

# 人人都可以是阿德勒～

## 蔡淑遠老師班級經營實例分享

文・編輯群

隨著《被討厭的勇氣》一書之暢銷，大眾開始注意到心理學中的阿德勒學派，但是書中傳達的理念——接納自己的一切，不需改變自己，只需改變對自己的看法——僅是阿德勒學派中的一小部分，還有其他的理論非常適合運用在師生關係的輔導以及班級經營。新和國小蔡淑遠老師這些年用心將其理論實踐在班級經營當中，並引領學校夥伴成立社群共同成長，現在就讓我們也進一步了解其中的精髓。

### 真愛是無條件的

阿德勒學派班級輔導的中心價值便是愛，無條件的愛是一種完全的愛，就是接受並肯定孩子的本質，並不因孩子的行為或表現而有所增減，因此無條件的愛裡沒有懼怕，只有在孩子感覺到被愛和被照顧時，他才會凡事盡力並發揮他們的潛能，也只有孩子感到被愛時，施行管教與訓練才能真正致效，否則只是表面敷衍或暫時順從，甚至造成反抗。

### 找出適合的方式表達愛

「這世間沒有愛，只有愛的證據」如果愛沒有傳達出來，對方根本不知道，或許你真的很愛孩子，但是除非你以他「能感受到的方式」傳達愛，否則他將不覺得被愛。因為每個人需要的愛的方式並不盡相同，有的人喜歡肢體接觸（擁抱、拍拍肩膀），有的人喜歡禮物，但有人喜歡精心時刻（兩人共進晚餐或一起去做某件事），所以不論對自己、家人或學生，都應細心觀察了解，找出適合的愛的語言。

所以淑遠老師接觸一個新班級時，便會去觀察每個學生，或者跟學生聊：「老師覺得你表現很棒，你想要一個禮物呢？還是……」可以發現，不是每個孩子都想要糖果，鉛筆或橡皮擦，尤其是越高年級的學生，獨特性越明顯，不是這些獎勵都不需要，只是對有些學生效果不大，當我們越清楚學生適合的愛的表達方式，越能和學生溝通，當學生發生問題時，更能給予有效的支持。

淑遠老師舉出她的切身體驗：曾經某位學生容易躁動，也許家裡沒有給他足夠的擁抱，當她來到學生身邊，以堅定的力量安撫他的肩膀之後，他就能安定下來乖乖上課；還有位低年級可愛的小女生，早上一來就拿著一張小紙片對



她說：「老師，送給妳。」打開一看，上頭寫著：「老師，我愛妳。」淑遠老師就知道這個孩子的愛的語言適合贈送禮物，所以對她表達愛的方式就不是鼓掌而已，而是也寫張紙條跟她說：「我覺得妳很棒，老師也很愛妳。」這樣的關係建立之後，淑遠老師發現後來教導她很多事情，她都能聽得進去。

還有一件事也令淑遠老師印象深刻，她說：「班上有名疑似過動的孩子，跑步很快，參加班際大隊接力比賽時是最後一棒，可是跑到一半鞋子掉了，我們班從第一名落到最後一名，他邊跑邊哭，然後情緒失控想要揍人，我當時就過去整個把他抱住，他的情緒便平靜下來，接著我在他耳邊說：『我覺得你很棒，你幫我們班跑完全程，這才是最重要的。』因為我知道這個孩子愛的語言是肢體接觸，才能及時化解他的問題。」

淑遠老師也表示，女老師對低年級的孩子肢體上的接觸比較沒有問題，但男老師就有較多顧忌，可用擊掌、摸頭等來表達鼓勵。

### 鼓勵正向特質

當然，我們盡量以適切的方式表達對學生的愛，但很難面面俱到，不太可能像父母對孩子一般有太多肢體接觸，獎品有時也會產生物慾的問題，而且精心時刻太多人時，可能對那學生來說又不是精心時刻，所以，淑遠老師認為我們可以多給學生的是肯定的言詞。

阿德勒學派的「鼓勵」和「正增強」、「讚美」有很大的差異。「正增強」是指他有好的行為，給予他想要的獎勵，讓他不斷出現正向的行為；「讚美」是當他有優異的表現，給予讚美，讓他覺得自己是被關注的。但「鼓勵」重視的是「正向的特質」，而非某個優秀的行為表現，即使你不好，也從這些不好中看出你身上正向的特質，強化內在。

正增強	鼓勵		讚美
強化特定的具體行為	建立孩子的自我概念與自信	接納孩子的現況是有價值的	著眼於孩子出色的表現
分析不良行為的因果，以條件、反應來改變孩子	判斷孩子不良行為的四個目的	強化孩子內在的特質，激發內在動機與自我效能	強化別人看得到的價值，符合他人的期待
困難在無法找到有效的正增強物	困難點在成人的個人因素	著重過程，不論成敗	著重成果，必須成功
		基礎在孩子的獨特性，不與別人比較	基礎在表現得比別人成功，失敗會落於自卑
		著重平等關係，強化對團體的歸屬感	讚美者位居高位，渴望吸引眾人的目光

參考來源：張英熙《發現孩子的亮點》

比如發現學生字寫得很漂亮，我們可以說：「老師覺得你是一個很細心的人，你看你的筆畫就是恰到好處的寫在這個位置。」這個細心的特質就印在他的心版上，建立孩子的信心，並且可以做轉移，「你是個細心的人，一定可以把教室地板掃得很乾淨！」又或者「老師覺得你真是一個勤奮的人，同學都跑去玩了，你還留在教室把掃具排整齊。……你那麼勤奮，一定可以把所有的功課都寫完。」學生得到鼓勵，認為自己是勤奮的人，便願意努力把功課全部完成。這就是阿德勒所傳達的勇氣，目的是消除自卑感，增加自信，即使知道自己不夠好，也願意嘗試，繼續努力。

淑遠老師又分享一個令她難忘的經驗：「幾年前級任班(六年級)在練習大隊接力，比賽前的某個下午，我們班由綜合老師帶隊下去練接力，我從輔導處出來，發現我們班和別班正在進行練習賽，我們班有人跌倒了，導致落後，因為害怕面對失敗，還有人故意選擇『太空漫步』的跑法，所以我們班整整落後另一個班級一個棒次的距離。

就在我等待他們回到教室之際，我聽到操場上傳來一陣『再一次！再一次！』的齊喊聲！我的心激烈的顫動了幾下，等我回到前走廊往操場看時，他們已經和剛才那一班又比了起來，而且這一次並沒有人失誤，所以我們班贏了這場比賽。

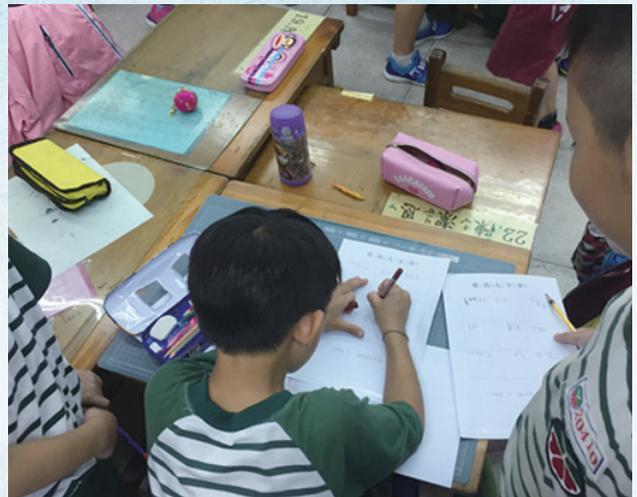
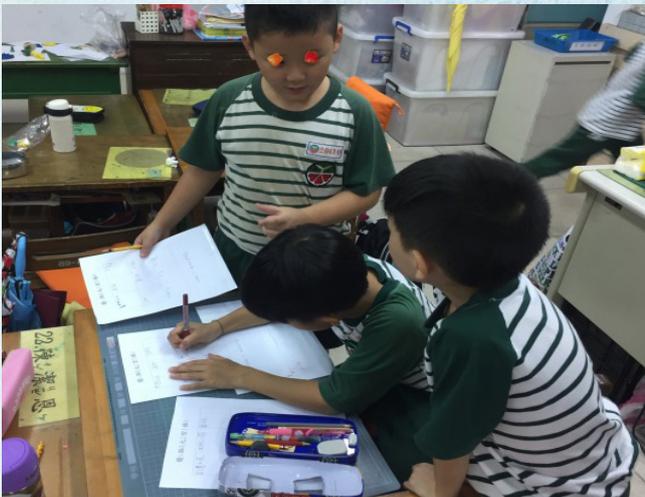


孩子們回到教室，開心地衝了過來，告訴我他們贏了！我點點頭，告訴他們我看到了。一上課，我站在講台上，停了一會兒都沒說話，孩子們有點被嚇到，所以異常的安靜。後來我開口了：「六年一班，老師覺得很感動，不是因為你們贏得了比賽，而是我從輔導室回來的路上，聽到你們大喊著『再一次！再一次！』雖然第一次你們輸了，但是你們願意再努力一次給自己有進步的機會，而且不怕再失敗，讓老師知道你們真的長大了！人生難免會有失敗，會有挫折，但老師在你們身上看到你們面對挫折仍然願意奮鬥的精神，讓老師很欽佩，也

很放心，相信你們在未來的人生裡頭，也一樣可以用這樣的精神來面對各種挑戰，老師只是想跟你們說，我很以你們為榮。」孩子們聽了稍稍安靜了一會兒，就開始抱怨第一場比賽，有哪些人跌倒，誰又怎樣故意慢慢跑……但從他們臉上都看得出他們的笑意，我和他們的關係變得更加密不可分，而我們班也在接下來的班際大隊接力比賽獲得第一名，代表學校出去比賽成了我們難忘的回憶。」這便是阿德勒的鼓勵，注重過程不論成敗，看見正向特質，以平等關係強化對團體的歸屬感。

### 人人都可以是阿德勒

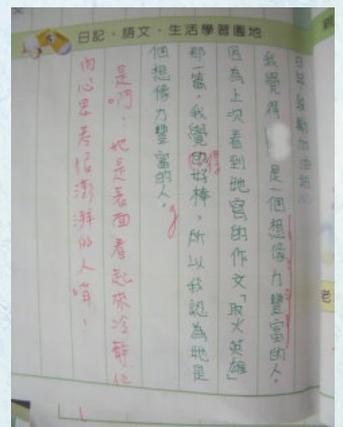
淑遠老師著手設計活動，讓阿德勒的鼓勵不僅出現在師生關係中，更落實在學生互動間。如：好眼光賓果遊戲，提供30個正向特質的詞彙，讓學生選擇9個自認比較重要的特質寫在九宮格內，然後起身邀請符合特質的9個同學簽名。「好！老師現在要抽幾個人，看他有沒有被你邀請到。」「王小明！」「老師！我有寫他！」「那你寫他什麼？」「我寫他聰明。」「為什麼你覺得他聰明？」「因為上次的考試，我不會，他教我……」如此一來王小明覺得他的特質有被關注到，而那位同學也覺得他鼓勵到別人。



好眼光寶果遊戲


開朗、幽默、有信心、和氣、善良、聰明、有好奇心、有主見、專心、耐心、有禮、親切、受歡迎、熱心、口才好、大方、會運動、會畫畫、仁慈、負責、感恩、文靜、儉樸、會尊重他人、誠實、守信用、勇於創新

透過此活動，學生練習了阿德勒的鼓勵基本句型—【肯定特質與努力的鼓勵=指出特質與能力 +描述實際的行為表現獲具體事件】，淑遠老師還讓學生在聯絡簿上寫鼓勵加油站，然後在教室公布欄上讓學生們猜猜看誰是本週之星，也讓許多平常不被注意到的優點一一展現！



淑遠老師並把學生平時對同學的鼓勵收集並加以整理，變成「對未來的祝福」，以及最後一年期末成績單的評語，不少學生將它視為寶貝，保存至今，可見鼓勵給予孩子深遠的支持力量。

帶領社群共同成長

對班級經營充滿熱情的淑遠老師，也將其心得和同事們分享，從103年到105年學校成立輔導共學社群，利用每個月第二週的星期三下午，大家一起閱

<p>親愛的： 下次是我們對你的感恩囉！</p> <p>我愛得 是一個會分享的人，因為他會給我吃不膩的鳳梨，也會給別人。</p> <p>我愛得 是一個會畫畫的人，因為他畫畫畫得很漂亮。</p> <p>我愛得 是一個愛人說話、大方親切的人，因為他常常會主動跟別人說話，加上他熱心助人，他還會常常主動去關心人，所以我最愛得他是一個愛人說話、大方親切的人。</p> <p>我愛得 是一個活潑的人，因為他常常跟老師和同學開玩笑。</p> <p>我愛得 是一個活潑的人，因為他常常幫同學做事，他都會幫。</p> <p>我愛得 是一個大方的人，因為他會好吃的午餐，都會分給我。</p> <p>我愛得 是一個很好的人，因為他都會幫我做事。</p> <p>我們喜歡你，也謝謝你喜歡我們！ 讓我們擁有共同美好的兩年！</p> <p>蘇老師105年 級全體同學 20 / 06 / 20</p>	<p>親愛的： 下次是我們對你的感恩囉！</p> <p>我愛得 是一個活潑的人，因為他常常跟老師和同學開玩笑。</p> <p>我愛得 是一個活潑的人，因為他常常幫同學做事，他都會幫。</p> <p>我愛得 是一個大方的人，因為他會好吃的午餐，都會分給我。</p> <p>我愛得 是一個很好的人，因為他都會幫我做事。</p> <p>我們喜歡你，也謝謝你喜歡我們！ 讓我們擁有共同美好的兩年！</p> <p>蘇老師105年 級全體同學 20 / 06 / 20</p>
---	--

文字描述及建議
<p>在老師和同學心目中00是一個……熱心助人的人，因為有一次我看見別人跌倒，他就把那個人扶起來；很壯的人，因為他都會吃很多；超搞笑的人，因為他常常讓我哈哈大笑；熱情的人，因為我向他借東西，只要有，他都會借我；好學的人，因為他很努力用功讀書；很善良，因為他在生氣時，他會跟我說他的心事；有智慧的人，因為老師講的事，他幾乎都知道；有禮貌的人，因為和我借東西，他會說謝謝；很有毅力的人，因為他跑步都可以撐很久。</p>



讀專書，分享班級經營技巧，研討輔導個案及困難點，設計並實際操作適合的教學活動。106年參與教師會教師專業發展支持系統，成立「阿德勒學派基地班」，致力發展有阿德勒學派特色的班級經營活動，以及加強學生情緒教育及品德教育之課程研究。

### 結語

阿德勒說：「子午線雖然不是實際存在的一條線，但卻對人類非常有幫助。」對於像子午線這類虛構的事物或假設，儘管明明不存在，人們卻對其存在深信不疑，阿德勒的看法是：「儘管如此，我們之所以要這麼做，只不過是為了在這一片人生的混沌之中定出一個方向，讓我們能開始計算。」訪談過程中，淑遠老師時而溫柔感性，時而爽朗大笑，當她說：「也許我們的學生出了社會並不是一位多偉大的人物，但只要我們用阿德勒學派的鼓勵讓他成為一個有自信又有勇氣的人，願意為自己及他人努力，也懂得鼓勵別人，這樣我們的社會，我們的世界一定會更美好。」那一雙眼睛因為相信，相信教育可以改變一個人的生命價值而閃閃發光，令人感動又印象深刻。她期許自己能成為「人師」，翻轉孩子的人生，讓教育真能促進社會流動與進步，並以一句話和大家共勉：勇氣並非迴避絕望，而是在絕望中仍有繼續向前的能耐。