就不行。”

“你喜欢什么，我就喜欢什么！”

“拜托你不要这样子！”

“你一直都很了解我。”

“可不可以安静一点？”

“好，我愿意。”

“求求你帮我。”

“我觉得自己很可怜。”

“能不能不要再.....”

语气

带着焦虑，提心吊胆，过分小心翼翼，表情及语调显得刻意而扭曲。

常有的感受与心理

悲伤、焦虑、不满、可怜、被压抑的愤怒、无助、委屈、哀怨、易受伤的。

忧郁的情绪、易被激怒、神经质、焦虑、恐慌、自杀意念。

拥有的资源
关怀的、滋养的、敏锐的、友善的。
求生存法则
遇到压力的环境，人想要求生存，想要保护自己，便以委屈自己的方式求和平，表面上似乎平静，但可能让自己的心灵受伤了。 想让他人满意，因而贬损自己，便是讨好的姿态。比如委屈自己，向他人无知的过错或缺点道歉，但并不知道为什么要委屈。 在讨好者深埋的内心世界中，可能觉得自己不如人、不值得被爱，忍受对方的攻击和控制，最严重的甚至是被虐待。这样的模式，透露出的信息是“你比我重要”，所以关闭自己的需求和感受，试图取悦对方，不想冒险被他人拒绝。讨好的姿态表现在漠视自我，不尊重自己真正的感受，只重视他人和情景。 讨好的人，常有一种错觉，就是想要达成和谐的目标，维持和平的样貌，从而忽略了自身的和谐。和谐是从自身开始的，而非深深的压抑情绪，如此一来，不仅问题长久以来得不到解决，也错失了真诚面对问题的成长契机。
以讨好姿态应对孩子
“你要不要休息一下？待会儿再来算？” “好了，宝贝！不要再生气了。” “理化不会没关系！”

“你不要那么急，爸爸帮你算好了。”

“你太累了！”

“你已经很认真了！”

“你要不要吃水果？我先帮你切，你再慢慢想一想。”

这种姿态下，你的肌肉无法放松，内心有一股紧张感，常感觉自己很累，却不知道该怎么办？

可能会觉得头疼，胸中有闷闷的感觉，一颗心很难安定在当下。



被讨好对待的孩子

不妨找个人扮演讨好者，自己扮演受教育的孩子，体验一下在这样状态中沟通的孩子，心中有什么感受？有什么想法？有什么期待？

当你开始被讨好的时候，和持续不断被讨好的感觉，有什么差别？

你会认真学习吗？会觉得自己很棒吗？还是觉得爸爸很烦呢？有一股莫名的愤怒想要冲出来吗？

是否会达到预期的成效呢？

从觉知到改变

若是知道自己正在讨好孩子，觉察到自己的肢体正处于不安、焦虑的状态时，试着停下这一切，感觉自己的内在，是否焦虑？是否不安？是否委屈？是否紧张？

若是如此，先放下眼前的问题，让自己以停顿作为转换的开始，接纳眼前的状态。

试着深深地呼吸，以更舒缓、更宁静的语言沟通。

若是能觉知自己正在采用讨好的姿态，那已经是很好的开始，不一定能立刻改变，不要指责自己。别忘了自己拥有如下资源：关怀的、滋养的、敏锐的、友善的。因此先将资源运用在自己身上：关怀自己，滋养自己，敏锐地觉察自己，对自己友善。

（三）求生存的应对姿态——超理性



常用语言参考

“人一定要讲逻辑。”

“这个你懂吗？”

“你要知道身为一个人，就要懂得做人的道理……”

“亚里士多德说：‘人是理性的动物。’在学术上来看，应该是……”

“据我的观察有几点报告……”

“是，人一定要讲理，所以‘有理走遍天下，无理寸步难行。’”

“按照正确的方法，应该是……”

“关于这点，我来跟你解释，古人说‘……’”

“人一定要讲求客观和数据。”

“我建议你应该要照着我的话去做。”

“连这点道理都不懂，那就白学了。”

“我是对的。”

“你不了解。”

“我知道得更多。”

“你不合逻辑。”

“我知道什么对我们最好。”

.....

语气

理智的声音、富于节制的声音、听起来很冷静、表情较为僵硬。

常有的感受与心理

显露少许情绪、内心极为敏感、孤单的、孤立感、空虚的、冷静、沉着、不慌乱。

强迫行为、独来独往、较缺乏同理心。

拥有的资源

有知识的、注意细节、理智的。

求生存法则

在遇到压力时，超理性者想要控制他人，以咬文嚼字、引用统计数据和研究报告、强调逻辑等，保持自己在讨论中的主导权，言谈很少触及情感层面。这种过度理性的沟通方式，不仅阻隔了与对方的情感联结，也阻隔了与自我的感受联结，因此常常忽视自己和对方的感受。

超理智者的说话方式，听起来高高在上，过度理性却没有弹性。身体姿势常挺直而僵硬，目光不常看着对方，反而穿过对方或高于对方，一副不可侵犯的样子，自我和他人受到漠视，只重视情境（谈话内容、道理）。

以超理智姿态应对孩子

“速率和加速度的关系，就是……”

“你懂速率吗？”

“你知道为什么要学物理吗？”

“拿破仑曾说‘胜利属于最坚忍的人。’”

“不要那么毛躁，没听过‘无法转变天气，却可以转变心情’吗？先深呼吸一口气。”

“马斯洛说‘心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯就跟着改变，习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。’所以要先改变你的心态，这样你懂吗？”

“《大学》提到‘知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。’你要懂得定、静、安、虑、得。”

语气僵硬如宣布命令，或者谆谆教诲，不带感情。

背部容易僵硬，声音刻板，有着一丝不苟的固执，并且觉得自己面对孩子的情况，应该以非常冷静的方式处理。

被超理智对待的孩子

找个人扮演超理智者，自己扮演受教的孩子，体验一下在这样状态中沟通的孩子，心中有什么感受？有什么想法？有什么期待？

当超理智者开始说道理、说教的时候，请觉察自己的状态，会是很专注地聆听吗？能够解决自己的问题吗？会不会很想叫说理的人停止呢？

从觉知到改变

超理智的人，因为太依赖大脑思维，不容易觉察自己的姿态。

若是觉知自己正在说理，或者正在说教。觉察一下自己的眼睛，是否平静而专注地注视孩子？觉察一下自己的手臂，是否交叉在胸前？

若是觉知自己的状态，试着将双手下垂，安然地放下来，并且用温暖专注的眼神注视着孩子，试着将话题带离原有的讨论，想看看如何与孩子情感联结？并且试着探索自己内在，是否有焦虑？是否有孤单？还是完全找不到感受？若是找不到感受，那就深呼吸，以觉察自己为目标，放下想要教导孩子的模式。

若是能觉知自己正处于超理智姿态，已经是很好的开始，虽然不是
一定能立刻改变，但已经开始要改变了。别忘了自己拥有如下资源：
有知识的、注意细节、理智的。等待抽离和孩子相处的模式之后，以
超理智的聪明，可以知晓清楚分析这一套应对姿态，已经成为惯性，
且没有为现状带来改变，那么现在可以试着改变了。

（四）求生存应对姿态——打岔



常用语言参考

“我忘了！”

“现在几点了？”

“哇！这件衣服好漂亮呀！我奶奶也有一件。”

“天呀……”

“你说什么？我怎么听见有人叫我帅哥？”

“有人在叫我吗？是是是！我是金秀贤。”

语气

不自然的、轻浮的、不安的、张扬的、戏剧性的、微弱的。

常有的感受与心理

敏感、孤单、焦虑、不安、悲伤、空虚、易显示脆弱的、困惑的、不合时宜的、控制不佳、较为混乱的。

拥有的资源

幽默、有弹性、有创造力。

求生存法则

当遇到压力时，会改变话题以分散注意力，是一种打岔式的应对方式。这种方式成为惯性之后，常不能专注于一件事上，说话抓不到重点，并且避开个人或情绪上的话题，却喜欢讲笑话。

打岔者因害怕主题而转移焦虑时，可能会改变话题、中断谈话，不安地走来走去，或是离开现场，或者透过不相关的话题，显示自己不想进入情境和他人，自我、他人和情境都受到漠视。

以打岔姿态应对孩子

“哇！你看那是什么？哈哈！是你的声音加速度撞过去啦！”

“这题不会算啊！那水果会不会吃？”

“我一定会算，如果地底会冒出现金的话。”

“不会算的话，那就去工作好了！”

“哇哇哇地叫就会吗？我也不会呀！”

“要不要去看电视？”

被打岔对待的孩子

找个人扮演打岔者，自己扮演应对的孩子，体验一下孩子是否也很想打岔？感觉浮躁而坐不住，问题永远没有解决的一天。

从觉知到改变

当你觉知自己正在打岔，需要的是停顿与专注。关注自己的内在是否有不安、焦虑？若是有了感觉，那就深呼吸吧！告诉自己慢慢来，并且准备好接纳自己的不安焦虑。再专注地面对孩子，并且记得精简和孩子的对话，不要多说。

（五）一致性的沟通姿态



常用语言参考

带有感受、思维、期待、愿望及不喜好的诚实；开放而分享的；聆听他人；尊重自己、他人与情境三者、真实的语言与身体姿势、声调、和内在感受配合；语言也显示对感受的觉察。

语气

沉稳而深刻、和谐的、语速缓慢的。

常有的感受与心理

宁静、安详、和谐、平和的、有爱心的、接纳自己与他人。高自我价值、欣赏自己、与生命力联结、重视自己且尊重他人。

拥有的资源

自我觉察、负责任的、开放的、关怀自己与他人、统整、联结、接触、高自我价值。

以一致姿态应对孩子

沉稳和平的肢体，安定宁静的语气，专注和谐的眼神。

表达自我的信息，并且愿意为自己负责。

探索孩子的困难，以开放的态度询问，更进一步接纳孩子的处境，协助孩子面对心灵的浮躁、不安与沮丧。协助孩子面对自己的问题。

实际的例子可参考后面的对话。

被一致性对待的孩子

心灵较容易得到宁静、得以真诚面对问题、懂得为自己负责任。

更多关于一致性

表达自我的信息：觉知与表达感受、厘清与表达观点、表达自己的期待、能接触自我的渴望。

为自己负责：为自己的感受负责、为自己的观点负责、为自己的期待负责。

表格中的沟通姿态，《萨提亚的家族治疗模式》一书中有非常详细的解释：“一致性不只是一种姿态，而是让人可以更趋于统整而且富有人性的另一种选择。它是一种存在状态，也是一种与我们自己、

与他人沟通的方式之一。高自我价值和一致的状态是成为更有功能的人的两个重要指标，也是萨提亚模式的理想境界。

“当我们决定一致地回应别人时，并不是因为我们想赢过别人、想控制别人或控制情况，或是想抬高自己地位、获得别人的爱戴，选择一致性，只是意味着我们选择做我们自己，与别人接触建立关系，以及直接与别人联结，没有障碍地表现出自己的内在价值和坦诚面对外界。沟通的时候，人们常向对方做出‘实时的反应’，但是我们可以选择一致性的响应，也就是‘适当的回应’，当我们一致性时，情绪上的触动就失去了力量，而我们也不再是过去的受害者了。”

用角色扮演帮孩子面对问题

老杨（扮演儿子，下同）：“爸爸，我这物理题不会算。”

我（扮演父亲，下同）以平稳的语气和缓地说：“来让爸爸看看。”

我接过老杨的理化习作，专注地看着习作，此时我与老杨面对面坐着，我的肢体放松，双肩轻松舒缓，内心平静如水。

我看了十秒钟，抬起头来，专注且温暖地对老杨说：“嗯，这道物理题，我也不会算！”Tip 01

老杨有点儿惊讶，这个答案大概超出他的预期。因为我不是理化老师，我的物理并不强，况且我有更重要的目标。

我将习题放在一旁，语气平稳地问老杨：“我很好奇，你遇到不会算的题目，怎么这么认真？那么勇敢地来问爸爸。”Tip 02

老杨腼腆地说：“因为我不会呀！”

我专注且语气沉静地回应：“嗯，我知道。不过我好奇的是，爸爸平常对你很凶，有时候还会不耐烦，你怎么还会来问爸爸呢？”Tip 03

老杨脸上的表情看起来有些复杂，但显现出一种纯真。他很诚实地对我说：“对呀！爸爸的脾气很不好，每次问你问题，你都很不耐烦。”

我语速缓慢，认真地说：“爸爸跟你道歉。”Tip 04

我停顿了一下，继续说：“对不起。爸爸以前的确脾气不好，但是

我想要改变了。因为爸爸去上了一门课，决定要改变了。你愿意原谅爸爸吗？”Tip 05

老杨脸上的表情微微有变。

.....

在此，我省略中间的对话。老杨并未扮演到发火、情绪失控的姿态，因为他没有机会情绪失控，或者说情绪失控的概率比较小。若是老杨真的让姿态扮演进入失控的状态，我相信“一致性”的应对有助于父子拉出一个长远的脉络与目标，逐渐让父子关系走向和谐之路，进而让父亲协助儿子共同面对功课问题。Tip 06

这场角色扮演，最后老杨说了：“崇建老师，如果你真的是我爸爸。我要对你说：‘我好爱你！’”

我问老杨：“那你会不会认真读书呢？”

老杨说：“我绝对会认真读书。”

孩子也如同你面前的镜子，你怎样对待他，他会以同样的方式回应你。

心教法则

Tip 01 有时老师并非教导者，而是共同探索问题者，孩子更愿意协同学习。

Tip 02 此处正是和孩子一同积极探索。但探索的目标，已经从

原本的功课转移成情感。因为共同学习也是亲子沟通中重要的一环，我舍弃了对功课的讨论，而是直接进入应对姿态的讨论，目的就是要创造一种新的面貌，而不是在情绪上卡住。

Tip 03 将积极好奇更深入一步，有助于孩子意识到问题，也是再次聚焦于应对姿态议题，因为前面的回答，只是说明了一个状况，并未更深入地探讨。

Tip 04 道歉不是策略，道歉是真诚的表达。因为有感于自己要改变，因此真诚道歉，因为要改变孩子之前，要先改变自己。

Tip 05 再次聚焦于诚恳的表达，这是彼此真诚交流的开始。

Tip 06 当彼此的沟通和谐了，学习这件事，便显得比较简单了，情绪不会卡在一个地方。因此疏通情感，要比学习来得更优先。这也符合萨提亚女士所说的：“面对问题不是问题，如何面对问题，才是问题。”

与孩子沟通时的自我准备

当父母、教师要和孩子对谈时，我建议在姿态上要先准备好自己。

在肢体的仪态上，归纳下列几点：

1. 肩膀、脖子要处于放松状态。
2. 双手自然，不做出指责、讨好、超理智与打岔的姿态，专注且放松地与孩子对话。
3. 眼神与谈话的人尽量维持同一水平，即眼睛的高度相当。

在说话的语气上，归纳下列几点：

1. 说话的气息要稳，勿将声音紧缩在喉头处。
2. 语速平静缓慢，切莫急促。
3. 说话之前，练习深呼吸，让自己内心放松。

教育者要有意识地练习呼吸。人们时时刻刻都需要呼吸，但是很少注意、观察或有意识地练习呼吸。

练习芭蕾、瑜伽、太极拳、静坐与冥想，体会呼吸与人的关系。有意识的深呼吸有助于人们摆脱焦虑。若是深呼吸时能将注意力专注于美的事物，或者专注于启动心灵中的感激、爱、宁静等状态，就更有助于人的放松与平和。

正常情况下，一个成年人的呼吸频率是每分钟16~20次。不少人面对压力时，会感到焦虑不已，但焦虑感带来的呼吸浅短，成了一种不自觉的习惯，平常也容易呼吸短浅急促，往往超过正常值。若是呼吸急促而浅短，说话也会显得急促，且易让人感到焦躁；若是呼吸悠长而深，说话则会和缓稳定，让人感到宁静安然。

因此建议教育者经常有意识地深呼吸，并且随时随地练习深呼吸，哪怕是在开车、等红绿灯、打电脑、散步时，能有意识地深呼吸一到三次都很好。只要缓缓从鼻腔吸气，缓缓从鼻腔吐气即可，其他如腹式呼吸或各种呼吸法就更好了。

若是能有意识地深呼吸，在面对教育困惑时，就能拥有更宁静的心灵去面对了。

第3章 如何让孩子不恐惧、不焦虑 ——情感教育是所有教育的基础

情绪不是洪水猛兽，只是需要疏导。先觉知内在的感受，不忽略、不否认。当情绪稳定了，孩子便会更专注。

从感受切入问题

我常常在讲课时现场示范教养、教育与对话的方式，很多人都讶异于我如何能在短时间内，达成和谐一致的教育目标，使得状况不那么棘手。这是我透过萨提亚模式学习而来，除了一致的姿态、一致的语气之外，我还经常从感受切入对话，如此事情仿佛就能变得简单许多。

因此我常邀请父母，练习在对话中，切入感受的层次，让孩子觉知自我，更进一步意识自我；我也邀请教师，在课堂引导孩子讨论问题、事件、文本时，也能从感受层次进入，将会有不同的面貌发生。

人与感受

人类诞生于世界，便以感官和世界接触：聆听世界的声音，看见世界的景物，闻到世界的气味，品尝世界的味道，感知世界的温度.....

除了感受这个世界，人们也感受到自身：放松、舒缓、紧张、疼痛、酸痛、刺痛、僵硬、灼热.....

心灵也有感受，一般人熟悉的感受是各种情绪：喜悦、兴奋、平静、害怕、生气、难过、不安、焦躁、尴尬、紧张.....

人最初以感官接触世界，并且逐渐认识世界。但这样的生长秩序，早被知识、概念、规则绑架，从而忽略了感官的重要性，衍生出诸多问题而不自知。

多数人在长大成人的过程中，无法深刻感觉身处的世界，时常忽略身体的感受，忽略心灵的感受。

读者不妨试着检验：

你注意周遭的颜色吗？清晰地看见线条吗？注意环境中光影的变化吗？聆听周遭所有的声音吗？对气味是敏感的吗？这些感官是同时开启的吗？

善于运用感官的人，应有鲜明的体验，当感官专注于环境，与未开启感官时有巨大差别。

你注意身体的感受吗？感觉到手脚的自由吗？感觉到身体的轻盈吗？感觉到身体的紧绷，身体的酸痛，身体的麻木感吗？

善于觉察身体感受的人，最常体验身体的自由，感到身体的美妙状态。

若是不常觉察身体的感受，一旦将意识专注于身体的感受，常感受到身体的紧绷与不适。

你是一个注意心灵感受的人吗？你能感觉到心灵的宁静吗？感觉到心灵的浮躁，心灵的自由，心灵的各种情绪吗？

善于觉察心灵感受的人，最常体验心灵的宁静，容易有喜悦与祥和的感觉。

若是不常觉察心灵感受，先让自己深呼吸。深呼吸是一种停顿，有助于觉知与意识当下。当你宁静地寻找探索自己内在的感受，才真正有机会正视长存于体内的感受。

我并非教导身心灵的课题，而是开启感受的觉知，是教育中深刻且重要的项目，但往往被绝大多数的人忽略了。

比如本书所讲，觉知肢体的动作，以及觉察说话的语气，都是让受教育的一方，拥有正面及宁静的感受，也是创造受教者拥有安稳、宁静与专注的说话方式。反之，则亦让受教者感到浮躁不安。日常生活中，多数人应该拥有类似经验：和有的人讲话，内心容易浮躁；和有的人说话，感觉特别不舒服；和有的人说话，容易感到放松；和有的人说话，感到特别宁静。若是略过谈话的内容，单单凭借着说话的语气与表情，就可感到说话人的情绪，也影响聆听者、对话者的情绪。我发现内心浮躁、愤怒、不安、焦虑、委屈、不安、难过的人，言谈行止也容易让人感到不稳定；反过来看，内心宁静、平安、喜悦、淡定、稳当、和缓的人，言谈行止也容易为人带来稳定的感受。

让自己能够宁静淡定，不为负面情绪干扰，第一项要素并非压抑、否认或逃避感受，而是正面的觉知、承认、接纳感受，这样才能真正转化这些情绪。

觉知与承认感受

人时时刻刻都拥有感受，但是大部分的人并未觉知感受，反而选择忽略感受，甚至否认自己有感受。受到人们忽略、否定的感受，往往是“负面感受”居多：生气、难过、害怕、不安、烦躁、紧张、闷……人们似乎认为忽略、否定负向感受，就代表自己没问题，就代表自己情商高。

我常听见有人说话，越说越大声，越说越激动，旁边的人提醒他：“你不要那么生气！”

而大声说话的人，常激动地辩解：“我没有生气！我只是讲话比较大声而已。”

他的非语言信息中，姿势、语气、神情都充满激动与怒气，但是他却说没生气。他未觉知自己生气了，以理性否定情绪，是怎么形成的呢？

有时我见人们谈话，有些人越讲越生气，对话中都出现数次“生气”的字眼了，问他怎么生那么大的气？有些人却说：“其实我并没有生气！”“其实我不是很生气！”“我真的没有在生气。”

对大多数人而言，情绪仿佛洪水猛兽，而人们应对洪水猛兽的方法，往往是拒绝去意识，拒绝承认“它们”，任洪水猛兽在体内奔腾，只是欺骗“头脑”这个发号施令的皇帝。

表达感受

若是觉察了情绪，头脑也愿意承认情绪了，你会如何表达呢？

比如某人的行为让你很生气，你会如何表达这种情绪？是否一致性的表达自己，是否既表达了信息，又能够为自己负责？

一般人表达情绪，往往是要别人为自己负责，也有人以自责的方式表达，这都不是一致性表达。真正的负责任表达，并非指责自己与

他人，而是一种接纳之后的承担。

假设你正经历如下的状况：家里经济并不宽裕，妻子/丈夫的手机仍能使用，但她/他却购买一款昂贵的新产品。你已经感到心中的愤怒，会如何表达呢？

有人以指责的方式，表达自己的意见：

“谁叫你买这个东西？你很有钱吗？”“你去买一款，我也要去买！”“新东西很好用是吧？”“家里都没钱了你还敢去买！”“你都这样浪费钱吗？”“下个月的生活费怎么办？”

有人以隐忍委屈的方式不表达生气，或者说：“没关系。”“你喜欢就好。”……

上述的答案，是我在演讲场合中，听到最多的答案。

但是上述回应，没有一项提及“生气”。

人们常常困惑地反驳：“有啊！在语气上已经很凶了啊！”

但是很多人的语气经常都带着愤怒啊！怎么知道自己真的在表达愤怒呢？前面提到有些人明明很生气，却说“我没有生气”。

你有没有想过，在家庭教育中，父母若是这样表达愤怒，孩子会长成什么样的人呢？他会养成什么样的内在？会有什么样的应对模式，是否将来也会这样表达愤怒呢？会不会只是流于争论对错？

当大人以愤怒的语气与孩子进行沟通时，孩子会不会产生惧怕呢？是否会不乐意沟通，不让父母知道自己真实的想法，以免受到父母的责

备？是否会因此而恐惧，畏首畏尾不敢做决定？是否会以愤怒回应父母，学习父母给予的应对模式？

有人习惯以不说话表达愤怒，却期望他人知道自己生气了。

当人们忽略不说话的人，忽略了他的生气情绪，不说话的人忍不住了：“你刚刚没看见我在生气吗？”

然而不说出来，别人怎么会知道呢？

有人习惯掩藏愤怒，也以不说话掩饰自己，但神情很难掩饰得住。

当人们察觉了身边的人有异，关心地询问生闷气的人：“你是不是生气了？”

被询问的人，常会不耐烦地说：“没有！”

“那你怎么都不说话？”

生闷气的人更生气了：“不说话不可以吗！”

该如何表达愤怒呢？可否直接表达生气的讯息呢？

如下也是我们常见的语言：“我很生气！谁叫你买那个3C产品？”“我非常的生气！你实在太过分了！竟然……”“我气死了！你到底是怎样！”……

上述语句大家应该不陌生，表达了愤怒的讯息，但是却未能将事情变得更和谐。因为人们常要他人为自己的愤怒负责，那便是指责的姿态。

上述说话的方式，充斥在我们身边，你我应该都不陌生，从家庭、学校、电视、媒体、邻居，甚至是路人的对话.....

读者不妨思索，如何才能既表达讯息，又能为自己负责任呢？此处的意思是：我们能否为自己的情绪负责？

我们所教养的孩子，是否能脱离这样的环境？懂得为自己负责，而不是将情绪压抑、遮掩，或者暧昧不明。

人生来就拥有感受，拥有各种情绪，这是再自然不过的事。情绪本身不是问题，有问题的是表达情绪的方式，比如生气的时候打人、骂人、跳楼、自残、恐吓.....都是欠妥当的表达方式。

若能觉知自己的情绪，妥善对待自己的情绪，合理表达自己的情绪，那就是通往和谐、宁静与平安的道路。若是懂得与自己的情绪相处，懂得表达自己的情绪，心灵就会和缓平稳，教育通常变得相对简单。

为何你的鼓励与安慰无效

我常常询问家长，孩子几岁听得懂道理？

孩子上幼小的阶段，通过感官探索认识这个世界，父母常常对着孩子说教，或者带着情绪对孩子说话，孩子的感官便无法完整发展。

比如一个二年级的孩子，老师教孩子写作文时，并未让孩子透过程序，引导孩子感受风的和畅，感受阳光的美丽，甚至并未开启孩子的觉知意识，便让孩子运用概念，使用成语“风和日丽”。我常见一个孩子，从二年级开始写风和日丽，却感觉不到文章中有体验性，一直写到中学了，仍然一提笔就写“风和日丽”，成为一种反射动作。

孩子美好的感官未被发展，便被概念先绑架了。

另外，被父母的道理、训斥、压制的情况下，孩子的情绪窒闷在心中，而衍生出不专注，同时也累积大量的伤痛。我在大量的个案中发现，只要注重情感的互动，孩子就有健康的转变。

情感表达的方式，来自童年接受的教育，当孩子感受到委屈、难过、挫折、生气的情绪，父母并未容许孩子纾解，只是让孩子转移注意力，或者以打骂、羞辱、恐吓、瞒骗的方式，杜绝孩子表达，孩子的内在便会埋藏伤痛。

这些对待孩子情感的方式，已经成为一种习惯，甚至成为整个国家、民族、人类的常态。人们将此种应对方式，视为理所当然，谈论教育现象也未重视，而是很肤浅的、表象的、概念化的讲述这些问题，如此将很难推动整体教育的进步。

比如阿明就深为这种问题所困，却毫无觉察，也就毫无准确的方法应对了。

阿明经常向我抱怨儿子的脾气不好，动不动就发火，问我该如何是好。

孩子的情绪问题，与家庭教育密切相关。若要让孩子拥有较好的情绪管理能力，情绪稳定而非浮躁不安，大人就要懂得善待孩子的情绪，允许孩子拥有情绪，而非讨好、顺应或压制孩子的意志。

大人首先需觉知自己的情绪，并且懂得梳理自己的情绪，才能引导孩子的情绪逐渐成熟。

我跟阿明探讨，是不是他们太宠孩子呢？阿明挥一挥手果断地否认：“我和老婆从来不宠小孩。”

宠孩子的意思，就是一味顺从孩子的意志。当孩子日渐成长，遇到渴望的事或物，父母又无法满足期待，孩子情绪反应会很大。

我经常看见父母惯着孩子，父母总是说：“没办法呀！”

若是父母一味宠孩子，那便是“爱之适足以害之”，苦果只好让父母承担。

去年秋天的一个午后，断断续续的哭声随着秋风从巷子里传来：“我不要……我不要！我要哭了……我要哭！……”

孩子哭哭闹闹相当常见，我感到好奇的是，孩子想哭就哭吧，为何声嘶力竭地宣告：“我要哭”呢？仿佛用哭泣来绑架大人。

我探头朝楼下看，看见邻居老奶奶蹲着身子，像个仆人一般哄孩子：“好了！好了！宝贝。别哭、别哭！奶奶明天买给你好不好……”

岂不知，父母希望孩子不要哭，以条件换取他的情绪，孩子易学得情绪要挟父母。比如餐厅的服务员拿糖果给哭闹的孩子，要他们安静不哭闹，往往能暂时安抚孩子的情绪。若是父母也如法炮制，用糖哄孩子不要哭闹。那么当孩子想要吃糖而要不到糖吃的时候，孩子显然会以激烈的情绪回馈。

阿明否认宠孩子。

孩子的情绪管理不佳，反应激烈，或者呈现极端反应，除了孩子受宠以外，父母的脾气可能也不好。

阿明又挥挥手说：“我们夫妻的脾气好得很！不会乱发脾气。”

我想，那么孩子会为了什么事情而发脾气呢？我让阿明举个例子给我听。

阿明一边摇头一边叹息，他说儿子动不动就发脾气，已成了家常便饭，例子不胜枚举。他说起了前天晚上的状况：

五年级的儿子方方蹲在客厅玩小汽车，阿明提醒儿子等一下要去写作业。方方当时还很乖巧地答应了。

半小时过去了，阿明再次回到客厅，看见方方还在玩玩具，便手叉着腰对儿子说：“都几点了？还不去写作业！只知道在那里玩！”

方方的情绪瞬间爆发了，激动地站起来，对着阿明吼：“你真烦人！每次都这样！”

方方将玩具甩在一旁，生气地踩着楼梯，回到房间狠狠将门甩上。

阿明重新说起这件事，情绪非常激动：“你看看这孩子的脾气，怎么会这么坏呢！”

我听出引发方方生气的关键，方方本来在玩游戏，被阿明指责的语气激怒了情绪。

我问阿明：“是你先生气的吧！”

阿明说：“没有吧？我没有生气呀！”

“你一点儿都没生气吗？”

“对呀！我没有生气！”

当我静静地看着阿明，阿明才缓缓地说：“当时我真是被他气死了！”

方方的坏脾气，怎么来的呢？

当阿明手叉着腰对方方说“都几点了，还在那里玩？”这句话时，已经带着愤怒的情绪。阿明以愤怒的语气压制方方，方方只是以更愤怒的表达回应了而已！这是方方从父亲身上学习的方法。

很多父母跟阿明一样，生了气而不自知。可是有的家长在明白自己的情绪后，沮丧地对我坦言，他们改不掉自己发火的习惯。

若是大人改不掉，那这个问题就很难解了，因为孩子也很难改变。那谁先改变呢？我的答案：当然是父母要先改变。

身为父亲的阿明，从小所受的教养就是“不应该生气”，如今却衍生到已经生气而不自知。当阿明以生气的态度和孩子互动，孩子又怎么会用健康的态度来回应呢？

大人除了无法觉知情绪之外，也常常压抑孩子的情绪，造成了孩子浮躁的内在。

比如孩子生气了，跟孩子说：“不准生气！”

孩子难过地哭了，跟孩子说：“好了！别哭了！”“不要再难过了。”

最典型的就是当孩子害怕、紧张时，父母常常用安慰的方式来回应。

当孩子告诉父母：“明天要去演讲，我觉得好害怕！”

我常常听见父母跟孩子说：“你不要害怕，把台下的人当西瓜。”

当孩子紧张了，人们常跟孩子说：“你不要紧张！真的不要紧张。”

当孩子有压力了，父母最常安慰孩子：“你真的不要有压力！”

我也常常听见父母或老师鼓励孩子：“你一定没问题的！”

试问这样的方式，有助于孩子解决问题吗？还是让孩子衍生更多复杂的情绪呢？因为孩子一旦做不到，便可能对自己生气，情绪堆积在内心无法排解。

善待孩子的情绪

过去的年代，人们不太关注孩子内心感受，也许因为物质缺乏，努力求得温饱都来不及，谁还在乎感受呢？但是过去的年代，父母生养孩子较多，无暇全天管教孩子。而且成长环境较为单纯，孩子受约束较少，感官能够得到某种程度的释放。

现今的年代，父母生养孩子较少，一个家庭普遍只有一个或者两个孩子。父母虽然注重教养，但是很可能缺乏身教意识，有时像个保姆一样宠孩子，有时像个法官监视与审判孩子。况且现代环境中，权威被解构了，信息流通快速，电子产品大量充斥，孩子的感官无法得到深刻体验，反而在迅速流转的世界中积累了大量的浮躁、愤怒与忧伤，从未正视情感的美丽与枷锁，以至于教育过程中事倍而功半。虽有人大力推广冒险教育、漂流教育、体验教育，或者其他另类教育体系，然而从各种渠道解放情绪与体验感官的教育，并未唤起世人对情感教育的认识与注重。

先不论情感教育如何养成，单就人们对情绪的认知而言，就是不正确的，人们把情绪当成洪水猛兽，避之唯恐不及。

情绪是个复杂的回路，过去主流认知与情感养成的路径，存有一个矛盾的区间：既要人不要有负面情绪，却又缺乏完整的情绪教育。

一个人承载着诸多情绪，不仅不容易觉知，也不容易与之应对，漠视、压抑、发泄、依赖、转移、引导.....凡此种种方法，只要应对的方式不同，就会衍生出诸多不同的反应，每一个反应都牵涉各种应对与自我回馈，影响个人生命，也影响事件的发展。

然而关于情绪的教育，特别是在情绪的微反应上，不仅没有成为一种教育议题，更鲜有人真正提及。

前面提到人们视情绪如洪水，果真如此的话，人们应该如何应对呢？

《山海经》有一则传说，鲧治理水患，以围堵的方法，水患最终并未解决，反而更为泛滥。最后大禹治水，采取了疏导的方法，解决了水患。

不妨审视一般人面对情绪的方式，其实与鲧治理水患颇为相似，多半使用“围堵”的方式：“不要生气！”“不要难过了！”“不要紧张！”“不要有压力！”“不要害怕，把台下的人当西瓜！”

经过无数次地印证，这些面对情绪的方式，多半无效，甚至使情况变得更加严重。那为何还要一代传一代？何不仿效大禹治水的方法，以疏导情绪为方向引领情绪成为一种正向的力量？

情绪能影响大脑皮质层的变化，并且有越来越多的证据显示，情绪与脑部发展有密切的关联。比如神经科学家达马修博士（Dr. Antonio Damasio）在一系列研究中发现情绪能够明显地影响脑部发展。一个孩子成长期间，要让孩子更成熟，拥有更良好的脑部发展，不可轻易忽略情绪的应对，这正是教养与教育者需要在意之处，我将之视为所有教育的基础。

疏导孩子情绪的方式实施起来并不艰难，首先便是梳理自己的情绪，以平稳宁静的语气面对孩子，其次便是同理孩子的情绪。

同理孩子的情绪，并不代表认同孩子的行为、观念与期待，而是接

接纳孩子生命发展的历程中必然经历的一种程序。

试想，一个人期待未满足时，却能平静地面对，这样的能力从何而来？除了基因天生之外，如何从一次又一次生气、难过、失落与悲伤中学习？孩子健康经历情绪的程序，不是通过压抑忽略孩子的情绪得来的。

接纳孩子的情绪，允许孩子拥有情绪，就是同理孩子情绪的方法。在语言的表达中，先帮助孩子意识情绪，再接纳孩子的情绪，将会是更好地沟通路径。

帮助孩子意识情绪，便是以情绪为探索的脉络，你可以询问孩子：“我这样说，你有难过吗？”“我这样做，你会生气吗？”“面临这种状况，你会害怕吗？”“你有什么感觉？”“说到这儿，你有什么感受？”“说到那件事的时候，你心里发生了什么？”……各种以情绪探索与核对的方式，我称之为“由感受切入问题”，将有助于迅速厘清问题的源头。

比如我有一次到中学演讲，一位初二的女生举手问我：“人为什么要读书？”

一般人的回答不外乎是道理、概念、期待或答案，比如：“不读书你要做什么？”“你可以不读书呀！”“不读书就没有未来！”“读书很棒呀！”“人生有更崇高的理想。”“读书可以帮你找到好工作！”“人生来就有求知的欲望。”……

这些答案往往不能帮助孩子解惑，因为尚未核对孩子的问题，就立即给了意见，这显然是种徒劳无功的方式。可是，这种方式却在你我生活周遭充斥着。

较有经验的人会探索孩子的问题，比如：“你怎么会这样问呢？”“你读书遇到困难吗？”“你不想读书吗？”.....

若是先探索孩子的问题，并且懂得切入孩子对问题的感受，往往能切入问题的核心，协助孩子解决问题。

我问提问的女学生：“你问的是一般的阅读？还是学校的功课呢？”女学生回答是后者。我问她：“功课是否让你感到压力？”学生立时红了眼圈，并且点点头。

我当时停止了对话，让她会后再找我谈。

若是细究我们的对话，虽然只是一个寻常的提问，但我先核对了她的问题，其次从她的感受探索。接下来的对话脉络，我会在她如何应对压力，产生什么新的感受，如何影响她的行为与看法上进行探索。这样的方式，在本书节录的个案故事，以及对话脉络中，应该随处可见。

这个过程便是“帮助孩子意识情绪，以情绪为探索的脉络，也就意识了问题的核心。”

具体落实在生活中，接纳孩子情绪的语言，我则归纳为：“我知道你很.....”，例句中的“.....”便是情绪的核对。

比如一个孩子坐在房间里哭泣。我坐在孩子的对面，询问他：“怎么啦？”

孩子倘若不说话，只是哭泣而已，我便允许、也先接纳孩子哭泣。

我停顿一小段时间，静静陪伴他，就是一种接纳的过程。

我可能会问孩子：“你哭了，是因为难过吗？”

假设孩子点点头。

我通常会在停顿之后，以深刻而肯定的语气告诉孩子：“我知道你很难过。”

只是这么简单的动作便会让孩子觉得自己被同理了，情感被健康地对待了。

我经常在讲座的场合，示范孩子生气、难过与害怕时，大人该如何应对，压制、忽略与漠视显然不是适当的应对方式。我常更进一步，示范孩子遇到事件时，应如何在对话中，切入感受的脉络，让孩子意识到情绪，引导孩子正视问题的核心。

在大人有意识地引导下，孩子情绪的不稳定状况也就相对减少很多，孩子的思维与情感，也往往变得深刻多了。我将这样的对话探索带入教学之中，希望能帮助孩子收获更丰富与深刻的感官经验。

大人如何才能做到控制自己的情绪

在善待孩子情绪的同时，我们需要先整理自己的情绪。这个看似简单的方法，大人们往往做不到。因为大人们也是在被人压制、漠视与忽略情绪中成长的，又如何拥有善待自己情绪的方法呢？更不要说善待孩子的情绪，甚至帮助孩子从细微处意识情绪了。

物理学家费曼说：“知道事物的名称，和了解某件事物，中间有很大的差距。”我深深觉得知道道理和实践之间有很大的差距。知道“自己不要发脾气”和“做到不发脾气”这中间的距离仿佛地球到月球一般遥远，有人说自己没有发脾气的时候，却在语气上表露了愤怒，无疑是压抑漠视情绪的表现。

市面上教育教养的书籍，多半要大人要控制和管理情绪，但控制和管理细节却模糊或忽略。一旦大人意识到自己情绪失控，新的情绪如愧疚、对自己生气、难过、不安便随之而来。这样的情况往往让人产生烦躁、不安、闷闷的、紧张等不能聚焦在当下的感觉，与人应对也就少有质量了。

善待自己情绪的第一步，先让自己意识到惯性，或者意识到身体情绪，并且懂得在意识到的同时，让自己停顿下来，不在惯性中继续言行与应对。

当停顿下来之后，最好先分析一下自己的情绪，是生气呢？是烦躁呢？是不安呢？是难过呢？是沮丧呢？是害怕呢？你可以试着缓慢地问自己：“我在生气吗？”“我在烦躁吗？”“我在沮丧吗？”.....

若是能够觉知当下最主要的情绪，承认这个主要情绪，并且允许自己拥有这个情绪，接纳自己拥有这样的情绪，那么情绪就有了转变，反而不会形成那么大的困扰。这也是当我们对孩子说：“我知道你很.....”的时候，孩子的情绪负担被卸下了一半，因为他无须再隐藏与对抗这种情绪。

美国的研究人员发现，帮助那些焦虑的人们，不是要他们不要焦虑，而是让他们正视焦虑。比如在考试之前，让学生将自己的忧虑写在纸上，能有效提升学生的成绩。

因此我在萨提亚模式中，学到了和自己情绪相处的方法，归纳出了健康应对情绪的路径：以自我对话的方式，缓缓在内心一步步诉说，这个步骤就是5A的自我对话程序。

当我们意识自己有不良情绪时，应停顿下来，给自己两分钟的时间，找一个小小的空间，和自己进行对话，这个对话的顺序是：

◎觉知（**aware**）情绪。

◎承认（**acknowledge**）情绪。

◎允许（**allow**）情绪、接受（**accept**）情绪。

◎转化（**action**）情绪。

◎欣赏（**appreciate**）自己。

当我感觉自己难过了，我不想让难过困扰自己，因为未经察觉的难过，可能让人心灵恍惚，让人胸口阻滞，让人无法专注聚焦。我可以在心里面告诉自己：

1. 我感觉自己有一点点难过。（停顿十秒钟。）
2. 我承认自己是难过的。（停顿十秒钟。）
3. 我允许、并且接纳自己感到难过。（停顿十秒钟，甚至更长一点儿时间。）
4. 做五次深呼吸，感觉空气从鼻腔进，从鼻腔出去。
5. 告诉自己，即使感到难过，也欣赏自己。

若是感到愤怒、烦闷、焦虑的情绪，也可以在心里面告诉自己：

1. 我感觉自己有一点点生气。（停顿十秒钟。）
2. 我承认自己是生气的。（停顿十秒钟。）
3. 我允许、并且接纳自己感到生气。（停顿十秒钟，甚至更长一点儿时间。）
4. 做五次深呼吸，但是呼气的时候，想象愤怒从鼻腔吐出，并且有意识地发出声音，让愤怒有机会从体内流转 to 体外。做完之后再做五次深沉而缓慢的深呼吸。
5. 告诉自己，即使我感到生气，我也欣赏自己，仍然没有放弃。

在实践经验中，我发现越是能觉知、承认、接纳自己的情绪，情绪就越能趋于缓和，逐渐不被负面情绪困扰，或者被困扰的时间不至于过久，心灵也能逐渐得到宁静与自由。

当一个人愤怒地说：“我没有生气，我只是说话比较大声。”

当一个人语气急促，大声咆哮，大声说话。

当一个人故意不与人沟通，或者顾左右而言他。

当一个人隐藏愤怒，只是想讨好其他人。

当一个人已经愤怒了，只想透过道理说服他人。

这些人都未必觉知自己在生气，因此觉知生气是第一步。

即便有所觉知也只是在头脑（认知）的层次，却未必愿意在心灵的层次和愤怒接触，选择就会在潜意识依惯性封阻。最常见的就是有人说：“对，我在生气！”愤怒的情绪继续流窜，无法找到合适的出口，问题永远都在缠绕的状态，无法真正解决。

因此所谓的觉知，不是只有头脑的认知，更有身体与心灵的整合。因此通过在心中默念5A的程序，缓缓让自己由头脑层次，逐渐整合于身心之中，这样情绪也就有机会转化，人也会拥有更多的宁静与自由。

当人的情绪更自由，感官也就有机会更细腻丰富，不再困于褊狭的负面情绪之中，身心里的困顿、烦闷、不安、紧张、愤怒、委屈等各种负面情绪减少，教育孩子就会变得简单许多了。

我记得在女子中学开讲座的时候，曾运用积极的对话，用讲故事的方式让参与的孩子们与生命经验联结。记得有个学生写了这样一封信给我：

“.....我清楚记得，您用情感丰富的声音，娓娓向我们道出童年和求学经历，惹得学生哈哈大笑。印象最深的是您讲陆游的《钗头凤》时，让我们猜故事的结局，我们把故事编得五花八门，您称赞了我们并

告诉我们训练思考与创造力的方法，让我感到无比新鲜。当我被您的故事感动得一把鼻涕一把眼泪，为故事结局扼腕叹息时，您却轻悠悠地告诉我们那是信手拈来的故事，让我破涕为笑。

“您透过故事让我们感动，还告诉我们情绪的重要性，要为自己的情绪负责，要懂得表达自己的情绪，要正视自己的情绪，还要我们学会原谅自己……

“学校教的知识很多，却从来没有人教我们要怎么面对与处理情绪这种东西……您带领我们走到另一个世界，这个世界让我大开眼界……”

故事让孩子拥有更宽的体验性。这种方式是将情感教育以客体的形式联结孩子内在的情感，打开孩子的生命经验，扩大他们的世界观，也引导了情绪的正向流动。在传统的教育中，人的情绪往往被压抑，也被赋予负面的意义。常见孩子情绪控管不佳，进而衍生出诸多不当的事件，这都起因于无人教导孩子如何管理情绪。这是我在课堂中常带入的内容，做起来并非难事。

我的一位学生赖芷妍，两年前她面对人际关系、功课与生活中的困境，常陷入深深的负面情绪。我除了展现关怀与爱，陪伴她一起度过这一段情绪起落的岁月，也教导她面对负面情绪的方法。两年过去了，我感觉到她进步很大，虽然偶尔仍会陷入情绪黑洞，但是很快能够从情绪中走出来。她告诉我说：“跟前两年比起来，我增加了很多和情绪相处的时间。以前只要碰到不好的感觉，就会一味地陷进去，现在我会和自己核对情绪，然后与它共处。”

我为芷妍感到骄傲，她觉知自己的情绪，也看见自己的进步。我没

有特别为她记录成长故事，因为她的故事面向宽广，需要大量的文字篇幅呈现，但是她一直如实面对，而且一直都没放弃成为一个更好的人。

好动的孩子

小桐出生没几个月，父亲就去世了。

小桐妈妈痛不欲生。单亲妈妈带着两个孩子，既要维持生计又要管教孩子，心中充满了委屈、难过和苦闷。当生活不顺心时，年幼的孩子哭闹，小桐妈妈便常疾言厉色以对，甚至将心底的委屈一股脑儿发泄到孩子身上。

在教养、教育的道路上，父母、老师的情绪若是不稳定、语气急促而带着怒气、过多的规则限制，不但无法解决问题，反而使孩子内在的情绪纷杂，容易形成情绪的黑洞，呈现好动无法专注的状况。然而情绪的稳定，语气的平稳，不是透过压抑而来，而是透过对自己的接纳与觉知，来逐步改变。

在以前，父母生养孩子较多，即使严厉也无暇管控，孩子和自然环境的关系较亲近，情绪与感官得以释放。现在家庭生养孩子较少，父母将“正确概念”不断灌输给孩子，对孩子的管控较紧，感官的释放就少了，尤其孩子专注于电脑游戏，内心更是难以安定，好动的状况日渐增多。

我常让家长们设想自己是四岁的孩子，如果被急促语气、压抑的情绪、过多规则限制应对之后，内心是否也会感到浮躁难安？若是孩子从四岁开始，一直到青春期，不断被纠正、压制、告诫与说教，内在往往长期躁动不安，想要专注便很难了。

小桐父亲过世后，母亲要带两个孩子，要心平气和的确不易。母亲

一心期待孩子能听话。只是孩子年纪尚小，如何能理解母亲的忧伤？

小桐四岁多了，看起来腼腆可爱。小桐妈妈却头疼不已，原因是小桐调皮好动，不听大人的劝诫与管教。四岁的男孩子，调皮好动的状况应属常见，这也正考验父母的耐性和应对能力。父母的应对方式，常决定孩子拥有什么样的内在，那也是孩子成长的关键之一，遗憾的是大多数人并不在意。

小桐妈妈向我诉苦，小桐调皮极了，她用了各种方式，都无法使孩子稳定与安静。

四岁多的孩子活泼好动，是活力的一种展现。我告诉她先接纳孩子的好动，其次调整自己的情绪，心平气和地与孩子谈话。小桐妈妈觉得这个方法太慢了，也怀疑这种方法的效果。

我喊小桐让他过来坐在我前面，小桐只是笑了一下，腼腆地坐下。

我问小桐：“喜欢来这里吗？”

小桐点点头，表示喜欢。

“你喜欢呀！喜欢这里的什么东西呢？”

小桐看看四周，看看书架，小桐眼光落在图画书上。

“小桐喜欢看这里的图画书吗？”

小桐点点头。

“喜欢哪一本呢？”

小桐手指着《别闹了，怪兽阿抖》。

“是这一本吗？”我将这本图画书拿起来，问他喜欢哪些段落。

小桐坐在我面前，以手指着书里的片段，安静地和我分享这本书，此时小桐是一个很听话的孩子，很亲昵地和我看着一本书。如此过了数分钟，我转过头来，看着小桐妈妈：“不是很安静吗？”

小桐妈妈说：“他可能跟你不熟悉！一会儿熟悉了，就不安静了。”

我相信小桐的安静，有一部分是和我还不熟，但是这也证明了小桐有安静的资源，并非不能安静下来，重点是我们如何让小桐意识到资源的存在，并且明白界线。我虽然这样思索，但是我很接纳孩子的调皮。

我转过头来，专注地看着小桐：“妈妈说你很调皮，有吗？”Tip 01

小桐点点头。

“小桐，你很诚实。当我问你有没有调皮？你这么快就回答有呀！”Tip 02

小桐又露出腼腆的笑，头低下去，又抬了起来。

我核对小桐对调皮的觉知：“你是故意调皮的吗？还是不小心的呢？”Tip 03

小桐停了一秒，才小声地说：“我是不小心的。”

我点点头，继续询问：“妈妈说你很调皮，你有什么感觉呢？”Tip

小桐看着我，随即低下头来，沉默不语，过了一会儿才将头抬起来。

我意识到小桐年纪还小，可能听不懂“感觉”一词的意思，于是一个一个核对感受。Tip 05

“妈妈这样说，你会生气吗？”

小桐摇摇头。

“妈妈这样说，你会害怕吗？”

小桐也摇摇头。

“妈妈这样说，你会紧张吗？”

小桐轻点一下头，又摇摇头。

“妈妈这样说，你会难过吗？”Tip 06

这回小桐既没点头，也没摇头，再次将头低了下来，我看见两行眼泪，缓缓从他脸颊滑落。

我停顿了数秒钟才问：“告诉叔叔，你难过什么？”

小桐也停顿了几秒，很小声、很慢地告诉我：“我不乖。”

“你不是告诉叔叔，你是不小心的吗？”

小桐点点头。

“你想乖乖的吗？”

小桐又点点头。

“那叔叔教你的，你会听吗？”

小桐又点点头。

“小桐，谢谢你这么认真，跟叔叔谈这个问题，而且你不是都不乖呀！叔叔刚刚和你说话，和你一起读书，你不是都很安静听话吗？”**Tip**

07

小桐眼神澄澈地望着我，露出了腼腆的笑容。

我和小桐沟通完，转头过来看小桐妈妈。小桐妈妈早已泪流满面，她责备自己总是有如此多的情绪，不像我如此有耐心。我跟小桐妈妈说：“那就学习吧！我们和孩子一样，不会一下子就学会的。也请妈妈将自己当孩子一般，先学着接纳与关怀自己！”

心教法则

Tip 01 这是针对妈妈的话，和孩子核对状况，探索孩子是否和妈妈的说法一样。

Tip 02 这是聚焦在正向的部分探索。

Tip 03 这是以选项的形式来提问孩子状况，让孩子容易回答，但是选项也有其危险。

Tip 04 此处切入了感受的问话，是此篇要呈现的重点。

Tip 05 此处也是以选项一个一个核对。

Tip 06 我通常将最有可能的选项，放在最后面一个，尤其是感受的选择。

Tip 07 这里进行的对话，除了从感受切入之外，都是以好奇的方式切入，启动正向、资源与意识。

当恐惧笼罩一个人

楠楠是个早产儿，学习进度较同龄的孩子缓慢。他的作文写不出来，妈妈送他来写作班，希望对他的作文与表达能有些帮助。

楠楠刚来的时候，说话很大声，和同学们互动时，眼神会刻意瞄向老师，似乎在观察老师有没有注意他？但表情又带着不确定感。

孩子来到班上，我对他们会有仔细地观察，楠楠的状况通常是不自信的表现。这种情况下，我会在跟他对话时，全方位地关注孩子的表现，并降低对他功课的要求。

我鼓励楠楠大胆书写，随便写就好了，以便帮助他释放能力，建立自信。**Tip 01**

几堂课之后，楠楠比较放得开了，作文也越写越多，篇幅从一行扩展到了半页，从半页到两页。字数增加了，不过语句写得很凌乱，不仅和主题完全无关，也看不出要表达什么东西。这种情况在作文辅导班上还没有出现过。我曾经在未经治疗的自闭症孩子那里，看过比楠楠更杂乱无意义的文字，但楠楠的状况又跟自闭症孩子不一样。

楠楠的这种情况我跟他妈妈谈了谈。楠楠的妈妈问我该怎么办。

说实话，我也没弄清楚楠楠到底怎么了，只能如实告诉他妈妈，我还需要多一些时间，让楠楠多练习练习。

楠楠口头的表达没有问题，就算把他说的话写下来，顶多只是口语化，不至于文意凌乱不通。我打算多观察一下他，思考不同的介入方

式，比如刻意把作文缩短一些，给一段开头提示，或者抄一段文章让他改编等。

可是，几堂课过去后，楠楠的状况依然如旧。

一天，上课前楠楠告诉我，要提早半个小时离开，妈妈带他去看牙医。

我点点头，表示知道了，和他聊一些关于牙齿的日常保护，顺便要求楠楠在离开前要努力写一些文字。楠楠很听话，用力地点头并且大声说：“好！我知道了！”

提早离开的时间到了，我接过楠楠的作文检查，不只文字凌乱，内容和主题一点儿关系都没有。原本应该空四格的地方，楠楠只空了三格。我请楠楠将题目擦掉，告知他题目上方要空四格。楠楠又用力地点头，大声说：“好的！”不一会儿，他重新交回作文，题目并未空出四格，而是空出两格。

为求清楚表达意思，我特别伸出四只指头，数着一、二、三、四，要空四格，并且数着作文里的空格，核对他听懂了吗？楠楠又卖力地点头，声音洪亮的回答我：“嗯，懂了！”

楠楠第三次交回来的作文，题目上方仅空了一格。

这是怎么回事呢？我非常好奇，是他听不懂吗？听力有问题吗？还是他在害怕呢？

我认为自己已经清楚表达，还用手指着作文簿一格又一格地数给楠楠看了，怎么会这样呢？一般人在什么情况下会发生类似问题？往往是心不在焉，或者耳朵听不见的状况下才会出现。我因此判断楠楠心不在

焉，心不在焉的状况，通常是思绪纷杂，或者是内在感受凌乱。楠楠是否装着满满的恐惧呢？我想到楠楠的眼神，充满着瑟缩的神情。

若是楠楠的心灵被害怕笼罩，那就什么也听不明白了。一般人经历的害怕，是外在阻隔住了无法有所回应。但是楠楠点头又大声回应我，也许已经习惯迅速回应世界了吧。然而，楠楠的恐惧真的有这么大吗？大到我用手指一格一格指着，他都无法明白？

我想探索楠楠内心是否真的被恐惧笼罩。Tip 02

我深深呼吸一口气，停顿了两秒钟，凝视着楠楠，传递一份宁静的力量，缓慢沉稳地询问：“你会怕我吗？”Tip 03

在那一刻，楠楠的眼神瞬间黯淡下来，低下头来摩擦着手掌，很小心地点点头。

我停顿了一下，我想弄清楚他只是仅仅怕我还是怕所有的老师，因为妈妈曾经说过，楠楠最喜欢来上作文课。Tip 04

楠楠头没有抬起来，声如细蚊：“害怕所有的老师。”

我有一点儿明白了，轻拍着他的肩膀，给他赞许与鼓励，叮嘱他赶紧去看牙医。

心教法则

Tip 01 我常让刚来写作班的孩子写三次“烂作文”，这是在“接纳”的层次，让孩子大胆书写。再从文字中，以“正向好

奇”，找到他们的资源。

Tip 02 我感觉楠楠应有恐惧，因此想要探索与核对，这是我在教育过程中，列为顺序的几个步骤：观察、探索、核对与陪伴。

Tip 03 整理自己的肢体姿态，整理自己的语气，让自己更为专注平静，是我和孩子对话的基础。

Tip 04 我脑海里面有诸多讯息，因此会将得到的讯息一一核对。

被恐惧攫住的心灵

我约了楠楠的妈妈谈了谈我对楠楠的观察与评估。

若是楠楠的内心充满恐惧，他的学习就不会专注，反而容易分心，因为恐惧如乌云在心头盘踞，时时刻刻出来骚扰他。不专注的孩子，通常都是因为内在情绪纷乱，最常见的情绪表现是浮躁、烦闷、生气、难过、紧张与不安，也有一部分孩子是害怕，楠楠的状况，则主要是害怕。

我询问妈妈，楠楠其他项目的学习情况怎么样，有没有好的经验可以借鉴一下。 **Tip 01**

妈妈无奈地表示，楠楠的学习状况都不好。

我再次让好好妈妈思索下，是否曾经有较好的经验呢？

妈妈想起楠楠的游泳课。为了楠楠的健康，医生建议楠楠去学游泳，楠楠刚开始学习时，换气永远学不会，更别提游泳了，无论游泳教练怎么教导，楠楠就是学不会，还吃了不少苦头。

当时另一位游泳教练看见楠楠的状况，主动表示愿意教导楠楠。

“楠楠学会了吗？”我问。

“学会了。楠楠不只学会换气，也学会游泳了，现在能游1500米，不过教练不在身边，就没办法游这么长的距离了。”妈妈高兴地说。

“教练应该很有耐心，也很温暖吧！”我想这是个好教练，也许有经

验，掌握了教学的技巧。

妈妈点点头，说教练很有耐心，教学过程很用心，不过也很严格。

“严格”一词有两种含义，一种是教学严谨、态度严厉；一种是界线分明、态度从容，带来安稳宁静，让孩子感受自己的价值。

前者让孩子感到恐惧，虽然达成了眼前的目标，但恐惧深埋心灵，以往的体罚、打骂教育便是如此。

一般人执行权威管教，让孩子服从命令，往往都是驱动孩子的恐惧。殊不知在恐惧中长大的人，在既定轨道中长成，创造力也易受局限，一旦生活的轨道改变，恐惧的影响力就出现了。尤其所谓的“乖乖牌”（听话的小孩）。

我在相关文献中看到，神经科学家指出：恐惧会刺激大脑，并让肾上腺分泌皮质醇，以应付危险的现状。但是对于经常处于恐惧的人们，皮质醇分泌过多，会使得大脑中的海马回萎缩，甚至死亡。

大部分的乖乖牌，在受到外界变化、失落、未满足期待等方面的冲击时，更容易陷入焦虑、紧张、深深的恐惧中。这也使得他们遭遇诈骗时，内心顿时陷入了困窘的情绪状态。

乖乖牌因为一路顺利，功课好、品行佳而平安成长，但是也少了探索与尝试的空间，在出现意料之外的状况时，会乱了方寸或失去理智。但是那些非乖乖牌的学生呢？有时他们功课受挫折，但是创意仍然存在，能够发展出一套生存的模式。但是更多主流表现不佳的孩子呢？也许被愤怒、悲伤、无奈的感受填满心灵。还有一部分孩子，他们被恐惧攫取了，产生出冻结、分心、不安、冲动甚至歇斯底里的状态，但是大

部分教育工作者却未觉察真正的关键原因。

古有明训：“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？”

我因此思索，这个迥异于过去的年代，能否在不经历压迫、不给予恐吓的情况下让孩子们得到锻炼？

我以为，如果教育者能提供一种界线分明，清楚而简约的规则，并以安稳的态度，给予宽阔的包容，也能让孩子负起责任，让他产生勇气，而不是产生恐惧。这是我期待的教育模式。

楠楠的妈妈觉得游泳教练很有耐心，但是也很严厉。具体说来，我也不知道教练是否让楠楠心生恐惧？但是起码楠楠是有能力做好一件事的，这是他的资源。

我提醒楠楠妈妈，是否在日常生活中，让楠楠内心衍生出巨大的恐惧呢？当孩子的内心有恐惧感时，是否能以爱与等待，帮助孩子去化解？

我带领好动孩子的经验，是安定他们的内在，让他们体验更稳定的应对方式，并梳理他们被愤怒、难过、焦虑与浮躁阻碍的情绪。那么带领楠楠，我也是想以安定他的内在为方向，来试着梳理楠楠的恐惧。

心教法则

Tip 01 探索楠楠的正向经验，聚焦在正向资源，期望看见楠楠更多的可能。

探索、接纳与释放恐惧

我把在课堂写作文的楠楠喊出来，让他坐在我的对面，我想探索他的恐惧。

楠楠坐下来了，但是他双手不停搓揉着，仿佛内心充满焦虑。我只是静静地、专注地看着他，楠楠的眼神不安地瞄着地下，然后瞄向我和妈妈。Tip 01

我让楠楠眼睛看着我，但是他没办法注视我，一秒也做不到，就畏缩地低下头。我有种错觉，楠楠的瞳孔在瞥向我的那一刻，缩得好小好小，如一只受虐的小动物，缩在一个阴暗的角落。

我用双手接触楠楠的手，试图缓和一下他的焦虑，但我感觉他的身体紧绷。他双手放下来了，不再交缠紧握，但是他的右手开始掰着下巴，一次又一次的用力往下掰着，那是一个特殊的动作，也是我从来没见过的动作。伴随着这个动作，楠楠身体微微颤抖，眼睛蓄满了泪水，我知道他正经验内在的恐惧。

妈妈曾经跟我说，楠楠出生时她对楠楠的期待甚高，但是楠楠各方面表现都不尽如人意，有时候一心急便对他吼叫.....

然而楠楠的学习并未改善，心中却充满大量恐惧。楠楠的内心非常敏感，学习又很缓慢，在被要求的过程中，将恐惧掩藏起来，只是学会快速当一个听话的孩子。

楠楠此刻坐在我们跟前，我并未想要改变楠楠，也知道要让人的内在无恐惧，需要无比多的耐心与爱。我仅仅只是想了解，楠楠有多恐

惧。

当我宁静地面对他，楠楠内在的恐惧卸下了伪装的响应。我没有任何进一步的想，只是想探索楠楠的恐惧，还打算让他经历恐惧，也感受我们在他面前的宁静与温暖。因为楠楠已经逃避这个恐惧太久了，但他从来逃不出恐惧的掌心。

楠楠妈妈早已经泪流满面，她看着楠楠颤抖的身躯，心疼孩子，但不知道该怎么办。

等了好一会儿，我让楠楠深呼吸，但是我说了几次，楠楠并没有深呼吸。

我问他，听得懂“深呼吸”吗？ **Tip 02**

楠楠摇摇头，表示听不懂深呼吸。

这回换我深深地吸了一口气。他听不懂深呼吸，那他怎么听得懂课堂的内容？又怎么听得懂要空几格？恐惧的力量很强大，一般人是遇到特殊事件因恐惧而阻碍，而楠楠则仿佛时时被恐惧覆盖。以往恐惧占领他的心灵，现在恐惧浮现到表面上来了，我让楠楠继续经历恐惧，我想改变他应对恐惧的惯性反应，并且在经历恐惧之后，能体会被人陪伴的温暖，让思维在恐惧中仍能运作。因此我只是在一旁宁静陪伴，给予他温暖的感受。

我不知道楠楠心里经历过什么，但我感觉他逐渐放松了一些，虽然身体仍然颤抖。

接连两周写作课，我都让楠楠到一旁的教室，学习经历恐惧，也学习深呼吸，楠楠的恐惧反应渐渐小了。 **Tip 03**

最让我惊奇的是，他写的文字有逻辑了，也能够针对主题发展。虽然他的作文仍然乏善可陈，虽然仍然离一般人的目标甚远，但是看得出他的进步了。

我带领楠楠两年了，楠楠写作水平提高得很缓慢，但是看得出长进，对我而言便觉得欣喜。楠楠的妈妈也有很多的改变，试着将过去对学习上的期待，更改为对楠楠更多的肯定与爱。她带着楠楠爬山，做手工，说话的语气也不像过去那么着急。我深知楠楠妈妈的改变，才是让楠楠进步的重要因素。

心教法则

Tip 01 当有意识地让内外在都安静下来，就很容易让身边的人安静了，一旦安静下来，很多情绪便无法掩藏。

Tip 02 此处也是在探索，观察了现象再核对。

Tip 03 正如人经验愤怒，愤怒就渐渐缩小；经验难过，难过就有了宣泄，这是一样的道理。

如何面对难以处理的感受

人的内在常隐藏着恐惧，有些恐惧平常不打扰人，只有特定时刻才出现；有些恐惧则时时干扰人，在生活上处处限制人。在别人眼中看来，有些恐惧也许微不足道，但心怀恐惧的人却极为痛苦。

人们面对恐惧，会透过各种方式应对，比如念咒语、逃避、忽略，甚至也有暴力.....恐惧是人类心灵里最深的感受，是很多感受的源头，或者衍生出来的情绪，但人们应对他人的恐惧，大部分要求他人克服恐惧，或者不在乎他人的恐惧，忽略了恐惧带来的影响。有些大的恐惧可以通过冒险、旅行、漂流等方式来释放。这些方式也是我帮助青少年面对和战胜恐惧的最佳方式。但一般小小的恐惧呢？比如不敢去演讲，不敢上舞台，不敢说话，不敢写作文等，这些小小的恐惧，说来微小，但是影响巨大，很难彻底解决，因为有些恐惧有其根源。

经验恐惧

小萝惧怕鸟类到了令人匪夷所思的地步，不仅不敢亲近、观看任何鸟类，甚至连鸟类画片、图画与影集都不敢直视。

几经挣扎之后，小萝接受了我的建议，决定尝试探索对鸟的恐惧。我让小萝对鸟类冥想，去体验那个恐惧的感觉。

在冥想过程中，小萝脸上出现明显的恐惧、嫌恶与痛苦，身体不由自主地颤抖。她告诉我，一只腐烂且布满蛆的死鸟，很鲜明地出现在她

脑海中。

我很好奇小萝是不是从小就害怕鸟，还是从一个阶段开始害怕鸟的呢？因为她不是扭捏的女孩，很喜欢亲近大自然，敢伸手抓蚯蚓，野地里的昆虫、爬虫、小动物她都不怕，怎么会独独惧怕鸟类？

小萝的表情有点儿复杂，回忆过往的种种，她突然眉头皱紧，又突然间松开了，她想起自己幼年观看鸟类的经验，似乎在小学二年级之前还不畏惧鸟类。

到底发生什么事呢？难道她被鸟攻击过？或者观看过鸟类的影片而心生恐惧，比如美国导演希区考克的《鸟》？

她自己也感到好奇，小时候并不害怕鸟类，到底发生了什么事，让她如今对鸟类这么恐惧。

梳理记忆

小萝说到这儿，突然一个鲜明的回忆进入了她的脑海里，她看到一个图像：

小学二年级的时候，全班到附近风景区踏青，她很清楚地记得，那天阳光明媚，她和班上同学在回家的路上，看到一只死去的鸟儿，这是一只死亡很久的麻雀。小萝清楚地描述出这只麻雀，皮肉几乎腐蚀殆尽，只剩下枯干的骨架，但可以分明看出是只麻雀，身体布满白色的蛆。

我试着从这个画面来探索小萝过去的感觉：当时看到鸟儿的感觉是什么呢？

小萝闭着眼睛，努力回想过去的画面，仿佛回到当时，缓缓地说：“看见麻雀布满蛆的骨骸时，并不感到害怕。”

那是什么感觉呢？小萝停顿了一阵子，仿佛重新看到那个画面，体验那份感觉，她陈述自己看到那个画面时，心中感觉到孤单。

我很好奇，看到一只死鸟，怎么会感到孤单呢？是联想到死亡，想到小鸟的孤单，自己的孤单，还是谁的孤单？

小萝摇摇头，表示并不知道这个孤单怎么发生的。

我发现小萝的脸上呈现出复杂的表情，其中闪过一丝难过。

我重新探索小萝的感受，我让她试着聚焦内在，重新去体验这份难过。

小萝流泪了，但她并不知道自己在难过什么。

我告诉她不需要知道，先去感受这一切。

我以沉稳的语气，重新复述她告知我的画面：二年级的时候，小萝和班上同学踏青，那天阳光很好，她突然看见路边一只死去的鸟儿。这时候她感到孤单，也感到难过。

我请她深呼吸，让她深深体会这种感觉。

此刻小萝泪如泉涌，某些画面似乎更清楚地浮现出来。小萝告诉我，她小时候无法融入人群，经常感到孤单。

感受包含复杂的层次

这种孤单的感觉，在记忆中最鲜明的时刻是爸妈骑车出门的时刻。那时家中的铁卷门拉下来了，四周埋入阴影之中，那份孤单的感觉便袭上心头。

小萝的感受颇为复杂，她的孤单不是因为父母离开家，因为她在这份孤单之中感到喜悦。那种孤单的感觉，包含着一份自由，因为家庭长久处于争吵之中，令她感到沮丧与无奈。铁门拉下来的那一刻，意味着她可以远离家庭的纷争，独自拥有属于自己的空间，不再受人干扰。

她喜欢这份孤单，因为它给了她一段舒适自在的时光。

我继续探索这份孤单所包含的复杂感受，孤单是否带给她一份自在的舒适，同时也带给她难过的感觉？

小萝点点头，眼泪从眼角流出。

小萝在孤单之中，那份难过的感觉怎么来的呢？

小萝摇摇头，表示她并不知道。

我让她专注在当下，去感知这份难过，和内心的难过相处。小萝闭上眼睛，我看见了她的颤抖。

我试着询问她，身体有什么感觉呢？

她说感受到颈部僵硬。

我再次让她将意识聚焦于僵硬的颈部，是否能觉察更细微的感受？

小萝的语气中突然带着一分力量，她觉察身体深处有无奈与愤怒。

那样的感觉从何而来？

小萝说她很渴望跟家人彼此之间的爱，但是她很无奈且清楚地知道这是遥不可及的奢望。在她的童年乃至青少年时期，家庭里面不断有纷争，而且她也卷入家庭的纷争中，家人争执时不断要她选择站队，却无视她的情感。所以，她只能依靠孤独，因为在孤独之中，她能获得远离纷争的自在。但伴随而来的还有一股愤怒的感受。

她对家庭的纷争感到无比的愤怒，她愤怒爸爸、妈妈、奶奶，愤怒他们不断争执，愤怒他们为何不能和谐相处。

讲到此处，小萝的眼泪仍然不断滑落，我让她不要抗拒愤怒，将愤怒的语言表达出来。

她说这份孤单让她与人群格格不入，她虽然感受到孤单的自在，却也发现孤单的疏离感。

感受是自己决定的

我和她讨论孤单给她的感受，她是否可以有所选择？

小萝沉静了一段时间，她深沉缓慢地说了她的觉察：“我想起来了，其实是我自己选择要怕鸟的。”

这是一个奇特的答案，感受竟也由选择而来。那小萝为什么要选择怕鸟呢？

小萝若有所思地说：“我是一个特别的女孩，不像一般的女孩子，对小事物会大惊小怪，或是害怕一般女孩子认为恶心的东西，比如虫子、肮脏的东西，还有我会玩女孩子不玩的游戏。这让我觉得自己跟别人不一样，也没有办法跟同学的感情共鸣，感到疏离又孤单。我记得我和同学们一起走路回家，当时我们发现路上死了一只麻雀，上面布满白色的蛆，同行的女同学露出惊恐的神情，夸张地嚷着‘好可怕啊！’‘好恶心！’‘好恐怖！’……在那一瞬间，我脑海里面突然有了一个决定，我决定和她们站在同一边，我决定‘害怕’鸟儿，那让我不会那么疏离又孤单，我和她们一样嚷着‘好可怕啊！’‘好恶心！’，我想起来了，我自己决定要害怕鸟的。一直到了现在，我只记得自己决定要害怕鸟，但是我忘记了自己原本不害怕鸟……”

探索小萝恐惧的过程，我发现人是自由的，能够决定自己是否要恐惧，并且影响深远。我知道很多孩子也害怕鸟，原因各有不同，若是一味要求他们勇敢，指责他们胆小怯懦，反而会使他们感觉自己很糟糕，不仅没有解决问题，反而使孩子更不接纳自己了。

和小萝的谈话像是一趟不平凡的旅程，对于她而言，是一个新的开始，她可以再次选择要不要害怕鸟。对于我而言，是一个新的发现，发现人的感受可以如此敏锐与丰富，也可以联结着潜意识行为，让我对人有了更深的了解。

第4章 如何提升孩子的优秀指数 ——联结孩子内心的渴望

养育孩子的成长，不单单是填饱他们的肚子。他们是否感到温暖？是否有安全感？是否感受到被爱？他们的浮躁、烦闷、生气、难过、紧张与不安，大人真的了解吗？

心灵体验是改变的关键

我是一个作文老师，也是一位文学老师，在引导孩子书写、阅读时，与孩子互动时常将目标定为：让孩子感受到自由、意义、爱、价值、接纳。

孩子在发言时，我期望孩子自由发言，充分发挥想象力，为自己负责任；在学习的过程中，明白身为学习者的意义；在文本中体验生命，以刺激感官经验，打开不足的现实感官，感受自己值得被爱，也拥有去爱人能力；在书写作品时，能看见自己的价值，也能够看见他人或事物的价值；当自己或他人不完美时，能接纳自己，也能接纳他人。

当我与人对话，尤其是和学生对话时，我更期望他们通过谈话，体验这些感受，我把这一过程视为谈话的核心目标。

爱、自由、意义、接纳与价值，和人的“期待”有所区别，萨提亚女士把这些人的“渴望”层次，即人存活必需的要素，比作人需要水、空气、养分一样。

我在萨提亚模式的课堂笔记上，记录着Dr. John Banmen的教导：“一个人联结了渴望，就跨越了行为问题。”

联结渴望的意思，是让人能体验自由、体验意义感、体验爱、体验价值感、体验被接纳。

事实上一般人的教育方法，也期望孩子达成这几个目标。比如夸赞孩子：“你好棒！”“你好厉害！”“你已经表现得很好了！”……凡此类的语言，都在告诉孩子他是有价值的。

但是很多人说，我都已经鼓励孩子、赞美孩子了，为何孩子仍觉得自己没价值呢？

我的理解是，若上述语言被当成一种策略，一种技巧性的应对，那并非真心欣赏孩子。孩子无法体验自己的价值，也就没有联结孩子的渴望。大人必须真诚，孩子的心灵才会体验到自己是有价值的、被接纳的，才会感受到自由与爱。所谓的体验，并不是头脑的认知，而是一种心灵的感受。

比如在照片上看到美食、美景、花朵、指挥家指挥交响乐，我们透过文字与图像的介绍，形成头脑的认知。若是未曾拥有这样的经验，只是头脑的认知与心灵里拥有体验感，相比于真正品尝美食，领略美景观赏花朵，聆听交响乐两者状况完全不同。

若是亲身品尝食物，滋味会在舌间扩散，心灵易有丰富细腻的感受。

若是亲临美景现场，无论是壮阔还是秀美，都能为身心带来感受上的变化。

若是亲近一朵花，闻一朵花的香味，鼻腔和心灵体会的感受就会有一种幽微的曼妙。

若是听见音乐带来的感动，易使灵魂为之震颤。

在教育领域，由头脑认知带来改变虽然是重要的步骤，却远远不如心灵体验来得强烈。体验人内在的渴望，往往是人改变的关键，也是行为转化的密码。

因此教育工作者，无论是父母、教师、社工或咨询师，若能在教育

的过程中让孩子拥有体验性，孩子将成长得更健康，改变也会更大。

创造体验性

“一个人联结了渴望，就跨越了行为问题。”这句话为我在教育、人际关系与职场工作方面，提供了一盏明灯，使我有了明确的方向。

有人问我，一个抽烟的人会因为联结渴望而决定戒烟吗？

我的答案多半是肯定的。一个抽烟的人，在认知上了解身体的价值，但是如果并未体验那份价值感，那意味着没有“联结”渴望，并不会产生戒烟的行为。

当一个人罹患肺癌，看到健康检查报告的时候，可能感到身体的重要，也就体验了身体的价值，因而选择戒烟了。

当一个抽烟的人恋爱了，因为另一半不喜欢烟味，可能决定戒烟，因为体验了爱。

当一个抽烟的人要当父母了，这常是戒烟念头最强烈的时刻，因为孩子的诞生，让父母体验到爱联结起来了。

关于抽烟这件事，邻居阿亮的戒烟历程让我印象深刻。

阿亮是我从小到大的邻居，具有责任感，做事积极努力。他从年轻就开始抽烟，在婚后戒掉了，我猜他那时体验了孩子将要诞生的爱。

前不久一个晚上，我经过他家门口的时候看到他在门外的石凳上抽烟。我有些惊讶，便走过打招呼，随口问他为什么又开始抽烟了？他表示有时候会觉得烦躁、焦虑与不安，为了缓解这种情绪又忍不住抽上了。

阿亮不知道如何应对遇到的问题，便借助抽烟让自己放松。情绪暗地里主宰着人的行为。不只是抽烟，其他如饮酒、打游戏、玩手机、不停地换电视频道……多半是内心的浮躁、焦虑、不安、无奈等情绪作祟，当事人并未妥善应对，因而转移至对外物的依赖。若要解开这个死循环，必须让当事人意识到问题。教育者的任务就是要从感受切入，并且懂得在对话中创造对方的“渴望”。

所谓的“渴望”，可以视为一个人的生命能量，当人拥有了深刻的体验，就知道自己真正是谁。人都渴望有价值、渴望自由、渴望爱……当人实现了自由，实现了自我价值，体会到爱的感动时，就体验到了生命能量，体验到了人的生存价值。

但是问题是，人们的感受常常不被真正重视，这些感受是通往渴望的路径之一。

其次，这样的体验性常会有冲突：当我体验自由，我却在抗争；我体验到了爱，却不敢去爱；我体验到喜悦，却充满害怕……因为人的成长过程中，充满着受伤的经验，并未被妥善地对待。当我们了解了这样的情况，何不用更具有体验“渴望”的方式，让孩子在成长过程中体验到自身的生命能量成为更完整的人呢？

情感是成长的关键

美国威斯康星大学灵长类研究所所长哈洛做了一个实验：

将一只刚出生的小猴子，放入铁笼子里，与它的母亲分离，让它同两个代理妈妈在一起。

一个代理妈妈是以金属丝条构成的，胸前安装奶瓶。

另一个代理妈妈是布偶，模仿猴子肤质的软布制作，但身上并不安放奶瓶。

小猴子会依偎哪一只代理妈妈呢？

俗语说：“有奶便是娘。”

出乎意料的是，小猴子只有吃奶的时候，才靠近金属猴子，其他时间都依偎着布偶猴子。尤其是小猴子受到惊吓或者感到不安的时候，会立刻抱紧布偶猴子，紧紧搂着它。

若奶瓶安装在布偶猴子身上，小猴子就不再接近金属猴子了。

哈洛做了各种不同的实验对照。

科学家在跟着布偶猴子成长的小猴的铁笼中放入一个自动玩具，小猴子瞬间被吓着了，马上逃到布偶猴子身上，紧紧抱住它。过了一阵儿，小猴子会观察自动玩具，并且慢慢离开布偶猴子，和自动玩具接触，最后玩起了自动玩具。

同样，他在跟着金属猴子成长的小猴子的笼子里也放入了一个自动玩具。小猴子一看到自动玩具，瞬间缩着身子躲在笼子的角落，并不会去抱金属妈妈，也自始至终都不碰自动玩具。

这一实验揭露了一个意义：小猴子的成长，重要的并不只有填饱肚子，还有它们是否感受到温暖，是否有安全感，是否感受到被爱。

关怀与爱给予了小猴子探索的勇气。相对的，感受不到温暖，小猴子便显得退缩，不敢尝试与探索，甚至显得极为孤独。这和教育家常呼吁的“要给孩子爱，孩子才能成长”互相呼应。

哈洛在实验中还发现，无论是金属猴子代理妈妈，还是布偶猴子代理妈妈养育的小猴子，即使得到很好的照顾，生病和死亡率都比由母猴哺育养大的小猴子高。而且它们“带”大的小猴子，不容易与同类合群且情绪起伏不定。尤其是跟着金属妈妈的小猴子，长大之后缺乏协调性，极度胆小畏缩，并具有强烈的攻击性。

这个众所皆知的实验，被心理学家、社会学家、家庭研究者、人类学家归纳出各种关于拥抱、爱与关怀重要性的结论。也有其他的研究，指向温暖、包容、具有爱的环境，能减少孩子过动的状况。

“情感”为生物成长的关键，不仅灵长类如此，我认为很多动物也是如此，收养过流浪狗的人都知道，悲惨的流浪生涯易使狗儿性情不稳定。我甚至认为万物都可能如此，比如有人实验对农作物播放音乐，农作物的生长情形较好；对植物好言好语，植物生长更为健康；对水温柔说好话，水分子便柔和美丽；甚至有人实验，给无生命的车子、桌子、房子、杯子、电脑等取名，器物使用更长久。我视情感联结为关键阶段，是通往心灵的一道电流，是生命力链接的信息，是万物存有的秘

密，也是真善美的解答。

无论是人类还是猴子，给予孩子关爱，应该是出于天性。但是父母在漫长的养育过程中，是否能全然给予孩子爱，让孩子感受安全与温暖呢？又如何把握爱与溺爱的界线，让孩子得以健康完整的成长呢？

父母不妨思索：在孩子独立之前，自己的教养模式是否在某些时刻如金属妈妈般的冰冷？或者如布偶妈妈一样只是怀抱孩子，但是心灵却不一定和孩子同在？

人是复杂的动物，情感的表达细腻而丰富，父母释放的讯息，对孩子人格影响堪称巨大，因此在诸多心理学案例中，我们看到人因为童年的小事件，心理受到深深的伤害，甚至留下巨大阴影，而影响往后的人生。

除了那些不经意的事件，我好奇的是父母在行为、语言、语气上对孩子成长有何影响，父母的表现都是通往“渴望”，或阻碍“渴望”的路径。

设想一个身在襁褓之中三四个月大的婴儿，在本能哭泣的时刻，母亲不耐烦地对着婴儿说：“好了！不要哭了！我是没给你喝奶吗？”“真是烦死了！这孩子太会哭闹了！”“就让你哭死好了！”

就算不说这些话，父母的言谈或行动中流露了不耐烦、悲伤与愤怒，孩子接收了这些非语言信息，是否也会产生不良影响呢？

绝大部分的父母，不会对襁褓中的婴儿如此不耐烦。但是当孩子成长至两岁呢？当孩子开始探索世界，诸多概念还没有形成，父母在管教子女时，会不会在制定规则、与说话语气上，让孩子产生更复杂的心理

感受呢？

父母对着道德感还未建立的孩子说：“那是别人的东西，你怎么都听不懂？”“你再拿别人的东西，妈妈就不理你了。”“你怎么这么坏呀！说了都不听！”“你这孩子怎么搞的，不是自己的东西也拿。”“赶快还人家！”……有时甚至吼叫着制止、居高临下地斥责孩子，这种教育方式是不可取的。

只顾道理，而忽略了孩童情感的发展，孩子的成长也有可能受阻。为什么如此呢？我们不妨思索思考回路是如何发展成熟的。一个不断焦虑的人，思考回路容易在脑中打结；一个不断不安、恐惧、难过、愤怒的人，又怎么能专注思考？因此思考是重要的，但是主宰思考的情绪却被人忽略了。

我经常看见父母以这种方式应对2~6岁的孩子。

设想在这种情况下成长的孩子，即使听从父母的话，心灵里会出现什么样的状况呢？会如何应对这个世界呢？我认为孩子也会不安，心灵也会拥有复杂的情感信息。仿佛小孩感觉身边的妈妈，如一个混杂着布偶形象、金属形象，同时又时而给予关心与温暖的母亲形象，过多情绪起伏混合的信息，影响着孩子的成长，孩子情绪是否也容易出现不稳定、不专注，甚至疏离的情况呢？

当孩子逐渐成长，到了就学的年龄，甚至到了青少年时期，父母如此的教育方式更常见。因此很多家庭来咨询时，说起孩子的状况大多为：懦弱、易怒、情绪不一致、情绪暴躁、浮躁不定、过动不安、无法专注、忧郁症、沉迷网络或电脑、偏差行为，甚至不语的状况……检视家庭的应对模式，就会发现大多孩子在某种惯性模式下成长。若是父母

有所觉察，并能改变家庭应对模式，用坦诚开放的心灵应对，坚定立场的同时也能照顾孩子的感受。这些状况往往都有所改善。

当一个孩子体验了自由，就愿意为自己负责任了，这是自律形成的重要因素。但是现今的教育，多半仍是利用强制、讨好、交换、负面情绪或者恐吓，养成孩子的纪律，这容易让孩子在接触失落、挫折、焦虑等情绪时，意志渐渐溃散。

从日常联结彼此的渴望

人们想长久地进行深层的感官体验并非一件容易的事，因此必须不断探索与练习，才能让自己拥有宁静的生命力，让孩子在言行之中受到影响。

当一个孩子未满足父母的期待，不去上学、不写功课、偷懒怠惰……父母仍能看见孩子的价值吗？仍能给予接纳吗？仍能给予爱吗？仍让孩子拥有自由吗？仍然感到为人父母的意义吗？此时，父母如何意识自己的焦虑、担心、难过与愤怒，并且处理这些情绪呢？

在教育的过程中，如何联结孩子的渴望，成了我心中一门重要的功课。

想要完成这样的功课，身兼教师与父母的教育者两种角色应该要先联结自我的渴望：能体验自己的价值、能接纳自己犯错、能感受自身的意义、能自由地选择并为自己负责，就更能爱自己与爱孩子了。

若能够经常联结自我的渴望，以“正向好奇”“停顿”，作为“探索”与“核对”的方式。以切入感受、联结渴望为谈话的脉络，教育的课题也就简单了。

一位高三的男学生在课程结束后问我：“如果我的人生没有目标，该怎么办才好？”

我放下手里的签名笔，专注地看着学生：“你没有目标吗？”（我先核对他的讯息……）

男学生摇摇头，显得有点儿沮丧。

我停顿两秒问他：“发生了什么事呢？你怎么会没有目标？”（再次核对与探索他的信息.....）

“因为我上小学的时候发生了一件事.....”他说着，眼圈红了。

核对的路径常常导向某些感受，这些感受则是通往“渴望”层次的路径。

“你的难过是什么？”（再次核对与探索他的讯息，直接切入感受.....）

“我觉得自己很烂！很懒惰！”学生忍不住哭了。

他的难过，透露了他对自己的评价，透露了他渴望“有价值”。

在简单的对话中，我要给予他的不是建议，也不是安慰，而是给予渴望。我所进行的对话，并非心理师做治疗，而是很简单的回馈，让孩子在“渴望”中联结，让孩子逐渐找回生命力而成长。我想发展的是：一种生命的态度，一种生活的态度，也是一种教育的态度。

我接下来问了几个问题，每个问题都停顿了两秒。

“你怎么还愿意来问我这个问题呢？”（正向好奇.....）

“你哪儿来的勇气？”（联结深层的感受，亦即渴望.....）

“看起来你并未放弃，你能欣赏自己仍旧在努力吗？”（联结深层的感受，落实在他的体验与认知中.....）

学生的眼泪一下子就出来了，这个眼泪正是体验自己“未放弃”的“价值”，这番对话让他联结了深层感受。

这是健康的眼泪，因为眼泪中有了力量。在我结束对话前问他：“谢谢你向我提问题，你现在感觉如何？”

学生说：“我现在感觉好像有方向了。”

“发生了什么事呢？怎么这么短的时间，你就有了方向？”（正向好奇.....）

学生摇摇头，对我笑了.....

当然，这位学生不可能从此马上就找到人生的目标，也不可能因此就解决问题。

但是老师和父母若是都能这样面对孩子，问题是否就会更容易解决呢？我的答案是肯定的。

在本书所提及的案例几乎都以联结渴望为目标。后面我罗列的几个范例，读者不妨看看对话的脉络，我特别罗列较为繁复的谈话过程，一是提供读者参考对话的脉络，二是指出联结一个人“渴望”的重要性.....

让孩子学会欣赏自己

青栢是一个清秀的男孩，读高中二年级，眉宇之间带着一丝刚毅，也带着一丝忧伤，紧锁的眉头纠结着化不开的困惑。

母亲来听演讲，希望能带青栢和我谈一谈。父母带着青栢一起来，相对于父母的开朗，青栢显得有一点儿害羞，低着头没有不太多话。母亲告诉我，青栢在这一段期间进步很大。

原先青栢每天沉溺于电脑游戏，从来都不做功课，现在已经改善许多，整个人比较积极了。

从我遇见青栢的父母至今，有三周时间了，这三周究竟发生了什么，青栢能有这么大的改变。母亲很客气地表示，自己听了演讲之后，改变了对青栢的应对方式。

我转头过来问青栢，是否也有同样的感觉？ **Tip 01**

青栢很腼腆地耸耸肩，表示自己没有什么改变。

从和青栢的对话里面，我感觉到青栢的害羞，带着一种无力感。但从他的眉宇之间，我又感觉到一种力量被深深地埋藏，因为他说话时偶尔会激动。

我们第一次谈话，我问了几个问题，比如：家庭如何交流？家庭成员有情绪时会如何表达？允许愤怒与冲突吗？对彼此的期待是什么？青栢对自己是否有所要求？ **Tip 02**

让我印象最深刻的一句话是青栢对爸妈表示，希望他们能看见他好

的一面，而不是看见他不好的一面Tip 03。青栢的父母很愿意改变，当场就承诺青栢，会多看见他好的部分。Tip 04

青栢原本是个健康的少年，不仅品行良善，功课也名列前茅。但是从中学二年级开始，青栢的功课就一落千丈，并且沉迷于电脑游戏。

青栢的父母将这样的情况，归因于一个校园暴力事件，导致青栢对人失去信任，对世界也不再热情。

当父母提到这一段过去时，青栢的眉宇纠结着，明显看得出他情绪中夹杂着愤怒、悲伤与无奈。青栢非常清晰地记得当时的情形，那是初中二年级的放学时刻，他骑着脚踏车返家，因为车子出了一些状况，一群不认识的流氓样子学生在一旁对他的车子议论纷纷，车子没有大碍，他起身要走的时候却意外听见那群人指着他的制服，谈论着青栢班上的同学。原来那群人正在寻仇的途中，议论着要给青栢的同学一点儿颜色瞧瞧。

青栢是个有正义感的人，立刻打电话通知班上同学赶紧逃跑。

那群人眼见青栢通风报信，转而联手将青栢暴打了一顿。

当青栢重新陈述这一段回忆时，情绪显得激动，陈述完之后，又显得无奈与冷漠。

如今，青栢怎么看这件事情呢？

青栢觉得都是自己多管闲事惹的祸。

他嘲讽自己：“多管闲事的下场，活该！我就是个白痴。”

有时我常感觉：无情本是太多情。因为曾经多情而受伤，又如何有情？我觉得青栌正是这样的孩子。

妈妈告诉我，青栌原本是个善良热心的孩子，但是发生这件事之后，青栌变得一点儿都不热心了，甚至有些冷漠。Tip 05

青栌因此变得消沉，连功课也提不起劲儿了。Tip 06

在交谈结束之前，我问青栌觉得他自己是否值得被关注？

青栌愣了一下，才悠悠地说：“我不值得被关注。这世界多一个我，少一个我都无所谓。”

妈妈听了这句话，立刻红了眼圈，眼泪止不住地簌簌落下，很悲伤地说：“妈妈这么爱你，你怎么可以这样说！”

青栌冷漠地看着母亲的流泪。我看得出这种冷漠是他装出来的。

当我轻敲青栌的内在，试图让青栌和妈妈联结，青栌红了眼圈，看得出来冰山一角已经松动了，青栌逐渐感受到父母的爱，但是在父母面前，仍有些不自在。

青栌第二次来，青栌父母都称赞他，变得积极多了，主动起床做早餐，和同学的互动更多，还带同学回家，也开始自觉读书了、打电脑的时间也很守时、愿意看护祖母.....Tip 07

我听了父母的回馈后，发现青栌父母改变了很多应对方式，不但看见了青栌的正向特质，还帮助青栌积极地面对生活。

青栌腼腆地说：“我觉得自己没什么改变！”

我问青栢：“爸妈和你的认知，怎么会有那么大的落差呢？”

青栢只是耸耸肩。

我专注地看着青栢：“我想谈谈这个话题，可以吗？”

青栢沉默了几秒钟，点点头表示同意。

我语气平静地问：“关于你和爸妈的认知，我有两个想法。第一个想法是，你父母太善良了，所以想要给我好的回馈。也许你真的没什么改变，但他们不想让我感到挫折，所以告诉我‘你改变了’。第二个想法是，你真的有了改变，但是你不习惯别人欣赏你，所以你拒绝承认。这两个假设，哪一个比较接近真实，还是两者都不是呢？”**Tip 08**

青栢的表情很复杂，看得出他的内心很纠结，好长时间才开口：“是第二个吧！”

我继续探索：“所以你很不容易欣赏自己？”

青栢点点头。

接下来我让父母暂时离开，留下青栢单独谈话。

我需要先确认青栢此刻的感受，是否是放松的，因为他看起来有点儿紧张。

青栢说：“有点紧张。”**Tip 09**

我问：“是看到我才紧张的吗？”

青栢再次点点头。

我问：“身体的哪一个部分有紧张的感觉？”

青栌说：“感觉腿部很僵硬。”

我说：“那你就关心一下腿吧！将注意力放在腿部，放松腿部的知觉，你试试看做得到吗？”

青栌点点头。

我问：“现在感觉怎么样？”

青栌说：“还是有点儿紧张。但是腿比较松了。”Tip 10

我问：“这样的紧张，你可以接受吗？”

青栌点点头。

我问：“你那么紧张，怎么还愿意来呢？”Tip 11

青栌想了一下说：“我想要改变。”

我问：“从刚刚的谈话中，听起来你改变了呀！不是吗？”

青栌说：“我觉得还不够。因为我常常想要努力，但是努力两天之后，第三天就打回原形了。”

我问：“那你怎么评价自己呢？”Tip 12

青栌回答：“颓废、堕落、失败.....”

我问：“你对自己很严格？”

青栎默不作声。

我问：“这么严格的标准，你是哪里学来的？”Tip 13

青栎说：“自己给自己的。”

我问：“你喜欢吗？”

青栎摇摇头。

我问：“当你说自己颓废、失败时，心里有什么感觉？”

青栎说：“很难过。”

我问：“难过什么？”

青栎说：“觉得自己很没用。”

我问：“那你怎么还要用这样的方式，看待自己呢？”

青栎眼圈红了，过了一阵子说：“但我真的是这样子。”

我问：“我记得上次来时，你希望爸妈能看见你好的一部分，而不是只有你不好的。我看到你爸妈改变了，但是你对待自己却很严厉，没看见自己的好，怎么回事呢？”Tip 14

青栎说：“但我真的不好呀！”

我说：“你没有用全面的眼光看自己，而是用局限的眼光。”Tip 15

青栎说：“有吗？”

我问：“这两天你真的在读书？认真读了两天？”

青栎点点头。

我问：“那你怎么不欣赏自己，却只批判自己？”Tip 16

青栎回答：“但是最后我又读不下去了啊！”

我问：“我知道，但可以全面一点看待自己吗？”Tip 17

青栎再次沉默了。

我说：“我来情景模拟一下你心里那个自己的图像。”

我站起来，用手指着青栎，严厉地说：“你是个失败的人，竟然这么颓废，只认真两天就堕落了，真是太没用了。”Tip 18

青栎的表情很失落，眼神充满悲伤。

我问青栎：“你听了有什么感觉？”Tip 19

青栎有点儿悲伤地说：“很无奈，很沮丧。”

我问：“那你听一下，我换一个说法，你有什么感觉。”

我用肯定的语气说：“我很欣赏你，一直很坚持某些东西。你认真读了两天书，虽然之后又不读书了，但是你并没有放弃，而且仍然想要再认真下去。”

青栎的眼圈又红了。Tip 20

我说完之后，问青栎：“你听完这种说法，感觉怎么样？”

青栎回答：“很温暖，有力量。但是我还是失败了啊！”

我说：“是呀！你心里的指责声音，一直存在不是吗？不是你让它存在的吗？我现在要让你比较，这两个声音，哪一个会让你想要奋起？”**Tip 21**

青栎说：“后面的声音。”

我问：“那第一个呢？”

青栎：“会让我更想堕落。”

我说：“那将第一个声音赶走，留下第二个声音吧。”

青栎回答：“但是我做不到。”**Tip 22**

我问：“你只要告诉我，想不想就行了。我们将这个设为目标，不再让那个无用的法官和鞭打自己的刽子手出现。你觉得适合吗？”

青栎点点头，却仍旧对我说：“但是我做不到。”

我说：“我要的是你愿意，我们就可以一起努力。你来这儿，不就是为了这个，让自己能够努力？”**Tip 23**

青栎想了想，点点头说：“我愿意。”

我让青栎深呼吸，看着旁边一把空椅子，问青栎：“如果青栎坐在你前面，你可以看到他有什么优点，有什么样的资源帮助他走到现在，比如说努力，或者其他？”

青栎沉默了一会儿，说：“坚强。”

我问：“还有吗？”

青栎：“有一点儿认真吧！”

我再问：“还有吗？”

刚开始还有一点儿胆怯的青栎，此时竟然一口气说出了“勇敢，不放弃，还有执着”。Tip 24

青栎说完，神情有一点儿激动。Tip 25

我说：“在你的心里发生了什么？”Tip 26

青栎红了眼眶：“我觉得自己可以这样走过来，很了不起！”Tip 27

我说：“你不觉得这样子的青栎，很值得被欣赏吗？”

青栎点点头。

我邀请青栎坐在刚刚假想对话的空椅子上，请他专注地聆听：“我很欣赏你，你一直很坚强，没有被打败，虽然经常会做不好，但是你很勇敢，不放弃，而且很执着。你怎么可以这样走过来，那么了不起。”

我停顿了很久，看着青栎脸庞上激动的神情，问他：“你内心现在发生了什么？”

青栎说：“有一点儿感动，觉得比较放松了。”

我再请青栎坐回来，问青栎：“你愿意爱自己，看重自己，而不是只有可怜自己，对自己不断责备吗？”

青栎点点头。

我邀请青栎找一个图像，找一个自己很委屈、可怜的图像。

青栎找了初二时被人欺负的画面。我让青栎将那时的他放在左手，眼神专注地看着，问他有何感觉？青栎哽咽着说：“很难过，无助。”

我再次邀请青栎找一个图像，找一个自己被爱的画面。

青栎找到自己被妈妈呵护，喂汤灌药的画面，放在右手，眼神专注地看着图像，脸上的表情变得柔软起来。

我问青栎两者的感觉。

青栎说右手很温暖，很舒服。左手很冰冷，很不舒服。

我问：“你喜欢哪一个呢？”

青栎将右手抬起来。

我引导青栎给自己爱，不要再可怜自己了，也无须再责备自己了。让他深呼吸，将可怜放置在爱上面，用爱的温暖包裹可怜，让他告诉那个图像：“我愿意爱你，我已经十七岁了……”**Tip 28**

青栎眼眶湿润，回答我：“我感觉心里很舒服。”

我告诉青栎：“答应我，常常体验爱。那个指责的家伙还会出来，但你别理会他，将自己的资源搬出来，并且允许自己休息，因为你真的还没放弃，你会努力。可以吗？”

青栎点点头说：“我可以。”

这一次的交谈内容我不再一一写下来，我想说明的是在教养或教育的过程中，我们常常创造孩子的自责、内疚与无自我价值，这样的状况由来已久，但是这样并不会使孩子长进，只是让孩子在悔恨的时光消磨罢了。

2014年3月，我和张天安老师一起到新加坡讲座，在下榻的宾馆分享教学经验，我请他对我与青栢的交谈方式提供一些指导与建议。

他给了我不少宝贵意见，尤其在“自责”声音与“肯定”声音一段，提醒我“自责”也有其正向力量，并且自责声音不容易去除，提供我更多看待“自责”的方法。我请他把这些形成文字，分享给有兴趣探讨的朋友。

张天安老师曾经是我的同事，目前是专业心理咨询师。过去我们一起在辅导组工作，也一同修习萨提亚模式，他是我走入教育之路的伙伴。

以下是张天安老师的观察与分享：

青栢因为不愉快的经历而产生负面情绪，认为帮助同学反而会让自己受到伤害，指责自己，也指责这个世界，所以他认为“这世界多一个我，少一个我都无所谓”，也使得他面对他人与这个世界时态度变得消沉、冷漠。崇建联结了青栢和母亲的爱，让青栢感受到自己存在的价值，也因此开始对生活与学习恢复了积极、主动的动力。其中，崇建希望青栢“学习以全貌看待世界”作为切入点，正是符合萨提亚成长模式追求“完整（whole）”而非“完美（perfect）”的取向。随后他让青栢体验负面和正面两种声音的不同作用（第一个自责的声音让人想堕落，第二个肯定的声音让人想奋起），并且邀请他做出自己想要的选择，借此也取得青栢愿意

为改变而努力的承诺。这里有一个值得注意的地方，当青栢回应说自己做不到时，通常我们很容易陷入和他讨论或是争辩他是否有能力做到的问题，而崇建却先绕过他对自己“能力”的怀疑，先去确认他想要改变的“意愿”，这也是萨提亚模式中非常关键的工作方法。

接下来崇建问了青栢一个极具关键性的问题：“如果青栢坐在你前面，你可以看到他有什么优点？有什么样的资源帮助他走到现在？……”这里有两个值得注意的地方，一是针对青栢很难欣赏自己的状态，让他跳出自己的位置，把“自己”变成“他人”，反而比较容易看见自己正面的部分；二是询问青栢应对过去的困境中本就存在的正向特质或能力，引导他的注意力转成正向。当青栢可以说出对自己的正向观点后，就邀请他亲身聆听与体验，增加其体验性，推动他的正向改变。

最后，崇建让青栢透过想象与外化，让自己获得“被爱、温暖的力量”的照顾、安抚，从而更多地体验他是可以这样自我关爱的。

当时崇建和我分享这个案例时，除了赞叹他和孩子之间的互动过程外，也让我想到萨提亚模式中常常运用“添加”和“转化”而非“去除”的信念与工作方法。

我非常欣赏崇建的工作，因为过程中处处都体现萨提亚成长模式的特性，许多的询问和引导的方向都是“正向导向”的，这一模式的运用经常让青栢体验到自己内在的情绪，并运用沟通姿态、想象力等方式增强他的“体验性”。

Tip 01 核对母子彼此的认知，借母亲提供的正向信息，探索青栢的资源。

Tip 02 我想从信息里面探索一个脉络，从脉络里面找到正向资源。

Tip 03 这句话表示青栢也渴望被认可、被爱，这也正是我们一起的目标。

Tip 04 青栢的父母，具有高度的觉察能力，也愿意改变，因此当下便许下承诺。

Tip 05 这个事件对青栢影响甚大，因此在最后，我重新带他回看事件中青栢的人格，以及优秀的质量，找到他正向的部分。

Tip 06 之所以对世界心灰意冷，是因感觉不到自己的价值。

Tip 07 从这里便可看出青栢的努力，只是抗拒承认而已。若要让他的动力持续，并且能接纳自己的不完美，就要让青栢认识到自己的价值。

Tip 08 寻找一个行得通的路径，让我和青栢能交谈。

Tip 09 再次从感受切入。

Tip 10 当觉察感受，并且愿意承认与接纳感受，感受就不会成为干扰了。

Tip 11 聚焦在正向探索。

Tip 12 探索他对自己的观点。

Tip 13 此处应会探索更多的家庭图像，但我绕过了对父母应对姿态的探索。

Tip 14 运用父母的眼光改变他的固着。

Tip 15 我所经验的谈话中，有很多不同方式切入问题。我选择用接近讨论、辩证的方式和孩子交流，那比较接近文学教师的本质，这也是我喜欢的角度。

Tip 16 我很执着在此处的核对。

Tip 17 我采取的角度都是全貌，我也希望孩子们学习以全貌看待世界，看待事情。

Tip 18 这是简单的雕塑体验。

Tip 19 探索他体验之后的感受。

Tip 20 这是他经历了体验之后的反应，从表情先给了我信息。

Tip 21 我仍旧很执着于这场辩证。

Tip 22 我认为此处若是更深一层交谈，应该处理他这个观点形成的根源，但我并非咨询师，选取的方式比较接近文本辩证，那似乎才是我的资源。

Tip 23 重新核对他来此的目标，确认我们是一起携手前行。

Tip 24 他一口气说了好几个，颇出我意料之外，我原先以为在此处会和他停顿甚久。

Tip 25 我以为这是经验了自我价值，联结了渴望之后的自我体验。

Tip 26 重新核对这份正向体验。

Tip 27 让他体验，并且让他承认这份自我价值。

Tip 28 让他意识到自己可以给予自己力量。

启动孩子的正向资源

云杉这孩子长得很好，学业却差强人意，虽然已经上高三了，但无心于功课。

云杉妈充满焦虑，希望我和孩子谈一谈。

约谈前妈妈写了一封信给我：“.....白天若不想上课，就请病假，下课后就去上一到两小时的网，回家躺床上玩手机。书包里不装书，装着充电器、数据线、耳机等。假日不愿待在家里，说是要外出参加活动，其实多半是去上网。”

云杉妈为此经常数落云杉，但云杉都无动于衷。云杉爸在家则不说话，只是经常摇头叹息，仿佛云杉已经无药可救了。

先确认目标，再核对目标

云杉第一次来我这里，显得有点儿局促不安，也有点儿生疏。

我问他怎么会答应来，他只是耸耸肩，表示妈妈要他来的。

既然已经来了，我问云杉想要从对话中得到什么吗？云杉明白表示，只是先来谈谈。

妈妈说明了云杉的情况，言谈中夹杂着指责、焦虑与担心。云杉偶尔回应一两句，多半是沉默。

“情况真的如你妈妈所说的那样吗？”我向云杉核对。云杉倒是爽快地承认了。

问云杉想要认真学习吗？云杉未置可否。问他想上大学吗？云杉期望能进入理想中的学府。

我从云杉的期望入手，进行较深入的谈话，谈他的理想，他的抱负，他对大学生活的想象。我也询问他，现在的读书情况，是否能进入他理想的大学？他坦白地笑着说：“应该很难。”

我欣赏他的坦白，问他在迈向理想的过程中怎么会止步不前了？ **Tip 01**

云杉应该感觉到我的用词与语气，没有教训他的意味，因为我只是很认真地探索。云杉也很认真地思索了几秒钟，诚实地说，其实自己可以好好努力，只要自己愿意的话。 **Tip 02**

“你愿意吗？”我慎重地问他。 **Tip 03**

他沉思了一阵子，表情坚定地回答我：“其实我可以，我也想这样。”

我很好奇：为何在这么短的时间内，就决定要好好努力呢？难道以前没想过吗？ **Tip 04**

云杉表示自己曾经想要努力，只是一直没有行动，刚刚谈话的时候，觉得自己可以振作起来。 **Tip 05**

我询问他：“若是你决定要努力了，需要什么帮助呢？” **Tip 06**

他说期望母亲不要只是责备他，不要只看见他没做好的部分，能够多鼓励他，多肯定他。

听云杉这么说，我感觉他是一个纯真的少年，很直接地表达希望自己能得到鼓励，这是孩子明明白白的人格展示，清楚、直接、大方，且真诚而认真。

妈妈答应了云杉。

那一天的谈话，他们触及了彼此深层的感受，母子的内在有了交流，云杉表示自己很爱父母，也知道父母都很爱他，他希望自己能做给父母看。

云杉妈妈知道云杉曾经努力，虽然云杉总是说得到做不到，但是当听见云杉表达对父母的爱时，流泪了。

云杉决定要好好努力，承诺会认真读书，母亲也承诺要正向看待孩子。

母子敞开心灵的交流，深刻而令人感动，但我期望这个内在的交流，能为他们带来更现实的应对，因此我邀请母亲，现场和儿子演练对话，当彼此遇到冲突时，该如何应对。

云杉在谈话中，觉得自己可以改变，这是一份真心的愿意，但是这份愿意，经常会为惯性所阻挠，从而对自己失去信心。因此我在他承诺改变的部分，进行较长时间的对话，以落实这个承诺，我们讨论得出了一个适合他而且简单的读书计划。Tip 07

我告诉他，这个读书过程会很辛苦，也可能会短期内无法达成目标，请他接纳自己的惯性，一旦做不好的时候，先别急着自责。Tip 08

母亲也可能不由自主地回到惯性，重新以旧模式对他唠叨，在那个时刻，我请他记得如何应对，也记得我此刻的话。

至于沉默寡言的爸爸，云杉渴望和他更亲密，彼此能有机会谈话。我建议孩子先让自己改变，再慢慢感染爸爸。

回去之后，云杉果然认真读了一星期的书。

我知道，若要继续下去，需经历内在的浮躁、不安、愤怒、沮丧与无奈，需要他重新接纳自己、看重自己、意识到改变的意义，因为云杉太久没有认真读书了，这个历程不会那么顺利，需要有人关注与聚焦他的正向资源，帮助他养成一个良好的习惯。Tip 09

第二次约定交谈的时间到了，云杉发高烧缺席了。

几天后，云杉打电话给我，说自己生病后又回到过去的状态了。那种荒废时间、内心充满无力感的生活状态，他心灵非常沮丧，感到愧疚与自责，不断向我说抱歉。妈妈也回到过去言语中的惯性，对他仍旧絮叨，言语中充满着责备。

我在电话这一头，静静地听着，偶尔给予一点提醒，我曾对云杉说过，那个旧惯性可能会回来。他说当初听我这么说，心里却想着：“怎么可能？自己绝对不可能再回到过去，不可能再堕落了。”

我问他没有做好，怎么还会打电话给我，他哪儿来的勇气，或是发生了什么？他思索了一会儿告诉我：“我想要改变，我不想再这样下去了。”Tip 10

以“丰富眼光”看待问题

我常想：孩子呈现出来的惯性，若非基因注定，便是成长过程中所创造出来的，非凭空而来，父母对此必须负起责任，引导孩子改变。若是父母能够改变面对问题的方式，便能给不良习惯的孩子带来改变。我感觉一个人态度真正改变的话，人会随着改变。因为不同的应对姿态，将会得到不同的响应，越是健康的、开放的、和谐的、一致性的姿态，就越有机会让成员在应对模式中更主动。

日本的一项科学研究发现，让频率相同的三十二个节拍器随意启动，起初摆动是不一致的，但是一段时间后，它们的摆动趋于一致。这个实验在许多领域都受到重视。比如在医学领域，跳动不息的心脏，就像是体内的节拍器，所有细胞都跟它一起做同步运作。

在萨提亚模式中，萨提亚女士认为：当一个指责者出现，周遭的人们多半以讨好、打岔、超理智与指责应对，想要改变应对的姿态，必须跳脱习惯的四种姿态，以一致性的姿态应对，才有可能让所有人的关系迈向同样的节奏，这就像是同步性。

若是单纯针对孩子个人谈话，而非和整个家庭谈话，我通常会重视孩子想要改变的念头，因为孩子也渴望成为一个有价值的人。Tip 11

在教育现场，我发现一般人看重的是孩子为何没有做好？因而责怪孩子不认真、不够坚忍、不能吃苦耐劳、无法持续，而忽略了孩子想要改变的动机，忽略了孩子曾经改变过一小段时间，我称之为“负面聚焦”，有人归纳为“暴力观点”。

我所学习的萨提亚模式关注的“健康”和“成长”，是一种持续不断的

历程，要人们摒弃不再适合自己的东西。

在云杉身上呈现的短短历程里，什么是“健康”和“成长”的呢？**Tip**
12

我认为是“想要努力的”“愿意努力的”“已经努力的”“有段时间能上进的”。

那什么是需要摒弃的、不再适合的东西呢？**Tip 13**

我认为是怠惰、懒散惯性，为此惯性加上了“怠惰、懒散”的标签，还有随之而来的愧疚与自责。

然而怠惰、懒散与愧疚、自责，常常是相伴相生，一旦怠惰了，懒散了，内心世界的愧疚感、自责意识便油然而生，继而产生深深的无奈与绝望，不再会懂得为自己负责，而是任由情况崩毁，对自己失去信心。

然而现今常见的教育方式，却在强化最不适合的东西，让孩子感到自责与愧疚，而不是让孩子产生动力，也无法让孩子有自我价值感。

过去价值单一的年代，环境的诱惑较少，当孩子感到自责与愧疚的时候，心志相对容易收束，也更容易往目标迈进。但在这个多元的年代，环境充斥着大量诱惑，让孩子心念驳杂的原因太多，一旦衍生出愧疚与自责，就更容易堕落和放弃。因为孩子的力量不是放在解决问题上，而是放在与内心世界的斗争上，负面批判、负面影像充斥头脑，伴随杂乱的情绪，更难以专心致志地读书了。

因此，我在对话中看待问题的方式，是以引导孩子“健康”和“成长”为目标，注入以正向为导向的教育信念，聚焦在孩子是否有选择的

可能、是否看见自己的成长，能在哪一个时刻感觉到资源与活力，以全面的眼光看孩子丰富的历程，而不是仅想解决负面的问题。

以正向为导向的教育信念，经常被误解为只要包容，只要给予支持的概念。一般老师、父母看见孩子重回懒散处境，更改了指责的语言与态度，常会变成：“你又懒惰！没关系！慢慢来。”“你要自己学会负责。”“真是可怜，我会支持你。”“你想清楚就好，怎么做我都支持你。”

这些语言里面，有的在语气与语意中，包含双重信息，所谓的双重信息意味着表面上支持，但是心里面并非这样想，传达出来的语气容易显得疏离、不信任、不耐烦、不在乎，但又要表现得很开明，此举让孩子困惑，也变得不信任大人。这些语言中，有些安慰与同情的方法，也容易让孩子变得渺小，变得容易依赖大人，不懂得为自己负责任，因为大人支持的是他软弱的部分，而不是支持他有力量的部分。

在表达的时候，包含两个以上互相冲突的指令，会使他人言行受限，产生内在冲突、并陷入两难之中。

人类学家格雷戈里·贝特森曾举过一个例子。

母亲问孩子说：“你过来抱着妈妈好吗？”孩子过来拥抱妈妈了，妈妈却流露出冷漠，以及不自在的神色。当孩子不抱妈妈了，妈妈却说：“你是不是不喜欢妈妈呢？”孩子不知如何是好，妈妈却教训孩子，要好好地控制自己的情绪。

上述的例子中，妈妈正是对孩子发出了双重约束的指令。

第一个信息是：“如果你不拥抱我，就是不爱我。”

第二个信息是：“如果你拥抱我，你令我不舒服。”

于是孩子便感到做也是错，不做也是错。更重要的是，这位母亲将问题归咎于孩子情绪失控，而不是自己的冷漠态度。母亲的话语仿佛在欢迎孩子，但身体语言却在拒绝。小孩子不能理解其中原因，只感到不能不听从指令，遭受到拒绝时又无法表达，被责难时更感到困惑，久而久之则内化成“我做什么都错”的想法。

在一般日常生活中，也会发生类似的情况。比如女友希望男友主动关怀，但男友并未满足女友期待，女友失望了，发出了抱怨，也像双重信息。

信息一：“你竟然没有做应该做的事，令人太失望了。”

信息二：“你虽然做了，只是顺应我的要求，并非出自你真心意，令人太失望了。”

信息三：“都是因为你，让我感到很不开心。”

那么这个男友，就会变得手足无措了。

在教养关系中，经常出现这样的问题。比如有些父母常抱怨，问孩子要什么？孩子不表达意见，一般说：“都行！”“随便。”“没意见。”

父母常说，孩子怎么会没主见呢？因为父母的主见太强了，孩子的意见是无效的，所以久而久之变成了这样。

但有的父母说：“没有啊，我一直让他们表达啊！”

但事实不是这样子的。

父母常常问孩子要吃什么，并答应孩子说出来就买给他吃。孩子歪

着头想了很久，提议要吃快餐。爸妈一听，便说：“别吃了，快餐太油了，不健康！换其他的，我就让你吃。”

孩子想了很久说：“那我要吃冰棍！”

父母说：“疯了吧，中餐吃冰棍！那怎么可以。”

显而易见，长此以往，孩子通常就不再表达信息了，也就成了“都行！”“随便。”“没意见。”。

那该如何和孩子对话呢？即是本书前面归纳的几个模式，以陪伴与探索的方式，协助他们迈向自己的目标。除了对话需要真诚，最好在停顿之后，再以宁静平稳的语气说话，语言可能会以如下的方式呈现：“你会感受到焦虑吗？”“虽然状况又往下滑了，但你还是愿意和我分享，并未逃避。”“你前几天这么努力，是怎么做到的呢？”“当你努力的时候，会感到痛苦吗？”“如果会感到痛苦，那你是怎么度过来的呢？如果不会痛苦，当时你做了什么，让自己不痛苦？”

聚焦于正向与改变

云杉第二次来找我，对于自己堕落回原有的模样，内心感到深深的沮丧，他觉得自己很无能，已经无药可救了。

这是很多无法符合主流价值的青少年的处境，也是众多活不出价值的人的处境。要跨过这道困难的关卡，他们真正需要的是温暖的陪伴。

云杉无法欣赏自己的努力，因为他的学习与生活形态又被打回原形

了，他为自己贴上“怠惰”“懒散”的标签，他不再相信自己。我相信很多人有类似的体验。若是为人父母，看见孩子一次又一次堕落，也会因此而感到沮丧，甚至深深绝望。

每当我和孩子谈到此处，碰触到他们内心深处无法表露的悲伤，我会在他们悲伤处停顿，因为那里有他们的尊严。顺着这个悲伤，便能清楚听见孩子绝望的声音：他们感觉自己没有价值、他们不接纳自己做不好、觉得自己的生命没有意义、觉得自己陷入泥沼，无法顺利的成为他们想要成为的人，并且不觉得自己值得被爱。

很久之前，我便是这样的一个青少年，找不到自己的舞台，功课又无法满足师长与自己的期待。我对自己发誓一百次，但是我也让自己失望一百次，我要的并不是加油声，也不是告诉我该如何做，更不是指责我。如果可以的话，我希望有一个能接纳我、静静地陪伴我的人出现，那时我会重新拥有力量。

常常听大人对孩子说：“你一定可以的！相信自己。”“没问题的！加油！”我丝毫不见这些话语能带来宽慰与力量，只感觉到重重的压力。这样的语言，经常充斥在对孩子的鼓励里面，但是孩子却只会觉得更沮丧。

青少年如此的处境，常让我想到一本名为《爱德华的神奇旅行》的童书。故事中的主角爱德华是一只陶瓷兔子，被主人抱在怀里宠爱，因为一次的意外，爱德华沉入了大海。他经历了长久的等待，被渔夫打捞出海面，但是命运却使得爱德华得不到爱，他一次又一次被抛弃，一次又一次失去爱，爱德华的心碎了，再也不相信爱了。

当人一再失望，就会感到绝望，何况那个令自己失望的人，正是自

己呢？

俗语说：“哀莫大于心死！”

不相信自己值得被爱，心中感觉绝望，那就是“心死了”。

因此我们不难明白，要让孩子转变，必须启动孩子的内在动力，让他感到希望，让他重设目标，让他在失望的时候，接纳自己的失败，正视自己并未放弃，他们的心灵，才会“活”起来。

那个让心灵“活”起来的动力，便是聚焦在“正向”与“想要改变”的动机上。

长久以来，作为一名陪伴的老师，我已经不会再为孩子的表现感到沮丧、绝望或者兴奋，我看重的是孩子内在深处的基石，我的目标在更长远的地方。我从萨提亚女士那儿学到：治疗并非处理“症状”，而是在处理“学习的过程”。我认为教育的过程也是如此，当孩子出现负面状况，不是去责备孩子为什么这样，而是探索孩子“想要什么？”，陪伴他们探索如何实现“想要什么”的目标，在“现状”中铺设一条轨道，让孩子看见自己在轨道中的变化，引导他们接纳自己的沮丧、失败、悲伤与愤怒，看重自己并未放弃。

而身为陪伴的大人，只有展现了巨大的“爱”与“接纳”，孩子们才能从大人身上得到力量。

找到孩子的内在资源

当一个孩子，一再让自己失望，他也很难再相信自己了。

我和云杉重新设定目标，要他持续为自己努力，然而如何让他重塑前进的动力呢？

首先，他还愿意来谈话，便是一个强烈的动机。Tip 14 虽然他对自己有很多批判。

他内在那种无力感，失去动力的无奈，可以追溯到他中学三年级发生的一个事件。Tip 15

他就读中学时，是学校的桌球校队队员。

有一次他代表学校出赛，在五局三胜制的比赛中，他已经输掉前两盘，第三盘已经到了十比六，只要再输一球，学校便被淘汰了。

此时教练过来告诉他，如果这次能够顶住压力，实现逆袭，下次出赛便让他做球队主力。

不可思议的事情发生了，接下来云杉连赢三盘，真的取胜了。提及这一段往事，云杉的眼中充满激情、亢奋的能量，仿佛那一次比赛的自信，仍然在他体内燃烧着。

但令他无法接受的是，赛后教练并未履行诺言，他并没有当上主力，教练的承诺像风中的灰烬，在空中消散得无影无踪，他为此而感到愤怒、沮丧、空洞与惆怅。

云杉陷入深深的愤怒与沮丧，他再也不想碰桌球了，也放弃保送体育班的机会，去读普通高中。

他的内心纠结着各种情绪，一方面，有深深的愤怒、悲伤、沮丧，一方面却又告诉自己该感谢教练。

要找到孩子的资源，并不是去评论事情的对错，也不是评价他的选择，而是探索他如何在逆境中奋起的过程，那是他内在真正的资源。

在那一刻，他是如何面对绝望的处境的，又是如何专注地打好每一球，如何能够在最绝望的时刻还能不轻言放弃，又如何看待自己的呢？Tip 16

云杉眼中闪烁着激动的光芒，觉得自己当时“超厉害”。

我问他欣赏自己吗？欣赏自己的勇气吗？他如何看待教练？他要一直被教练影响吗？他愿意给自己一个机会，去创造由自己主宰，而不是被教练主宰的人生吗？Tip 17我请他为自己负责，而不是让教练为他负责。

在他的同意下，我们重新拟定了一个新的读书计划，为自己来个逆袭。

我想要改变

云杉两周后和我再次见面，他有不少改变。

云杉摊开我们设定的读书作息表，他的读书时间较固定了，也比较能够欣赏自己了，只是离学期大考仅剩五天了。

我很欣赏他的转变，尤其欣赏他愿意改变的勇气。

除了学习的情况，他和我分享了一段与妈妈之间的冲突。

三年的高中生涯，他的美术作业一次都没交过，即使美术老师下达最后通牒，他也没有交上去。最后老师将成绩送去学校各处室，几乎无法补救了，他才向老师求情延迟数天时间，待他将美术作业补齐。

美术老师相当无奈，也不确定学校程序是否允许。

云杉并未得到老师肯定的答复，仍然利用两天时间埋首于美术作业中，完成三年来落下的功课。

老师接受了他的补救，只是淡淡地嘲讽着：“早这样做不是很好吗？”

我好奇他怎么会去找老师求情，以前会这样做吗？ **Tip 18**

云杉说以前会放任自流，但是这一次不同，他心里想：“我不想再这样下去了，我想要改变！”

当他在家里补绘画作业时，母亲过往的回忆被挑起了，心灵里充斥着生气与沮丧，她觉得云杉太不长进了，总是这样不负责任。

母亲很生气地骂了云杉，批判的言语像针一样刺进云杉的心里，两个人一来一往，就发生了冲突，互相指责。

云杉跟妈妈说：“为什么你每次都要这么生气呢？一直不停地骂我，为什么不能好好地说呢？”

妈妈说：“难道是要我道歉吗？”

妈妈接着气呼呼地说：“我向你道歉，对不起！这样总可以了吧！”

云杉说：“你虽然道歉，但是你还是很生气，我们可以好好地谈吗？”

妈妈盛怒难平：“没什么好谈的！”说完转身离开了。

这时云杉对着妈妈的后背说：“我们可不可以把话说完？可不可以不要只讲到一半就生气地走开？”

愤怒中的妈妈无法将这些话听进去，连头也没回地说：“没什么好说的！”

当云杉讲述这一段过往的时候，我试着揣想当时的云杉试图和妈妈交流，可是听到妈妈愤怒的语言，看到妈妈愤怒的样子，还有妈妈离开的身影，会是一个什么样的图像？若是青少年时期的我，大概会一语不发离去，或者愤怒地指责妈妈吧！

但是十八岁的云杉，并不是这样的一个青少年。

云杉看着妈妈的背影，勇敢地走到妈妈身后，伸出双手，紧紧地将妈妈抱住。

云杉很动情地说：“妈妈，对不起，我很爱你。我知道你身体不好，都是因为我的关系，我已经在改变了，你可以监督我啊！”

妈妈虽然愤怒倔强，听儿子这么说，转过身来，像个小女孩一样伏在儿子怀里哭了起来。

当云杉重述这一段冲突和以勇气拥抱的过程时，我好奇的是，他和

母亲的肢体向来如此亲近，所以能如此自然地拥抱吗？我原先以为是的，想不到云杉回答我，自从幼儿园以后，就没有再抱过母亲了！

我听了他的故事，心中颇为感动。我很好奇，发生什么事让他愿意拥抱母亲了呢？

云杉说当时自己的脚仿佛被冻在了原地，但是他的心里很想去拥抱母亲，因为他想要改变，不想再这样下去了，所以他的心灵融化了脚，让他当下有所行动。

云杉主动拥抱，主动敞开自己，一度让母子关系变得更温暖和谐。

然而云杉的考试成绩出来了，他并没有考上理想的学校，爸爸不想让他念大学。他虽然对爸爸的决定没有意见，却也极渴望能和父亲聊聊。

云杉跟我分享了他鼓起勇气和爸爸的谈话。他谈了自己的想法。爸爸虽然没有正面答复他，语气里甚至带一点儿挖苦与教训，但是爸爸终于愿意跟他说话了，他感到非常兴奋。

云杉没有考上他心目中理想的学校，但是这几次的交谈，对我而言是一个珍贵的经验。它让我看见一个孩子的渴望，正向地启动自己，也启动与家人的关系，这是很珍贵的一件事。若是他们家庭的动力能够继续正向联结，那么云杉有没有考上理想大学，就不是太重要的事了。因为一个拥有正能量的人知道如何让自己有价值、意义与负责任。

Tip 01 探索他的理想，再探索迈向理想会遇到的困难。因为是探索，也就不会让人感觉是指责了。

Tip 02 连串的核对都是以正向为脉络，并且以好奇的方式开展。但好奇的方式，重要的是问话者的真诚，还有真正想要了解的心灵，才不会让人感到压力。

Tip 03 这是一个重要的询问。当云杉长谈自己的理想时，坦诚面对自己的不足，他不仅体验了自己被接纳，也体验了自己是一个被尊重的人，与此同时，他也是一个自由的人。因此询问他愿意与否，就是让他自由的选择。

Tip 04 聚焦在他的转变，是转化过程中重要的一环。在云杉愿意的那一瞬间，融合了心灵里的各种声音与决定，我在这里重点讨论，是帮助云杉意识问题，以及觉知自己的价值。

Tip 05 通常答案不是最重要的，重要的是他接纳了自己，也意识到了自己的存在。

Tip 06 我将话题拉回现实层次，与他讨论可能发生的状况，探索他可能遭遇到的冲击，这些都是他过去遭遇的经验，若不协助他以新的方式应对，很快就会回到旧有的惯性中。

Tip 07 很多人对自己的期待颇高，期望自己每天读两个小时以上的书，一旦没有专注读书，时间又不断流逝，很容易落入悔恨的漩涡。因此为他调整阅读时间，让他懂得欣赏自己小小的努力，是很重要的功课。

Tip 08 功课不佳的孩子，很容易自责。我先将可能的情况提出

来，有助于他在自责的时候，可以觉察。

Tip 09 正向资源持续聚焦，才有机会让正向成为新的惯性。

Tip 10 任何事件的发生，都有其正向的一面，困难的是如何找到正向的一面。

Tip 11 改变的念头，就是通往深层感受——联结渴望。

Tip 12 亦即正向的，能成为一个人成长资源的。

Tip 13 这些我们希望他们摒弃的，大人也要优先摒弃，而不是聚焦在这些症状上。

Tip 14 扩大动机的讨论，就是聚焦在正向的意识。

Tip 15 从一个正向的动机，让他联结过去的经验，去寻找自己，如何在同样的处境中，勇敢走出来。

Tip 16 带领他重新体验过去的绝望以及让自己绝处逢生的斗志，并且聚焦在正向力量发生的那一刻。这一连串的召唤内在力量，都是通过正向好奇进行。

Tip 17 当他意识到自己，也愿意为自己负责任，就掌控了自己的命运，就不会以抱怨、沮丧来对待自己的人生。因为当他抱怨他人，意味着他不懂为自己负责，但他已经十八岁了，我在谈话中让他意识到自己才是主宰自身命运的人，他有力量也有能力为自己负责任。

Tip 18 这也是正向好奇，聚焦于正向的资源。



萨提亚模式成长信念

与云杉的五次交谈都是在千树成林写作班，也是台湾青少年教育协进会的现址。和我同在这两个单位工作的张瑶华老师是引领我进入萨提亚模式的前辈，对于学生的成长有丰富经验，也给予很多父母与孩子陪伴，目前身兼台湾青少年教育协进会的理事长。我邀请她为这一篇写些看法，让想深入学习的读者更进一步认识萨提亚模式。她写道：

问题本身不是问题，如何“应对问题”才是问题。母亲充满焦虑与担心，带着儿子的问题来寻求解决方法，崇建没有聚焦在云杉的行为上，而是带着正向与好奇，探索云杉的内在，探索云杉如何展现自己的热情，同时探索了云杉没有朝自己的目标迈进的原因，行为只是应对的结果。每个人都想要表达自己独特的能量，崇建让云杉看到了他自己的渴望，点燃了他前进动力！

我们拥有所需要的一切内在资源，来应对生命中的种种挑战，并从中成长。在家庭中，当孩子没能满足父母的期待时，父母通常会用指责的姿态、否定的语言，来表达自己的期待落空的生气与失落，使孩子得不到父母的认可。作为孩子，常常以父母的观点去建构自己是谁，而觉得自己不够好，产生低落的自我价值感。当云杉的行为又回到过去惯性时，对此他对自己的评价是怠惰、偷懒，对自己失望，感到无力。崇建从过去桌球比赛的事件中，让云杉看见自己有“负责”“坚持”“专注”“努力”的资源，让他感受到内在的力量。这里可以多探索一下云杉如何运用这些资源帮助自己走过挑战的。“相信自己做得到”是需要力量的，云杉内在的自我肯定与崇建的支持让云杉更有信心继续去面对改变。

父母亲就所知道的努力做到最好，但常常重复自己在原生家

庭的成长过程中所学到的。家庭是我们第一个学习场所，孩子学习如何对待自己的感觉和想法，学习如何沟通与亲密，父母在原生家庭学到的，会继续影响着亲子关系。母子间遇到冲突时，母亲过去的学习很容易做出实时反应，无法真诚一致性的表达。崇建的提问让母亲听到儿子想要被肯定的渴望，联结了母子间深层的感受，让他们可以接触和表达对彼此的爱与重视。家人间可以一致性沟通，分享开放自己，让彼此的爱可以流动，关系更靠近与亲密。

成长模式的四大目标：提升自我价值、为自己做出选择、为自己负责、一致性的沟通。我非常欣赏崇建落实萨提亚成长模式的治疗信念与目标，与云杉的五次交流，让云杉可以更多地对自己了解与接纳，提升了云杉的自我价值感。在学校愿意选择完成作业，为自己的学习负责，主动找老师协商，这正是自我价值感提升的表现。更令我感动的是，云杉愿意鼓起勇气，冒险跨出一大步，去跟爸爸主动对话，表达自己的想法。

让孩子学会接纳和珍视自己

芯橦是个认真的老师，看似柔软的外表，内心却刚强十足，是个不服输的女孩。

芯橦每周都来写作班听课，已经持续七周了。她观察我如何上课，也观察我如何和孩子互动，如何通过作文和孩子讨论。这一天芯橦来听课，学生刚准备写作文，她便告诉我要提早离开去看医生，因为她感觉胸口很闷，呼吸不顺畅。

对我而言，胸口闷是身体的感受，往往伴随着烦躁、不安、潜藏的紧张，以及身体紧绷的感觉，这些感受的由来，往往和事件、未满足的期待、各种观点，和自己渴望的不联结有关，但一般人不容易意识到，因为在主流认知中，这些感受一直被忽略。当人拥有这些感受时，常会被这些感受影响，说话变得急促，口气变得不耐烦，容易因为小事就引发愤怒。

如何让人的心灵更宁静，让人不会感觉到气闷，不会感觉到浮躁不安？很少在教育书中看到。

谈论这些问题的书籍往往是关于身心灵方面的书籍，这是相当遗憾的事。因为身教优先于所有教育，但身教的内涵，不应仅止于理性思维的引导，更应注重情感疏导的方法。毕竟一个心中有愤怒、焦躁、紧张不安的人，在理性上要求他们不要生气、不要焦虑、不要紧张，无异于缘木求鱼。

这些感受比较细微，有些人长年带着这些感受，自己却察觉不到，

说话常常令人觉得浮躁不安。若是父母与教师内在经常烦躁、不安、紧张、室闷、不舒缓，教育工作也很难顺利进行，一旦发生挫折与冲突，他人往往在技术层面教导该如何处理，或者被要求不要那么烦躁、生气，但事实上情况不会改善，反而让教育者更感挫折。

因此我常呼吁父母，成立交流团队，邀请教师成立支持团队，不是给予教育意见，而是对彼此的内在有支持，让教育工作者内在得以舒缓，教育问题也有了舒缓的可能。

我问芯橦，要谈一谈吗？谈完再去看医生，我想关心她。

她虽然说想要谈一谈，但是疑惑地问我，胸闷与呼吸不顺的问题能解决吗？

我笑笑说大概不行，但是可以借由这个感受，去探索一些可能发生的原因。

我问她哪儿感觉闷？她将手放在胸口，表示整个胸口仿佛被塞住了，卡在胸腔之中。

那是什么感觉呢？我请她形容一下。芯橦说：“很难呼吸，有一种疏离、孤单的感觉。”

我环顾教室四周，所有孩子都在埋头写作，专注地投入写作世界，另一位老师在课堂助教。

当芯橦这么说，我也感受到她的疏离，还有孤单的室闷感。我仿佛看见她在一个角落站着，远远地看着教室的人群，孤单地躲在世界的一个角落里。

我将这种感觉分享给芯橦，她点头说：“对对对，就是那样的画面。”

我问她站在那个角落多久了，几岁开始站在那个角落？

芯橦的脸色瞬间变得暗淡，若有所思地说：“小学四年级时，就站在那儿了。”她语气中带着些许失落与不自在。

我察觉出她的不自在。她告诉我，她从来不在人前流泪。我请她给自己一个允许，允许并接纳自己的负面情绪，她是不是坚强太久了才使负面的情绪不断积累？

同时我告诉她，若是她不习惯，随时可以停止谈话，因为她是自由的，可以为自己决定。

芯橦是个认真且坚强的老师，她很认真地告诉我，想继续探索下去。

我回到她刚刚回答的问题，询问她发生了什么事？

听我这么问，她的眼睛里顿时泛出泪光。她开始给我说起了一件往事。她说，那是小学四年级发生的事了：她和同学们玩游戏，她将一张白纸当作墓碑，在上面写着同学的名字。同学一气之下，向老师打小报告。小芯橦被老师叫到办公室，被狠狠地责骂了一阵，还被严重处罚了。

当时芯橦还是个小女孩，被责骂和处罚时没有为自己辩解。

她对老师有什么看法呢？

已经二十五岁的芯橦，提起那位老师仍然没有释怀，她恨老师不分青红皂白地斥责人。

我问她，现在还恨着老师吗？芯橦没说话。因为那位老师让她心灵受伤，让她从此不再信任任何人，开始疏离他人，让她感到一直很孤单，这样的状况从小学四年级开始，一直延续到中学。

我认真地询问她，自从被老师责备以后，便一直被深深地影响着？

芯橦点点头。

“你很爱这位老师吗？”我问她。

芯橦语带愤怒地说：“怎么可能？”

芯橦难道不是爱老师的吗？要不然怎么那么执着呢？这么多年过去了，老师的话，老师的表情她记得清清楚楚，自愿被老师深深影响着。

听我这么说，芯橦感到困惑，陷入深深的思索，并没有回话。

她现在的内心应该是混乱的。

我问芯橦：“那个年仅四年级的孩子，自从被老师骂过以后，开始疏离人群，并且感到孤单。若是那个孩子在这教室里面，你猜她会在哪里呢？”

芯橦说：“应该在教室后面的角落吧！”

孩子在角落做什么呢？会哭泣吗？

芯橦仿佛看到那个画面：她蹲在角落，头埋在双腿间，但是她没有

哭，而是在生闷气。

我知道芯橦是个好老师，她和我分享了很多教书的故事，也带着孩子一起成长，我想利用这个资源，问问她如何对待四年级的自己。

我问她：“你想关怀这个孩子吗？”芯橦表情迟疑了一下，摇摇头表示不想。

为什么呢？

芯橦说：“我一点都不想看到‘她’，我想要忘掉‘她’。”

我提醒芯橦，那只是她的一段过去，真的忘不掉吗？

她摇摇头，表示真的忘不掉，但是不想再去看“她”。

我想让她看重自己，看重自己经历的过程，看重自己从那个过程中，所展现出来的美好，比如勇敢、认真、坚韧、不放弃.....我要她接纳自己，并懂得珍视自己。她曾分享当老师的心得，展现了巨大的爱与坚毅，我要利用这个资源，让她去关爱自己。

她会去关爱学生，怎么不会关爱自己呢？因此我探索她对自己的看法，询问她是一个有爱心的老师吗？怎么不愿意去关爱童年的自己呢？

芯橦立即摇摇头，说自己是个无情的人，并不觉得自己是个有爱心的老师。

那她怎么会对那些孩子，展现这么多的耐心与爱呢？

芯橦跟我说，她只是认真罢了。

那么她是一个认真的老师吗？我再次探索她对自己的观点。芯橦这一次点头认可了。

我邀请这位认真的老师，若是看到一位孩子，在角落里生气，会想要帮助那个孩子，会想要照顾她的感受吗？

芯橦再次摇摇头，表示不会帮助那个角落里的孩子，因为那个孩子就是自己。

怎么回事呢？认真的老师，不愿意去帮助角落的孩子？

芯橦仍旧语带愤怒，因为芯橦生四年级自己的气，她认为自己不争气，不长眼，以至于被老师责骂。

我没说话。专注且认真地看着她，让她沉淀心灵，进入更深刻的内在。

对于她的说法，我有不少困惑。我将困惑告诉她：“你和小学老师是一个立场吧！你也支持小学老师，去责骂那个小学四年级的芯橦吧！”

芯橦难以置信地说：“怎么可能！”

她不是和老师站在同一条战线吗？当老师去指责那位孩子（我此时站起来，做出指责者的姿态，以手叉腰，另一手指着墙角），她不也是和老师并肩作战？以手指着那位孩子，振振有词的骂那个孩子不争气、不长眼吗？这是怎么一回事呢？

芯橦困惑了，表情非常复杂，我知道她内在正经历着什么困惑。她摇摇头表示，自己也不知道，怎么会这样子，她不想和老师一样。

我问芯橦：“你真的是一位认真的老师吗？”

芯橦回过神来点点头。

这时我重新挑战与核对：“你这位认真的老师，也和你小学老师一样站在同一立场上，认真地指责角落的孩子？还是你会选择和老师不同的做法，愿意去关怀那个孩子，跟‘她’说说话？”

芯橦的脸部的表情变化着，随后逐渐稳定，以坚毅的表情说：“我愿意去跟‘她’说话。”

我询问她，会说什么话呢？

芯橦认真地说：“我会说‘站起来！有什么好生气！有什么好难过的！自己做的事情，自己负责！坚强一点儿。’”

在她说完之后，我没有立刻探索，而是等了一会儿，才问：“现在还能感觉‘她’的感受吗？比如‘她’的生气、无奈、疏离、难过与沮丧？”芯橦点点头。

我再次询问芯橦：“你愿意蹲下来跟她说话吗？而不是站在这儿，要‘她’站起来？愿意蹲下来安慰‘她’吗？只是温暖的跟‘她’说话？”

当我探索至此，芯橦已经泪流满面了，终于愿意蹲下来和“她”说话。我请她想象自己蹲在四年级的“她”身边。

我缓缓地询问她，引导她。确定知道“她”生气的话就告诉“她”：“我知道你很生气……”确定知道“她”难过的话就告诉“她”：“我知道你很难过……”确定知道“她”孤单疏离的话就告诉“她”：“我知道你很孤单……”

芯橦掩面而泣。我知道她愿意放下一些对自己的成见，愿意和自己接触了。

我继续询问芯橦，愿意陪伴“她”、爱“她”吗？

芯橦摇摇头，表示自己只能够陪伴“她”，还没有办法真正爱“她”。

我感觉芯橦真是一个认真且执着的女孩。

我整理了刚刚和她对话后，请她聆听并对自己说：“我知道你很生气，也知道你很难过，我也知道你很孤单，我愿意陪着你。”

当她听这些话是从她口中说出后，眼泪如决堤水，仿佛她的委屈与难过终于有了一个宣泄的出口。长久以来，她对四年级的自己并不接纳。四年级的“她”，也许做错了，也许没有做得很好，但是四年级的“她”仍是值得关爱的。

时光荏苒，芯橦已经二十五岁了，但是她仍然对十岁芯橦的遭遇耿耿于怀。芯橦已经是个认真的老师了，有能力照顾十岁时的心灵了，但是她却忽略了自己的成长，忽略了自己的能力，也忽略了十岁的芯橦需要被接纳，需要真正的陪伴与爱。

我请芯橦深深地呼吸，和内在的自我相处。随后我为她做了一些爱的仪式，以及正念的呼吸，并且邀请她回去专注地“正念呼吸”，她答应我了。

在结束谈话之前，我重新确认她的感受。她说胸口闷闷的感觉慢慢消失了，现在感觉舒服多了，她很讶异为何身体的感受会有这样的变化。她也好奇自己从未在人前流泪，今天怎么会在我面前流了这么多泪水。她说这话的时候有些难为情的样子，因为教室里还有学生在写作

呢。我请她接受自己的情绪，因为那也是对自己的一种珍惜与照顾。

陪伴是最好的教养方式

机缘巧合之下，我与芯橦进行了一场深刻的对话。对话虽非刻意，却是我期望教师们支持的内容，或者私下对孩子交谈的方向。我想强调的并非对话的内容，因为一般教师不会进入如此深的层次。我想强调的是——一种陪伴的态度，陪伴一颗美好心灵养成，以联结深层感受（渴望）为目标，才会产生美好的力量。

此篇写完之后，我邀请精于萨提亚模式、经常带领教师工作坊，也带领父母成长工作坊和青少年工作坊的陈桂芳咨询师给予指导。我把她写的文章挑选出来一部分，以供大家参考。

一、了解芯橦的难题，探索阻碍她自己内在平和的是什麼。

二、协助芯橦觉察身体的感觉（闷），并联结到内在的感受（孤单及疏离）。

三、探索芯橦的感受（小学事件的影响）。

四、觉察过去事件对她的影响（如深层感受，观点及对自我的看法）。

她感受到：生气，恨，孤单，难过，沮丧。

得出的观点是：自己太天真，被误解，不信任人而与人疏离。

对自我的看法是否认自己，不接纳自己。

五、尊重及接纳芯橦，对探索感受是可以有选择的，创造安全感，协助老师可以觉察，接触，表达，接纳当年的感受。

六、以新的眼光看待过去，觉察及接纳感受并改变观点，发掘沟通过程中学习到的资源，并提升对自我的认同。

你可以借由矛盾法，松动芯橦执着的看法，可以逐步和自己接

触及对话。协助芯樟欣赏过去的自己（勇敢，坚毅，走过被误解、委屈的过程是不容易的），且认可成人的她也有很多美好的特质，如认真、不放弃等，进而可以疼惜自己并且接纳自己。然后引导她接触及接纳深层感受，和被自己否定的小时候的自我相遇。

七、体验及落实过程的学习。通过呼吸及正念态度的练习来落实过程中的学习，芯樟的身体感觉也就不同了。

若以治疗的观点来对第四条“觉察过去事件对她的影响”我有一些建议：在“我问她，现在还恨着老师吗？芯樟点点头。因为那位老师让她心灵受伤。”这一段话之后，我会先引导她接触、接纳内在深层感受（与崇建后面做法相似），再让她明白她有很多美好特质，当她认可当年自己的这些经历之后，再引导她和童年的自己对话，从而接纳自己，欣赏自己。

第5章 谁说科学教养是矫情 ——正面管教的力量

正向的力量非同小可，甚至能够让人突破自我的极限。
强大的好奇心是学习的驱动力；正向好奇其实是对孩子的关
心与宽容。

心理暗示的力量不容小觑

1963年哈佛教授罗森塔尔（Robert Rosenthal）进行了一项实验。著名的研究报告如下。

罗森塔尔将一群白老鼠分成A、B两组，将A组交给学生训练，并强调这群白老鼠特别聪明，学习的能力很强。随后他又将B组白老鼠交给另外的学生，并强调这群白老鼠平庸鲁钝，只是一般的白老鼠。

学生分别训练A组与B组白老鼠，训练它们走迷宫，在迷宫出口放食物。

实验的结果，A组白老鼠比B组白老鼠学习力强，很快就走出了迷宫，B组的白老鼠则不断迷路碰壁。

罗森塔尔事后表示，两组白老鼠是随机选出来的，没有聪明与鲁钝的区别。

罗森塔尔归纳了观察后的判断：认为A组是聪明白老鼠的学生在实验中表现得更积极和热心。

这个结果被称为“罗森塔尔效应”。

试验显示：被视为“聪明”的白老鼠，每一天的表现都优于“鲁钝”的老鼠。其他人据此实验，发现结果是由实验者事先的信念影响而造成的。

罗森塔尔也对学生进行实验。

他来到一所低收入小区的学校，从一至六年级各选三个班，“煞有介事”地进行“发展测验”。随后，他列出了一张“智识极具潜力”的学生名单，在课业上将会有“非凡表现”，并且不需太久时间便能看见他们的成绩。

时隔八个月之后，那些被挑选的学生成绩大幅进步，性格更为开朗乐观，师生关系更为融洽。

罗森塔尔的心理实验，被众人归纳总结为“信念”（或者说期望、暗示）对人的影响。他随机抽取的学生，通过罗森塔尔“权威性的谎言”暗示教师，透过教师将此暗示传递给学生。教师们只是将这些学生的“潜质”暗藏心中，却在生活、课堂的言行中，不知不觉地通过眼神、微笑、言语等途径，将期望传递给名单上的学生。那些学生接收了教师的信息，变得更开朗自信，不怕挫折，无形中更加努力学习，结果变得越来越优秀了。

心理学家据此提出：对一个人传递“正面”信息，会使人拥有正向的力量，学习进步得更快，未来发展得更好。若是对一个人传递“负面”信息，则容易使人变得自暴自弃，未来发展较不稳定。教育心理学家亦据此观察归纳出：受老师喜爱或关注的学生，学习成绩或其他方面都有很大进步，受老师忽略或贬抑的学生，表现较为不理想，成绩也常一蹶不振。在教育界最普遍的说法，是透过鼓励的方式，提升学生的学习动机，学生的自尊、自信与责任感提升，会比在责罚环境中的学生增幅更快。

我归纳这些实验得出：用什么样的眼光看待自己、看待他人、看待事件、看待生命、看待世界……用什么样的方法对待自己、对待他人、对待事件、对待生命、对待世界……两者结果截然不同。

如何让孩子相信自己可以改变

市场上有大量的畅销书都是讲正向的力量。社会上不少人提倡正念，学术界流行的积极心理学，也是正向的展现。

其他讲述人们改变和成功的故事时，也无一不谈正向力量。正向力量让人突破困境，迈向成功。身患重症的人通过正面力量走过低潮，从疾病中痊愈，甚至战胜癌症。

有一则在网络广为流传的故事，我不知道故事的真实性，但我对这则故事很感兴趣，那是所罗门群岛的伐树方式：

所罗门群岛的原住民，不用刀剪斧锯等工具砍树，他们使用的是诅咒。他们集合当地的巫师，在太阳初升的早晨，聚集在树周围，对着树大吼大叫，并且诅咒那棵树。据说大约过三十天树就会倒下来，就此失去生命力。

所罗门群岛村民的理论是，当人们“诅咒”某人、对某人说坏话、说负面的事、对人又吼又叫时，会使那个人失去生命力。据说他们以此伐树，得到百分之百的成功，只要三十天的时间，便可以杀死一棵大树的灵魂。

刀剪斧锯会伤害树的骨干，但言语与念力却斫毁了树的生命。我将这个结论放在教育上：棍棒体罚对孩子心灵的伤害远胜于身体的疼痛。语言伤害的杀伤力同样不容小觑。

不只是树木。日本I.H.M.综合研究所所长江本胜博士，在他的著作《水知道答案》中，以高速摄影技术进行实验，观察意念波动与水结晶

变化关系：“水在善良、感谢、宁静、美丽的讯息中，呈现的水分子结晶美丽，相反在怨恨、痛苦、焦躁等信息中，水分子呈现扭曲丑陋的形象。”

人的意识、感受与思考等状态，影响水分子的结构。

运动场上有个四分钟跑一英里的故事。

1945年以前，医生与科学家普遍认为：鉴于人类的跑步速度的极限，跑一英里需时间四分钟，当时这个最佳纪录无人能超越。但是有位常练习跑步，并且以此得到牛津奖学金的医学院学生罗杰·班尼斯特相信自己可以打破极限。运动员和专业人士嘲笑他大言不惭。在1954年5月6日，25岁的罗杰·班尼斯特以3分59秒跑完了一英里，打破了一直被认为无法超越的纪录。在罗杰·班尼斯特破纪录之后，陆续有三百多人超越了这个“极限”。

这些故事或实验表明：原来所谓的极限不是生理，而是心理的。

“正负向”的信念与语言，对世界也会有“正负面”影响。真实也许是由“意识”“信念”所决定。

在教育中，可以这么认为：

正向对待孩子，是最正确的选项。只要传递正向的意念与语言，就能为孩子创造正向情境。

正面的信息与意识，不只是我们要传递给孩子，更要用方法引导孩子去意识。比如青少年失恋了，觉得自己没有资格得到爱情；孩子认为自己数学没兴趣；孩子觉得自己英语没有天分；孩子认为自己没办法；孩子觉得自己难与人沟通；孩子觉得自己无法对抗电脑游戏的诱

惑.....

这些不理性的负面信息，其实只是几次的经验所造成的认知，并非真正的事实。

美国著名的领导力专家约翰·马克斯韦尔（John C. Maxwell）说：“我无法选择什么事发生在我身上，但是我可以选择我要怎么做。”

马克斯韦尔认为正向的态度是拥有力量改变的关键，他客观地指出：“抱着正面的心理态度，虽然不能成就所有事，但与负面态度比较，却更能帮助你把事情做好。”

马克斯韦尔在《差异制造者》（The Difference Maker）一书中，归纳了三个方式检视自己：确认自己对问题的感觉、对与他人有关的感觉、对问题的想法。

这三个检视的方法，“感觉”占据了重要的因素，因此延伸到教育领域：思考如何“觉知自己感觉”“重视孩子的感觉”“联结自我深层感受”“联结并启动孩子的深层感受”，注意自己的肢体与语气，创造孩子的宁静感，从情感出发，培养孩子强大的心灵。正是以“正向好奇”导入思维，创造更开阔、更全面的观点，去看待问题的方式，我认为这是“正向力量”的教育方式。

既然正向教育是正确的选择，台湾各级学校也经常举办“正面管教”讲座，为何大家不使用正面的教育方式呢？还有人困惑，已经进行正面教育了，为何孩子并未正面呢？

我归纳了几种情况：

人们成长于负向环境

如果教育者欠缺正面的经验，正面思考便无法落实，正面的语言也就不会表达。因为正面不是一种工具，也不是一种策略，而是一种真心的相信。

教育者除了改变言行，转换思考模式之外，必须诚实面对内在的负面情绪，譬如生气、难过、焦虑与恐惧，并且学习正面看待自己。否则不仅容易以负面言行对孩子，也容易对自己产生批判，不能正确响应自己的情绪。当有类似情况发生，除了正面看待自己之外，也要学习整理自己情绪。（如深呼吸、5A、正念的呼吸、停顿、冥想、转移注意力等方式。）

正面并非忽略感受

皮尔博士在《人生光明面》一书中提及：“很多人掩盖了负面的感受，在头脑里面催眠正面的信息，那不是真正的正面”。因此在正面思考之余，也要懂得接触，并且处理自己的感受。

负面已经成了惯性

很多人并不想负面，而是负面已经成了惯性，脱口而出的语言，脑袋运转的思维，心里复杂的感受，罗列的都是负面讯息。负面讯息的强

大，在于运转成为轨道，让人们已经信以为真。

若是明白自己已习惯负面，那就多使用“停顿”，让言行有意识地停止五秒，并且搭配深呼吸的练习，在停顿之后给自己“正面”引导作为第一个功课，才能逐渐扭转负面习惯。

其次为让负面意识停止，得清理脑袋里残存的负面思维，更需要注入正向思维的方程式，让脑袋里让出空间，置入一个正向信息。比如看到孩子玩电脑，脑袋负向轨道的信息是“懒惰”，言行就会让自己回到旧惯性应对。因此先停顿，其次为脑袋置入正向信息“游戏”，孩子在放松自己，虽然方式不被我认同，但是他已经逐渐在改变了，我要过去拍拍他的肩膀，和缓宁静地告诉他类似的语言：“你已经比较会控制游戏放松的时间了。”然后转头离开。

孩子不相信正向

当大人正向回馈孩子时，若是孩子心里不相信，会显现出抗拒的言行。

孩子不相信自己正向，是负向教养的影响导致的。大人必须认知，孩子的负向表现，自己需负最大责任，但无须再自责了。因为长久未感受爱的孩子，不相信自己值得被爱；不觉得自己是有价值的人，很难真正爱自己；不觉得自己拥有自由，很难为自己负责任；不接纳自己的孩子，也不相信别人能接纳他。

那怎么办呢？大人当然要继续正向的言行，并且修正自己的语气。

其次不要和孩子落入争辩，即使争辩中孩子是正向的，也毫无意义，教育者在回馈完正向之后，应该懂得停顿下来。因为正向的意识，并不只是在观点的层次，更需要身心有所感觉。

不知如何应对孩子犯错

大人必须学习，如何在孩子犯错时，以正向眼光回馈孩子，并且支持孩子。大人必须有一个认知：人的生命处境，犯错是成长的一部分，除了回馈以规则之外，不要在对错上不断说教。因此当孩子犯错时，大人应学习如何“回馈孩子规则，且回馈孩子正向”。

不知如何应对孩子失败

“失败是成功之母。”这句话人人耳熟能详。但是大多数教育者，仍然习惯以成败论英雄，或是知道这个道理，心里仍然计较每一次成败，头脑卡在每一次的失败上。以至于孩子遇到挫败时，师长习惯性检讨错误，要孩子弥补错误，要孩子继续努力加油，殊不知这些语言透露了不接纳的信息，也可能无意中透露了不接纳的非语言信息。因此当孩子挫败时，应学习找到孩子的正向，学习如何透过语言与非语言回馈。

正向要看全景，并非看单一事件

正向是朝正面脉络行进的方向，但一般人往往忽略了脉络，而执着于单一事件的成败。一旦孩子所做不如预期，大人便执着于眼前失败，因此除了前一项提醒父母要在孩子失败时，回馈孩子正向之外，还要学习从脉络上看全景。

什么是全景？

全景就是看到孩子成长的轨迹，将视角拉到更高的层次，才不会局限在某个角度，看到的只是片段的样貌。一旦有了全景视野，就能看到丰富的资源。

写这篇文章时，一位父亲来反馈：“小朴已经进步很多了，上周有两天没和同学冲突，只是在学校遇到不爽的情况时，还是会跑出教室……”

小朴是一年级的孩子，从三岁起就常被父亲斥喝，也经常被父亲严厉体罚。到了上学的年纪，已经发展到无法和人专注对话，在学校不断与同学发生冲突，医生判断孩子有过动倾向，来见我时也无法专注听我说话。除了给予父母协助之外，我也邀请他们要看全貌，不要执着于孩子的错误，而是真正看见孩子进步。父亲刚开始常来求助，尤其每遇到孩子犯错时，便会焦急又生气地问我：“这样可以体罚他吗？”我都会照顾他的情绪，给他讲理由，然后否决他提出来的要求。

虽然父亲数次被我否决，却也收到我的正向回馈。一个月之后，妈妈欣慰地告诉我，父子的关系变好了。当父亲传递上述信息给我时，我知道父亲的态度已经改变，并且懂得看全景了，不会随着孩子发生的事件起舞，真正看见孩子的正向轨迹，孩子的成长也就会更正向了。

但是一般人来寻求协助，往往期望一下子就看到成效，想看见孩子

立刻改变，那就会忽略全景。家长对孩子的期望、现实中孩子的情况、正面管教下孩子的情况这三种情况构成了全景的脉络。

一是一般人期望的孩子成长曲线。当父母或教师决定更改负向对待，选择正向教养孩子时，一般人往往期待孩子就此改变，我常觉得这个期待只是想“直上青天揽明月”。这个期待遥不可及，在教养过程中孩子立刻改变的比例少之又少，人们因此陷入一种痛苦，重新选择回到旧惯性，却仍旧想找方法解决，焦虑与忧愁就会“抽刀断水水更流”了。

二是现实中孩子常出现的成长曲线。大人怀抱着孩子立刻改变的期待，期待往往得不到满足的居多，大人便失去了耐性，也失去了信心，立刻回到旧惯性。孩子当然也失去耐性，也失去对自己的信心，状态就会原地打转，甚至更不好的曲线图形是剧烈往下。因此前一张图形展现的是期待，这一张图形是实际可能显现的状况。

三是正向应对出现的全景曲线。当大人正向应对，孩子负向的惯性仍然存在。孩子的成长脉络，应是震荡走高的曲线图形，若是大人了解成长曲线的必然，便不会在孩子犯错、失败与堕落的时候，产生巨大的失落感，因而衍生出过多焦虑、愤怒与难过，也就不会在那个时刻回馈负向。大人应该学习的是，当孩子呈现负向状态，应如何看见孩子的正向，并且回馈给孩子，不要以一事件检验，而是看孩子发生事件的频率、如何愿意并努力转变、正向习惯如何坚持的（即使孩子只有一天正向），来启动孩子正向的资源。孩子的成长轨迹，虽然会震荡起伏，但仍然迈向彼此的目标，便能逐渐摆脱旧习惯，形成新习惯。

正向不是看数据、成绩与表面，而是看到全景、渴望与资源

斯坦福大学教授、心理学家卡罗·德威克指出：“如果我们相信自己可以改变，就一定做得到。”

孩子的优秀是暗示出来的

德威克在哥伦比亚大学发表过一份研究报告，对象是四百位小学生。这四百位小学生被安排了三场考试，第一次属于正常考题，但是第二次考试则非常困难，考官刻意提高了考题难度，几乎所有的学生都不及格。德威克将学生分为两组实验，其中一组被称赞“很聪明”，另一组被称赞“很努力”。

紧接着进行第三场考试，结果呈现了一个现象：被称赞“很努力”的孩子，成绩大幅度上扬，甚至超过了第一场考试平均分数的30%；被称赞“很聪明”的孩子，成绩反而下降了20%。

这正说明了那些总是被称赞“很聪明”“好棒！”“好厉害”的孩子，受挫折时的跌幅更大，甚至一蹶不振！因为那仿佛证明了他们“不聪明”“不棒”“不厉害”。但是那些被称赞“很认真”“很努力”“不怕挫折”的孩子们，相信自己拥有改变的能力。

我带过很多挫败的天赋高的学生，他们长期背负着“聪明”“资优”“成功”“名列前茅”等压力，内在的情绪早已和自己过不去，常常陷入放弃的处境。若是大人能早早导入全景视野、联结渴望与启动资源的概念，孩子会有很不错的成就。除了前面提到的“全景”，“联结深层感受”和“激发渴望”等方式之外，启发孩子的资源是很重要的。

因为德威克的研究发现，相信自己能够改变的学生，不仅成绩提高了，面对失败时信心十足，对未来的愿景也较为乐观，并容易享受学习的乐趣。

德威克的研究使我对“超常班”的学生特别好奇，很想进行长时间的研究，他们的求学历程、求职历程以及人生的满意度，是否都是优秀的呢？在经历过挫败之后，这些被贴上“优生”标签的孩子们，是否更容易心志萎靡？如那些被德威克称赞的孩子，为什么成绩反而下降20%呢？但我要检测的不只是成绩而已，因为他们照理应学业优良，而是他们对学业、工作、其他事物应对的态度，是否会因为遭遇挫败，不能积极面对呢？

若是每个小学都有资优班，资优生是否都上了明星高中，上了明星大学？答案显然是否定的。我相信以资优生的条件，在不断筛选的过程中，一定有不少人一路顺利读上大学、研究所与博士班，当了医生、工程师、律师或是各行精英。但是那些被筛选下来的资优生呢？他们的人生如何？

我看到关于这方面的研究报告多半是以资优的判定方式来研究是否真正筛选到资优生。但我关切的是“资优生”遭遇挫败之后，他们的应对表现如何？这份好奇的背后，存在着我观察台湾“资优教育”的缺憾，现时的教育并未对“资优生”因材施教，“资优生”身心健全发展也并未受到重视。

呵护孩子的好奇心

爱因斯坦说：“我没有特殊的才能，有的只是强烈的好奇心。”

好奇心是快乐、知识、满足与美的泉源之一，我以为孩子最常拥有的是强大的好奇心。比如我四岁的侄子孝宣，他看见路边的小草，兴奋地对我说：“伯父，你看！”他看见天上的飞机，也会激动地呼唤：“伯父，飞机！”即使同样的事物已经出现多次，他仍充满好奇与惊喜地探索。若是他和我四岁的外甥女三三在户外玩耍，常见他们对简单的事物充满好奇，蹲下身子专注地观察，或者高兴得欢呼尖叫。

孩子的好奇心是学习的驱动力，我们如何维持他们的好奇，这是教育者的功课之一。我更在意的是，如何重新点燃成人的好奇心？让教育者面对现况，充满好奇的探索，而非一味地以既定印象思考与应对。

面对孩子的问题时，好奇心常常驱动我去思考孩子如何决定？孩子的言行如何变化？孩子内心有什么样的感受？孩子的感受如何变化？孩子如何和渴望联结？

当好奇心内化成为一种机制，一旦面对人、事、物，就不会以既定印象教导他人，而会着重在倾听、探索、核对与了解上面。常有人问我孩子问题的成因，我不给他们答案，而是先以好奇心进行探索。

比如，当一个初二的学生问我：“人为什么要读书？”

我不是给予既定的答案，而是好奇她问题的由来，探索她的内在感受。

我发现这样的态度能帮助孩子，不仅能解决遭逢困境的现状，更是培育资优生的顺畅路径，让资优生拥有更深层宽阔的思维、感受、渴望与自我，培养一个健全的人。

我将“好奇”的态度，置入生活及班级经营的层面，更置入写作与阅读课堂，我常感到热情与惊奇。自2000年接触萨提亚模式之后，我逐渐改变了上课方式，采用在课堂讨论或问话的形式，不再以“对”或“错”的方式回馈，而是以探索的方式，穿插整个课堂，启动孩子探索的好奇心。

比如在作文领域，简单的好奇就是开启“叙事”“观点”与“生命经验”的源头，更复杂的好奇脉络，便是“事件”“感受”“期待”“渴望”“过去”与“现在”。

在本书案例中，我和孩子的应对都是以好奇的方式进行。若是将好奇的方式，放在课堂的教学中，也有相当丰富的收获。

以我的作文课举例，我讲授“宁静”这个主题的时候，不是对孩子教导什么是“宁静”，什么不是“宁静”，而是好奇孩子对宁静的诠释、认知与体验，因此我询问他们：“你们有宁静的经验吗？”

孩子纷纷举手表示“有”。

我点了其中一个孩子（我称他为A，其他依序为B、C），询问他“宁静”的经验，A回答我：“我睡觉的时候很宁静。”

我好奇地问A：“睡觉时不是进入梦乡了吗？怎么会知道宁不宁静呢？”

其他孩子哄堂大笑。

A赶紧补充：“噢，是睡觉之前很宁静！”

“怎么说呢？”

“就晚上睡觉之前啊！没有声音，很安静。”

我好奇地问：“你喜欢吗？”

A说：“不喜欢。”

“怎么不喜欢呢？”

A赶紧回答：“因为很无聊。”

不少孩子纷纷赞同。

我点了另一个孩子B，询问他除了睡前，还有什么宁静的经历。

B说：“考试的时候很宁静。”

我问：“怎么说？”

B回答：“因为考试的时候，四周都很安静。”

我继续询问：“你喜欢吗？”

B低头想了一下：“有时候喜欢，有时候不喜欢。”

我询问：“怎么会这样呢？你能说说看吗？”

B回答：“读书的时候喜欢，不读书的时候不喜欢。”

大家又是一阵笑声。

我接着点另一个女孩C。

C说：“下雨的时候，我感觉很宁静。”

我停顿了一下，好奇地问她：“下雨的时候，不是有声音吗？你怎么会觉得宁静呢？”

C回答：“下雨的时候，我心里感觉很平和。”

我又停顿了一下：“你的意思是说，宁静并不是外在的状况，而是内在的一种平和感觉？”

C点点头。

我继续询问C：“我好奇的是，让你内心感觉宁静的，是雨的声音，雨的画面，雨的气息，还是雨中的什么东西？”

C想了数秒钟（此刻C的意识应在深入的探索吧！这是“好奇”的问话，是最美妙的时刻，我常称之为意识），缓缓地说：“我觉得都有吧！”

“每当下雨的时候，你心中感到宁静了。宁静的时候看世界，会有什么不同吗？我的意思是，和没有感到宁静的时刻相比呢？”

C很认真地回答：“下雨的时候，我的内心很宁静，就会看到雨滴从窗户慢慢滑下来，还有雨中的树啊，花啊，有时候还看见青蛙，平常不会注意到这些。”

我进一步询问：“若是这时候朋友打电话来，告诉你好友过世了，

心灵还会宁静吗？”

C说：“我想应该不会了吧！”

“那你还会这么仔细，看见窗外雨中景色吗？”

C顿了一下，回答：“应该都不会注意了。”

我将这个话题扩及全班同学：“你们谁有类似的经验呢？感觉到宁静是心里的一种状态？”

有人提到外在宁静，心里却不宁静；有人提到外在不宁静，但是心灵却宁静.....

同学纷纷举手表达意见，其中B的回答让我莞尔：“老师，我刚刚就说了！考试前有准备，考场宁静我也宁静，所以我很喜欢；如果考试前没准备，考场很宁静，我却不宁静，所以我就不喜欢。”

同学跟着一阵笑.....

在《叙事治疗》（Narrative Therapy）一书中，作者写道：“不知道的立场，并不是‘我什么都不懂的立场’.....我们希望治疗是自己在所处的现实中，体验选择的历程，而不是体验‘确定的事实’。”

我将这种态度转化到生活与课堂上，便是以好奇心应对世界。

我认为好奇心是一种美德，我所指的并非揭人隐私的八卦事件，而是一种认真了解与看待他人的态度，以一种更宽大的视角，发现隐藏在人表象下的美好内在，而不是将人当作工具。这种好奇的态度，其实是对人真正的关心。

让错误成为孩子学习的机会

人的正向如何产生，甚至落实为生命的信念？

我认为每一个事件的背后，都存有正向在其中，只是人从未意识到。

我认为意识的方式，是以好奇的态度，以“感受”与“深层感受”为脉络，透过探索与核对的方式，让人意识到正向价值。

比如孩子遇到常犯的错误，总是一犯再犯。这些习惯的反应，仿佛一种被制约的程序，也意味着人不经过觉知、意识，直接成为反射动作，或许头脑知道了，但是行为上仍旧受惯性主宰。

《纽约时报》得奖记者查尔斯·杜西格在《习惯的力量》（The Power of Habit）一书中指出：“习惯回路存在于人脑。当习惯成型后，人脑便停止全心全意参与决策过程，要么开始打诨摸鱼，要么将注意力转移到其他任务。所以除非一个人刻意‘对抗’某个习惯（或是意识到其他习惯存在），否则该行为模式会自然而然启动上路。”

当人想要改善问题，却忽略“觉知”与“意识”惯性，问题往往不会得到解决。

比如人知道说粗话不好，但粗话已经成了口头禅，形成一种习惯，和别人聊着聊着，粗话就出口了，无论如何都改不掉。这种状况，人的头脑知道要改变，但其实并未真正意识要改变。除非讲粗话的人讲的话突然被自己心仪的对象听见，或被领导严厉责骂，内心会受冲击。感受心灵的冲撞，从而拥有较深刻的觉知，才真正意识到问题，启动改变的

意识。

孩子遇到的问题也是如此，他们往往隐约知道自己应该如何，或者隐约知道自已的问题，但是从未真正意识到问题。无论大人们怎样教育，孩子依然没有改变。

因为大人常常创造出更多问题，忽略了真正的问题。

大人的应对，往往是说道理、斥责、给意见，不仅孩子未觉知问题，反而让孩子负向看待自己，成为一种新的习惯，离解决问题的方向越走越远了。

比如课堂上有好动的孩子，在教室常常好动不安，无法安静上课，老师头疼极了。我常听见老师诉苦，上课对孩子们讲了又讲，说了又说，骂了又骂，脾气也发了，也处罚他了，但是孩子还是改不过来。

有时候孩子听话了，也只是安静一会儿，过不了多久就又开始调皮吵闹，捉弄同学了。

为什么老师怎么讲都没用呢？

因为老师的纠正、说教、怒骂、责罚，都已经成了惯性，而孩子的响应，也早已经成为惯性，长久以来，成了教室中固定的桥段。

孩子没有意识到“好动”“吵闹”是个问题，总是在惯性中和教师应对，也将力气花在对抗、辩解与逃避之中。

如何帮助孩子意识问题？首先，最重要的一点，舍弃我们常用的习惯性对待。其次，是觉察自己内在的感受，并且处理这些内在感受，若是大人没有处理自己感受，就很容易和孩子流于情绪、对与错的对抗，

而忽略真正的问题。

若大人整理好自己便能真正针对问题，专注和孩子谈论。这个谈论不是以说教，也不是责骂的方式，而是以好奇引导，比如：“上课怎么会一直吵闹？”“吵闹被处罚，会不会委屈？”“吵闹的时候，是故意的吗？还是无意识？”“如何帮助你，在你吵闹的时候静下来？”“若是你吵闹，我还是会处罚你，你会生气吗？”

若能在好奇的问话之后，看到孩子的正向资源，问题往往就不是问题了。

不只课堂秩序，很多孩子的学习问题，往往也是没有“意识”的问题。

比如孩子总是写错字，而且是同样的错字。老师让孩子纠错、订正，甚至重写，但收效甚微。因为孩子在写字的时候，常随着惯性，并未意识到自己的惯性。要让孩子不写错字，最有效的方法是和孩子讨论这个字怎么常写错？下笔的时候，心里面有提醒自己吗？在写字的时候觉察写字的状态了吗？

还有功课也是如此。孩子的功课总是不好，我们是否一直使用同样的方式，同样的语言，想要改变他们，仍然无效？问题到底出在哪儿呢？其实，我们并未意识到孩子真正的问题，孩子也未意识到自己的问题。比如孩子学习时是否专注？若是不专注，我们以“好奇的方式”，陪他讨论如何面对“不专注”，而不是只强调孩子要专注，这便是意识问题。其他如孩子遇到某一门陌生的科目，心里便会恐惧、甚至排斥、没耐性，那么真正的问题应是这些，而不是一味要孩子加油而已。在我的经验里面，最有效的学习方式是对自我的学习状况觉察，意识自己想要

学好，而不仅是想要或是知道要学好而已。

透过好奇心启发孩子的自主性

真正能启动孩子的正向力量，除了大人真心相信之外，还有一个关键因素，就是透过好奇心启发孩子的正向，而不是直接称赞。

我目前尚未看见以“好奇”驱动正向的研究报告，但是我运用在文学课、写作课、讨论课、生活上，以及和孩子谈论人生问题时，我发现“好奇”是正向最好的驱动力。

我们不妨设想一下：教师、父母与助人工作者，若是已经看见正向，并以“强烈的好奇心”探索学生的正向资源，会发生什么事呢？

我再引用一句爱因斯坦的话：“奥秘，是我们所能经历最美的事物，是一切艺术与科学的起源。”

我从事教育工作以来，对于人的“存在”感到强烈的好奇，因为人的“存在”本身就是一种正向。

比如受家暴的妇女，遭受那么大的痛苦怎么还愿意为家人付出？一个沉迷于打电脑游戏的孩子，怎么还愿意准时上学？一个痛苦到不想活下去的人怎么还愿意为生活做那么多？一个作文写不出来的孩子怎么还愿意来上写作班？一个挫败的老师怎么还不放弃教导？孩子在课堂随意发言即使不是正确答案，又怎么能瞬间想出来？你以前经常迟到，但是我们谈完以后，你连续三天都没迟到，虽然你今天又迟到了，我很好奇你那三天是如何做到的？.....

这些问话都指向渴望、潜能与全景。但必须真正看见正向，才能真正拥有好奇，而非只是期待改变进行的一种策略。

多年以来，我已将“正向的好奇”内化成一种问话的方式，也内化成一种生命的态度，读者在本书中应随处可见。

当我们带着好奇探索人的正向，让人们看见正向的资源，那么这个世界会发生什么呢？我认为会更美好。

启动孩子专注的资源

居住在新加坡的小枫是个害羞的男孩，八岁的年纪，很在乎妈妈的一举一动。

妈妈告诉我，小枫其实很调皮，医院诊断有多动症，老师常打电话来投诉，小枫在教室坐不住，破坏班级秩序。

我转头看向一旁的小枫，他在椅子上不停扭动着，不断问妈妈一些琐碎的问题，妈妈则一直要求孩子安静。

小枫发现我在注视他，有一点儿局促不安。

我问妈妈：“他在家中也很好动吗？”

妈妈看了小枫一眼，无奈地说：“是呢！总是说不听，很难安静下来。”

我转过身来，语气缓慢地问小枫：“妈妈说你在家很调皮，你觉得妈妈说得对吗？”**Tip 01**

小枫忸怩了一下，抬起头看我一眼，随即将头低下来，无目的地注视旁边。我只是专注地等待，过了一会儿，他才点点头，算是给了我回应。**Tip 02**

我停顿了一下，缓缓地问他：“你平常很难安静下来吗？会常常吵闹吗？”**Tip 03**

他点点头，这一次比较快速地给了我响应。

“谢谢你这么诚实。”Tip 04我顿了一下，语气平缓地问：“你知道自己平常会吵闹，不容易安静下来啊？”Tip 05

小枫又点点头。

“我很好奇，你是故意吵闹，还是你不自觉就这样呢？”Tip 06

小枫听了我的话，想了很久，眼神并没有看着我，而是看着一旁的地板，但是看起来相当专注，似乎在思考如何回答。我猜测自己的习惯用语比较适合大一点的孩子，对一个八岁的新加坡孩子而言，应该不容易理解。

妈妈在一旁催促着：“赶快说呀！老师问你话，你怎么不回答？”

我转过身来，对妈妈说：“让我来吧！慢一点儿，我先试试看，我可以等他，顺便观察他的反应。”Tip 07

大约过了一分钟，小枫在这一分钟内，都是专注思索的模样。Tip 08

我再次用更清楚、更简单的话语询问：“我刚刚说的意思是，你平常是故意这么吵闹，还是你不知道为什么吵闹了？”

小枫想了一下说：“我不知道为什么吵闹了。”

“你的意思是说，有时就莫名其妙地吵闹起来吗？”我重复了小枫的回答，想要更精准的确认。

小枫再次点点头。

“那你怎么看自己呢？当你莫名其妙的吵闹？”

我意识到，自己的问话语言仍旧是属于成人的语言，因为“怎么看自己？”这句话，有时候大人也不懂我问话的意思。

小枫想了想，摇摇头说：“不懂！”

我很为这个孩子感动，他是如此真诚而专注，而且我观察他在响应我时，语速都很缓慢且认真，没有丝毫敷衍我。

我认真地向小枫道谢：“谢谢你那么认真，总是认真想过以后，才回答我的问题，也很认真地告诉我，你听不懂我问的话。我刚刚的意思是，‘我很好奇，你喜欢自己这样吵闹吗？’”**Tip 09**

小枫摇摇头，皱起眉头说：“不喜欢。”

“当你吵闹的时候，妈妈会怎么样对你呢？”**Tip 10**

小枫看了一眼妈妈说：“骂我，还有打我。”

妈妈听到这里，眼圈红了。

我问小枫：“你喜欢妈妈骂你，或是打你吗？”

小枫摇摇头。

我转过头来问对妈妈：“刚刚你听到孩子的回答，似乎有情绪，发生了什么，是难过吗？”

妈妈听我这么说，眼泪夺眶而出。**Tip 11**

小枫此时将目光注视着妈妈，很认真地看着她，甚至伸出一只手，想要放在妈妈腿上，但距离有点儿遥远，孩子伸出的手又缩回去了。

妈妈说：“我很心疼这个孩子，当孩子吵闹的时候，我不想打他，但是我忍不住。”

这是一般人常见的状况，我继续问：“你打完他以后，会自责吗？”

妈妈点点头说：“会，我很自责。”

我继续问妈妈：“当他不听话的时候，你想要不打他吗？”

妈妈又再度哽咽了：“想。因为我很爱他，但是我情绪上来的时候，克制不住自己。”

我再次重复妈妈的话，确认刚刚她说的的问题：“当孩子吵闹的时候，你急着想要制止他。但是情绪常常会在这时候冲上来，你克制不住自己，因此你便打他了。打完他之后，你感到很自责。但我刚刚听你想要改变，改变孩子，也想要改变自己？”**Tip 12**

妈妈点点头。

“你打他，他有改变吗？我的意思是，有达到你的期待吗？”**Tip 13**

妈妈摇摇头。

“那我教你一个新的方法，你要学着试试看吗？看适不适合？”**Tip 14**

妈妈点点头。

我感谢妈妈愿意努力，并且称赞她的诚恳并不容易。

我转头过来问孩子：“当妈妈打你的时候，你有什么感觉？”**Tip 15**

小枫想了一下说：“很痛。”

我继续问：“除了感到很痛以外，还会让你想到什么吗？”

这孩子很聪明，面对这个开放性的问题，他很快给我答案：“妈妈不爱我。”**Tip 16**

“嗯！谢谢你告诉我。”我点点头示意，发现小枫比较持续专注地看着我：“刚刚你听到妈妈说很爱你了吗？”**Tip 17**

孩子点点头。

“你喜欢妈妈爱你吗？”

孩子又点点头。

“我要你明白一件事，妈妈打你，并不是不爱你。是因为妈妈还没学会新的方法，等一下我会教她，该怎么办比较好。她答应我，要学怎么爱你这件事。但这并不表示你吵闹是对的哦！”

孩子听了我的话，很安静地思索，并未回答我。

“我这样说，你听得懂吗？”我向孩子确认。

孩子点点头。

“我刚刚听到你说，你吵闹不是故意的，而是常常不知道为什么，就吵起来了，你也不喜欢这样子。那当你吵闹的时候，怎么样对你比较好呢？”

小枫又想了很久，对我说：“不懂。”

我觉得两人的互动充满趣味，他很努力地想要和一位叔叔沟通。我先向他表达欣赏与感谢：“谢谢你！总是这么认真听我说话，即使你听不懂，也会告诉我，我喜欢你这么认真回答，因为那让我感觉我们是很认真在讨论，想要解决一个问题。”

我发现自己的用语，需要时时觉察精准度，还要简单明了，但这实在不是一件容易的事：“当你吵闹的时候，干扰了别人。你不希望妈妈打你，那你希望妈妈怎么做，提醒你不再吵闹呢？”

小枫又想了很长一段时间，才摇摇头说：“不知道。”

我重新确认一次：“你听不懂我说的？还是不知道要怎么样提醒你？是前面，还是后面的？”**Tip 18**

小枫说：“后面的。”

“那我试着用一个方法，你看好不好？”我接着深呼吸一口气，专注地看着孩子，缓缓地说：“如果你吵闹的时候，我请妈妈告诉你：‘这样吵到我了，安静一点儿。’你会因为这样的提醒，而安静下来吗？”**Tip 19**

我在说话的时候，伸出了一只手，轻轻地放在孩子的肩膀上。

孩子想了很久，安静地点点头。

我问：“这样的提醒适合你吗？你会听进去，而变得不吵闹吗？”**Tip 20**

孩子又点了一次头。

我转头过来，跟妈妈分享：“孩子吵闹并非故意的，经常在他不自觉的时候，就吵闹起来。这种情况和你打他很相似，你也不想打他，但是你有时候无法克制，你可以了解孩子的处境吗？”**Tip 21**

妈妈点点头。

“刚刚我对孩子说的话，你可以接受吗？当孩子吵的时候，你可以这样照做吗？”

妈妈又点点头。

“适合你吗？”我再次确认。

妈妈再次点头。

“但是我要提醒你，当我们如此谈话过后，你会显得比较有耐性，烦躁感觉较为减少。但是过不了多久，你的耐性可能会消失，我要邀请你先接受这样的状况，并且视之为必然，那么你就不会沮丧，以后发生类似问题时，也会少一点儿自责。还有孩子的状况，也会起起伏伏，但你要坚持下去，才会有可能改善。”

当妈妈都答应我了之后，我示范给她看，我以5A的对话，协助她意识并整理情绪，让情绪放缓和以后，再以平静的语气与姿态和孩子对话，并且邀请她，不是以孩子听话为目标，而是以练习沟通与觉察自我为目标。

妈妈告诉我，从没看过孩子这么专注地和人谈话。我则响应妈妈，将这个对话的状态设为目标，但不要以我的状态为标准，因为我是反复练习而得来的，只要自己的对话状态能够觉察，能够进步一点点，哪怕是进步百分之一，也要懂得欣赏自己。

我和小枫的对话是一个很新的体验，考验我的专注、停顿、不断探索与核对，也让我看见他人眼中的多动症男孩，其实是有能力专注以对的，但是需要与他对谈的大人同样有专注的能力，这样才能引导孩子的专注力。

心教法则

Tip 01 和孩子核对妈妈的看法。

Tip 02 这里需要更多的停顿，需有耐性等待。

Tip 03 再次核对孩子认知的事实，因为刚刚的核对是眼神，而不是语言讯息。

Tip 04 在孩子的响应之后，接纳并欣赏孩子。

Tip 05 这样的核对，也是帮助孩子意识到问题。

Tip 06 核对问题的发生，让问题意识更深一层。

Tip 07 我常提醒自己，需要更多的耐性与专注，并且觉知自己的状态，是否有烦躁、不安与急促。

Tip 08 我的停顿来得频繁而长久，这就好像演奏一曲很多四拍子，甚至八拍子休止符的乐章。

Tip 09 探索对自己的期待，也是意识问题。

Tip 10 从儿子口中，探索妈妈应对事件的姿态。

Tip 11 探索了情绪，情绪往往被开启，有助于妈妈更真实地去面对。

Tip 12 将问题意识拉到自身，让妈妈负起责任，协同面对孩子的问题。

Tip 13 核对旧有应对姿态的效用，带出应对姿态的改变。

Tip 14 我很少给出建议，若是给出建议，通常会核对他们同意与否？是否适合？

Tip 15 从感受切入问题。

Tip 16 这个答案出乎我意料，直接进入孩子的渴望。

Tip 17 联结孩子和母亲的渴望。

Tip 18 以选项的形式和孩子一一核对。

Tip 19 孩子通常没有意见，因此我会提出意见，和孩子核对是否合宜？

Tip 20 再次核对与确认。

Tip 21 让妈妈更加同理孩子的处境。

正向好奇的简单对话

在演讲的场合，听众会提出一些问题，期望我能给予解答。

我很少当场给予答案，因为给予的答案，不一定是听众需要的。但有时候也有例外，弄清楚问题的关键，也许就找出了解决问题的答案。

我在新加坡讲座时，有位父亲询问儿子的问题，并希望能带儿子来见我。我虽然不知道匆促之间和他们碰面，是否会有帮助，但仍旧答应了。

大约十分钟的谈话是用探索、核对好奇的方式进行的。

爸爸说：“儿子常打电脑，不大懂得利用时间，房间也常不收拾，功课总体来说虽然还不错，但是语文成绩不大好，又不愿意花时间在语文上。”

我回答：“看来我们有很多话题可以分享，但是我们没有很多时间谈这些，哪一个是你最想解决的？”

爸爸说：“语文的问题一直没有解决，我想先解决语文的问题好了。”

我转过头来问男孩：“听爸爸这样说，你有什么感觉？”**Tip 01**

男孩未置可否，说：“没有什么感觉，爸爸总是这样说。”

我继续问：“当爸爸要你过来见我，你感到紧张，或是抗拒吗？”**Tip 02**

男孩耸耸肩说：“没有。”

我问：“你不认识我，而且我又是老师，父亲要你来见个老师，通常不是个好主意，因为老师总是爱说教，你有没有感觉很无奈呢？”Tip 03

男孩说：“还好，我没有什么特别的感觉。”

我问：“爸爸说你语文成绩不理想，你怎么看待？”Tip 04

男孩说：“嗯，是不大理想。”

我问：“你想考好吗？”Tip 05

男孩说：“我没语文天赋。”

我问：“没关系！说说你想不想，哪怕做不到也没关系。”Tip 06

男孩说：“我当然想呀！”

我问：“你想有理想的成绩却没有达到，是卡在哪个地方了呢？”Tip 07

男孩说：“放学回家以后，我总是把语文作业放在最后，有时候忘记了就不做了。”

我问：“怎么会这样呢？你别的科目都很好，唯有语文考不好？”Tip 08

男孩说：“我也不知道。”

我问：“当语文考不好时，你心情怎么样？”Tip 09

男孩说：“我会感到难过。”

我问：“那你为这个难过做了什么？”Tip 10

男孩说：“就是想而已，但是却没有碰它。”

我问：“谢谢你那么坦诚，和我说了这么多感觉和想法。我听到你很想学好语文，但是你没有做到，你的父亲又责怪你，你似乎陷入了一个困境，是吗？”

男孩沉默了一阵子，陷入沉思，微微点头。

我看着男孩，没有说话。

一会儿男孩认真地说：“我会好好努力。”

我问：“我很好奇，你怎么突然说要努力呢？”

男孩说：“我不知道，但是我觉得想要努力了。”

我问：“这是心里想的，还是头脑想的？”

男孩问：“有什么差别？”

我说：“从心里想的话你可能会落实，遇到困难也会想办法；头脑想的话也许只是想想，在此刻理性地回应我而已。”

男孩说：“头脑和心里都有想。”

我问：“我很好奇，你要怎么落实呢？”Tip 11

男孩说：“我每天会先抽出半小时以上学语文。”

我问：“这样适合你吗？”

男孩点点头。

我问：“如果遇到阻碍，心会浮躁，你会怎么办呢？”**Tip 12**

男孩沉思了一下说：“我会专心。”

我说：“谢谢你那么认真。如果遇到浮躁的状况，除了专注以外，请你看重自己真诚的意愿，还有接纳自己有一点点浮躁，因为你真的想解决这个问题。这样可以吗？”

男孩说：“可以。”

我说：“我很少看见一个孩子，这么坦诚，愿意面对自己的困难，谢谢你给我这个机会认识你。”

男孩腼腆地笑笑。

我转过头来问父亲：“你刚刚看到我们的对话，有什么感觉？”**Tip**

13

爸爸说：“我很感动。”

我问：“哪里触动到你呢？”

爸爸说：“其实他很愿意认真，他考不好的时候自己也会感觉难过。”

我问：“知道这些，对你有什么影响？”Tip 14

爸爸说：“我会试着放松一点儿，不会这么急躁地逼迫他。”

我问：“那具体落实在平常的互动中，你会有什么改变？”Tip 15

爸爸说：“我对他的要求会少一点。”

我问：“怎么说呢？我的意思是你会怎么做？”Tip 16

爸爸说：“我想他考七十分就可以了。”

我问：“你以前要求他多少分呢？”

爸爸说：“九十分。”

我问：“这样真的可以吗？你不会痛苦或焦虑吗？”Tip 17

爸爸说：“不会！因为我看到他很想认真。”

我回头问男孩：“爸爸说七十分，可以吗？”Tip 18

男孩说：“绝对可以。”

我问：“这样会不会压力还是太大？要不要改为六十分，或者更低一点儿？”Tip 19

男孩说：“不行！分数太低，我也不能允许。”

大家都笑了。

我最后提醒男孩：“你听到爸爸这样说，有什么感觉？”Tip 20

男孩说：“很感谢。”

我说：“好的，请你记得爸爸此刻的话。但是你爸爸可能偶尔还会数落你，你能了解他的习惯而接纳他吗？”Tip 21

男孩点点头。

我转而问爸爸：“你儿子有很好的读书意愿与上进心，但他的成绩可能永远都不达到你的期待，你可以接受吗？”Tip 22

爸爸说：“可以。”

我告诉爸爸：“真遇到那样的情况，你拍拍他的肩膀，表示你对他的关心，接着就转身离去，这样可以吗？”Tip 23

爸爸说：“我会尽量记得。”

因为后面还有很多人排队询问，我们结束了简短的谈话。

心教法则

Tip 01 这是从感受切入的问话。

Tip 02 这儿还是从感受探索。

Tip 03 仍旧从感受探索，但探索至此，谈到来见一位老师的感受，虽然他回答没有感觉，但这样的问话易让他放松。

Tip 04 直接切入要谈的话题，但首先是探索与核对他和爸爸的观点，是否有不同。

- Tip 05 探索他对自己的期待。
- Tip 06 继续探索他的期待，并且探索他的行为。
- Tip 07 探索阻碍期待的关键。
- Tip 08 核对问题的发生，让他意识到问题。
- Tip 09 这是从未满足的期待，转而重新探索感受。
- Tip 10 从感受的探索，到行为响应的探索。
- Tip 11 聚焦在他的行为上，落实他的想法。
- Tip 12 提出对未来可能遭遇的状况，为他模拟如何面对。
- Tip 13 探索父亲的感受，从和孩子的对谈切入父亲的感受。
- Tip 14 探索父亲内在的冲击，以便让父子的渴望能联结。
- Tip 15 从内在进入对未来行为的探索，并且许下承诺。
- Tip 16 更具体的探索与核对，未来可能发生的状况。
- Tip 17 从他的承诺，探索他的感受，借以落实承诺。
- Tip 18 取得儿子的同意。
- Tip 19 以感受重新探索可能性，并且带点儿幽默感。
- Tip 20 从感受进入探索，联结父子两人的渴望。
- Tip 21 这里也是在彼此的渴望上做工作。

Tip 22 核对完儿子，转而核对爸爸，也是在渴望的层次上工作。

Tip 23 给予应对模式的建议，并且征询同意。

第6章 忍不住冲孩子发火，怎么办 ——停顿，让心静下来

停顿，是一种接纳。接纳自己的内在，也接纳现状，不逼迫自己对外在立即做出反应。学会有意识地停顿，即使孩子遭遇挫折，也会成为正向的学习经验。

学会按暂停键

数学家帕斯卡说：“所有的不快乐都源自一个事实，就是无法安静地待在自己的房间里。”因此我常常自问，该如何引导未曾品尝宁静的孩子们经历一份宁静，如何让他们放弃习惯性的语言、行为、思考，创造出新的感官与思维的向度。我常这样想：让孩子经验宁静之前，先停顿下来吧！自己先停顿下来。

停顿的重要

一个人快如连珠炮地说话，聆听的人肯定感到不舒服，也无法用心理解话语的内涵；一篇文章若无分段、句号、逗号，会让阅读的人费神、费解；下课不休息，不断赶进度，学习者肯定乏力……停顿是领略知识、美感，甚至存在感的关键。

停顿说来容易，却并不简单。

奇士劳斯基是我最喜爱的导演之一，为他配乐的普瑞斯纳深谙停顿的技巧。普瑞斯纳受香港《号外》杂志访问时，提出了音乐的看法：“一位法国哲学家说：‘最好的音乐是Silence。’但Silence一定要准备，即是之前之后有音乐。那么之间的Silence才最好。Talk，很容易。但Stop Talking很难。”

想戒烟的人，明知道不能抽烟，但是却戒不掉；玩手机、打电脑游戏、赌博的人心中想要收手，却无法停下来；明知打骂孩子、教训孩子

并不恰当，仍旧继续责骂，无法停止下来；有些话明知不能说，却仍是一边说，一边忐忑不安，无法停顿.....

为何停顿是困难的

其中一项原因是惯性。惯性由来已久，已经形成了反射动作，即使在当下觉知惯性，也易被内在细微的感受如无奈、沮丧、愧疚、失落等心绪占据，掩盖了停顿的契机。因为停顿牵涉复杂，包含行为、思考、情绪、欲望在内都必须同时停顿，才能拥有宁静的可能。

以情绪而言，一旦人在表面停顿了，常会感觉局促不安：恐慌、担心、难过、焦虑感不断来袭。比如坐在领导的车上，若是没话说，常使有些人感觉尴尬；朋友来家中作客，主人必定要不断地说话，避免让人感到不热情好客。

聆听先锋派作曲家约翰·凯吉（John Cage）的《4分33秒》，演奏者从头至尾都没有奏出声音，对于听众而言，专注聆听时，乐音是不存在的，只剩下听众的焦虑感发出的声响。可见当世界停顿了，人们也失去了存在感。我们正为喧嚣的环境付出代价，人们无法真正宁静自处，自我与环境没有办法联结在一起。

约翰·凯吉宣称：“根本没有寂静这一回事。”无疑宣称了停顿的难度。

当人没有学习如何正确对待感受，停顿就不容易落实。

现行的教育并不注重停顿的哲学，在当今的快餐环境里，注重的是

效率与速度，期望学生反应敏捷，迅速做出回答，强调成功的要素，忽略失败的价值。人们因此而汲汲营营，匆匆忙忙。

比如资优生的失败，可视为是孩子在成长过程中的停顿，让人重新觉知秩序，若是大人仅是稳定地给予支持，或者更丰富地探索与表达爱，那么挫败就成了正向的经验与力量。但是一般人往往告诉失败的孩子：“加油！”“你一定可以的！”“努力一点吧！”不仅孩子内在不能成长，也失去了停顿的空间。

训练自己的停顿意识

即使无法长时间停顿，只要创造出停顿的空间，便有巨大的力量显现。

犹太钢琴家阿图·施纳贝尔受访时表示：“我写下的音符不比多数钢琴家还要好。不过，我在音符之间所做的停顿才是真正的艺术！”

在哈佛等美国知名大学讲座的领导学专家卡本尼，则据此提出倾听的技巧在于：“回答问题前稍作停顿。”她整理了一套标准流程，却又声明“这并不容易”。她解释：“你得有自信去忍受沉默，因为你可能不只会感觉尴尬，还会觉得整颗心七上八下，不知道对方在这两秒钟想些什么。然而，它绝对值得你这么做。一些客户告诉我，这个简单的技巧有极大的效果。谈话的对象似乎更加轻松自在，觉得自己的话得到更多的理解，因而更加愿意敞开心胸分享。只不过投资两秒钟的耐心，就能换来这么丰盛的回报。”

卡本尼的说法与我从萨提亚模式转化而来的实践方式，几乎完全相同。在此我需要说明的是：“停顿是刻意创造出来的，让意识进入。”

若慢食并不是有意识的行为的话，有可能如孩子口中含着饭，即使慢吞吞地吃了两个小时，也无法领略食物的滋味；慢活也需要意识，否则天天慵懒地过日子，睡到午后才醒来的人，并不会品尝生活的味道。其他如静坐、仪式、饮茶、喝咖啡等形式的慢活皆是如此。

因此由意识到惯性，刻意的停顿，是改变惯性的第一步。

紧接着意识自己的停顿，先觉察自己的内在，安顿自己的情绪，或

者以深呼吸与自身内在联结，便能将停顿更深一层进行。

除了面对自己的惯性，当面对等待孩子回答问题、孩子吵闹的事件、孩子耍赖的现场、演讲的关键时刻、孩子为某些东西辩解时，有意识地让自己停顿三到五秒，就能得到不同以往的美好。

但此种停顿的过程，需要时时练习，读者不妨细读本书标示出来的“停顿”的要点，试着念出声音，感受有意识的停顿，也许会有所收获。

来自星星的孩子

我在自闭症协会讲座的时候，一位妈妈请教我如何教育孩子，她的双胞胎儿子患有亚斯伯格症，但作文始终写不出来。

除了观察、探索与接纳之外，我没有特别的应对方式。但我想起写作班的教师，跟我讨论过孩子的写作问题，也是关于一对双胞胎。12堂课的课程结束后，只有弟弟勉强写出一篇短文，哥哥始终写不出来。我当时建议老师，若是尝试过后仍有困难，可把孩子转到我的班上。

2013年暑假开始，我已经遗忘这件事了。那是新班级上课的第一天，我带着二十个五年级的孩子们上故事作文课。

我边说故事边与孩子们互动，大部分的孩子都很投入，跟着故事剧情参与。我却发现坐在第一排的一个孩子，不仅不抬头，还自顾自地阅读起来，把课本翻到了第四课。

我暂停讲课，走到他前面，蹲下身子告诉他现在上第一课。但是他显然不想理我，我把他的课本翻到第一课，他把我的手掰开，迅速又翻回第四课。

我连续两次把他的课本翻回到第一课。重复翻回第一课动作两次，他都以同样方式响应，并没有多理会我，这引发了我的好奇。

我认为此处很有必要停止干预。不干预也是一种停顿。

当我干预了学生，干预的动作便是持续，终止持续的动作是停顿。当干预学生的动作未收到回馈，有时被视为对教师的挑战，教师内在的

思考、情绪与期待都会同时运作，教师常因此无法停顿下来，但是将课堂停顿下来，教师内在的发生通常较少，无须停顿就能进行。因此当教师意识到内在，意识到停顿需要刻意，停顿才有发生的可能。

停顿也是一种接纳。接纳自己的内在，也接纳现状，不以自己的意志干预尚未双向互动、尚未明确表达信息的状态。

我一边上课，一边分出一部分心思观察他是否会被故事吸引？

当故事进行到精彩之处，我发现他抬起了头，将目光看向我，张开嘴巴可爱地笑了。我猜他可能一心二用，一边看书，一边听我讲故事。

当我发现了他的注意，立刻将目光和他接触，他却立刻收回目光，重新埋头在课本之中。我心中顿了一下，心想自己太心急了，太急着想和他接触，建立初步的关系，我应该再缓慢一点儿。

当我继续讲故事，他又被吸引了，我用眼角的余光看见他再次抬起头来看我，天真地咧嘴笑着。这一次我并不想立刻惊动他，我有意识地在故事中间停顿下来，设了一个问题和学生互动，我先问其他同学的意见，以极缓慢且具有幽默感的问话方式问过三个学生之后，将眼光缓慢自然地滑向他，询问他：“那你呢？你觉得他是……”

这一次他没有立刻闪躲，也没有回答问题，而是对我微笑，才又将目光重新缩回课本中。我注意到他在接下来的课堂，较为轻松自在，多次将目光看向我，也跟着班级呵呵笑着。

写作文的时间到了。同学打开作文本，开始编写故事，但他又重新回到课本的阅读，并未拿出作文本书写。

我走到他跟前，看了他课本上的名字，字迹工整地写着：小桢。

我蹲下身子，唤着他的名字，帮他打开作文本，请他开始写作。小桢却不为所动，我把他的课本合起来时，他露出厌恶的表情，仿佛告诉我不要干扰他了，然后再次翻开课本阅读。

看到这个迥异于一般孩子的反应，我脑海里闪过“亚斯伯格症”。瞬间，我想起了那个妈妈说起的双胞胎儿子。

若是双胞胎兄弟，应该还有一位才是。我观察教室里的孩子，果然看到教室后面有位孩子翻着课本阅读，长相和小桢有七分相似，课本上写着工整的名字：小榕。

我请小榕书写，为他翻开作文本，并将他正阅读的课本合上。小榕的反应和小桢如出一辙，但是刚刚上课时，小榕似乎并未埋头书中，反而有抬头看着我。

我决定停顿下来，暂缓干预他们，因为干预没有效用，他们丝毫不与我响应。

我回到讲台上，看着全班同学认真地写作，只有小桢与小榕两人埋头阅读。我心里想着，该如何和他们互动呢？我丝毫没有好的想法。我仍然尝试干预，以更平稳的语气与不同词汇表达关心，以及请他们写作，让他们随意乱写，但是我说的话仿佛遗失在外层空间，丝毫没得到他们响应。

我能做什么呢？我思索着过去的经验，之前我曾带过的亚斯伯格症孩子应有数十位，虽然每位孩子都有同样的固执之处，但是也都有不同的特质，每一次遇见他们，都仿佛发现一个新的世界。

直到下课前十五分钟，两兄弟仍然沉浸在自己的世界中，不想响应

外在世界。

我检讨持续干预这件事，心里想着应该跟他们建立关系。我想起很多亚斯伯格症专家的话：“给予安全的环境。”

我理解的“建立关系”就是和孩子“做出接触”，尤其是透过对话做出接触。需要用眼神、肢体、语气、说话内容做出第一步接触。但是很多人意识到“做出接触”的重要性，却跨越了相处的界线，比如刻意讨好学生、和孩子一起抽烟、带孩子违反校规、过当的言行举止……都失去了自己的身份与界线，关系只是短暂的维系，却不是以健康的形态进行，因此失去深刻的内涵与长远的目标。我认为本书归纳的姿态、语气、切入感受、联结深层感受、正向好奇与停顿，是做出接触的步骤，也是建立关系的步骤。

小桉与小榕都没有写作文，看来今天无法让他们写作了。我自问是否可以更积极地与他们“做出接触”，创造他们的安全感，而不是纠结于他们办不到什么，若是我执着于他们达到世俗的目标，那我和他们的固执没有两样，如此一来我会陷于迷宫中，孩子也会陷入迷宫走不出来。

当其他孩子仍在书写作文，我决定让两兄弟提前五分钟下课。

当两兄弟收拾书包时，我已搬了一张椅子在教室门外，因为我坐在椅子上的高度，和他们的身高差不多，不至于让他们有压力，这是身体姿态的调整。

当看到他们两人走出教室，我深吸一口气，语气平静地邀请他们等一下，并且伸出手拉住两人的手，我以一种坚定的握手法，轻轻握住他们的手掌。小榕的手稍微动了一下，仿佛要挣脱，但是停了下来，小桉则安静地让我牵着。

“你们虽然没写出作文，但是这么认真坐在教室里，会感觉累吗？”

两兄弟同时摇头。

“那你们很认真，我很欣赏你们，虽然写不出来，但你们也很努力。”

两兄弟都没有反应，小榕眼睛看着我，但是小桉的眼神飘到别的地方。

“小桉看着我。”我轻轻摇他的手。

小桉转过头来看我，两秒之后眼神又飘走了。我仍然称赞他：“这样看我很好，我可以确定你们有听见我说话。”

我停顿了一下。语气平缓地问：“你们以前作文写得出来吗？”

两兄弟同时摇头。

“你们可以随便写呀，写成什么样都行。”

两兄弟没有反应。

“我看见你们上课在读课本，你们喜欢读书吗？”

两兄弟先后点头。

“那我下次送你们书好吗？”

两兄弟眼睛亮了起来，问我：“什么书？”

“关于运动的书，怎么样？”

两兄弟没反应。

“那你们喜欢看什么书呢？”

小桢回答了：“看漫画。”

“你们喜欢什么样的漫画？有没有书名？”

两兄弟没回答我。

“那我下次送你们漫画，你们会看吗？”

他们没点头，倒是小桢问我：“什么漫画？”

我停顿了一下，因为我没有想好。我坦诚地说：“还不知道，我会去找漫画送你们。”

我又停顿了一下说：“谢谢你们跟我说那么多（其实都是我在说），下个礼拜再见，拜拜！”

两兄弟背着书包下楼去了。

随后我和他们的妈妈分享当日的状况，包括我的评估与预期，还有我专注的方向。

妈妈也跟我分享他们的习惯：他们以前没有跟初次见面的老师交谈过，也很不会让陌生人拉住他们的手。

我猜想，在我和两兄弟的应对中，应该创造了某种程度的安全感吧！

允许孩子慢慢来

两兄弟隔周来上课时，我将他们的座位安排在前面，他们很安然地接受我的安排。当时我拿出送给他们的书，是夹杂着漫画的文学书，两兄弟很愉快地接过去了。但是写作文的时刻，两兄弟仍不断地翻阅着我送的书。

我请两兄弟收起来，先写作文。

小桉完全不理睬我，继续阅读着他的书，但是小榕收起来了。

小桉看了一节课的书，我的邀请与干预仍然无效。小榕打开作文本，慢吞吞地写着。

下课时间到了，小榕仍然在写，小桉仍然在看书。我告诉小桉，下次继续努力吧！可以回去了。

小桉收拾书包，发现弟弟小榕仍然在写，便趴在小榕桌子旁想要看看他写些什么内容。弟弟掩盖着作文并不想让小桉看，两人嬉闹一阵子，小榕也完成文章了。小桉看着弟弟的作文，边看边笑着，随后一同下楼去了。

第三次上课时，同样的情景又出现了。小榕努力地写作文，小桉努力地看书。下课时间到了，小桉又趴在小榕的桌旁，这一次小榕写得特别多，小桉竟莫名地在旁边生起闷气了。

到底怎么了？我也纳闷着。我问小桉：“怎么啦？”

小桉没有回应我。

我让小桢带着书包先下楼，告诉他下次再继续努力吧！

小桢更生气了。他原本整理好了书包，准备下楼去了。此时看见弟弟作文写得很多，不仅生闷气似的叫嚷着，更将书包丢回原来座位，拿出作文本与笔。此时我的心里升起一丝希望，小桢被激起了斗志吗？弟弟连续两次都写出了文章，而且这一次写得特别多，小桢不服输地想完成作文吗？

没想到小桢只是生闷气，对着翻开的作文本发泄，情绪中混合着愤怒、无奈与难过。

我蹲下身子，语气宁静地告诉他：“写不出来没关系，已经认真很久了，下次再努力就好了。”

当我说完这句安慰的话，小桢更生气了。

我宁静地告诉他：“我知道你很生气。”这是我常分享给教师与父母，如何引导孩子的情绪发展，标准疏导的方式。

我一说完这句话，小桢就将一个揉掉的纸团，朝我脸上丢过来。

这是我第一次使用疏导情绪的语言，没想到遇到孩子这么愤怒的响应。这对我而言，是一个很有趣的经验，我在心里面幽自己一默：“哈哈！竟然没有舒缓孩子情绪。”

此时此刻，我停顿下来，不再安慰他，也不再干预了，只是当什么也没发生过一样站在讲台，看着仍在写作的孩子们。

直到下一堂课的上课时间快到了，下一班的学生已经坐定了，小桢仍在位置上生闷气。

我到楼下告诉妈妈，是否可以多等四十分钟，因为下一堂课要讲课四十分钟，而小桢仍然在教室内生闷气，我想给他舒缓的空间，我相信他不会干扰课堂，让他先和下一班一起上课吧！

妈妈欣然同意，也为孩子的行为感到抱歉。就在我和妈妈对话时，小桢已经走到楼下，自顾自地拿起书架上的书阅读了，似乎刚刚什么事都没发生。

如果亚斯伯格的孩子来自某个星星，我希望自己也来自星星，不以地球的轨道来接收他们的响应，而是适时停顿下来，创造更多空间，进行更多的观察。

小桢与小榕刚进入班级时，和同学没有互动，有些同学会有些敌意，上课时对兄弟二人时有挑衅，小桢偶尔会很愤怒地回应。

如今他们兄弟每周来上一次作文课，已经一年半了，在班级里面虽然和同学互动仍不多，但是学会了主动举手发言，也学会愉快地接受他人的响应。

至于作文呢？小桢终于在第五次作文课时写出文章了，那是他第一次在作文课交出一篇作文，也打破了我教作文以来的纪录：从未有学生上课三次之后，还写不出作文。

但是小桢第五次写出来之后，一直到第九次才写出第二篇。

如今小桢与小榕来了七十次了。小榕应该有三十五次以上写出文章，小桢可能写不到二十篇文章。两兄弟的数理能力很强，平常也喜欢阅读，我修正兄弟俩的方向，能够保有更多写文章的成功经验。这是个小小的目标。在上课的过程中我仍然在探索他们书写的可能，寻找有没

有其他方式能够提供力量。

目前我仍然和他们共同在学习写作的路上努力。这一篇文章，除了我凸显了停顿之外，还想要找到孩子身上的资源，但不会停留在他们与我“办不到”的事件里，损耗彼此的能量。

给孩子思考问题的时间

2013年底，我收到了一笔捐款，用这笔钱开设了一个免费的培训班，协助的成员包含咨询师、社工、教师等二十余位助人工作者，打算对三十位青少年提供一年的时间的免费帮助。为确认青少年的参与意识，我在培训班进行之前，和每一位有意向的青少年交谈，其中和梅茵的交谈停顿感印象最深。

十五岁的梅茵患有忧郁症，是个不太喜欢说话的女孩，对人群有恐惧，2013年年底已经无法去学校上课，待在家中静养自学。父母为了让梅茵走出来，鼓励梅茵接触人群，也想在工作坊导师的协助下，让梅茵有更多力量。

梅茵和父母同来，怯生生地坐在我面前，有一点儿局促，看得出她的紧张不安。在和她对话之后，她安然稳定多了。

“你想参加这个培训班吗？”我问。

梅茵迟疑了一秒钟后才点点头。

“你怎么想来参加工作坊？”

梅茵的眼睛直视着我，并没有回答我的问题。

我停顿了大约二十秒的时间，梅茵也跟着停顿了二十秒，在我停顿的当下，她有一股安定静默的气息，有别于一般的孩子。很多青少年在我停顿超过五秒时，会显得更局促不安，也有可能打岔转移，更有难过落泪的状况。但停顿是必不可少的环节。当刻意的停顿之后，我以宁静

的语言对话，就能聚焦在核心的议题上。

如梅茵这样的孩子，能跟着停顿这么久，往往响应世界比较慢，需要大人更有耐心地展现停顿感。

此时，向来有耐性的妈妈大概觉得不好意思了，在一旁催促：“你有什么问题，直接跟崇建老师说。”

爸爸也有点儿焦急地加入说服。

我邀请爸妈停顿下来，先让我试试看。

梅茵转头看了妈妈，又转头和我目光交接，并不避讳和我正视，但也还没想好如何回应我。

大约又停顿了几秒，我以平稳安定的语气回应她：“谢谢你这么认真思考我的问题。我有几个想法，你看哪一个比较接近你的答案，好吗？”

梅茵点点头。

我停顿了几秒钟，接着缓慢地提出问题：“你来参加培训班，是因为妈妈说了，你不得不来？还是因为你觉得在家无聊，想来新的环境认识新朋友，还是你想改变些什么？或者上面我提的都不是，你有别的理由，只是还没有想好该怎么说？”

在提出每个选项时，我都刻意地停顿了一下，一则让梅茵有时间思考选项，一则也让自己思索下一个选项。因为提供数个选项，需要更多的时间考虑。

梅茵在听到这些选项后表情显得较兴奋，立刻回答我：“我想要改变。”

我在谢谢她之后，停顿了一下，进一步探索：“你想改变什么呢？”

梅茵听了我的问话，认真地思索起来，并没有立刻回答我。

我们就这样静默了二十秒钟。

“我再提几个可能，你看看哪个比较接近？”

梅茵点头回应我。

“你想改变生活的方式？还是改变学习的步调？还是想改变人际关系？或者改变抽象一点的，比如观念什么的？哪一个较接近你？还是我还没有提到有其他的理由？”

梅茵停顿了一秒就回答我了：“我想改变人际关系。”

“你的人际关系怎么了？遇到什么状况了吗？”

梅茵点点头，停顿了一下，说：“我不知道该怎么和别人说话。”

“有实际遇到的状况吗？比如在什么情况下，你不知道怎么和别人说话？”

梅茵讲起上课时，老师请同学自己找伙伴分组，她想要加入某一群同学，却不知道该怎么表达，只是静静地看着别人分组。

“你还记得当时的感觉吗？害怕、难过、焦虑……”

我接下来在她的感受上探索，探索她卡壳的地方，她坦言了自己的处境，期望在培训班中得到的支持，确认了她参加培训班的责任.....

第7章 超级父母是怎样炼成的 ——从学习到运用

心教，是由内而外的，无论大人或孩子，都在教育的过程有所收获。分享几篇文章给大家，有教育现场经验、有社工的体会、有亲子之间的互动，更有个人的成长总结。

要想孩子进步，父母要先成长

自从《麦田里的老师》出版之后，我发现自己的内心发生了一些细微的变化：能感知细腻的情绪、能更自由地调整自己。这仿佛是一份礼物，不知不觉地让内在充盈，伴随着书的完成，内在的某部分也完成了。我归纳原因，也许是我不断讲述之故，也许是教育伙伴的砥砺，使我感觉自己有很大成长。

我也收到不少朋友的回馈，分享他们在自我成长、人际关系与教育现场的转变。他们孜孜不倦地学习，书本写得密密麻麻。我发现不少朋友转变了，他们说话态度变得沉稳淡定，姿态也更加安静娴雅，也拥有了回应各种状况的能力。

他们在分享教育现场、家庭关系乃至个人的心境时，都已经相当成熟。我为他们感到无比欣喜，表示教育理念与方法的推展，有了很大的成效。

我在新加坡讲座时，有幸聆听新加坡的朋友分享学习心得，我相当感动。因此，在这本书中，我邀请他们和一些台湾的朋友一同分享他们的心得。

从这些文章中，读者可以清楚看见他们如何从感受切入问话；如何启动彼此的内在渴望；如何善用好奇的问话，启发孩子正向的资源，而不是直接给予一个概念；如何深呼吸与施展停顿，几乎如同我在面对教育现场了。

【教学分享】

用柔和的方法解决孩子间的争执

◎新加坡小学教师/邓禄星

星期五，我像往常一样在一楼值班，照看着来来往往的学生。

“邓老师！乒乓球室有人打架受伤了！”突然，一个男生跑过来，神色慌张地喊道。

坏了！我心里突然一沉，迅速往体育楼赶去……

来到三楼的乒乓球室，一个瘦小的穿黄衣服的男生，一脸泪痕，佝偻着身子靠在楼梯口。

“老师，就是他被打了！”来报告的男生指了指这个男生（在此称他为“小黄”，下同），“打他的人是他”来报告的孩子又指了指我背后的一个孩子，穿着青色衣服的小男生（姑且称他为“小青”，下同。我们学校的运动装有红黄青蓝四种颜色）。

我转身看了穿青衣报的男生一眼，他以倔强的神情看着我，颇有“一夫当关，万夫莫开”的气势。

“你哪里被打了？”我回身问小黄。

“这里肿了。”小黄苦着一张脸，指着手臂上的伤说。

“他用什么来打你？”我问。

“乒乓球拍。”他说。

“手还能动吗？”我担心他的骨头有事。

“能，只是有点痛。”他举起了手，又放了下来，看起来没什么大碍。

“怎样的痛？骨头里面很痛，还是皮肤上的痛？”我仔细问道。

“只是皮肤上的痛，里面不会痛。”他认真地回答了我的问题，情绪好像好了许多。

“还有哪里被打？”我掏出了手机，对着他受伤的手臂拍了一张照片，继续问。

“还有我的背，但是我的背现在不痛了。”他说。

我让他把运动衫的背部掀了开来，检查一番，没看出什么异样。

“这里完全不痛吗？”我还是问了一下。

“打的时候痛，现在不痛了。”我有点不明白，他怎么一再强调他的背部没事。

“你过来。”我拍了一张小黄的正面照后，把一直在我背后静静地看着的小青叫了过来，让他站到小黄身边，然后，也拍了一张他的正面照。

“你用什么打的人？”我有意识地，把自己的声音调整到最沉稳的状态，问道。

“球拍。”他举起了手上的红色乒乓球拍。我同时拍了一张照片。

“怎么打的？”我问。

“这样……”他把球拍的侧面展示给我看，声音有些哽咽。我又拍了一张球拍的侧面照片。

“是他先来抢我的球拍的！”小青突然愤愤不平地爆出了一句话。

“你很生气吗？”我问。

“他我的手弄伤了！”小青提高了声调，同时把手伸过来给我看。

只见他的左手中指骨节上有个划破的伤口。我有点意外，也拿起手机拍了下来。

这时，现场的气氛变得有一点怪怪的，被打的人先前的苦痛仿佛已经转移给了打人的……

围观的人越来越多，我决定把小黄和小青带到办公室，继续问。

办公室里，只有我、小黄和小青三个人。

我拉了一张椅子坐下，有意识地让自己的视线与两个孩子的视线在同一个水平。

“现在，我要先听小黄告诉我，刚才在乒乓球室发生了什么事情。小青你不要插嘴，等小黄说完了，我会让你说。这样可以吗？”我看看两人，两人都点了点头。

“小黄，告诉我，你现在有什么感受？”我望着小黄，心平气和地问道。

“我很难过。”小黄回答。

“可以告诉我多一点吗？什么事情让你这么难过？”

“刚才休息的时候，我去乒乓球室，看见小青，想要捉弄他，他就用乒乓球拍打了我。”小黄开始哽咽。

“你的确很难过，因为你只是想跟小青开玩笑，没有想到他会用球拍打你，对吗？”我复述一遍他说过的话。

小黄点点头。

“除了难过，你还有什么感受吗？”我继续问。

“我也很生气。”他说。

“你生气了？那你生气时做了什么？”

“我去抢他的乒乓球拍。”他说。

“你想抢他的球拍打回去吗？”我问。

“不是，我只是不想让他用球拍打我……老师，其实是我的错，我不应该捉弄他。”小黄突然满脸歉疚地对我说。

“我很好奇，你不是很生气吗？怎么会突然认错呢？”

“如果我不捉弄他，他就不会打我了。”小黄诚恳地回答。

“你现在不生气了吗？”我好奇地问。

“不生气。”对于他的回答，我有点惊讶。

“那你现在有什么感受？”我继续探索。

“我很后悔捉弄小青，所以他才打我。”他的句子说得有点乱，但是我听出了惭愧之意。

“小黄，我很欣赏你。你能够看到自己哪里做错了，愿意承认错误，没有把责任推给小青。”我看着小黄，感觉他情绪平复了许多。

“你还有什么要告诉我的吗？”

“没有。”小黄似乎很平静地说道。

我转过身，面对小青。他的脸绷得紧紧的，很难受的样子。

“你听了小黄的话，现在有什么感受？”我确保自己以不带一丝责备的语气问道。

小青没有回答，沉默了一会儿。慢慢地，两行泪水沿着眼眶流了下来.....

我停顿了一下，转头看了看小黄，他也突然哭了。

我吸了一口气，对着小青说：“我看见你流泪了，你现在的心情怎么样？”

“我很伤心.....”他轻轻地说道。

“什么东西让你伤心了？”我问。

“我很后悔打人。”他说。

“还有吗？”我继续探索。

“我不知道他原来是要跟我玩的。”他呜咽着说。

“你生自己的气吗？”我等他稍微平静后，问道。

“嗯。”他点点头。

“你气自己什么？”我向他询问。

“我气自己没有弄清楚事情就打人。”他似乎提起了很大的勇气，回应道。

“还有吗？”

“没有了。”小青幽幽地说。

“小青，我很欣赏你。你能够看到自己冲动的行为是不好的，为自己打人的行为感到后悔。”我看着小青的眼睛说道。

小青静静地看着我，点点头，没有说话。

“你会担心小黄的伤吗？”他的沉默，让我猜想他还有话没说完，继续问道。

“嗯。”小青点点头。

“你担心什么呢？”

“我担心他的骨头……”小青欲言又止。

“你害怕吗？”

“.....”小青又沉默了。

“你是不是害怕爸爸妈妈会责备你？”我一边问小青，一边瞥了小黄一眼。

“嗯。”小青又点点头，眼眶又红了。

我转过头问小黄：“你的伤需要去给医生看看吗？”

“不需要啦，擦点药就可以了，现在不痛了。”小黄语气肯定地说道。

“嗯。我也觉得不是很需要。但是你如果觉得有什么地方不舒服，一定要让我知道，好吗？”

“嗯。老师，我真的没事。”小黄回答。

“好的。这件事情，你觉得需要通知小青的父母，或者让我去告诉你父母吗？”

“不需要，没事了，是我先开始的嘛！”小黄爽朗地回应道。

“不需要通知小青的父母，或者让我去告诉你父母，你是怎么想的？”

“我不要他被骂。”小黄严肃地回答。

“你被打了，也不想他被爸爸妈妈骂，我觉得你很善良。”我对着小黄点点头，衷心赞美他。

“你觉得你可以原谅小青吗？”我问。

“可以，其实是我有错在先。”小黄有点不好意思地说。

“嗯。谢谢你。谢谢你愿意原谅小青。谢谢你明白这件事情，不是小青一个人的错。”我用感谢的目光看着小黄说。他的眼睛似乎亮了起来。

我转向小青，问道：“你听见小黄的话了，能够接受吗？”

“嗯。”小青噙着眼泪，再次点点头。

“你觉得你可以对小黄说什么？”我试着引导小青。

小青转向小黄，欠了欠身子，说道：“对不起。谢谢你。”

“对不起。”小黄也随即欠身回应道。

“小青，你的手指还痛吗？”我微笑着问道。

“有一点。没事的，贴一张胶布就可以了。”看得出来，这时候的小青已经完全放松了，声音也比之前响亮许多。

“小黄，我给你一块胶布，你能帮他贴在手指的伤口上吗？”我问道。

“可以。”小黄肯定地说道。

“那，小青可以帮小黄擦一擦药膏吗？”我转过去问小青。

“可以。”小青也很肯定地说。

我把胶布和药膏交给了小黄和小青，满心欢喜地看着两个善良的孩

子为对方护理着自己造成的创伤.....

【教学分享】

对孩子的需求要认真回应

◎新加坡小学教师/吴佩蓉

一天放学后，一个六年级的女学生走到我身边，很不好意思地对我说：“老师，你有没有时间，我想要跟你说说话。”我点点头，找了个位子坐下，专注地看着她的双眼。

先简单介绍这个女孩。

她从来就不是一个行为或学习上需要老师们特别关注的孩子，因为她学习态度认真、有责任感、待人和善，脸上永远挂着灿烂的笑容。她心里仿佛住着一个太阳，能够照亮身边每一个人。

2012年的教师节，她写了张卡片：“亲爱的吴老师，谢谢您用心地教我学汉语。You are the first teacher who inspire my life! Thank you! 谢谢您！”她就是那么棒的一个孩子。

她坐在我面前告诉我关于将来要选择哪所中学读书，她和妈妈有不同的意见。她问：“老师，我要怎么说服我的妈妈？”

“我很好奇，当你提出你的志愿时，妈妈的反应是什么？”

“妈妈骂我，然后叫我听她的就对了。”

“那你听妈妈这么说，你有什么感觉？”

“我很生气！为什么妈妈不了解我。”

“那你生气的时候会怎么做呢？”

“我就会去房间哭。”

桌上正好有两个水瓶，我把一个当妈妈，一个当女孩。然后把我知道的事情述说一遍，指着当女孩的水瓶问：“你怎么看这个女孩？”

她哭了，说：“不好。”

“你现在的感觉是什么？”

“我不知道。”

她在我提供几个情绪的选项里找到回复的感受，她说：“有难过和一点点生气。我觉得自己很不孝顺。”

女孩说自己不孝顺，这是对自己的看法，这是萨提亚模式中的冰山探索的“观点”，这个可爱的孩子，认为不听从父母的话就是不孝顺。

“孩子，你经历那么不快乐的事，怎么每天在学校里还是开开心心的样子呢？”

“我不想让别人担心我。而且，爸爸妈妈不喜欢我到处说家里的事。老师，没有人知道我来找你。其实我去年就很想来找你说话了，只是一直不敢。我怕爸爸妈妈不喜欢。”

我肯定地对她说：“你真勇敢。你也好辛苦，勇敢地表达了自己的感受，却被妈妈否定了。想说出心里的感受，但又担心父母不快乐。于是，这一年来你就选择把所有的难过委屈藏在心里。我很心疼你。”

这时候的她开始抽泣。

我请她闭着眼睛，跟着我一起做练习。

“我知道自己很难过。”

“我承认自己很难过。”

“我接受自己很难过。”

几次深呼吸后。

“我欣赏自己虽然很难过，但还是一直想办法帮助自己。”

我想让她学会如何深呼吸。

我告诉她：“你和妈妈现在没有办法沟通，因为妈妈不能明白你的心意，你也不能明白妈妈的想法。要是还有机会聊到这件事，你可以听听妈妈的想法，慢慢说话。负面情绪来了的时候，就暂时离开，让自己做几次深呼吸。”

看到她点头回应后，我对她说：“要是妈妈真的把她的想法告诉你，你也要懂得说出自己的选择，不能只说你的决定，请你把背后的原因告诉她。”

她又点点头，似懂非懂。

我本想结束这次谈话，她突然问我：“吴老师，我还有一件事。”

“什么事呢？”

“我觉得妈妈比较爱爸爸，好像不太爱我。”

“妈妈做了什么事情，让你觉得她不爱你？”

“妈妈出门的时候只牵爸爸的手。”

“那你有没有试过主动牵妈妈的手呢？”

“有，不过有时候她会把我的手甩掉。”

“手被甩掉，感觉怎么样？”

“非常难过。”

我想到家庭环境在一个人的成长中扮演着举足轻重的角色。于是，大胆地问：“孩子，你常常看到外婆吗？”

“偶尔，我们偶尔会去外公、外婆的家。”

“那妈妈和外婆的关系好不好？”

“还可以，就是外婆每次都会骂妈妈。”

大概了解了妈妈和外婆之间的情况后，我告诉这个孩子：“你知道吗？其实妈妈也在学习，有时候妈妈和我们一样，也会委屈，也会感觉难过，甚至生气。我这样听你说，我觉得你的妈妈很了不起，老师很感动，因为她还在不断地学习如何当一个好妈妈，你也没放弃学习当她的好女儿。”

我接着问：“孩子，你觉得你值得被爱吗？”

她脸上挂着泪，耸耸肩，表示不知道。

我让她试着告诉我一些被爱的画面。

她说：“现在。”

我还来不及提出问题，她就接着说：“现在跟你说话，我就有被爱的感觉。”

那一刻，轮到我眼圈红了，心中觉得很温暖。

我真心的感谢她，让我体会自己的价值。

“孩子，既然现在跟我说话让你有被爱的感觉，那以后深呼吸时，心中就想着现在这个画面吧。你是值得被爱的。”

离开前，她对我说：“老师，我可以抱抱你吗？”

我什么都没说，张开手臂，微笑着看着她。那一刻，我们俩的生命都充斥着爱的暖流。

一个月后，她在周记中写下了这一段话：“那天，妈妈要我去洗澡，我说‘等一下’，继续看电视，但我真的忘记时间了。我知道是我的不对。结果妈妈把我骂了一顿，一直说我不听话，说我没有责任感，越骂越难听。我很生气，因为我是真的忘记了。我跑到房间哭了，然后做了几次深呼吸，情绪稳定之后，走到客厅找妈妈。我告诉妈妈，她这样骂我，我真的很难过也很生气。我向妈妈道歉，也希望她以后不要说难听的话。妈妈听了后，竟然向我道歉！她告诉我她一时太生气了，不过也希望我以后可以更加注意时间。老师，我用了你的方法，感觉和妈妈的关系亲近多了，谢谢您！”

谢谢，孩子。

【教学分享】

给孩子安全感，孩子才愿意说

◎新加坡小学教师/翁添保

女儿平时一上车，就会叽叽喳喳地说个不停：谈老师，谈同学，东拉西扯。

可是今天放学了，她有些不对劲。仔细想想，最近这一个星期，她的话的确少了许多。前阵子被选上班长，她好开心，整个脸像朵绽放的花。可是近来，她的笑容少了。而今天，连话都少了。

“你还好吗？”我握着方向盘，尝试打破沉静。

女儿沉默一阵子后，深深地吸了一口气，叹了口气说：“爸，你知道刘老师，对吗？她今天在班上把我骂了一顿……”

我知道刘老师是个教书认真，但很严厉的老师。

“发生了什么事？”我继续探索。

“她说我作业没及时交上。”女儿的语气中夹杂着复杂的情绪：“她还说凭我这种学习态度，不配当班长！”

女儿有她脆弱和敏感的一面，当然，她也很倔强，做错事不喜欢被批评。

“我知道错就好，为什么要一直讲！”女儿继续说着，这是她的歪理。

我妈妈偏偏爱指正她的错误，所以祖孙俩常起冲突。今天老师当着同学的面这么说她，我想她的心情肯定糟透了。

“哇，那你是不是摆着一张臭脸？”我故作轻松地说。

“我没事啊，说就让她说。后来同学还跑来告诉我好厉害，被老师骂都不会怎样。”

我透过后视镜，看了一眼女儿的表情，问：“老师在班上批评了你，你有什么感受？”

她没有回答。

“你会生气吗？生老师的气，也生自己的气。你也很难过，觉得自己没有用，是不是？”

当说到后面那几个字时，我清楚地看到，两行眼泪从她的脸颊缓缓落下。

“上学很没意思……人在这世上究竟是为了什么？我觉得活着很没有意义……”女儿的语气突然激动起来。

很显然，她此刻的自我价值感很低，很低。

我没有响应她，继续开着车，给她时间稳定下来。

待我停好车，和女儿一起下了车，我用双手轻轻地按在她肩上，看着她的眼睛。“你知道吗？有你和妹妹这两个女儿，是我这辈子最骄傲和高兴的事……你怎么可以说在这世上没有意义呢？”我的语气柔和但坚定。

我这么一说，她又开始哭了：“我的心里有个瓶子，每次我伤心难过，就会一点一点地装进里面。现在它满了……我都忘了它之前装了什么难过的事……只知道它现在满了。”

我知道此刻她的泪水，不仅仅是为了学校的事，也包括之前的几次不愉快经历。女儿既然提到瓶子，我决定借助它，让她从这悲伤的情绪中走出来。

“你想象眼前有个小小的你，手中捧着一个装满了‘伤心’的瓶子……你看着她时，有什么感受？你会想跟她说什么或做什么？”

“我觉得她好可怜……我想去安慰她，叫她不要那么难过。”女儿哭着说。

“那请你把眼睛闭起来，深呼吸。你不可能把瓶子里的伤心倒掉，满了就让它自己流出来吧……然后我希望你给那个拿着瓶子的你，一个大大的拥抱。”

女儿把眼睛闭上，过了10分钟左右，我看到她的情绪渐渐平静下来了。

等到女儿不再受情绪所控，完全冷静下来之后，我跟她说，在功课和与祖母的关系上，她是完全有选择的自由，也有足够的能力去改变现状的。

这时候跟她说这些话，我想她是能听进去的。

【教学分享】

学会理解、接受和给予

◎新加坡咨询师/陈丽卿

2007年8月27日，父亲的突然过世，对我有着非常大的影响。

父亲是一位非常大男子主义的人，我跟父亲的感情一直也一般，可是就在他生病住院的那段日子，我们的关系起了变化。

当时我还在航空公司上班，当一名空姐。我跟公司沟通，尽量安排短程的航班，或跟其他同事换班，这样可以有时间去医院照顾他。可是我人在医院里，父亲却每天要我打电话给三哥，当医护人员没把事情做好时，他就会对我发脾气。

大庭广众之下被他劈头盖脸地训斥，我心里非常不好受，常觉得很尴尬，心里很憋气也很伤心。我试着为父亲着想，他下午还好好的，能去楼下散步，傍晚去洗手间时双腿没力气而跌倒，还被诊断为肺癌，我可以理解父亲内心的感受。如果换作是我，我也一定无法接受这个事实，也一定会非常愤怒、伤心、想要发泄。当时我就决定，好好调整自己的情绪，然后继续陪伴父亲。

医院因某些原因，无法为父亲动手术，为此，父亲的脾气变得非常暴躁。他应该很担心、很害怕吧？毕竟医生说过，如果再不动手术，他就有可能半身不遂。我立即为他联系了新的医院，不过仍要等病床。为此父亲不停地对我破口大骂，很多难听的话都讲了。

看到这种情景，弟弟让我去躲一下。我才刚一走出去，身体就不停地颤抖，眼泪也无法控制地一直流。那是我第一次体会到，原来当神经

无法受控时，就是这个样子的。无论我怎么做，我的身体就是不听使唤，一直抖个不停，眼泪一直流。医护人员看了我的情况，可能出于可怜我吧！当下就给了我们一间双人病房。

因为不想让父亲看到我那个样子，在他被推进病房的那段时间，我很快地控制了身体和眼泪。可是当把父亲安顿好，走出病房的那一瞬间，我就双腿无力地蹲坐在地上了。我不想其他人担心，或让他们看到我哭的样子，我很努力把眼泪控制住了。

父亲在医院待了一个月，医生一再要求将他换到临终关怀中心，但我决定把他带回家照顾。在医院的那段时间，父亲对我的态度有了转变，他不再一直要求哥哥去医院，反而我一天没去，他就会问其他人，我为何没去？他虽然没有对我说，却常跟护士长提起。他其实很担心我，担心我什么时候才能找到合适的对象，父亲从来都不曾跟我提过。

我也慢慢地发现，当别人要求他做某些事情时，他有时会不听从。比如他半身不遂，躺在床上太久，背后有一个跟手掌一样大又很深的褥疮，如果我在家都是我帮忙清理换药。如果我不在，他就不肯让其他人换药。当我知道后，好好地跟他讲，他就愿意配合了。我心里想，那么一位坚强、爱面子的人，竟然得让子女帮他清理大小便，内心会有多难受啊？父亲也会记得我几时飞回来，而且一直记得。我看到了父亲的转变，心里很开心，可是就当我跟父亲的关系变得更好时，他突然过世了。

过世的前一天，他精神很好，我带他到医院复诊后才放心去上班。当天姑姑还跟我提议，要我考虑把父亲送去临终关怀中心，让专业人员照顾。我跟姑姑说不可能，如果有必要，我已经打算跟公司申请无薪假期，在家照顾他。没想到第二天下午，他就突然过世了。我当时人在马

尔代夫，搭乘最快的班机回去。

父亲移送进火化场后，我失去知觉晕倒了。之后发现，我会突然怕黑，晚上经常失眠。那一段期间，我突然患上了短暂的哮喘。

父亲的过世，让我想到很多事。我心里有纷杂的画面：我数天连续在医院照顾父亲，可是他心里只有三哥，如果医护人员做错或做得不好，他就拿我出气。尤其一件事让我很内疚，那是个星期日，哥哥姐姐都休假，应该轮到他们去照顾父亲。我想休息一天，星期一再去照顾他。可是我没想到那天晚上他们也没在医院，后来才想起那天是父亲节，也是父亲最后一个父亲节，而我竟然任性没去陪他度过那一天，让他一个人孤孤单单的在医院度过他最后的节日。

我气父亲在医院对我的态度，对我的不信任，更气父亲在我们的关系变好时，突然离开，没让我见他最后一面，没有和他好好的道别，我也有很多对自己的生气。我一直很努力面对这一切，也做了很多来整理我的情绪。我知道我已经尽力了，也比较释怀了。可是我也非常清楚，自己并没有完完全全地放下，因为每当我聊到父亲时，不由自主就想哭。我也不知道我还能做些什么，直到我认识了崇建老师。

崇建老师第一次来新加坡演讲，因为大哥的关系，我认识了崇建老师。当时老师在培群小学演讲，我聊着聊着，不知为何就提起了父亲，我忍住了眼泪。老师观察很细微，当时就跟我说：“你的眼泪是什么？”被老师这么说时，我有些不自在，还跟老师说，没有啊，我已经做到了啊！我觉得我已经放下了！

当时我有些许的抗拒，不太想去面对内在的感觉崇建老师让我去慢慢感受。

崇建老师问我，在那种情况下，若是有人感觉到累，你会允许那个人休息吗？你会责备那个人吗？若是能允许那个人休息，也不会责备那人，为何要自责与内疚呢？是啊！父亲节那天我没去陪父亲，可是父亲生病时，我一直陪伴父亲，父亲应该会理解的。

老师要我好好跟父亲做个告别，我对父亲说，我不再生他的气，要父亲安心。我记得那过程，眼泪一直流，可是之后有一种很奇妙的感觉，整个人好像变得更放松，心里也比较好受了，那种释怀的感觉真的很棒。

在那之后，我时常用老师教的方法来面对我情绪的问题。

【教学分享】

把最好的自己给孩子

◎林业生基金会课辅组长/刘家杏

来到中区儿童之家，从事课外辅导业务后，最常面临的一件事，便是孩子们以吼叫、泪眼、尖锐的言语猛烈攻击老师。孩子们在长期缺乏学习动机、自我认同、信任关系的环境里成长，辅导老师很难不成为“众矢之的”，成为受创孩子们发泄情绪、挑衅的对象，于是在这里协助孩子们解决学习问题前，必得先与孩子“建立关系”；然而一个个经历过家暴、遗弃的孩子，如何愿意与“讨厌的大人”建立关系？

面临危机四伏的现场，老师们在以往工作时总是“一身武装”——不轻易显露自我情绪，以严厉整肃的目光注视孩童的一举一动，不断调整班规防范各种层出不穷的行为问题.....

然而这一切“上紧发条”的“发愤图强”，只是让师生关系更加剑拔弩张、雪上加霜。

一天，我逛书店时，发现崇建老师《麦田里的老师》这本书的内容简介中写道：“孩子的问题，大部分都在大人身上。大人先整理自己的内在，孩子的问题就解决一大半.....”这段简介说明，立刻攫获住我的目光，于是我立即购买此书，并在书中发现“萨提亚冰山模式”相关信息、开始在闲暇时阅读《萨提亚成长模式的应用》《大象在屋里》《越过河与你相遇》等书籍，也主动向基金会执行长提出邀请崇建、瑶华老师，来给我们讲授怎样运用萨提亚心理沟通、应对姿态、家庭重塑等辅导原理来开发团队的“内在能量”。

在保育老师口中，小榆是出了名的“人小鬼大”、“满腹坏水”、习惯性偷窃、说谎、栽赃等罄竹难书的恶行主角。她在数学课堂和另一个说话慢吞吞的小女孩，为了一枝被偷的自动铅笔，闹腾得整个班无法继续上课，老师只好将两位当事人“驱之别院”，暂时交给我看管。

看到怒目相对的两个人时，我迅速调整好个人姿态，暗中深呼吸两次，心中默念萨提亚心理辅导中的圭臬——“联结渴望能跨越一切行为问题”，我蹲下身子，第一次稳健地告诉自己：“不要急着抓出小榆！不要压抑孩子的眼泪……”

个性腼腆的小柔被逼得哭着吼了起来：“老师！我有证人！她偷拿我的笔！”小榆见势，强烈地回击：“去叫啊！去叫啊！我也有证人！你再乱说，给我试试看！”

面对两个女孩面红耳赤下的连珠炮与泣不成声，我第一次听见自己稳定的呼吸，发现自己有能力解决。我伸出手来，轻轻握住两个颤抖不已的小拳头。孩子们对于我的温柔碰触有点讶异，高涨的情绪竟然缓缓下降了。停顿了一会后，我以平稳的眼神、清晰柔和的声音对她们说：“你们说的话都很重要，老师都听到了，老师很谢谢你们，愿意勇敢地把心里的想法告诉我，现在这支自动笔先由老师保管好吗？”两个孩子默默点头。这时小榆提出她的作业都还没有完成，她想先回去写功课，我答应她了。

留下的小柔忍不住又轻声啜泣起来：“老师，那个……真的是……是我的笔，她偷拿……我没有……没有骗你，你可以问那谁……他看见了……”

我轻轻牵着孩子的手，稳定她的情绪后，专注地看着泪流满面的小

脸，尽量以稳定的、不讨好的态度对她说：“笔被拿走了，很生气、很难过是吗？”

孩子委屈地点点头。

“老师知道你很难过、很气，我会在这里陪你，不管发生什么事，老师都会陪你。”孩子又哭了好一会儿，我坐在她身旁陪着她，等她情绪较为稳定后，孩子被老师叫回去先写作业，于是我请写完作业后的小榆来到我身旁。

小榆默默坐在我身边，一句话也不说。停了一会后，我打破沉默：“谢谢你，写完很累人的作业后还愿意来老师这里。你愿意告诉我，这支笔是谁的吗？”小榆两眼下垂，左右手不断搓着，迟疑了一会儿说：“我不知道它是谁的……”

“谢谢你愿意告诉我，被人说是小偷的感觉，是不是很不舒服？”我缓缓问她，她的手搓得更剧烈了，低着头不说话。

我请小榆注视我：“不管发生什么事，老师爱小榆的心都不会改变。但是没有经过别人的同意，拿走东西是不好的，老师不会赞成学生有这种行为。”

小榆小小的肩膀开始耸动，有泪珠从下垂的眼帘里出现，滴到她的手背上。

“老师拿走你铅笔盒里的笔，你会难过吗？”

小榆摇摇头，带着泪眼说：“它本来就不是我的笔。”

“那是小柔的吗？”小榆点了点头，又垂了下来。

“那你愿意私底下把笔还给她吗？”

小榆又点了点头。

“你刚刚还伤心，现在却愿意把笔还给小柔，真的很不容易。我觉得你很勇敢！”本来已经不哭的小榆听到这话眼中又泛出了泪光。

这一天晚上，我尝试了“联结渴望就能超越一切行为问题”的做法，让孩子们平复了情绪，也让老师摆脱了被孩子情绪绑架的窘境。在此谢谢崇建老师的讲座，让我们找到了一条引导教育者脱离困境的路，让孩子感受到来自大人的爱。

【教学分享】

在对话中解决问题

◎新竹研田幼儿园园长/郭元蕙

女孩没有完成暑假作业，不敢上课，在转角处哭了一个小时，后来被邻居发现了。我知道了这件事，开始和女孩子谈话。

“我听妈妈说，你今天没去上约翰老师的课啊！你还好吗？”

“因为我没有写作业，我害怕被骂。所以，我就不敢去上课。”

“你说没有去上课，是因为害怕被骂吗？”

“嗯！很害怕。”

“你可以和害怕相处一下吗？”

“嗯！”

“除了害怕，你还有什么感觉吗？”

女孩眼眶泛红地说：“难过。”

“你深呼吸一下。当你觉得害怕，还有难过的时候，你怎么做呢？”

“我躲在别人家旁边。”

“你说当你害怕，还有难过的时候，你选择不去上课，然后躲在别人家旁边是吗？”

“嗯！”

“躲在别人家旁的时候，你有什么感觉？”

“我觉得很孤单、担心、沮丧。”说完，女孩开始哭泣。

“对于选择躲起来，你怎么想呢？”

“我觉得我很不认真，不专心上课，作业也没做。”

“你先深呼吸。你说作业没做、上课不专心。所以你觉得自己是
个不认真的人，是吗？”

“嗯。”

“你作业每次都没有做吗？每堂上课都不专心吗？”

“有些写了。上课我听不懂，所以就不想听，我就去想别的事。”

“作业你会的部分，你完成了是吗？”

“是。”

“那你是怎么完成的？”

“我写得很整齐。”

“写得很整齐，算是认真吗？”

“应该算吧。可是，我还是没写完啊！我上课还是不认真呀！”

“我曾看到你拿作业去请教米琪老师和方方老师，也曾看到你在课

堂上积极地举手回答问题。在拼字比赛时，我也看到你快速地抢答。有这些事吗？你回想一下。”

“有的。”

“我看到你努力认真的部分，那你怎么看呢？”

女孩停顿思考了很久才说：“我努力了，可是，我上课还是听不懂。”

“听不懂的时候你怎么做？”

“我就开始去想别的事情了，因为我会觉得很无聊。”

“你会跟别人讲话或吵闹吗？”

“不会！因为会被老师批评。”

“当你听不懂的时候，你会举手发问吗？”

“没有，问了也没有用。就算问了，老师会用英语再解释一次。可是，我就是听不懂英语啊！”

“你的意思是说，你不懂的原因，是因为用英语解释例句的关系吗？”

“是。”

“那你的暑假作业没有做，也是因为题目是全英的吗？”

“是，我根本连题目也看不懂。”

因为时间到了，我要去上课了，我要将对话结束。

“我很欣赏你。即使在课堂中，你听不懂，你还是安静地上课。虽然你在想别的事，但是，至少你没有吵到别人。对于你会写的作业，你也很整齐地完成了。关于英语课听不懂，我还是建议你去告诉约翰老师。我不知道约翰老师会怎么做，可是，至少他会清楚地知道，你对于“全英”的不理解。你也至少诚实表达你自己的想法了。我现在必须要去上课了，下次再跟你谈好吗？”

“嗯！好，谢谢。”她愉快地答应了。

临走的时候，女孩抱了一下我。看着她小小的背影，我很满足，因为知道自己在帮助孩子在健康的道路上前行。

【教学分享】

用讲故事的方式启发孩子

◎耕读园创办人/梁慧瑜

一次偶然的机会，我认识了崇建老师。看过崇建老师的书，也去过他的教学现场，观察他与学生互动的过程。给我留下最深刻印象的，就是他如何正向地引导和赞赏孩子。

2014年8月崇建老师来新加坡，开办一堂创意写作课，对象是一群小学三年级至初中一年级的孩子。那堂课安排在星期天早上进行，孩子们本可以在家休息的，当天却“牺牲”了周末时间上写作课，所以心里有点儿不情愿。课一开始崇建老师先和孩子互动，赞赏孩子们愿意在美丽的星期天早晨参加写作课，接着他以极具互动性的方式，与孩子们分享他的个人经历，借此进入正题，引导他们进入当堂课的写作主题。

整个讨论和互动的过程非常有意思，每个孩子的反应充分彰显了各自的性格，而老师也总能正向地引导和赞赏他们。当性格比较外向的孩子大声地说出一些夸张或搞笑的话语时，老师会赞赏他的创意；当性格比较内向的孩子面对老师的提问始终无法做出任何答复时，老师不会勉强他一定要说出答案，反而对他愿意思考问题的努力表示赞赏。

在进入正式写作之前，崇建老师跟孩子们说了很有意思的一番话。他很坦白地告诉那群孩子，接下来要进入写作的环节，而在完成这项任务的过程中，他们可能会遇到一些困难，但老师请他们不要因此而停止写作，放心大胆地写，不需要在意对错，而且最重要的是，老师会一直陪伴着他们，若遇到任何问题，老师会提供帮助。老师的这一举动，是为了让孩子感觉安全，让他们能够在没有压力的情况下尽情发挥，使他

们的想象力得到发展。老实地把现实告诉他们，也表示希望他们能够勇于接受挑战，过程虽然辛苦，但老师会陪伴着他们，协助他们。同时，老师愿意接纳他们会面临的状况，接纳他们会遇到的困难，让他们不会因挫折而被捆住。

说完，孩子们便开始埋头写作了。这时，崇建老师发现有一名女孩迟迟未动笔。他走到那女孩的身旁，轻声地鼓励她，再次强调老师会陪伴着她完成这项任务，让她放心地写。期间，崇建老师不忘提醒孩子们还剩下多少写作时间的同时，适时地加入一些鼓励性的话语，赞赏他们能够如此专注和用心地写作。

最后，那位小女孩还是一个字也没写。尽管如此，崇建老师还是对她的努力表示了肯定，而且是在她身旁轻声地对她说，在场的其他同学根本不知道发生了这么一件事。

崇建老师曾强调，正向回馈绝非虚假地响应，也非随意赞美。其目的不是为了讨好孩子，也不是为了敷衍孩子，虚伪地跟孩子说“你好棒！”无助于孩子的成长。“鼓励”与“赞美”若只是从表象层次出发，比如名次、表现与结果，无形当中把孩子导向注重成绩，无法接受挫败的结果，将使孩子不敢面对真实。正向的赞美和表扬，一定得针对孩子的努力。在这一次的写作课程中那名女孩确实很努力地思考该如何写作，但碍于对自我的要求过高，不容许自己犯错，不敢大胆尝试，所以一直在那儿“苦苦挣扎”。但崇建老师并没有给她任何的压力，甚至还赞美了她的努力，我想，这是一般课堂上罕见的情况吧！

由于孩子们所写的文章篇幅不是很长，所以崇建老师很快地一一点评。在点评的过程中，崇建老师把焦点放在发掘孩子们文字中的那些较有创意，或是描写得较为细腻的文字，找出他们作品中的“闪光点”，借

此让孩子们看到自己的优点，进而扫除他们认为自己不会写作或作文很难写的心理障碍。同时，这一举动也能让在座的其他孩子吸收来自其他同学正面的“文学养分”，让自己得以提升。

整堂课长达三小时，孩子们的精神都十分集中，也都非常踊跃地参与课堂讨论，而在崇建老师的正向引导下，写作课便在充满着“正能量”的氛围中结束了。

这样的师生互动模式，我最初是在崇建老师《麦田里的老师》一书中接触到的。书中记载了崇建老师与他的学生之间所发生的一些真实故事，而他应对学生的方式，让当时身为读者的我相当震撼。实践中我发现这样的方式看似简单，容易操作，但其背后其实牵涉到教师本身对于教育的理念、对于孩子的包容度，以及最重要的，就是对自己内心情感的认知和掌控。再阅读书中内容，回想那天听课的诸多片段，我不断地问自己，如果换成是我，遇到同样的情况，我的反应会是如何？

我开始对我的教学，尤其是如何应对学生这一方面进行省思。我发现现在教学的过程中，一旦出现在我计划之外的状况，内心最常出现的两个情绪便是焦虑和急躁。而且，教学经验越丰富，接触的学生越多，就更容易产生先入为主的观念，认为学生插嘴就是捣蛋、作业一直没写好就是不认真、讲了几遍还不懂就是无药可救。于是，课堂上经常会出现老师讲大道理，或者是老师不耐烦，然后责骂学生的场面。

我在批改学生作业和作文的时候，往往注意的都是学生的语病、内容、逻辑等问题，有时更会出现指责性的评语。在课堂讨论时碰到学生给了看似荒谬的答案，我有时只会应一声，然后就再次把问题开放给其他同学回答。在与行为出现偏差的学生进行对话时，我一般会以“超理性”的姿态与他们进行分析，讲一番大道理，没有真正地去尝试倾听他

们的内心。

后来，我意识到不可以这样，于是我开始尝试改变。但很多时候，基于惯性，我又会不自觉地回到从前那样。我了解到，我需要先过自己的这一关，对自己的感受更有意识，才能调整姿态，进而正向地引导学生。

我也发现，可能是因为习惯总是从“找问题”和“挑毛病”这一角度出发，所以要从正向进行引导时，一是觉得尴尬不自在，二是感觉要找出优点好像要比找出缺点来得难。但经过几次的实验后，我看到了学生在我赞赏他们的努力后，表现出的那股干劲；在我找出他们文章的“闪光点”后，他们眼中所闪烁着的光芒和流露出的自信；在我告诉他们“每个人的作文都能成为范文”时全班集体欢呼的景象。这些都使我更加坚信，一旦身为老师的我改变了，我的学生们也都会随之而改变，变得更积极向上，变得更热爱学习。感谢崇建老师给我的启发，让我立志做一个更好的自己，更好的老师。

我也非常欣赏崇建老师那结合心理咨询的作文教学法。他坚持突破套装作文教学法的窠臼，为学生的学习松绑，让他们大胆地写。他以故事作为作文教学的核心，让孩子们从听故事的人进而成为说故事的人，在老师说故事的过程中，以“开放”“好奇”“正向”的导向操作，让孩子们在聆听故事时参与发展叙事。崇建老师的教学方法给了我很大的启发，让我看到了什么是真正的“快乐学习”！

第8章 环境影响孩子一生 ——建立一个良好的环境

每个孩子都是一颗花的种子，只不过每个人的花期不同。有的花，很快就绽放；有的花，需要漫长的等待。不要看到别人的种子已经长大开花，自己的那颗还没发芽就着急。相信是花，都有自己的花期。大人们要做的就是：给孩子创造一个健康的成长环境，细心灌溉，相信孩子，静等花开。

给孩子创建一个有正向感染力的环境

建构一个妥善的教育环境，首先要有意识地建立主体文化。

无论是公司、工厂、学校、办公室、班级、补习班与家庭，都不可忽视团体的文化。文化的建立与养成，是检视一个团体迈向何方的重要因素，教育环境更是如此。

文化存在于生活的周遭，却常让人忽略其养成。不同的国家，不同的民族，不同的地域，不同的学校，不同的家庭，使人的养成拥有特色，偏向某种集体特性。这样的说法，不是指某一个环境中养成的人一定有固定的性格或习惯，而是指出环境对人的影响有差异性。

如何觉察、思索与创造一个好的文化？

当我成为团体中的一员，首先觉察自身处于何种环境，并在环境中养成我们的习惯、个性、观点与应对方式。

更进一步思索，我们可以创造什么样的环境，让一个人更健康、更自由、更有力量、更有竞争力、更趋于向善、更好学、更有耐挫力、更热爱阅读、更懂得珍惜……

这个环境的养成，便是一种文化的塑造。因为文化是一种氛围，一种具有感染力的态度，在有形与无形中，教化、教养、教育了人们的思维、行动与生命体。

从家庭与学校，审视文化的感染力，不难发现一个有趣的现象：

同处于一个家庭的成员，若是父母行事急躁，说话语速快，嗓门

大，甚至脸红脖子粗地跟孩子说话，孩子有较高比例拥有同样的性格；父母若是不拘小节，性格开朗乐观，孩子也较容易形成乐观的性格；若是父母谨慎守规矩，孩子性格谨慎、焦虑的可能性也大增；若是父母好打岔，谈话不能聚焦，孩子也比较容易浮躁不安；将阅读视为家庭固定活动，长久在阅读文化成长的孩子，喜欢阅读的比例也较高；亲子之间塑造出平等的谈话模式，孩子也容易以相同的方式与人交谈。

一个学校带来的文化养成，也有明显的轮廓。

一群十六岁的学生，吃饭时背脊挺直，立正时双手贴紧大腿，回答问题时常说：“是！”不难猜出这是军校的学生；一群十六岁的学生，以“good morning”“bye”……英文对谈，他们极有可能来自双语学校；若是男孩长发飘逸，衣着不拘小节，甚至穿着凉鞋出席公共场合，谈论内容夹杂着哲学的辩证，极有可能是私立学校的学生。

学校创造的文化条件，养成了学生的言行表现。

观察一个国家，甚至一个城市，有些地方的人乐观，有些地方的人急躁，有些地方的人寡言，可能是地理环境、人文环境的发展，塑造了人们不同的气质，这些也可归类为文化。

人们常说美国人和日本人的个性有何不同？山东人和广东人各有什么性格？东京人与大阪人如何辨识？台北人和高雄人又如何区分？对于特定地方人的看法显然不可能绝对化，因为人的养成有复杂的因素，但的确有某种气息提供辨识。

我将这些观察放进文化的脉络中检视，思考是什么因素决定了文化养成？共性的行动、法律规范、对人、对环境采取的应对姿态是文化养成的条件。

父母要学会自律

回头看看自己所处的家庭与学校，是否有特定的习惯，特别的观念与气质？

比如父母向我抱怨，孩子还不会赚钱，却要用好的东西，吃好的食物，鄙视廉价用品。孩子是从哪儿学来的呢？

原来父母出入开名车，定期吃大餐，穿戴使用名牌，将品味化用“物质”的金钱计价。家庭中早有这样的“高”品味文化，孩子自然浸染了此种气息。或者，父母对于名牌、“好”东西的价值经常挂在嘴上、流露于神情中。

家长问我：“为什么孩子经常不能专注，说话时顾左右而言他，散漫不经心？”

孩子出现此种状况的原因很多，不过有时有迹可寻。当父母向我提出这个问题，孩子的父亲边打着电脑边和我说话，孩子的母亲说话从不注视我，一双眼睛总是看着其他地方。小孩子在此种家庭环境中长大，如何学会专注与聆听？

有的家庭，孩子不喜欢吃正餐。细究之下，孩子常有吃零食的习惯，或者父母也嗜吃零食，孩子因此养成不吃正餐的习惯。有的家庭三餐时间不固定，孩子一旦外出求学，饮食时间也不规律。

其他，如孩子重视节日，对于生日、年节与纪念日都极为重视，通常是从幼年开始，家庭养成了这样的习惯；孩子外出吃饭，稳当地坐着，必定以公筷母匙盛汤夹菜，多半也是家庭教养而来；幼年的孩子张

口吐痰，垃圾随地丢弃，亦多半从家庭养成.....这些从家庭学习而来的仪式、规矩、习性、态度.....我都归类于家庭文化的养成。

自己或者孩子所处的学校呢？

近年来很多学校推行特色教学，为满足孩子多元学习需求，学校开展了丰富的教育活动，有人文、品格、环境、学术与才艺，如何认定哪些是学校的特色？孩子的身上可以显现出这样的特质吗？孩子们也认同这些气质吗？教师们是否也展现相同的气质，并乐于推动学校标举的特色文化呢？

我通常从更细微的地方去检视学校呈现的文化，尤其从观察学校教师与学生着手，审视学校打造了什么样的文化。

比如教师团队呈现出来的气氛、对话与态度，常呈现出学校的文化，显然也与校长带领的风格有关。

我执教的写作班，发现有些孩子书写极为优秀，上课较乐于讨论，细问之下，竟然来自同一所学校。这跟学校推行阅读与书写的教学方法密切相关。

然而文化的养成，并非单一推行某种活动，或是强调某些标语，得几个奖项即可，需时时检视核心价值如何落实。

比如某一学校推动品格教育，大部分学生却觉得老师很不友善，动不动就责罚学生，学生心中有愤怒也有抱怨，品格教育就可能流于形式；比如某个绝对禁止暴力的学校，学生却最喜欢谈论暴力，应思索此过程出了什么问题，比如强调民主、人本、自然的学校，学校对待家长、教师却专断强硬，其态度显然已经表露学校的文化与标榜的文化特

色背道而驰。

家庭与学校文化

我小时候多数的家庭忙于应付维生，家庭结构与重视的价值观与现今相去甚远，最常听见的家庭教育观念，不是“零体罚”“重视亲子沟通”“重视休闲时光”，而是“棒棍底下出孝子”“认真读书”或者“赶紧帮忙干活”。我也是在这样的环境中成长，父亲偶尔会打骂孩子，不允许孩子顶嘴，要孩子好好认真念书。

我的曾祖父是秀才，后来留学日本帝国大学博物系，二叔祖毕业于北洋大学数学系，四叔祖则是武举人，祖辈仅三叔祖务农。

曾祖父早歿，身为长子的祖父弱冠当家，据说脾气暴戾，常饮酒大醉，动辄胡乱发脾气，致使父亲少年早早离家，不愿意久居家中。

但祖父熟读古书，又精通算术，每逢旧历年，邻人必来求对联。1949年后，父亲跟随流亡学校辗转至台湾，祖父带着稚龄的大哥远走陕西，为谋生计之故，祖父自力学习医术，曾任医院院长。

我列出曾祖和祖父的背景，是想凸显父亲传承自祖辈的文化，对我们的文化养成也有深远的影响。我们四兄妹皆喜好文学，应非仅基因使然。

父亲是山东流亡学生，历经澎湖事件，并被送往火烧岛当伙夫之后，又考入军校，再考入师范大学，成为老师。母亲陆续生下我与弟妹四人，他们对孩子自然有所期待。从我年幼时，父亲便领着我背诵论语、朱子治家格言、三字经等童蒙经典，只是我顽劣不堪，从未认真熟读。

如今四个孩子皆已成年，三个孩子从事文学相关工作。三弟虽从事信息行业，但亦毕业于外文系，平时也喜欢阅读文学作品，中学时期便写过武侠小说自娱。我以为此与家父塑造出来的家庭文化相关：他热爱书写、喜欢绘画，经常文学书籍不离手，春节必定亲手书写自创对联，常和我们谈论历史与文学，少与朋友往来，并且从不轻言放弃。

我归纳自己的性格：不喜欢过生日，不喜欢与人交往，喜好辩论，喜欢文史哲学，不轻言放弃，最后走上教育与文学之路，应和父亲在家庭中塑造的文化有关。

当时我就读的学校，给了我什么文化养成呢？

我出生于1967年，整体的社会环境肃穆，呈现的文化氛围价值单一，除了某些学校发展音乐、美术、竞技与学业特色之外，一般学校的文化大同小异。也有学校风气开放，如建中学校与新竹中学，培养出众人津津乐道的学生特质；也有教会学校，呈现宗教的节制、仪态、端庄与仪式性，学生在气质上也嗅得出与众不同的味道。

我的小学乃至高中，感觉上与一般学校无异，因为不知道其他学校有何不同，但细究我所就读的两所台中市小学，其实有显著的差别。一所在学生管理与教学上较偏向日式风格，学生上下学规定要排队，队以邻里为单位，编制严谨而有序，教师管教也严谨，规矩甚严，体罚甚为普遍，学生在课堂较少发表意见，课业表现较出色，同学之间容易向老师打小报告，甚至主动献上体罚的藤条、木板与铁尺等“刑具”；五年级时我转至另一所小学，学生人数少了三分之一，规矩也减少许多，学生较为活泼，下课时间进行的游戏丰富多元。虽也重视课业，但老师似乎鼓励、至少不反对社团活动，学生在课堂发言热络。

我在第一所小学就读四年，从未参加任何竞赛，下课除了打闹之外，就是吊单杠、骑马打仗、跳房子和玩自己发明的游戏。五年级转至另一所小学，让我视野大为转换，课间二十分钟常有接力比赛，学生分成数十组利用空地打棒球，甚至组成小马棒球社团，其余游戏与建功小学相仿。但我除了打棒球，也参加朗读、阅读、书法与演讲比赛，更代表学校参加台中市竞赛。

我二十三岁考上东海大学中文系，这个学校与科系至今都不断地影响着我。当时是1989年，大环境正值解严不久，东海的环境开放且具有人文气息，无论花草树木、建筑，还是丰富的科系与老师，都给了我丰沛的滋养。当时的系主任热心推广文学活动，鼓励每个班级创办刊物，建置中文系的文学奖项，使得每年级五十余个学生的中文系，大部分都参与，并且热衷创作，同窗好友在毕业之后，自费创办了文学性刊物。我的上一届和下一届的同学，有不少人从事文学创作，我将这样的结果，归因于学校与系上的文化养成。

和孩子一起阅读是最有效的陪伴方案

孩子在家爱看电视，爱打电动。家长要审视自己的家庭生活，是否自己也常看电视？是否太忙碌，放任孩子与电脑为伍？我常建议父母：减少打电脑、看电视的时间，多抽出时间进行亲子间的互动与分享。

孩子不喜欢阅读书籍。家长应思索，自己是否经常阅读？是否有抽空陪伴孩子阅读？我会建议：若是孩子还未满十岁，建议每周至少抽出半小时，共同阅读一本书或讲故事。

孩子总是负向思考，经常抱怨。家长是否也是负向以对，以指责的方式，应对孩子的行为，无法找到孩子的正向，或者经常对孩子抱怨？家庭的分享，是否处于一个负向故事里？比如家人受到谁的迫害，家族充满不幸之类的故事。具体的建议是：减少抱怨与指责，多说正向的故事。

孩子不能专注。家长是否专注和孩子对话，还是只是教训与指责？虽然不专注成因甚多，但建议：每一次说话时，尽量专注且语气平稳。学龄前的孩子，放宽界线，让孩子们感官有驰骋空间，并且说话时减少指责与打岔。

孩子动辄发脾气。家长需要自省，是不是自己的坏情绪影响了孩子？

.....

上述问题，是家长常向我提问的教育问题。

教育最大的困难，是当事人较少意识到问题的存在，常常只是想要解决问题。因为文化非旦夕形成，常常是日积月累潜移默化的熏染而成的。若是深入探索家庭文化的养成，才能发现问题绝大部分来自父母自身。

因此家长应重新选择对待孩子的方式，并且意识自己的家庭习惯，进而建构优质而良善的家庭文化。

然而文化养成的因素众多，家庭或学校如何有意识地建立好的文化？

无论是一个积弊已久的学校，或是陷入混乱的家庭；一个刚刚建立的新学校，或是才要组成的新家庭。我认为都可以有意识地，从具体、可落实、恒常的实践过程中，逐步建构文化的根基。如同建构一栋建筑物，从建材的选定，到建筑物成形，先逐渐打成一根梁柱，再扩张成更多坚实的梁柱。

有几个建立文化的建议，提供给大家参考。

1. 建立仪式性的活动

比如家庭睡前说故事、吃饭前学习感恩、生日简单而庄重的祝福.....

学校上课前的起立敬礼、静心一分钟、清晨阅读十分钟.....

2. 固定的好习惯

比如周末骑脚踏车、每周阅读、恰当的就寝时间、正餐之外少吃零食、注意养成文明用语、规定看电视玩电脑的时间.....

3. 父母、教师组织一些活动

比如，一起散步、旅行、喝茶、吃饭、交谈.....

4. 建立孩子的舞台

家庭中的成员各有拿手的绝活，比如某人善于堆积木、某人善于弹钢琴、某人善于某些议题.....

学校定期展演学生戏剧、武术、街舞、舞蹈、音乐、演讲.....

5. 给孩子讲正向的故事

家庭多分享个人、祖辈奋斗的故事，分享家人诞生、受珍重、爱的故事。

学校用讲故事的方法传达学校的文化，有意识地传承精神。

故事是人类延续文化的重要介质。同样的故事，用不同的角度，不同的态度，不同的说法，会为人类带来不同的感觉、思维与行动。更积极地说，可能会改变我们看待自己与世界的方式。

我们不妨检视一下自己的生命有什么重要的故事？或者自己的家族、国家、民族有何故事，这些故事是受伤的、愤怒的、悲情的、充满负向情结的，还是愉悦的、幸福的、美丽的，充满正向力量的……

当我们生命里的故事，遭遇到外界不同的故事，会碰撞出什么样的感受与观点？冲撞出什么样未曾满足的期待？

正向的故事就如同罗森塔尔的实验，让人们活在正向的讯息里，创造出正向的人生。

6. 持续地进行

想要建立有文化的生活，必须落实具体有意义的活动、良好的习惯与说话方式，并且长期且有意识地进行。但是在家庭与学校中，落实这些文化素养的细节时，一旦收不到成效，或者被旧习惯吞噬，便会停止进行。如此一来，坚实正向的主文化便无法建立起来。

我常举日常发生的例子。

家中孩子晚睡，很可能父母也习惯晚睡。也许是从哪一天开始，父母习惯性地晚睡，孩子就渐渐跟着晚睡。当这个文化被建立以后，想要

改变这样的习惯，要比建立那样的文化，困难得多。

如果家中的成员，有吃夜宵的习惯，可以思索，是谁开启吃夜宵的第一例，并且持续下去的？若是想要改变家中曾有吃夜宵的习惯，又该如何落实到实践？若是在戒掉夜宵初期，一夕之间又吃了一次，经常会无法继续戒掉，因而形成家中难以改变的文化。

我家中十多年来有一个习惯，也许可以视之为文化的养成，持续不断建构的过程：每周六全家人一起到餐厅聚餐。

因为时代的因素，父亲生下我们这群孩子的时候已经很晚，当我迈入三十岁时，父亲已经超过七十岁了。家中兄弟姊妹，每个周末都会返家，和父亲聚在一起用晚餐，多半由母亲掌厨，手足们轮流在厨房帮忙。但是随着时间流逝，母亲年事已高，掌厨也太操劳，要她不掌厨，她心里又觉得不习惯。因此我决定每周末带全家人外出上餐馆。

家父向来勤俭，甚少到外面用餐，甚至反对日常花钱到外面聚餐。外出聚餐遭到父亲的反对，他认为在外面吃饭浪费钱、不卫生、不好吃、不健康.....

我记得当初面对父亲的抗拒，只是幽默以对。要父亲留在家中吃饭，我们陪伴他用完餐，再带母亲与弟妹外出用餐。

父亲当然不愿意，只好跟着我们外出聚餐，但路上一直唠叨，餐桌上也是讲，吃完饭还不忘数落一下。这样的情况，持续了好几个月，父亲虽然偶尔抱怨，但是已经成了家中的习惯：每周末全家外出聚餐。

近几年来，若是我太过忙碌，周末无法带着家人上馆子。父亲还会告诉我：“全家人每周在外头吃饭，是很重要的事情。”

若是我无法成行，父亲还会主动邀约弟妹，由他们带着一起上馆子。每周末全家在外聚餐，成了我们家的一种习惯，也成了我们生活的一种方式。

清楚且简单合宜的规则

从国家、社会、学校到家庭，稳定的秩序是团体的基础，因此团体之中，需要所谓的法律、规则作为界线，让团体赖以运作。

但团体里面的规则，最好清楚、简单、取得共识、合情理，并且具体可行，才会具有制约与保护的力量。而执行规则的人，最理想的状态是一致性的表达，而非带着愤怒、指责、说教、讨好，或暧昧不明的态度，规则才得以最健康的存在，发挥规则的力量，而不是沦为处罚、羞辱与教训的工具。

以前的学校教师执行规则，但凭个人喜好，并没有具体的公约。教师经常依其喜好与经验，施行自己创造的规则，并且执行自己创造的处罚。这与威权的年代，戒严的体制和社会氛围有关。

规则如上课不准讲话、上课不准转头、不可不听话、不能不写作业、头发不能过长与过短、不能与异性交谈、不能穿不同颜色或长度的袜子、不能讲某些话题、不能看故事书、不能.....

每个教师的规则不同，会让学生莫衷一是，或者学会看老师的态度有不同作为，规则沦为个人态度。

回馈规则的方式，除了以本书介绍的四种姿态反应外，处罚方式更是令人叹为观止。曾经我上文学课程时，介绍诺贝尔文学奖小说家莫言的作品《檀香刑》，书中罗列了处以极刑的方式，让人触目惊心。事实上我幼年时期也经历过类似“刑罚”。

小时候，常听老师讲五花八门的“酷刑”：挂着羞辱字眼的大牌子于

胸前，被老师处罚以拉眼皮、扯耳朵、用藤条鞭笞、掴耳光、用教鞭抽打手背、手高举放上水桶的椅子半蹲着在操场跑五十圈等等。我也眼见同学的口耳鼻同时被罚抽十根香烟、举重物蛙跳百米、匍匐滚动身躯……当时的社会环境下，大部分父母都支持“严刑峻法”，甚至拿着礼物要老师狠狠地管教，后来社会风气渐开，反对“体罚”或反对过当的“处罚”，才成为社会的主流声音，学校的“酷刑”才有所收敛。

然而教师面临新旧思维的转换，顿时无所依据，而成为另类的“弱势群体”，因为众人的声音皆是“不要体罚”，但没有规则可依循的教导老师，该如何面对失序的孩子？该如何在教学挫折时自处？致使有些教师感觉自己失去工具，管教学生比什么都不管还要糟糕。

大部分教师将处罚更改为罚站、罚写、劳动、记过。但管教效果甚微。我认为原因在于，秩序的维系不仅是靠规则，还要靠教师个人的人格特质。教师传达与执行规则的方式、思维与态度，是一门重要的课题。

但规则的制定、讨论与执行，牵涉复杂且可以多方探索。我的方向是简单的规则，清楚且一致性的回馈，也可以在回馈时看见孩子的正向，并且照顾孩子感受，进而联结孩子深层的感受。

比如小橡上课时和同学吵闹，影响上课，你可以定规则：干扰课堂的同学，教师有权力让他罚站。同时，协助他了解自己干扰了上课，让他冷静下来。

教师看见小橡吵闹，应先深呼吸，稳定自己的情绪，沉稳淡定地说：“小橡，站起来。”

像小橡这样的孩子，常常会很不情愿地大声说：“我又没怎么样！”

老师应停顿一下，语气平稳地表达自己的信息：“你影响到我上课了。”

小橡常常会指着旁边的同学说：“是阿果先打我的，又不是我吵闹。”

阿果往往此时也会有反应，但教师不应去当法官，应专注于让孩子意识与负责任。

老师应平稳语气，既照顾感受，又传达规则：“你这样不是很委屈吗？你应该告诉老师，老师就会请阿果站起来，你刚刚怎么不告诉我，让我来处理呢？”

小橡可能就不说话了。

老师可以联结小橡深层感受（渴望）：“老师很欣赏你，因为我叫你站起来，你虽然不高兴，仍然站起来了，不仅遵守教室的规则，你也很尊重我。”

过了三十秒之后，老师便请小橡坐下来。

通常小橡再次吵闹的时间会拉长，教师再次进行正向引导，小橡就会逐渐改善上课的表现。

教师带一个班级，遇到的状况众多，不是要背诵每一种状况下的应对，而是要有一个清楚的目标与脉络。因此我常常在教师工作坊中，在讲述基础脉络与架构之后，进行模拟的演练，让教师熟悉在各种状况中学习觉察与调整自我，并且知晓如何回馈简单清楚的规则，讨论回馈内容是否符合脉络，是否符合规则。教师经过多次练习，便会对不同情境有更多体验了。

至于家庭里面的规则则不明显，因此父母要注重如何以信息作为界线，如何与孩子讨论规则，并且拥有“良好的互动模式”，这是教养成败的关键。

身教是良好的互动模式

父母与教师传承良好的对话的方式、对话的态度、对话的脉络，将影响孩子的态度、观点与思维，使得孩子健康成长，让孩子具有更宽阔的心灵与视野。当然也更勇于好奇与探索，发展自己美好的特质。

本书使用了最大篇幅，所讲述的几个要点，是身教的一部分，也是建构家庭与课室文化中最细微、最重要的一部分。

我将本书提出的脉络，整理归纳简单的纲目，作为和孩子互动时注意的要点。但读者必须注意，这些纲目要点，并不只是一种技巧，而是一种内化过后的生命体验，这样才可能为孩子带来深刻的转化：

肢体的仪态上

1. 将自己的觉知放在肩颈，觉察是否放轻松。
2. 双手自然安置，不做出指责、讨好、超理智与打岔的姿态，专注且放松地对话。
3. 眼神与谈话的人，尽量维持同一水平，即与对话人眼睛的高度相当。

说话的语气上

1. 说话的声调尽量深刻，勿将声音紧缩在喉头处。
2. 语速平静缓慢，切莫急促。
3. 说话之前，学习深深呼吸，安定自己内在。

常以**5A**与自己对话，觉知、整理自己内在的情绪

◎觉知（aware）情绪。

◎承认（acknowledge）情绪。

◎允许（allow）情绪、接受（accept）情绪。

◎转化（action）情绪。

◎欣赏（appreciate）自己。

对话中尊重及联结孩子感受

1. 专注聆听。
2. 不是先解决问题，而是先学会陪伴。
3. 当觉察孩子可能有情绪，除了给予接纳之外，语言中可以重复孩子的情绪：我知道你很生气。我知道你很难过。我知道你很害怕。我知

道你很紧张。我知道你很焦虑.....

4. 对话中联结孩子的深层感受（渴望），在对话中或情境中，让孩子感受自己是：

◎有价值的。

◎被尊重的、被接纳的。

◎有意义的。

◎有所选择的，为自己负责的自由。

◎被爱的。

◎有安全感的。

◎被信任的。

以丰富正向的眼光，探索与启发孩子的正面特质

1. 以脉络看待孩子，而不以单次的事件判断孩子。

2. 真心的好奇与探索孩子，并且去掉谈话中的“为什么？”将惯性语言改为“我很好奇.....”与各种关于“好奇”的问话方式。

3. 好奇是发自心灵的关心与探索，而非一种运用的策略。

4. 好奇以开放的探索，再搭配选项询问，将开放条件寓于选项之

中。

5. 正向的意涵，是孩子的资源也是孩子的渴望。

停顿与觉察

1. 遇到事件发生，脱离过去惯性的应对方式，停顿而不重复过去的响应，是个良好开始。

2. 停顿是一个有意识的动作。

3. 停顿也是觉察自己内在的一门功课。

4. 深呼吸就是一种停顿。

后记 每个孩子都值得被善待

这本书从2013年初春开始构思，到2015年初春，更动了数次想法，也更动数次书写方式，终成为目前的样貌。

我曾问过自己，为何要再写一本教育书？坊间的教育书已经够多了，并不需要再多一本书，我还有新的想法分享吗？我认为在之前的书中，已将教育的想法表达完了。

随着时间推移，我对教育有了新的体会，这些体会主要从萨提亚模式、托勒、教育书、心理学以及灵性书中得来。在这期间，我决定接受出版社邀请，再写一本教育书，将教育内涵呈现得更细腻一点儿。

我思索这本书，应该如何书写，如何安排？才能让父母与教师，或者对教育有兴趣的人，能更简单、更深入地了解。

再三思考下，我决定用脉络的方式来体现我对教育的新想法。书中我划分了六个脉络，分别是：姿态、语气、感受、渴望、正向好奇与停顿，这六个脉络看似独立，实则环环相扣且息息相关，都属于我长年讲座的“情感教育”，但这儿必须说明的是，我此处所提的“情感教育”，有别于人们常说的EQ教育，甚至内涵大不相同。在这些脉络之下，我一反过去的写法，书写了大量的概念，以及辩证这些概念的思索，给善于思考的朋友参考，并且在每一个脉络之后，都提供相对应的范例，便于读者了解。

除了六个脉络之外，我邀请几位学员展现学习成果，除了分享教育

上的学习，也让读者对照本书来看他人的实践。

另外，我以两个教育现场的故事开启，在关键之处列出本书可深入了解的线索，以免开始翻阅就被大量概念淹没。

我刻意模糊了书中呈现的案例的故事背景，将文学性描述的部分减少，甚至直接把对话实录摆放进去。我一反过去的书写习惯：拿给当事人阅览，同意之后再行发表。因为故事背景刻意模糊了，和现实的当事人已有出入，特别要在此说明。

当前各地都在推行教育改革，希望帮助孩子找到快乐、高效的学习方式。但是在师生互动、家庭教养，以及课堂遭遇的状况中，不少师长仍旧有无力感。我常思索教育者能否找到一套新的应对模式，有别于过去的习惯？这本书中的脉络是我期望改变的一部分。

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：**奥丁弥米尔**）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地!

总有些书是你一生中不想错过的!

【更多新书公众号首发: njdy668 (名称: 奥丁弥米尔)】