

社團法人新北市教師會教師專業發展支持系統

108 年度「情緒應對與師生對話」研習實施計畫

一、計畫緣起：

教師在教學現場會遇到各種挑戰，有些挑戰來自外在——孩子的行為問題，有些來自內在——教師自身也會陷入憤怒、挫折、失望等情緒中。當這些挑戰紛沓而至，教師要如何自處呢？

正確的情緒應對及良好的師生對話，是學生有效學習發生的起點。為因應教育部推動教師專業發展支持系統，社團法人新北市教師會將積極扮演，引領基層教師發展由下而上的教師專業成長模式的重要角色。為讓教師的專業成長能落實到課堂實踐上，將辦理一系列班級經營及師生對話的專題研習及工作坊，讓基層教師能掌握更有效能的師生互動技巧。

為提升教師的心理素質，提供有效的師生溝通模式參考，提升教師的課室經營能力，特別辦理「情緒應對與師生對話」教師研習。邀請羅志仲老師現場示範優質的師生對話模式，分享自身的改變經驗及如何應用有效能的對話，改善與家人的互動關係。這些溝通模式具有強烈的體驗性，若能經由現場目擊、演練與體驗，效果會更大，收穫會更多。教學現場上，教師能安頓自己的身心，對促進健康的人際溝通極有幫助。透過羅志仲老師的演繹，讓基層教師能體會並活用於班級經營中。而這些有效能的對話模式也能廣泛運用在各種人際關係——親子、師生、伴侶等等——的對話裡。

除了辦理介紹有效能的師生溝通模式基本概念的研習，如溝通姿態、冰山隱喻；未來也將規劃辦理實務性的師生對話工作坊，運用各種圖像、案例與演練，讓與會老師能將安頓身心與師生溝通的方法活學活用，帶回日常生活與教學現場中。期待透過以「同理他人、探究自我」為出發點的「師生溝通模式」，啟動基層教師源源不絕的教育愛，為本市教師專業成長，開啟多元發展學習的新頁。希望號召更多教師轉變班級經營觀念，成為教育革新不可或缺的力量！

二、預期效益：

- (一)、落實以學生為中心的學習型態，精進教師班級經營效能。
- (二)、提升現場教師心理素質，增進師生對話品質，改變課室學習風景。
- (三)、安頓師生身心與促進彼此健康的人際溝通，協助教師建構更有效益的班級經營基礎。
- (四)、提供教師匯集的場域，讓用心的教師得以藉此良性互動、熱血交流，並鼓勵教師在課程後持續連結，建立共同備課與進修社群。

三、辦理方式：

- (一)、透過有效的師生對話模式演練，釐清基本概念及分享實務案例，讓學員能清楚理解「有效師生溝通模式」在班級經營的運用。
- (二)、經由學員彼此的交流與互動，由專業講師現場回饋，分享提升師生溝通效益的良好策略。
- (三)、活動當天上午提供午餐代訂服務，費用 80 元。

四、報名方式：請直接於「全國在職教師進修網」登錄報名，研習課程代碼：【2650393】，報名截止日 108 年 7 月 3 日。研習課程及講師簡介與大綱如附件一、附件二。

五、指導單位：新北市政府教育局、社團法人中華民國全國教師會

六、主辦單位：社團法人新北市教師會

七、協辦單位：新北市永和區頂溪國民小學、新北市教育人員產業工會

八、參加對象：對情緒應對與師生對話有興趣的教師，報名 180 人為限。

九、研習時間：108 年 7 月 11 日（星期四）08:40-16:30。(08:00 開始報到)

十、研習地點：新北市永和區頂溪國民小學彩虹樓 4F 視聽教室（新北市永和區文化路 133 號），因考量活動場地停車位有限請盡量利用大眾運輸工具。(交通位置圖參閱附件三)

十一、研習公假：參與或承辦研習相關人員，核予公假登記課務自理。

十二、研習時數核發：全程參與核予 7 小時研習時數或核實時數。

十三、承辦學校工作人員獎勵：

(一)、承辦學校校長部分依「公立高級中等以下學校校長成績考核辦法」第 7 條第 1 項第 5 款之第 2 目嘉獎 2 次。

(二)、新北市所屬教師協助辦理本次研習活動，敘獎額度及人數依「新北市政府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 2 項第 2 款，工作人員嘉獎 1 次以 3 人為限，含主辦 1 人嘉獎 2 次。教師部分由學校依相關規定辦理敘獎，校長部分函報本局人事室辦理敘獎。

十四、經費概算：社團法人中華民國全國教師會 107 學年度教師專業支持系統計畫第三期經費。

十五、本計畫經理事長核准後實施，修正時亦同。

附件一：

社團法人新北市教師會教師專業發展支持系統
108 年度「情緒應對與師生對話」研習課程表

序號	時間	活動內容	講座/工作團隊
1	08:00-08:40	報到	新北市教師會
2	08:40-09:00	開場/事務性說明	新北市政府教育局 新北市教師會 頂溪國小行政團隊 頂溪國小教師會-張美慧理事長
3	09:00-10:30	情緒應對與師生對話(一) 教師如何應對自己的情緒？	羅志仲老師
4	10:30-10:50	休息	
5	10:50-12:10	情緒應對與師生對話(二) 教師如何應對學生的情緒？	羅志仲老師
6	12:10-13:30	午餐	新北市教師會 頂溪國小行政團隊
7	13:30-15:00	情緒應對與師生對話(三) 師生對話的誤區	羅志仲老師 會務人員
8	15:00-15:10	休息	
9	15:10-16:30	情緒應對與師生對話(四) 師生對話練習	羅志仲老師 會務人員

附件二：講師簡介及講題大綱

羅志仲，清華大學中文博士、兼任助理教授，快雪時晴創意作文班教師，長年在坊間經營青少年與成人生命書寫課程，常應邀到各地演講，演講主題包含親子教養、師生溝通、安頓內在、寫作教育、教學方法等等，2015 年到福建農林大學帶領「翻轉課堂工作坊」，2016 年到吉隆坡帶領「生命書寫工作坊」。曾任教於中興大學、勤益科技大學、新竹高中、鹿港高中，亦擔任大學學測、指考閱卷委員多年。

臉書專文

成為接納他的那個大人

作者：羅志仲發表日期：2017-04-24

小六男孩來上作文課超過半年了，有時能順利完成一篇還不錯的文章，有時則一個字都寫不出來。我和他談過幾次話，進度十分緩慢。但緩慢從來不是問題，著急才是。我讓自己配合他的速度，而不是讓他來配合我。他願意多說，我們便談得久一點；他不願意說，我也無妨，我可以等待。

這次，他又一個字都寫不出來了。我再次找他談話，他仍然卡在同一個點上：他不允許自己寫不好。我問他，如果寫不好，會發生什麼事呢？「作文就是要寫好啊，怎麼可以寫不好呢？」他如此回應。

我再問：如果寫不好，會有人責備你嗎？爸爸？媽媽？還是老師呢？他搖搖頭，沒有人會責備他。「那你會責備自己嗎？」他點點頭。他是個自我要求很高的人。

那麼，又是什麼，讓他對自己要求這麼高呢？他可以從自我要求裡得到什麼呢？

他希望自己成為一個更好的人

他覺得自己各方面都不好，因此他很努力讓自己變好。1-10 分，我請他評估自己的努力程度。他表示，他很努力時，有 8 分；普通努力時，則有 6 分。但他對此一點都不滿意，他希望自己在每件事情上，都能有 10 分的努力。

我微微嘆了口氣：「你好努力啊。你這麼努力，效果好嗎？有讓自己成為更好的人嗎？」

「沒有……」他緩緩低下了頭。

「你現在有什麼感覺呢？」我猜想，他有情緒上來了。

他低著頭好一會兒，開始揉眼睛。「難過……。」淚水輕輕滴落桌面。

我靜靜讓他哭了一會兒，再遞幾張面紙給他。「你難過什麼呢？」

「我難過我作文寫不出來，別人都寫得出來。」

「那你有生自己的氣嗎？」

「有……」他的淚水不斷湧出。

待他淚水稍緩，我停留在「努力」這點上，與他多一些核對。讓我驚訝的是，他始終無法欣賞自己的努力，對他而言，最終還是寫不出來啊。結果比過程重要。

你可以欣賞自己的勇氣與努力嗎？

我搬了一張椅子，放在我的身邊、他的斜對面。「我邀請你想像一下：這裡坐了一個年紀跟你差不多大的男孩，他也遇到了跟你一樣的情形：他一個字都寫不出來，但是他很努力，有時咬著筆桿拚命想，有時翻開課本找靈感，但最後，還是寫不出來。你會責罵他、看不起他嗎？」

「不會，因為他努力過了。」

「如果這張椅子上坐的是你，而不是別人，你能欣賞自己的努力嗎？」

「沒辦法。」

「你能欣賞別人的努力，而無法欣賞自己的努力，這是為什麼呢？」

「我和他不同，我對自己的要求比較高。」

「你是什麼時候開始對自己要求這麼高的呢？」

小四時，他考試考差了，開始對自己嚴格。

「你對自己這麼嚴格，你快樂嗎？你喜歡這樣的自己嗎？」

他搖搖頭，持續用面紙擦眼淚。

「既然不快樂，也不喜歡這樣的自己，你有試過其他的方法嗎？你想試試看嗎？」

他想試試。

我先在這裡停頓，確認剛剛的談話並未讓他感到不舒服。接著，我問他：「從剛才的談話中，你能感受到我很關心你嗎？我有個邀請，如果你不同意，可以拒絕我。」

他同意了。

「我很關心你，我可以抱抱你嗎？」

男孩放聲大哭，無法自己，哭到後來，身體不時抽搐著。

哭了好一會兒，他站起身來，我也站了起來，抱住他，他也抱住了我。他的個子不小了，到我的胸口呢。我拍拍他的背：

「謝謝你願意告訴我這些，你很有勇氣，許多大人都不敢把自己的脆弱告訴別人呢。你也很努力，你每次在作文課的努力，我都看到了。那你自己有看到嗎？你可以欣賞自己的勇氣與努力嗎？作文有時候寫不出來，可以慢慢來，我會陪你。你願意也給自己一些時間嗎？以後遇到困難時，你願意告訴我嗎？……」

男孩不斷點頭，也不斷哭泣。

接納自己是個不容易的議題呀。在成長過程中，除非有大人願意敞開心胸接納我們，否則我們難以學會接納自己。男孩還無法自我接納，這無妨，我可以成為接納他的那個大人。

讓你受傷的，並不是你的孩子 作者：羅志仲發表日期：2017-05-22

夜深了，正要就寢，手機忽然響起，是一個老朋友打來的，她語帶憤怒，開始抱怨這晚發生在她家的衝突。

我只是靜靜聆聽，沒有任何建議，也不附和，不跟著她一起罵她的家人。坦白說，她說的每句話我都不贊成，但我知道她的內在有許多憤怒、委屈、難過和受傷，我雖不贊成她的言行，但我能理解她有這些情緒。有情緒從來都不是問題，不允許自己和別人有情緒，才是嚴重的問題。

抱怨了十分鐘後，她停了下來。我並沒有接話，寂靜便在我們之間無聲流淌著。對有些人而言，靜默會帶來尷尬、焦慮和不安，但靜默從來都不是問題，反而常是問題的解答。

「你有什麼看法？」她打破了靜默。

「我目前沒有看法。」我知道她還在情緒裡，就算我有任何看法，都不會對她有幫助。

朋友在手機那端沈默了一會兒後，展開第二回合的抱怨。雖然還是抱怨，但我已能明顯感覺到，她沒那麼多情緒了。我仍然只是靜靜聆聽，沒有任何建議，也不附和，直到她再度停了下來。

寂靜，又在我們之間無聲流淌了片刻。

「妳想聽聽我的看法嗎？」這次，是我打破了靜默。

「嗯。」

「我知道妳很生氣，也很委屈。」我停頓了幾秒鐘。「但是，我並不贊成妳對妳女兒說的那些話。」

「連你也要一起來指責我嗎？」

「妳有從我的口氣中，聽到指責嗎？」

她沈默了。

停頓了一會兒，我開始緩慢說著我的看法，她也不時加入討論。她不再抱怨了，反而積極思考如何與女兒和解。我們花了一點時間，練習她與女兒隔日的對話。

她的內在平靜下來了，只是對女兒覺得愧疚。我邀請她看見自己這幾年來的努力與成長，那很不容易呀。而在她的帶動下，女兒也不斷成長，因此女兒才會常以「妳又來了」這句話，回應媽媽每次的情緒反應。「妳又來了」既意味著無奈，也意味著女兒並沒有將媽媽的情緒性話語當真。

「因此，妳也不需要跟女兒保證：『我下次不會再這樣了。』否則，她心裡恐怕又想著：『妳又來了』。」

朋友聽了，在手機的彼端大笑。

我也邀請朋友覺察：她常在特定情境裡被女兒的言行激怒，這是為什麼呢？是因為她於成長過程中，在類似的情境裡受過傷嗎？如果是，應該去找出那個受傷，與那個傷口同在，那麼，傷口便會慢慢痊癒，她就不容易再被女兒激怒了。

朋友學過薩提爾模式，也讀過托勒，她的覺知能力很強，很快便覺察到：她在某段童年經驗中受傷了，傷得很深，而她一直忽略了那個傷口，女兒其實是來幫助她看見並療癒那個傷口的。想到這裡，她對女兒充滿感恩。

這是個不平靜的夜晚。但在即將進入午夜之時，一切又恢復平靜了。雖然花了一點時間與朋友談話，但我並未覺得被干擾，講完電話，很快入睡。

講題大綱：

第一段 教師如何應對自己的情緒？

教師要先能回應自己的情緒，才能回應教學現場的挑戰。回應情緒，也意味著為自己的情緒負責，這種身教是教師能給學生最美好的禮物。

第二段 教師如何應對學生的情緒？

學生有情緒時，教師如何應對？是要學生不能有情緒，還是能健康疏導孩子的情緒？教師的應對，關係到學生如何應對情緒。

第一段 師生對話的誤區

許多教師學了對話技巧，卻發現效果有限，這是因為對話不只是技巧，還需要有安穩的內在。認識對話常見的誤區，能讓師生對話更有效。

第二段 師生對話練習

對話需要安穩的內在與刻意練習，才能上手。這段練習將結合情緒應對與對話技巧，讓教師體驗對話的力量。

附件三：新北市永和區頂溪國小交通位置圖

