

教師心理衛生小報

資料蒐集：由實習心理師(彰師大輔導與諮商學系研究所學生楊涵晴、涂季宥、暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系學生張雅筑)協助蒐集整理

擁抱刺蝟的孩子—如何面對充滿敵意的孩子？

一、先談談什麼是「有風險的陪伴」

「為什麼孩子總是無法體會我的苦心？」、「已經說了無數遍，為什麼還是不聽？」這是許多師長在協助青少年時深深的無奈，不論怎樣努力，就是不領情，換來的是不懂得感恩與珍惜，或是更激怒人的回應。其實，如果我們認真地去探究他們的心思，就會發現，這些半大不大的孩子們，早就足夠成熟到理解並體會師長及父母的用心了。只是，怎麼樣也無法照著大人們說的做，因為青少年期的最大特徵，即是逐漸開始重視個人的主控權，因此青少年表面看似酷酷的，一副毫不在乎的樣子，實際上比大人還重面子，更在意他人對自己的評價，他們正忙著理解發生在自己身上反覆無常的思緒與行為，很難有多餘的力氣去體會我們的想法或感受。

因此，請先放棄必須說服孩子的執著，認清真正重要的是什麼，要小心別陷入與孩子的主權爭奪戰中，只要是戰爭，不論誰輸誰贏，最後的下場都是兩敗俱傷的。所以，面對這些有如刺蝟的孩子，請先記住這些原則：

1. 不要試圖透過孩子的改變來證明自己有多用心：千萬別從孩子那裡尋求認同或肯定，這樣是在要求孩子照顧我們的人生，並非真正為了孩子好。
2. 別再執著於一定要孩子理解大人的心意：讓孩子理解大人的苦心，並不代表孩子就會願意跟著改變。事實上孩子其實都懂，只是不能承認或贊同，否則他們就「弱」掉了。過度執著在這一點，就會陷入與孩子之間的主控權爭奪戰。靜下心來想一想，比說服孩子更重要的事情是什麼？
3. 同理孩子的處境，用「陪伴」取代「提供建議」：對青少年孩子而言，「確保自己是有能耐的」是件重要的事，大人的每一句建議，都凸顯出自己的不足與無能，當然不能接受。然而，我們可以常常告訴孩子：「我知道你現在很苦惱」、「我感覺到你也期待自己能夠快樂一點。」、「我觀察到你好好像蠻無力的」類似這種「同理心回應」，正是能與孩子保持關係連結，同時溫和地讓孩子感受到被支持的力量。
4. 正向聚焦與正向回應：眼光別一直放在孩子的「問題」上，而是去觀察孩子有沒有什麼時候是做得不錯的？例如：主動協助班上事務、主動完成作業等。當他出現這些好的行為時，立刻告訴他：「我看到你…（具體行為），我很喜歡你這樣做。」
5. 讓自己好過一點：沒有人喜歡與時常處在焦慮中的人相處，何況，師長的過度緊張，無益於孩子改善自己的問題行為。反過來，老師們可以先把自己的情绪狀態照顧好，保持

輕鬆與自在，師生關係才會越好，孩子也將越有力量去面對自己的人生課題。

先練習如何避免無益於關係、甚至會把孩子越推越遠的陪伴方式，接下來，我們要探討如何有智慧地給予青少年真正有效的陪伴。

二、讓我們「有情感的陪伴」—讀懂叛逆背後的求救訊號

情緒是每個人共同的朋友也是敵人，它變化快速、難以掌握，令人又愛又恨。當情緒出現在學生身上，通常會成為激怒師長、使對話難以持續的根源，然而，面對充滿敵意的孩子，我們更需要練習讀懂孩子透過情緒想表達的訊息。

孩子們正在用某一種情緒感受傳達訊息，這也是一種溝通方式，有別於語言文字，只是，大人是否聽見了？是否有能力回應？

面對帶著敵意的孩子，如何不被激怒、保持平穩的情緒狀態，師長需要先練習自我覺察，讓自己的心穩定下來。

當學生說出「不然勒？」、「我可以走了嗎？」等具有挑釁意味的話語時，師長通常會回應：「你這是什麼態度？」等指責學生的話語，用更強烈高張的情緒試圖壓下學生，取回互動主導權，但往往事與願違。因此，師長必須清楚自己有著「憤怒、挫折」的情緒—因為覺得不被尊重，或者身為師長的尊嚴被侵犯了，然後試著練習打破自己慣性的回應方式，忍住想要解釋或澄清的意圖，繼續在情緒感受上回應孩子感覺到「不公平或委屈」的情緒感受，讓雙方的互動能夠持續進行。
當一個人被觸及了情緒感受，覺得被充分理解時，一些分析、見解或建議才會在他身上發生效用。

總結上述，當師長面臨情緒高漲、敵意攻擊、配合度低或消極對抗的孩子時，需要不斷練習以下幾件事：

1. 暫且放下想要給予建議、分析溝通的理性思維，在情緒感受上給予回應，試著幫助孩子創造一個「被理解」的情感體驗。例如：同理孩子「覺得自己已經長大了」、「覺得自己不被信任」、「認為自己已經盡力了」…之類的內在訊息，讓孩子感受到自己被充分理解。
2. 自我覺察當下的情緒狀態，特別是那些不被尊重時的憤怒或挫敗感，並理解這份情緒的來源，給予自己適當的照顧。
3. 當想要反擊時，停下來思考一下，這段對話的初衷是什麼？一開始設定的目標是什麼？你的反擊是否能帶來有效的結果？什麼才是當下真正有效的回應？
4. 看見並正向解讀孩子行為背後的意圖—孩子正「很用力在表達自己」。
5. 將對話的焦點從「內容」轉移到「歷程」上，在互動關係上繼續回應孩子的情緒感受。
當我們刻意地讓自己先和孩子談他的感受、關注孩子真正在意之處，孩子會發現師長對自己不是只有指責、而是真的聽得懂他的心，這時，一些分析、見解或建議才會在他身上發生效用，有效的對話才真正展開。

三、加上「有肯定的陪伴」

當與孩子的對話展開、關係建立後，接下來我們需要練習給予「有肯定的陪伴」，透過與孩子的對話，喚起孩子的內在力量與自我價值。師長們在回饋孩子時，可以參考以下五種鼓勵的語法：

1. 肯定特質與能力：觀察孩子的正面特質和能力，並且說出來讓他知道，例如：「你是個勇敢的孩子，你願意在全班面前分享自己的作品。」
2. 指出貢獻與感謝：指出孩子行為的貢獻及行為帶來的影響，並且向他感謝，例如：「謝謝

你幫忙老師管理秩序，讓老師和班上同學們都可以好好上課。」

3. **看重努力與進步：**肯定孩子的用心和努力，強調過程勝於結果。例如：「最近你比以前多練習了很多數學題，你認真的態度讓老師很欣賞！」
 4. **表示信心：**大人對孩子的信心，可以讓孩子更相信自己、勇於面對新挑戰。例如：「你已經反覆練習報告了很多次了，我相信你明天上台時一定可以講得很好，我對你有信心，你可以的！」
 5. **傳達接納與認可：**試著從孩子的立場去感受孩子的行為、表現、情緒等，讓孩子覺得被接納。例如：「你很興奮地來告訴我你進步了，你一定很滿意這段時間努力的成果囉！」
- 透過「有肯定的陪伴」，可以幫助孩子更有力量面對困難，聚焦在孩子投入的過程中，也暗示著「努力」可能可以得到有別於以往不同的結果。

四、總結

當問題行為背後的努力被看見，孩子的問題行為才有鬆動的可能性；唯有真實被理解，那些充滿敵意的孩子才可能打開心房。這些應對方式或許是我們所不熟悉的，所以不習慣這麼回應，但也就因為如此，更需要突破自我、刻意練習。讓我們用愛軟化孩子的刺，重新擁抱每個受傷的心。

參考資料：

- 陳志恆（2019）：擁抱刺蝟的孩子—重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話。圓神。
- 張英熙（2013）：看見孩子的亮點：阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用。張老師文化。
- 羅梅英（2020）：不讚美，多鼓勵！5種鼓勵語法，肯定孩子的努力。未來 Family，取自

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/12145>

比起有潛力，持續的雙倍努力更重要

一、前言

1980 年代，智商測驗專家分析了不同年代間智力的變化而提出了「弗林效應（Flynn effect）」，指出後代的智力成績會比前代好的結果。這項研究不只推翻了智力不可改變的觀念，也讓大家看見基因與環境的加乘效果（multiplier effect）（陳心怡等人，2011）。除了智力商數（intelligence quotient, IQ）以及情緒商數（emotional quotient, EQ）以外，也提出了品德商數（character quotient, CQ）和逆境商數（adversity quotient, AQ）（AR 成長共讀，2018），除了 IQ，其他 3Q 都更強調後天的影響，近年提倡的軟實力也就是其中的一種，普遍大家也開始跳脫智力越高成就越高的迷思，接受當智力不再將一個人定位，反而更能讓每一個學生有機會發展自己。

二、潛力與努力

美國心理學家 Angela Duckworth 在研究西點軍校（美國軍事學院）的學生時發現，有潛力的學生與沒有潛力的學生中途放棄的機率差不多，這讓她了解「有潛力是一回事，能發揮潛力又是另外一回事（Duckworth, 2016）。」，後來從運動員的研究中又發現有潛力的運動員，雖能很快掌握訓練的技巧，但還是需要日積月累的努力練習，將技巧練習到自然純熟，因而提出以下公式：

天分 X 努力 = 技能

技能 X 努力 = 成就

在這個公式中，她將努力乘了兩次，再次強調了「努力，雙倍重要」。

三、恆毅力

能夠持續不斷的努力，那是毅力的展現。

今年的金曲獎，知名音樂人陳珊妮在頒發最佳製作人獎時的一段頒獎稿是這樣開頭的：「我一直很尊敬『一生堅持做好一件事』的匠人精神，把一件事做到極致、做到無可替代」，這與 Angela Duckworth 在一位報社朋友為了嚮往的工作而花了二十年的經驗不謀而合，無論是那位朋友或是陳珊妮口中的製作人，他們絕對有足夠的毅力，但在達到那一個最終目標的過程中，是甚麼一直支持著他們呢？Angela Duckworth 的答案是熱情，這邊指的熱情不是一個人對目標的熱切程度，而是對目標的堅持有多持久（Duckworth, 2016），長期不變的關注最終目標，讓他們可以堅持地往目標邁進，也就是說熱情就像是一個路燈，指引個體堅持的方向。

四、如何建立恆毅力

恆毅力量表已經有中文翻譯版本（如附錄），老師們可以先給學生施測，了解學生各題項的作答情形和目前的恆毅力分數，再結合以下的建議提升學生的恆毅力。

1. 培養興趣

嘗試建立起學生的興趣前，讓我們首先認知到多數人都是在中學時期才開始發現自己整體來說比較喜歡甚麼，因此不需要著急讓學生做選擇。

其次，興趣並非是透過和外界互動而激發的，如果沒有親身嘗試，是很難光憑意志力就喜歡上某事物的。

最後，也不需要在一開始發現學生容易被什麼吸引注意力就下定論，熱情是需要時間去驗證、測試，才能建立起來的。

學生可能很快地就知道什麼讓自己感到無聊，但要將能吸引其注意的事物發展成興趣，老師可以秉持鼓勵的態度，讓學生去嘗試和實驗，不害怕學生犯錯和受傷。

2. 刻意練習

以運動員為例，他們找到了自己有興趣項目，然後為了使技能更精湛，會不斷的練習讓自己持續成長。除此之外，他們也會藉由教練的訓練，挑出自己的破綻或弱點，刻意地去調整和訓練，而非只是盲目的重複做，漸漸地，這些練習會記在腦裡、身體裡與心裡，感受到自己的進步會讓他們知道努力是有收穫的，從而愛上練習，如此循環才能在關鍵時刻拿出最佳表現。

因此，老師除了提供學生練習的方向之外，適時地給予即時回饋和檢討意見，讓學生能如兒童學步一般，從不斷地跌倒、嘗試錯誤中成長。

3. 找尋目的

「日復一日的生活好沒意義」，學生們可能會因為不確定自己的未來方向而埋沒在每天的考試、作業中，然而如果有了目的，就知道自己努力的意義，Angela Duckworth 引用了三位研究目的的學者培養目的的三種方法：

- (1) 思考目前正在做的事情如何對社會產生正面的貢獻，老師可以引導學生想想現在的一個行動對未來可能有的影響，小到對身邊的人，大到對整個社會。
- (2) 思考如何用小規模但有意義的行動改變現在，讓它更接近你的核心價值觀，若尚未建立核心價值觀，老師可以協助學生先看見自己排斥的價值觀，從而檢視目前的行動有沒有遠離那些價值觀。
- (3) 找一位有明確目的的榜樣，從他身上學習，老師可以請學生搜尋該領域的傑出人物，了解其學經歷背景、求學過程，可以幫助學生更明確知道自己是否有找到自己認同的志業、目的。

4. 懷抱希望

「『我感覺明天會更好』和『我決心讓明天變的更好』是不一樣的」（Duckworth, 2016），前者是相信一個直覺一個奇蹟出現，而後者則相信自己可以有所突破；想想看若是明天沒有更好，前者可能會歸因於運氣不好、奇蹟果然不會出現，而後者則會較樂觀的想，我還可以做什麼讓明天更好。

建議老師可以多多讚美學生的努力，而非表揚天分。也給學生一種你可以再試一次的態度，也許很多事情不能再來一次，但是我們可以從中學習，讓自己成長。另外提醒學生在需要的時候適時求助，讓有經驗的人給自己點亮一盞明燈。

五、結語

Angela Duckworth 提出的**恆毅力**是熱情（長久不變的投入）與毅力（持續的努力）的結合，恆毅力較高的人擁有的是「我可以再次爬起來」、「我可以多做些什麼」的信念，顛覆了過去對天賦、天才、高智商的看法，雖然恆毅力並不是唯一可以促成高成就的特質，但卻是支持個體往自我成就的方向不斷前進的重要推手。因此，若能協助學生在青少年階段就開始培養恆毅力，能引發學生對學習的動機、確立對未來的方向、培養積極正面的思考。老師可以從後天藉由提高學生的 EQ、CQ、AQ 三個智商，補足不同學生在 IQ 上的差異。

除了幫助學生之外，老師在職場上面對的大環境、各種家長、自己的家庭、生活…等的壓力，培養恆毅力，也能幫助您在孜孜不倦的教學中，維持對教育的熱情，也許您就是學生尋找的楷模。

六、參考文獻

AR 成長共讀（2018）。甚麼是 4Q，除了 IQ，另外 3 個你知道嗎？每日頭條。2021.10.28 取自 <https://kknews.cc/zh-tw/news/zgen5gl.html>

Duckworth A.（2016）。恆毅力〔洪慧芳譯〕。天下雜誌。

陳心怡、廖永堃、陳榮華、朱建軍（2011）。臺灣兒童於 1997 至 2007 年智能進步狀況分析：弗林效應之探討。教育科學研究期刊，56（1），167-191。

附表 1

恆毅力量表中文版

	非常不像我---非常像我				
	1	2	3	4	5
*1. 有新的概念和專案出現時，有時會讓我從之前的想法和專案中分心。					
2. 我不會因為挫折就氣餒，我不輕易放棄。					
*3. 我常常設定目標以後，又改追求不同的目標。					
4. 我很努力工作。					
*5. 我很難專注於需要花費好幾個月才能完成的專案。					
6. 任何事情只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。					
*7. 每年我的興趣都會改變。					
8. 我很勤奮，從不放棄。					
*9. 我曾經有很短的一段時間對某個點子或專案很入迷，但後來就失去興趣了。					
10. 為了克服重要的挑戰，我不怕挫折的打擊。					

資料來源：Duckworth A.（2016）

註：星號題為反向題，若選擇 1 須以 5 計分；選擇 5 須以 1 計分。結算分數越高，表示目前恆毅力越高。

教師壓力因應策略

一、前言

壓力是影響現代人健康的頭號殺手，且長期壓力造成的生理傷害有：緊張、焦慮、憤怒、失眠、暴食、厭食、長期消化不良等。教師在應付壓力的同時可能會出現生理或是心理的壓力症狀，例如：頭痛、失眠。所以工作壓力可能使教師的生理或是心理受到威脅，情緒上產生不愉快甚至是痛苦感受，以至於影響教師的工作表現。

二、教師壓力與工作倦怠現況

「倦怠」用來說明專業工作者在工作環境中因工作所引發的身心與情緒耗竭現象。工作壓力是一種外在環境的刺激，會造成個體的壓力反應，是個體和環境之間交互作用的結果。當工作壓力過大使個體無法因應，則會產生倦怠現象。

綜合上述，工作倦怠是因工作過度負荷而產生的現象；是工作壓力與挫折所造成的結果；因長期無法宣洩的壓力，而造成生理上或心理上的枯竭；是個人期許與實際工作成果之落差所造成的結果；是身心疲累而產生負面情緒及負向行為。根據葉子明，白允芸，周士哲(2019)研究表示，教師工作壓力現況以「工作負荷」的壓力感受為最深，研判是因為政府近年推行多項教育政策，包括免試升學、友善校園、性平教育、十二年國教、108課綱等，相關的活動及評鑑項目多，這些教育政策改革使教師的工作量增加。

三、壓力因應策略

在教師的壓力因應策略方面，陳瑋婷(2010)根據多份文獻歸納出六項教師常用的壓力因應策略，分別為「情緒調適」、「尋求支持」、「消極逃避」、「問題解決」、「延宕處理」及「邏輯思

考」。其研究顯示教師的總體工作壓力與各分向度的因應策略相關程度由高而低依序為「消極逃避」、「延宕處理」、「尋求支持」和「問題解決」，由此可知，教師常用的壓力因應方式為上述四項，且以消極逃避為相關性最高。在現今教育政策及環境改變的情況下，教師學習調適自我進而減輕工作壓力已是重要的課題。

「BASIC-Ph」提供了六種壓力因應方法，來檢視自己所擁有的策略，並拓展更多可能性！

1. B(Belief)信念

透過內在的信念與價值觀，來面對困擾與壓力。這可以是信仰、堅信的理念、或是那句最常掛在嘴邊的座右銘，像是愛因斯坦曾說：「人生就像騎腳踏車，為了保持平衡，你必須不斷往前走。」不過，「偶爾停下腳步休息一下也無妨」，這句話也同樣受用。

2. A(Affect)情感

處在壓力與困境之下，也可以透過情緒抒發來因應。我們可能會難過哭泣、生氣不爽，藉由訴說、書寫、音樂、繪畫等方式都能幫自己渡過困難。

3. S(Social)社會支持

可以向身邊的親朋好友尋求支持與慰藉，他們可以是經驗豐富的前輩、總是讓人感到安心的知己、或是那隻不管怎麼抱怨都不會回嘴的毛小孩，在他們的陪伴之下，壓力有時候就得以降低許多。

4. I(Imagination)想像

依靠想像力來轉移注意，在幻想與白日夢裡尋求寬慰。如同望梅止渴，不是要立即解決問題，而是緩解當下難受的感覺。我

們可以想像那個未來的美好情境與可能性，這能夠給自己帶來盼望與希望感。

5. C(Cognition)認知

運用邏輯與理性判斷能力，蒐集問題的相關資訊、試圖解決問題、或是在心理對話與自己辯駁一番，原本卡住而總是過不去的結，或許也會迎刃而解。當不停焦慮著自己會不會因為新型冠狀病毒而死亡時，或許可以先思考一下「觸及到潛在病源的可能性」、「衛生習慣」、「防疫措施」等面向，或許會漸漸發現自己能夠在「謹慎」與「多慮」之中取得平衡。

6. Ph(Physical)身體／生理

透過使用身體的行動、表達，在生理的滿足下來因應壓力困境。我們可以去公園散步、到球場運動、逛街購物、吃些喜愛的食物等，並且謹記過猶不及，適當地放鬆身體與深呼吸，也是一種好方法。

如果發現自己只有 1-2 項常用的方法，可以試著練習其他的因應方式來幫忙自己；如果發現用盡一切方式來因應，但還是覺得壓力好大而無法適應，或許尋求心理諮商的專業協助，會是一個好的選擇。

四、結語

隨著教育政策及環境不斷發展，教師工作內容也越來越多元及複雜化，教師的教育能力及專業是學生成長歷程中重要的一環，因此教師在面對越來越龐大的工作量時，如何透過探索各種不同方式，來調適自己的壓力便成為一項重要的學習。

參考資料：

1. 葉子明，白九芸，周士哲(2019)。行政職務壓力大！教師人格特質、工作壓力及壓力因應策略對工作倦怠之影響。全球科技管理與教育期刊。8(3)，2019，p70-92。
2. 陳瑋婷(2010)。中小學教師工作壓力與因應策略相關性之後設分析：多向度的觀點。師資培育與教師專業發展期刊，3(1)，2010。p1-20。
3. 蘇北辰。心情 RESET—藉由【BASIC-Ph】拓展壓力因應策略。加惠心理諮商文教基金會。
https://www.jcf.org.tw/post/心情_reset-藉由【basic-ph】拓展壓力因應策略。