

教師心理衛生小報

資料蒐集：由彰師大輔導與諮商學系微實習學生協助蒐集整理

零體罰時代的教師正向管教

一、前言：零體罰相關辦法設置

教育部自 2006 年推動「零體罰政策」，體現於現行的《教育基本法》第 8 條 2 項「零體罰條款」，其中明確提到：「學生之學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權，國家應予保障，並使學生不受任何體罰及霸凌行為，造成身心之侵害」。故此，近年積極鼓勵以輔導代替體罰、積極正向管教的教育方向，然而，當政策大喊「零體罰」的同時，現場教師因著家長的要求與政策的衝突，加上了解政策規定「不能體罰」而變本加厲的學生們，而更加陷入困惑與深深地無力之中。究竟，在零體罰的時代，教師該如何管教學生？

二、來自現場教師的無力

以下是來自一位教師的聲音：身為學校老師，完全無法可管現在的學生，在媒體的強烈渲染下，學生們也懂得老師無法管教他們，於是更加無法無天。而家長們也常在自己小孩的轉述中，認為自己的小孩沒錯，進而質疑老師的管教。上述的困境，使得有些老師在缺乏新方法又擔憂責罰行為會觸法之下，面對學生不適切的行為選擇放任的態度，索性睜一隻眼閉一隻眼。

再者，零體罰在校園碰到的一大困境是：家長仍在打孩子，卻只立法要求老師不准體罰。孩子在家裡說謊會被處罰，到了學校「待遇」卻寬鬆許多，這種錯亂，導致一些孩子可能在家裡「裝

乖」，卻把壓抑的情緒帶到課堂，他們看準老師「不敢」動手而恣意喧鬧，就算警告記過，學生也似乎不痛不癢、毫不在乎。像是班上學生抽煙、說粗話，老師跟家長溝通，家長根本認為無所謂，「這樣的態度，老師是很難教的，也有很深的無力感。」

「很多學生在學校受到一點挫折，就回去向爸媽哭訴，家長不查明來龍去脈，先怪老師再說！」一位老師在一年內就曾幾次被不講理的家長責怪，也許是孩子的問題，老師自認處理得當，卻得先道歉安撫，才能繼續溝通說明。老師間也互相提醒，碰到難溝通的家長就不要硬碰硬，還是明哲保身重要！面對學生的行為採用消極放任處理，但是最後吃虧的終究還是學生。

上述看見的不只是教育現場的困境還有教師管教上的無力和無奈，究竟我們該如何擬定出一套新時代、零霸凌時代的教養方式，這不只考驗著老師，更是家長、校方、社會共同的功課。

三、零體罰時代與管教方式的調整

校園中教師的管教方式，大致上可以分成三種，分別是處罰（punishment）、體罰（corporal punishment）、管教（discipline）三種：

- (1)處罰：指的是一種對犯罪相應的補償作用，也可以具有嚇阻違規行為的效用，最後懲罰之目的是使犯錯者行為能有所改善。在校園中則是教師為了使教育活動進行的一種管教方式，可分為法律處罰與事實處罰兩種，前者指的是利用校規予以記過、警告或開除；

後者又可分為積極性的處罰，如：打手心、打巴掌，或間接的處罰，如：跑操場、罰站，此部分也屬較有爭議的地方。

(2)體罰則是利用各種形式讓受罰者在身體上、精神上感到恐懼的處罰方式，目的是直接或間接引起受罰學生身體上、精神上的痛苦，或造成恐懼之懲戒行為，可以分成兩類，一種是用各種器具或肢體對受罰者的肉體造成傷害，例如：用棍子打學生；另一種是已無形的方式造成受罰者自尊心受傷，例如：辱罵學生。

(3)管教：主要包含管理與教導，教師法(2019)第 32 條列出教師義務，其中第四款提到教師應「輔導或管教學生，導引其適性發展，並培養其健全人格」。目的是引導學生在校或課堂中表現出良好的行為，更積極地輔導學生在品德、人格上的正向發展，並預防偏差行為的發生。

整體而言，上述的三種管教方式都是以教育為基礎，目的是希望營造班級中良好的學習環境、學習氛圍與學生良好的學習行為，唯其強度與後果有所不同，體罰較其他兩者更強調讓受罰者感到痛苦，對受罰者造成的傷害更大也更廣，也是最受到社會爭議之處，因此當我們開始反思這些管教方式的用意是基於教導還是服從權威，希望造成的結果是讓學生害怕還是能辨別對錯，管教方式是手段還是目的，就能發展出更多元的管教方式。

四、適當之正向管教的措施與示例

以下試舉三種正向管教的措施及示例：

(一)告訴學生不能做出某種行為，清楚說明或引導討論不能做的原因。而當他沒有或不再做出該行為時，要儘速且明確地對他沒有或不再做該行為加以稱讚：

例如：「上課時，在沒有舉手並被邀請發言時，請你不要講話。」、「因為如果你講話，老師講課的時間就不夠，老師也會分心，課就講不完或講不清楚，同學可能聽不懂。」、「想想看，如果你很想聽課，却有同學不斷講話，你會受到什麼影響？」、「以前你上課常隨便講話，但今天你沒有隨便講話，你很有禮貌（或很會替別人著想）。」

(二)注意學生所做事物的多元面向，在對負向行為給予指正前，可先對正向行為給予稱讚，以促進師生正向關係，可增加學生對負向行為的改變動機：

例如：「關於你大聲叫罵同學、罵學校這件事，老師可以了解到你對同學、學校很關心，這是很好的，以後你還要繼續關心同學！但是，你的方法是不當的，可能會傷害別人，可能會使別人討厭你，也會違反校規，是不是可以改換別的方法來表達你的關心或你的生氣？」

(三)針對不對或不好的行為加以糾正；但也要具體告訴學生是「某行為不好或不對」，不是「孩子整個人不好」：

例如：「你生氣時容易出手打同學，對自己、對同學都不好；但老師並不認為你整個人都不好，老師了解你有時也會幫一些人的忙；希望你發揮會替別人著想、幫忙別人的優點，以後不再打人。」

五、結語

因應時代與政策的變換，教師面臨的不只課綱變化的教學壓力，還有管教方式的調整，該如何在零體罰時代，發展出符應政策、且能引導學生適性發展的管教方式，考驗著教師們的經驗及能力。本篇從零體罰政策在實務面的困境，以及三種管教方式的概念差異及簡單的案例做為

起頭，後續會再針對正向管教的實際應用方式進行詳細介紹。

參考資料：

台灣青年民主協會（2020）。2006 零體罰條款入法 2020 體罰仍存在校園。

<https://www.facebook.com/tw.tyad/posts/2865865420147987/>

蘇明進（2017）。零體罰，老師怎麼教學生？

<https://www.parenting.com.tw/article/5049975>

李珊（2011）。不再扭曲的愛—零體罰時代的教養挑戰。

<https://www.taiwan-panorama.com/Articles/Details?Guid=5612155c-94af-4ef6-997b-cl479007e28c>

侯政彰（無日期）。教師對「零體罰政策」態度的探討

<https://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/90/16.htm>

學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項-附件二（2022）。教育部

<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL002147&kw=學生輔導>

看見水面下受挫的孩子

善用語言的力量，打破惡性循環

一、前言

備課、上課、絞盡腦汁提升學生學業成就已經耗費不少心力，還要處理學生層出不窮的偏差行為，有時候真的會覺得心力交瘁、壓力很大。看看下列幾個典型的學生，你是否也曾經因為類似的情境而感到困擾：

- **阿諺**在上課時總是喜歡以沒有意義、挑釁的話語回應上課的內容，或者不斷喊著老師老師想要吸引注意、甚至打擾到其他同學聽課
- **奈奈**在排隊或遊戲中總喜歡為了爭奪第一極力表現，或喜歡在課堂上公然反抗老師，態度對立
- **小華**三不五時就要對同學比中指，會偷取同學物品、說謊、打架，其他人都覺得他很壞、不想要和他有所接觸
- **阿莉**的成績總是吊車尾，似乎已經放棄學習和進步，不論老師如何鼓勵她都不願意嘗試，她盡量讓自己成為透明人，直到所有人都停止對她有所期待。

遇到這些情況你的第一個反應通常會是什麼呢？叫學生的名字、糾正他們、請他們停止這樣的行為、屢勸不聽之後選擇處罰、主動給予幫助抑或是放棄？

在教室裡遇到這些問題行為，只針對看見的行為去處理是很自然的反應，尤其容易直覺使用「語言」這項工具。情緒上來時管教的話語常常不經意就說出口了，不管是正向或負向，語言具有強烈暗示性，對學生的影響其實是大的。

學生可能因為老師的一句責罵難過、生氣一整天，也可能因為老師的尊重或肯定，讓他們願意負起責任，做出更好的選擇。

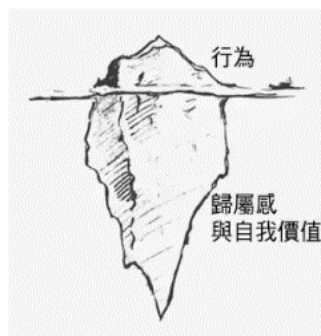
二、學習如同火車前進，需要兩條軌道並行

大多傳統觀念會認為學業成就是校園裡學生學習的主要目的，而教養的方式應與「如何讓學生有最好的學業表現」息息相關，常常以獎賞及懲罰為主。不過有研究顯示，除非孩子們同時學習社交與情感技能，否則可能很難有好的學習；這與現行 108 課綱推行素養導向，希望培養學生有能力適應社會、終生學習的願景似乎不謀而合，知識與能力不再是學校唯一追求的目標，擁有面對未來挑戰和自我增進的能力與態度也更加重要。

因此，正向教養對於學校教育的比喻就十分貼切，它形容學習就像火車走在兩條軌道上，第一是學業成就、第二是社交和情感發展（自我價值及歸屬感），兩條缺一不可。透過賦能的話語，能營造讓孩子感到被尊重的課堂氛圍，鼓勵亦能使學生重拾熱愛學習的勇氣和興奮感，並有意願學習創造人生所需的技能，找到自我價值及歸屬感；嘗試避免在課堂中使用處罰或挫折的言語，能讓學生在失敗時不會感到羞愧、可以在安全的環境之中藉由錯誤中學習獲得力量，這便是正向語言的功能，也是正向教養的願景。

三、管了教了也罵了，為什麼沒用？

但這些理想也往往被現實中孩子的問題行為為阻礙，許多老師持續使用獎賞與懲罰的方式來協助教學，是因為它們似乎能立刻停止這些令人困擾的行為、解決眼前的麻煩。不過孩子的行為及動機就像冰山，露出水面的一小角只是我們看見的行為，而水面下還有一個龐大的部分其實是引發行為的原因，也就是「行為背後的潛在信念」。當老師相信問題在於行為本身，只針對它處理時，同時代表老師忽略了學生行為背後的信念，可能使他們產生更多挫折感，問題行為



出現的機會也不減反增，陷入一個惡性循環。

不過行為不當的孩子往往只是一個受挫的孩子，他們會根據自己的感受做出各種決定，這些決定會變成信念，進而影響行為。當他們感到安全、擁有歸屬感、覺得自己是重要的，將茁壯成長，就能發展成有能力的人；反之，當他們感到挫折、覺得自己是不重要的，便會出現求生行為，但因為學生經常選擇錯誤的方法來尋求自我價值，所以反而常常成為教師眼中的問題行為，如：過度尋求專注、爭奪權力、報復、自暴自棄（如前言案例所呈現），這些都是當學生沒有歸屬感時常選擇的四種錯誤行為，也深受教師的回應影響。

因此，正向教養在面對令人頭痛的問題行為時，鼓勵教師找出學生行為背後的錯誤目的，並以鼓勵的話語代替獎賞及責罰，讓學生不再因挫折而受傷，反而能從鼓勵中獲得力量，相信自己是有能力、貢獻、負責的。

四、利用工具破解密碼，正向力量帶來魔法

為了更能了解學生出現問題行為時背後的原因，心理學家魯道夫·德瑞科斯提出了「錯誤行為目的表」，幫助老師認識學生行為冰山底下的部分，也就是引發行為的挫折信念。此表也告訴我們，當針對孩子不當行為的處理是責罵、反擊等，通常他們的回應不是變本加厲、不滿地服從，就是消極、暫時性的回應，問題其實根本沒有得到解決。例如我們在課堂上發現小明不斷的呼喊老師、打擾到其他同學，老師直覺的大聲斥責小明：「不要再一直叫我了，會吵到其他人，有事下課再來找我。」小明或許表面上聽了老師的話，但在心中暗自吐舌頭，下次一樣會隨意在課堂吵鬧。

不過若我們找出了學生的行為目的，再利用適當之正向、鼓勵的話語去回應，當學生的自我價值及歸屬感被滿足，問題行為才會漸漸減少。例如：老師感受到了自己的煩躁，也發現小明每一次都只有當下會聽話，之後仍照樣吵鬧。對照

了錯誤行為目的表後發現小明其實只是想要吸引老師的注意，因此改對他說：「小明，我聽見你的聲音了，不過因為還有其他同學也要聽課，下課才能回答你好嗎？」，這樣一來，小明上課不斷發言背後的需求「注意我」被滿足，就不會再以錯誤的問題行為尋求自我價值，老師不需再耗費太多心力管教，也能創造融洽的課堂氣氛。



五、結語

正向語言改變了教師與學生間溝通的方式，它使教室成為相互尊重與支持的學習團體，它能教導學生不單單透過賞罰制度去判斷對錯，而是讓學生反思自己的行為，並嘗試自我控制與負責任，甚至是引發學生對於追求學業跟社交成就的內在動機。透過在教室中使用「錯誤行為目的表」以及這些隱含力量的言語，除了能看見問題學生背後的信念，更能為學生日後的行為改變埋下深刻的種子，使教室內的問題行為能得到長期性的解決。

語言的力量其實比想像中的還要巨大，若能善用這些表格及鼓勵的話語，或許能讓教室氣氛提升，也能減少學生困擾的問題行為。

參考資料：

1.快速了解 108 課綱。108 課綱資訊網。取自：
<https://12basic.edu.tw/108course/index.html>

2.Jane Nelsen, Lynn Lott, H. Stephen Glenn (2019)。跟阿德勒學正向教養教師篇—打造互助合作的教室，引導學生彼此尊重、勇於負責、學習成功人生所需的技能（陳玫奴譯）。大好書屋。（原著出版於 2013）

附件：錯誤行為目的表完整版



附表一：錯誤為目的表（節錄）

①孩子的行為	過度尋求關注 （讓別人為他忙得團團轉，或是得到特別待遇）
②師長的感受	煩躁、困擾、擔憂、內疚
③師長的回應	提醒、哄騙、幫孩子做他原本可以自己完成的事
④孩子的回應	暫時停止錯誤的行為，但不久之後又出現一樣或其他令人煩惱的行為
⑤孩子行為背後的潛在信念	只有在我被注意到，或得到特殊待遇時，才覺得自己很重要（有歸屬感）；只有在讓你們為我忙碌時，我才重要
⑥訊息密碼	注意我 讓我參與 讓我做個有用的人
⑦師長積極賦能的回應	<ul style="list-style-type: none"> ● 重新引導孩子以做有用的工作來獲得注意力 ● 說明你會怎麼做 ● 避免給孩子特殊待遇 ● 相信孩子可以自己處理情緒（不要修復或拯救） ● 計畫特殊時光 ● 讓孩子參與解決問題 ● 設定非言語的溝通訊息 ● 拍拍孩子肩膀，忽略行為本身

附表二：適用各類型學生的鼓勵話語

給「過度尋求關注」學生的鼓勵句	<ul style="list-style-type: none"> • 你說得非常重要，我們待會可以來討論它。 • 我聽到你說的了，但我要等下課的時候才能回答你。 • 你能幫我發下這些作業嗎？ • 這樣做對我沒有用，但如果你想要，我願意在其他時候，聽聽你想對我說的話。 • 現在是保持安靜的時間，你可以在下課的時間再大聲說話。
給「爭奪權力」學生的鼓勵句	<ul style="list-style-type: none"> • 你對我跟你的協議有什麼想法？ • 我想要你來幫忙，你對解決這個問題有什麼想法嗎？ • 我們來達成一個共識，你說說你的想法，我也告訴你我的考量，我們再一起看可以怎麼協調。 • 你說的是一種辦法，我有個跟你不太一樣的想法，你想聽聽看嗎？ • 我們不需要認同彼此的想法，但我們可以互相聽聽對方怎麼說。 • 我認為我們越來越陷入嘗試控制或說服對方，我們要不要花點時間給彼此冷靜一下，然後再重新討論。 • 在我們想出彼此都同意的解決方法之前，暫時先這樣做，好嗎？
給「報復」學生的鼓勵句	<ul style="list-style-type: none"> • 看的出來你是感覺很受傷的。

	<ul style="list-style-type: none"> • 我們可以休息一下，等我們都冷靜後，可以再回來試試看。 • 我希望跟你討論的不是「這件事情是誰做的」。 • 我可以想像你會很沮喪，因為你總是遇到很多麻煩 • 我們可以一起去散個步。 • 我猜你對其他人不好的時候，是因為你也被某件事弄得很受傷。 • 你今天看起來狀況不太好，你想跟我談一談嗎？ • 你知道我是想關心你的嗎？ • 我們可以一起想其他辦法，但不要用這種方式。
給「自暴自棄」學生的鼓勵句	<ul style="list-style-type: none"> • 還記得你第一次嘗試做○○的時候嗎？你花了多久才變得那麼熟練的？ • 我們何不先進行一個小步驟就好？ • 讓我們一起完成它，好嗎？ • 將這些新的東西反覆練習，你的頭腦就會越來越好。 • 犯錯也沒關係，我們可以從中學習 • 我先做一點，然後你可以接著繼續做 • 我有點忘記該怎麼做了，你可以做給我看看嗎？我需要一點提示
以上皆適用的鼓勵句	<ul style="list-style-type: none"> • 你願意和我一起想辦法嗎？看看能如何改善？願意的話，你會想如何開始？ • 我們先嘗試一週看看，之後再來看效果怎麼樣。

	<ul style="list-style-type: none"> • 我了解你為什麼這麼難過、生氣跟受傷 • 我感覺_____，因為_____，我希望_____。 • 我看出來這對你來說應該很重要。 • 我可以想像你在這上面花了很多心力跟時間。
--	--

復原力於教師之重要性 與教育性復原力於教學之應用

一、什麼是復原力？

為什麼有些人在遇到挫折失敗後垂頭喪氣，有些人稍作休息後還是繼續努力前行？這與個體的復原力息息相關。復原力(resilience)，又被譯為韌力，意思是人在遭遇壓迫時可以迅速恢復。復原力是一種能力、潛力，讓人在遇到挫折、危機等逆境中，能運用正向的特質與能力，協助自己適應良好並發展正向結果的過程（李國任、蕭文棋、劉金明、顏啟華，2021）。

復原具以下三個特點：1. 復原力包含通常為一體兩面的保護因子與危險因子，其中保護因子是導致個體適應良好與正面結果，負面因子則會導致適應不良與負面結果；2. 保護因子與危險因子包涵了個人、家庭、學校與社會等層面；3. 復原力為一種動態的歷程是可以改變與發展的。（黃琬蓁，2011）

二、復原力對教師之重要性

在教師生涯當中，會發生很多不盡如意的事情，像是：學生不當的行為或紀律問題、欠缺工作激勵、過度的工作負荷與時間壓力、與學校行政人員之間的關係衝突，以及家長及大眾的批評和壓力等等。當教師在面對壓力時無法自我調適，會逐漸產生壓力，使其產生焦慮、不安的情緒，以及出現疲勞、失眠等生理症狀。同時也會消磨對於教學的熱誠，使對工作感到倦怠，長期下來便會使教師產生離職、提早退休等念頭，且工作倦怠感也會損害學生的受教權。因此，提升教師的復原力促使其能自我修復在工作上的挫折感，使教師得以對教育工作中保持初衷（戴芳台，2014）。

三、教師可如何培養自身復原力

針對教育工作者復原力之提升，可以分為三個面向：個人、學校內部系統、學校外部系統。從個人因素的部分，第一步先要維持良好的身心健康，過度的壓力會對健康造成負擔，進而降低工作的投入與效能。因此，學習自我照顧以及保持強健的體魄才能支持教師面對繁多的工作，教師可以試著調整自身的作息時間，或尋找釋放壓力的渠道（戴芳台，2014）。

第二，正向與樂觀是教師復原力需具有的重要特質，可以降低負面情緒。比如「堅毅」對教師的自我效能發揮著很大的作用。此種特質可以提升人個人的執行力、管能力、激起鬥志、保持韌性，以及健康。堅毅包涵了三個內涵，分別是：承諾、控制以及挑戰。列舉而言，對教學工作保有熱忱為承諾；面對困難、挫敗時採取主動積極的態度即對困境的控制力；勇於學習新事物，增進自身的知能為挑戰。所以，正向情緒可以建立心理的復原力，擴張專注和認知，並提升個人彈性和創造力的思考能力是個人調適的重要資源（戴芳台，2014）。

此外，教師自身的行動力也頗為重要，當在遇到困難時傾向主動解決問題，如：主動尋求他人的建議以及協助，這樣不只可以有利於問題解決，更可以增加同事間的互動機會（戴芳台，2014）。

學校內部的支持系統也是相當的重要，與同事間協同合作，形成尊重、友善的工作環境，對於增加教師復原力也是有一定的幫助。或是透過組成教師發言人或教師會的角色，成為教師支持力量，並為教師的權益向校方或外界發聲的正式渠道，保障教師應有的權利。亦可建立教師學習社群，在其中可以相互討論從而獲得教學上的

策略或建議，當教師自身認為參與是有意義、能幫助到自身時，便有利於提升個人的復原力（戴芳台，2014）。

學校部的部分，如：透過不同的教師專業研習，可增加教師在教學上的知能，像是溝通或教學技巧，都有助於班級管理和學生學習，讓教師在當中獲得成就感，進而提升教師復原力。最後，教師在面對壓力時亦可尋求他人的協助，像是家人、朋友，以紓發內心的負面情緒，藉由他們的安慰或建議給予自身面對困難的勇氣，有助提升自身的復原力（戴芳台，2014）。

四、學生教育性復原力之培養

如同述，教育性復原力已然成為復原力研究中的新趨勢。青少年大部分的時間都是在學校中活動，因此在學校、班級中所經驗到的事物，都可能會影響到青少年本身的復原力（翁聞惠，2015）。教育性復原力意思為在學校之脈絡下，教育情境及所獲得之經驗所增進的復原力，並較少因過去因素而影響在校表現，其概念除了原本復原力的概念外，再加上學業表現及問題因應等，（王琬蓁，2011；朱森楠，2013）。在教育性復原力中，親師關係亦扮演重要的角色，家長的支持也是形成學生教育性復原力重要的一環，若親師關係中能有「親師一致性」，學生及得以提高自身的復原力（黃芷筠，2016；朱森楠，2013）。

學校在教育性復原力中扮演重要的角色，可分為：學校環境、師生關係、同儕關係、學習態度等部分（王琬蓁，2011；翁聞惠，2015；朱森楠，2013）。若學校能提供友善、快樂及積極的經驗，如：運動會活動等；並且師生關係良好、能提供學生支持，如：與學生建立信任關係；以及學生在校內所經驗到的同儕關係為正向支持，如：推廣友善校園；再加上學生能有效地因應課

業，不僅是有積極的學習態度，且有明確的學習目標，以及能有成功的學習經驗，如：發展有關學習之課程。透過以上方式，使得學生在學校中能夠感受到正向關懷、學習問題解決技巧、經驗到成功及負起自身責任，都能提高學生的教育性復原力（王珣茶，2011；翁聞惠，2015；朱森楠，2013）。

五、結論

由此可知，復原力不僅對教師而言是重要的，對於學生在適應學校環境、因應校園中所遇到的各式挫折亦為不可輕視的一環。因此對於教師，校內與其他教師的關係、自身參加研習等都是與教師自身復原力息息相關；針對學生的教育性復原力，除了重視學生的在校成績外，一個安全的環境、有效的學習、支持的關係都是學校及教師不可忽視的一環。

參考資料：

王珣茶（2011）。復原力研究新趨勢－在學校脈絡中促進學生教育性復原力。**輔導季刊**，47(3)，1-14。

朱森楠（2013）。**國中生教育復原力模式之驗證研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/g6et2j>

李國任、蕭文棋、劉金明、顏啟華（2021）。個人及健康照護體系復原力之理論與應用**台灣家醫誌**，31（4），259-268。

黃芷筠（2016）。復原力教育的困境與展望。**臺灣教育評論月刊**，5（6），233-235。

翁聞惠（2015）。從系統的觀點看青少年復原力。**諮商與輔導**，352，49-52。

戴芳台（2014）。捲土重來：教師復原力之個案探究。**教師專業研究期刊**，7，1-25。