



# 心靈方舟

【創刊號】主題：家庭教育

☆ 發行人：施雅慧

☆ 電話：(02)29908092

☆ 編輯：陳文玲、彭莞淳 ☆ 地址：新北市新莊區中平路385號

☆ 校網：<http://www.cpjh.ntpc.edu.tw/>

## 轉大人的五堂課

施雅慧校長

嗨！你有多久不曾翻開幼年時的照片？有多久不曾回顧自己這一路的成長歲月？剛過完年，我們都增長了一歲！每一個離童年越來越遠的人們都會感慨的說：「年輕真好！」因為，每天一睜開眼睛，就有許許多多新鮮、好玩的事物在等著，等你去發掘、去享用；每一次意外闖禍，也會有關心的家人朋友陪在身邊，隨時準備為你掃去前行路上的荊棘，我們都是在這樣的呵護之下走到今日，迎向未來。

然而，我們對於一些事情的理解，卻不見得會隨著年歲的增加而清晰，或許，當你即將揮別青春期之時，還是有一些事情是你該具備、卻沒有學好的事，我稱它是人生從少年轉向青少年階段所必須學到的五堂課，分別是：培養同理心、訓練表達與應對能力、鍛鍊挫折容忍力、為感情與課業負責、擁有終身學習能力。這些都是比考試更重要的事，不論你是終日埋首書堆或是虛晃度日者，趕快來補課吧！



### 第一堂課《培養同理心》

同理心是在人際交往過程中，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題的能力，也就是我們經常提到的「設身處地、將心比心」的做法。

先說一個小故事：老師上課時放影片給學生觀看，片中小兄妹的母親要生小弟弟了，小女孩光著腳跑到隔壁村去叫人來幫忙，她咬牙跑過尖石路面……。班上有個同學看完的感想是：「去買一雙鞋嘛，幹嘛那麼辛苦打赤腳？」老師看著學生，「他腳上穿的是名牌球鞋，會有這樣的感想一點都不為過。」他是真的不懂啊！

「只要把書念好，其他的都不用管。」是不少父母教養子女的心態。這也造成衣食無缺的孩子很難想像別人所遭遇的生活挑戰，經常會以自己慣常的思維模式去判斷事理。

### 第二堂課《訓練表達與應對能力》

許多學生面臨必須針對日常生活中常見的人事物提出問題，進行描述或表達自己的看法和觀點時，表現常不如預期，例如：很多剛畢業的大學生，面試若是遇到必須上臺報告，儘管履歷資料做得很突出，但一開口，卻容易因過度緊張，改變原有的思維邏輯甚至語無倫次。

一位高中國文老師在課堂上請一位學生說說對某文章的評析，不論她怎麼引導、鼓勵，同學在底下小聲提示，這個同學咬緊牙關，就是說不出一個字來。說話課？以前在學校都是坐著聽老師說話的啊！相反的，中國大陸年輕人的伶俐口才和自信神態，早就給世人留下深刻的印象！學生總是能抓住一個理念，清楚地表達、深入的詮釋自己的見解。

回想在學校的大半時間裡，「紙筆考試」和「安靜聽講」壓抑了學生許多基本能力的啟發，包括起碼的口語表達、應對禮節。等這些孩子長大了，剩下的只有無厘頭式的應對方式，用口頭禪一直講「對啊，對啊」、「然後，然後」。而面對詢問，很多孩子成了省話一哥或一姐，只會答「還好啊」、「沒有啊」，被問急了，自己也只能漲紅了臉支支吾吾！





### 第三堂課《鍛鍊挫折容忍力》

挫折容忍力是指個人在遭遇困難情境或是需求無法獲得滿足時，能夠承受困境打擊或忍受需求，以維持正常生活的能力。報載曾有家長主張：「不要強迫我的小孩做他不喜歡做的事，這樣會壓抑他的成長和學習。」社會上稱這類過度伸張權利的家長為「直升機父母」。

許多父母努力為孩子設想未來、排除障礙，例如：將孩子轉到傳說中的明星學校，挑選口碑最好的老師；但成長的路這麼漫長，挑戰這麼多，很多事是家長沒法兒操控的，孩子終究要面對空虛的挫折感，現在許多焦慮症、憂鬱症患者面對挫折常難以招架，根本原因就是缺乏挫折容忍力。許多研究發現，要培養愈挫愈勇的孩子，父母不該將所有的精力花費在如何去改變周遭世界，而是應從改變和小孩相處的方式著手。



### 第四堂課《為感情與課業負責》

凡事謹慎思考，在自己行動前先設想行為的結果，盡自己所能使事情更加完美，就是負責任的表現。在國中階段，學生最關心的問題應該是課業，也就是學習能力的提升，但不可否認的，有更多處在青春期的少年少女對兩性議題開始產生興趣，洪蘭教授曾舉例說：在一場性別教育的演講中，一個國中生舉手贊成「國中生可以談戀愛」。政大心理系教授陳皎眉問：「你可以負責任嗎？」國中生對「負責任」的說法是：「如果和她有小孩，我會承認是孩子的爸爸。」教授再問：「你養得起孩子嗎？」國中生頓時語塞、一臉茫然。

近年來，升學高中職五專的免試錄取名額逐年增加，而 105 年臺灣將正式全面推動免試入學政策，於是，父母和師長經常會聽到孩子這樣說：「反正我一定有學校讀啊，不讀書不會怎樣、不交作業不會怎樣、記過也不會怎樣……。」然而，我想問的是：一個凡事不想用心思考、不想負責任的人，將來誰會把未來的幸福交給他？老闆怎麼敢花錢請來這樣的員工？這樣的人生走到最後，果然是不會有怎樣的成就啊！

### 第五堂課《擁有終身學習能力》

我們除了從學校教育中獲得必要的知識技能外，更須要有足夠的自我學習、自我調適與自我成長的終身學習觀念和方法，以便具備因應社會變遷及發展的能力。也就是說，當求知的路上不再有教室、沒有課表、沒有考試、不須再拚文憑的時候，會讓我們因為減輕壓力而忽略了自主學習的重要性，所謂「第三類文盲」即是形容「不知如何利用『網路』與『書』享用閱讀所帶來的樂趣與機會」的人。

我要提醒同學：若要體會求知的美好滋味，需要強烈的動機與紀律！其中包含堅定的意志、學習的熱情以及自我價值的追求。然而，根據一項問卷調查的結果顯示：在臺灣，每人每周讀書的時間只剩2.72小時，平均每天只花23分鐘看書。

而在馬其頓共和國卻有一個電腦神童馬可·卡拉山從不打電玩，才九歲的年紀已是微軟認證的電腦系統工程師，已經能夠朝著自己的興趣發展且成果斐然！他說：「我是從來不打電玩的，我覺得那是在浪費時間，沒有什麼意義。如果真的想玩，還不如走向戶外，在大自然中和朋友一起分享快樂時光。」

這些人生最重要的功課，等考完試才開始學習，就太遲了！陶淵明說：「盛年不重來，一日難再晨；及時當勉勵，歲月不待人。」在此要邀請每一位同學，多替人著想，學會以別人的角度來看問題，並據以改進自己在他人眼中的形象，進而能真實的面對自己，真誠的看待自己未來人生發展的課題。

祝福同學都能快樂學習、擁有美好的成長回憶！





## 讓親子教育變得事半功倍

李尚懋老師



林老師對中輟已久而復學第一天的學生說：「好！打起精神吧！至少看一些喜歡的書吧！」陳同學說：「不要！我昨晚都沒睡，我要睡整天！」林老師耐著性子溫和的說：「看累了之後再『休息』一下，至少也要做個樣子吧！」陳同學還算友善的口氣說：「我要睡到放學。」林老師心裡暗想這孩子的「韌性」又出現了，但依舊耐著性子溫和的對學生說：「先看一些自己喜歡的書，真得很想睡的時候跟老師說一下。另外，下午我會跟你約個時間聊一聊」

林老師的做法不一定適合每一種學生，不過林老師符合了「溫和而堅定」的態度，與學生避免了衝突又維持了良好的關係，因此「有關係」才能「沒有關係」。電影《一代宗師》裡有句台詞這麼說：「做羹要講究火候，火候不到，眾口難調；火候過了，事情就焦。」有些時候師長求好心切會忘了與孩子關係的維持，一旦關係破壞了，再好的建議，再好的善意孩子都會感受不到，這時候溝通就會變得事倍功半，師長很氣餒，孩子也將自己武裝起來。

青少年與兒童最大的不同除了原有的好奇心與「冒險精神」，還有更多的「自主」與「行動的空間」，如此一來與師長的衝突及拉扯就此產生，以下分享六點與孩子相處時值得注意的原則：

**1. 筆者以為最重要的是與孩子建立「合作、信任的關係」**，而這有賴於「溫和的口氣且堅定的態度」，如同上面林師與陳生的例子，關係的維持是與孩子溝通的重要基礎。若當下與孩子的討論卡住了，而師長也覺察到自己的聲音大了，臉紅了，口氣也重了，當下的氣氛也變凝重了，好像說教的成份多過討論時，不妨先暫停溝通，多一些「傾聽跟陪伴」。「有時候耳朵比眼睛還重要，一個人假裝開心，但聲音就裝不了，細心一聽就知道了」。縱使當下的討論沒有進展，但至少彼此的好關係是下一次良好溝通的重要基石。

### 2. 指導孩子避免模糊焦點

有位學生常在上課時搗亂秩序，教師屢勸不聽的情況下只好聯絡家長，請家長好好跟孩子談，切勿體罰。學生回家時爸爸便興師問罪：「我早告訴你，不上課也不要擾亂秩序，還給我一而再再而三的惹事，真是令我難過……」接著還是一頓毒打。雖然爸爸瞭解孩子的個性就是坐不住，但爸爸指導孩子後，孩子當下若不是懊悔也至少是對此事「認賠了」。但因為被打，孩子藉機模糊焦點，覺得自己就算犯了錯，爸爸也不應該打我。「爸，我回來了，爸，我恨你！」孩子本來有機會「反省自己」，但後續留下來的可能只有對父親的不諒解。若改以獎勵好的行為或減少給孩子原有的福利來處置，並且瞭解孩子何以在同一堂課如此，找到問題的癥結去解決，否則下次可能依舊如此，情緒再次擋住理智的出現。「當同樣的方法無效時就是改變的開始」。

### 3. 他小時候很乖，只是被孩子帶壞而已

許多經典的愛情電影，尤其是走「海枯石爛，深情永不變」路線的劇情，例如「鐵達尼號」、「梁祝」、「羅密歐與茱麗葉」……等等，劇中一定會有個反對他們戀情的重要關鍵人物，但好像愈阻止卻愈助長愛火的燃燒、愈堅定彼此的海誓山盟，至死方休。因此，誠如第一點所說，您信任孩子擇友的判斷嗎？〈信任不等於贊成〉您允許孩子難免擇友失誤而碰到挫折的勇氣嗎？〈如何擇益友也是需要練習的〉這時，小時候本來很乖的包袱先放下，孩子如果走偏了別讓他的朋友為此負起全責，而被朋友帶壞也會助長他們「堅定的友情」。與其讓他們「同一陣線」不告訴你任何事，不如認識他的朋友，善待他的朋友，相信「世間所有的相遇，都是久別重逢。」往後他們冒險及叛逆時會憶起你的「見面三分情」，比較有可能適可而止。如果孩子就是看不清、學不會、不夠痛，禁止雙方往來沒有效時就只能「伺機而動」，某天當孩子跟你抱怨他的朋友時，就是家長「順勢引導」的時機到來！但記得別急著去批判他的朋友而前功盡棄。

### 4. 少講道理，讓孩子勇敢建構自己的故事

我曾碰到與孩子和父母一起討論時，若父母滔滔不絕的說教，孩子就不知該表達什麼，此時孩子只好順勢「此時無聲勝有聲」。因此，讓孩子說說對此事的看法與感受，就會成為「這取決於你，這個故事是你的了。」電影《少年Pi》結尾的台詞令人意猶未盡且回未無窮，即是運用這樣的方法。但故事若是被安排好或設定好，久了就習慣這種結局，孩子就少有勇氣去開創自己的結局。孩子不說了，家長也不講了，沒有人希望有這樣的殘局。因此，「慢慢來，比較快」討論是需要過程與時間的，而協助孩子勇敢的說出感受就是需要更多的傾聽跟陪伴，家長才能潛移默化的陪著孩子建構出更好的故事。

### 5. 最遙遠的距離是明明住一起卻不知彼此心裡的想法

孩子通常不喜歡他人窺探自己的日記、簡訊、FB……等等，而父母為了瞭解孩子難免也會冒險去看，但一不小心失風了，彼此信任的關係可能就煙消雲散了。曾有媽媽對著我感嘆：「不曉得我兒子究竟在想什麼，不管我怎麼問都問不出來……」我說：「嗯，好像無論怎麼做結果都令人蠻氣餒的吧！」家長點點頭後接著說：「到底有什麼方法可以知道呢？問多了還要被他罵！」其實走進孩子的內心世界得先重新建立起良好的關係開始，若孩子已惡言相向了，還想讓他分享心事還真是緣木求魚。因此，彼此的感覺都對了再來想想如何溝通，例如：透過電影、書籍的討論，與孩子分享自己的青春往事或戀愛經驗等，「投其所好，動之以情」鄔佩麗教授的八字真言，孩子自然而然願意跟你聊起自己。

### 6. 放下但不放棄

我相信即使已注意到了以上五個原則，孩子教育的成效也不一定「有感」，如果有，請保持下去，「念念不忘，必有迴響」。若是「無感」，你可以「暫時」先放下對孩子的期待，但別放棄孩子。相信孩子會愈來愈好，也願意持續地和他人討論教養的問題就是專業了！

同是身為父母角色的我而言，教養孩子真得不容易，需要有超乎常人的耐心及毅力！電影《變身》裡有段台詞令我相當振奮，「我們都曾經為了某些人、某些夢想而奮力變身，讓自己的力量發揮到最大值，在這個過程中，你已經超越了平常的你，你就是自己的超人，甚至是孩子（別人）眼中的超人！」祝福了！



## 友善校園生活指標

## 中平友善，友善校園-生命教育在中平

陳皇志主任

本校推動生命教育，從課程、生活、環境及心理省思等層面做起，塑造一個優質生命教育的學習環境，讓孩子在無形之中融入生命教育裡，期望讓每位學生都能得到全人教育，進而實現美麗中平的教育願景。

中平的生命教育核心價值為『認真、快樂、溫馨、荷風』，運用這四大主題的內涵，開出中平國中幸福的生命花朵，學校除了運用課程主題式教學外，各式的藝文活動亦是本校特色之一，加上本校設有藝術才能音樂班，並搭配歌歌比賽、造型秀、舞蹈團、直笛團、國樂團、合唱團等校內外活動，增添校內藝術人文風氣，更因此豐富了生命教育內涵與水平。

在校本的生命教育實踐課程中，藉由理念建構帶領學生進入對生命教育的初步認知，並且啟發學生省思與成長，因此本校熱血又溫暖的輔導教師團隊，在課程中帶領學生進入不同情境、不同領域的議題中，如生涯、服務學習、情緒管理、了解身障人士、兩性關係等。引導學生了解多元智慧的重要性，自我探索、瞭解自己的優劣勢，尋找未來升學的方向。

老師於課堂中教導學生，藉由平時日常生活周遭的人事物了解社會的百態；一同帶領學生關懷弱勢；從電影的描述、報章雜誌的報導、生活周遭的實例了解並感恩生命。以上均是老師們與同學分享的教材，讓孩子懂得珍惜生命、愛惜自己，並感恩與惜福。

另外在時代變遷下，近年來，無論在社會、學校、家庭均有實質上的變化，使得在學生身、心理上也有不同的化學作用，憂鬱症已不是成年人的專利，從青少年身上漸漸也看到越來越多的案例發生，因此老師們也在課程中加強對學生心理健康的建設與輔助，期待讓此問題能獲得改善。除此之外也探討了兩性教育，針對兩性議題做進一步的討論，甚至從此議題加深加廣進而深入分析網路交友層面，給予學生正面積極的處理態度以及正確的交友觀念。並且以心靈早餐為題，了解現今社會中家庭的多元化所帶來不同的文化衝擊，給予學生正確的接納觀念。

除了基本的教育課程外，我們將生命教育活化並深植人心，因此舉辦了多項生命教育活動，例如校內教師的相關研習活動與會議，針對校內常發生的問題，聘請專家學者或校內輔導老師、社工、心理師等前來指導，帶領老師們提升對生命教育的認識與推廣。

其他像在教師節中，本校運用蘋果來象徵對老師們的感恩，因此教師節又稱為蘋果節，學生藉由繪製蘋果感恩卡、製作蘋果手工藝品、繪製老師圖像等，在當天，讓學生表達感恩之情，幫老師按摩、討老師歡心、並舉辦教師節頒獎慶祝活動，現場老師與學生均備感溫馨。

