



杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊。希望師長們會喜歡這份刊物。竭誠歡迎師長們隨時提供您寶貴的建議，以作為我們改進的方向。

~ 歡迎老師踴躍投稿 ~

投稿信箱：sally@thit.edu.tw
電話：03-5927700 分機 2332
地點：大華技術學院 學生輔導中心
綜二館一樓

讓山村充滿讀書聲 替孩子打基礎的李家同

出處：張老師月刊電子報 2008/09/16 第 369 期

文／陳健瑜·攝影／黃念謹

「尊重孩子的尊嚴，不消費他們、不做秀，不對他們做任何施捨，而是在侍奉他們。」——李家同
《孩子，一個都不放棄》



「你知道今年四技二專考試是什麼時候嗎？」聽見我們請教台灣偏遠地區孩子的教育狀況，前暨南大學校長李家同劈頭問了這個問題。我傻了兩秒鐘，搖頭說不知道，他接著問：「大學聯招和國中基測呢？」我點點頭。李校長這才語重心長地表示，每年7月的大學聯考與二次國中基測，媒體總是爭相報導誰考了滿分、誰是狀元？建中和北一女有多少人進了台大？可是沒有人記得哪一天是四技二專的考試；電視不提，報紙不關心，官員不會去巡視；這個社比較注意功課特別好的學生，而不去關心成績不好的孩子。

彷彿當頭棒喝似地，我頓時想起自己高中聯考的場景，鄉下小鎮的孩子要到台北考高中，校長謹慎地帶領全校准考生去祭天，成績好的學生站最前排，老師滿臉微笑給予祝福，彷彿只要這幾個人考上第一志願，學校就出頭天了。更扯的是，大考當天我家宛如皇帝出巡的陣仗，外婆、媽媽、阿姨及弟弟、表妹們全來陪考，把試場變成野餐場地，深怕我覺得不夠熱鬧。然而，此等盛況空前也絕後，自認「不喜歡讀書」的表妹沒有這等禮遇，國中畢業跑去讀高職，沒人知道她什麼時候考的試，當然也不太在意她有沒有把書念

完。

我們太重視有成就的人，卻對弱勢族群不夠關心！



家庭有如社會的縮影，仔細想想，這個社會對於某些過早將自己標籤為「不喜歡念書」或「不是讀書的料」的孩子，似乎也有著此般雷同的漠視？尤其是偏鄉學校的學生，往往因為家庭經濟狀況較差而無法專心讀書，學校課業跟不上，又沒錢買參考書或報名補習班；有些家庭連每個月六百元的營養午餐費都付不起，更遑論一套動輒兩、三千元高價的參考書，或者每個月四千元以上的補習費。這群孩子很容易淪為學力測驗中被忽略的一群。

李家同直接地說：「我們太重視有成就的人，卻對弱勢族群不夠關心！就像電視廣告每天提醒注意防曬，可是有沒有想過在太陽底下工作的農夫和工人們怎麼辦？難道他們就不怕曬嗎？」他認為弱勢家庭孩子的希望在於教育，一定要把他們的功課搞好，才能擺脫貧者愈貧的惡性循環。

「如果到了小學四年級還不會加法、五年級還不會減法，畢業後要拿什麼跟別人競爭呢？」在「不能讓窮孩子落入永遠貧困」理念下，民國 91 年，李家同在南投埔里成立博幼基金會，免費幫當地學習落後的孩子做課業輔導；六年下來，已經陪伴過將近五千位國中小學童，一起面對求學路上的疑惑與困頓。開辦課輔的地區從埔里鎮、信義鄉開始，擴展至台中縣沙鹿鎮，以及新竹縣竹東鎮、尖石鄉、五峰鄉等地。課輔的成效也反映在學童的成績上，今年博幼三十八個參加國中基測的學生，有十二位拿到兩百分以上的好成績，平均也有一五五分，與三年前平均九十二分的成績相比，顯見進步的幅度。（今年建中最低錄取分數為二九五分，偏鄉國中學生的平均成績卻低

於一百分。)

他認為教育應該給孩子基礎的能力，品質控管非常重要，如果學生考個十八分，甚至零分，就能上大學，那是在害他，不是幫他。任教於台北市某高工電機科的老師就發現，有些學生連分數、加減都不會，特別訂購了十本李家同編寫的《專門為中學生寫的數學課》做為教材。李教授問他：「為什麼訂十本呢？」老師無奈地回答：「我只能救前十名的學生，其餘的幫不上忙啊！」



因材施教，不放棄任何一個孩子。

創設博幼基金會，就是為弱勢家庭的孩子打基礎，不放棄任何一個，一定要教到他們會。「辦學校不能靠義工的！如果憑一時的熱忱，那熱情消退了之後，孩子怎麼辦呢？」李家同說。博幼的做法是聘用有意當家教的大學生與部落媽媽當課輔老師，因為是支薪的，可以掌控教育的品質，因材施教，根據學生的程度，設計不同等級的教材，不趕進度，讓學生相信自己能夠進步。「有大學生的地方，就有人力資源可以發掘，在埔里創設博幼，也是因為有暨南大學，不論他們來的動機是什麼，我只要求把這些小孩教好。」他揮揮手，示意我們別去渲染太多浪漫的想像或感人肺腑的故事，讓孩子紮紮實實地背單字、演算數學習題，才是最重要的事。

二十多年來，李家同幾乎每個星期都到新竹寶山的德蘭中心，教孩子英文和數學。「我喜歡跟那群小鬼混在一起，這是我的興趣。」李校長露出笑容，因為喜愛，從不厭倦；因為持續不斷，所以贏得孩子們的信任。他隨即嚴肅地表示，教育是長期的工作，如果有經費就去推行個計畫案，預算沒了

就停擺，很難真的幫上忙；就如同法國電影「山村猶有讀書聲」中的喬治老師，默默在偏遠山村日復一日地教課。春天來了又走，鳳凰花每年盛開，這一批孩子長大，另一群孩子進來，每位學生的個性和家庭背景各有差異，但每個人都要寫功課、交作業、反覆練習加減乘除。

教育在李家同眼裡，就是這一回事，一切從基本做起。

小孩回家一定要寫功課。

採訪隔周，李校長受邀至永和社區大學演講，也提到這部電影。他印象最深刻的是老師指導學生小數除法的畫面，這畫面傳達出平凡卻誠懇的訊息——小孩回家一定要做功課！「天下的小孩不能太快樂，如果成天只玩耍不學習，那快樂童年很可能延續成悲慘成年。」這一席話，讓臺下忙著做筆記的聽眾點頭如搗蒜，總算找到叫孩子複習功課的最佳理由。

然而，對於出生弱勢家庭的孩子來說，即使他願意寫作業，但身旁沒人能夠教他，寫了不懂，不懂就沒信心，沒信心就沒興趣，上課時索性趴在桌上呼呼大睡。

「把孩子的功課搞好，勝過一再提倡品格教育。」李校長隨口說了一個小故事。

有位國中老師發現班上一名同學總是上課睡覺、下課搗蛋，被學校列為

行為偏差的壞學生。到他家訪視才知道，他爸媽都在外地打工，家裡只有他跟奶奶兩個人相依過日子，有一餐沒一餐，晚上還沒電可用，根本無法寫作業。

「飯都吃不飽了，哪還有力氣念書？」「我請你吃便當，但你要把作業寫完才能吃。」這位老師隔天開始，每天多帶一個便當到學校，並且陪這名學生寫完功課。不久之後，問題學生的問題沒了，取得代之的是逐漸進步的學業成績。

長期穩定的陪伴，孩子才可能改變。李家同重申，學生功課不好、行為偏差，多半不是懶惰或本性壞，而是沒人教。他仔細叮嚀：「關心孩子不是成天講大道理，而是要懂得尊重他們。」

我想起採訪最後，他殷殷切切地提醒：「做一個好人。」

看到需要幫助的人就去幫他，不用估量什麼，做就對了。



蔡葉偉：理解，才能造成真正的影響與改變！




出處：張老師月刊電子報 2009/09/22

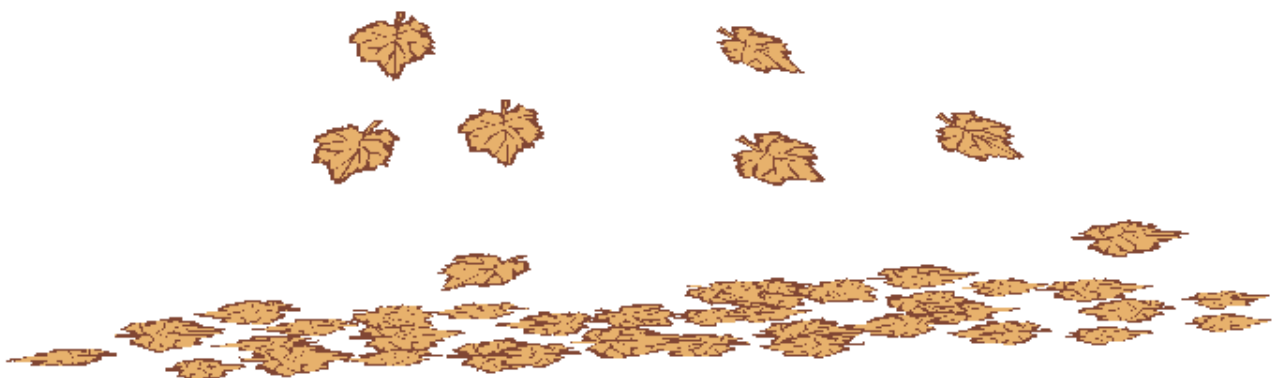
文＝蕭紫菡・攝影＝淡水鎮公所

年輕時，他想著要當宣教士，不求回報地單純付出，後來走進「義張」，才發現，原來是另一種行善。



那年，蔡葉偉二十餘歲，在文化大學讀青少年兒童福利系。這領域，說是他的志向也不全然，從小，家裡出了五名醫生，在他成長過程裡，形成了或多或少的壓力。不是沒想過考醫學院，而是天不從人願，偏巧沒考上。然而，不念這條大家期待的路，又要走哪條路？

他想起自己國中就讀淡江中學時，他曾在在一張志願表上，寫下自己將來想成為「宣教士」。他說：「因為常在校園裡，看到一些外國人傳教，當時的我很好奇也很佩服，為什麼一群不是生長在台灣的人，願意離鄉背井，到一個不相干的地方，付出自己所有的關懷？」那影像在他心裡撒下了種子；他想，也許有一天，自己也可以成為這樣的角色，不求回報地單純付出。那會是種什麼樣的感受？出自一股什麼樣的動力呢？



釋出誠意，孩子便會卸下心房

這分嚮往與疑惑，在他大三投入「義務張老師」之後，開始了真正的探索。歷經一年受訓，他成了「幼獅張老師」中的一員，主要服務對象，是國中校園裡的某些孩子，大部分都因打架鬧事而遭違規記過，而被學校推介到張老師這裡來。蔡葉偉當時做的工作，便是在替這些孩子所辦的營隊中，擔任輔導員及後續追蹤的角色。

回想起每個營隊之初，各校孩子前來報到，蔡葉偉笑說：「好像各路『英雄好漢』來到現場。孩子們彼此間也在試探，試探同學，也試探大人。他們通常會很疑惑：『這群大人怎麼對我們這麼好？噓寒問暖、講話很客氣，他們到底想做什麼？』」

平常，這些孩子不是在學校被罵，就是被警察訓斥，突然有一群大學生，像家人一樣地給他們溫暖，讓他們變得不自在了起來。蔡葉偉說，好強的孩子，面對這種不自在，通常的反應就是——挑釁；比方說，找你打架、找你比賽，和你玩遊戲時故意讓你跌倒，「那時，就得想辦法證明我們也有兩把刷子，要怎麼比都可以，就是設立規則以不傷到對方為原則；要怎麼玩都可以，我們自己要先有心理準備，保護好自己；然後，繼續釋出誠意，久而久之，他們會漸漸卸下心防。」

那幾年，他對這群被視為「問題學生」的孩子，有了更深入的觀察。這群孩子常常在意想不到的地方展現創意，有的會用廢物做出令人驚豔的作品，有的在詞曲創作比賽中譜出動人心弦的歌曲；而有的，在突擊吊橋的活動中，讓人看到他不凡的勇氣。



他們需要出口，一個好的出口，就能將這些熱情的氣力往好的方向發展。

然而，蔡葉偉也感嘆地說：「讓孩子無法往好的方向改變的，常是他們所處的環境。」

曾經，在輔導一個孩子將近一年後，原本以為已逐漸轉好，卻在報紙上看見他殺人的新聞。「那時我非常震驚，也很沮喪。想一想，我們確實已經做了很多，但能做的也確實有限，如果孩子回到家，整個家庭或社區環境仍然沒有改變，或者他要脫離黑道是需要付出代價時，那他內心縱使有再強烈的改變渴望，也難以實現。」

讓孩子主動面對問題，比挖出隱私重要。

服務過程裡，當然還是有令人欣慰的。曾經，輔導過一個女孩，在國中時遭到性侵，對男性和這世界充滿了怨懟。他曾請女孩的家長一起來談談，沒想到女孩的爸爸對女孩不但沒有疼惜，還加以責怪；父母總認為是女兒自己的錯，才會把自己搞成這樣。

「那時，我非常小心地，不主動去碰觸女孩傷痛的回憶。一開始，她對我有戒心，我也不強迫她說什麼，只是持續讓她明白，有個大人無條件地願意聆聽，在她需要的任何時候，我願意把理性的自己借給她，一起和她思考、面對人生的難題。每次見面，她如果不想說，我也只是問她最近學校如何？功課有沒有問題？久而久之，她感受到我的真誠，便對我無話不談。」那一年內，蔡葉偉也積極地與女孩的父母溝通，要他們練習，有沒有可能一小時不罵女兒？兩小時，一天，甚至，最後出口的是關心，而不是責罵。



這些，一年後，父母都做到了。女孩對這世界的報復心也漸漸軟化，考上了高中。

「那次的經驗，讓我更深刻地理解，我們學到的服務技巧，應該要內化之後，成為一種待人的態度，而不是用技巧要來挖出孩子的什麼，讓他再受一次傷。當我們把理性的自己借出來與他共同思考，讓他主動願意面對，才是最重要的事。」

傾聽，才能聽到正確的話

蔡葉偉深信，在好的對待下，孩子都能長出自己的力量，在這樣的前提下，身處什麼樣的家庭相形重要。他記得，曾在營隊裡遇過一個女孩，在學校被視為「大尾的太妹」，真正相處後，才發現這孩子單純得誇張，當他們告訴孩子們說營隊必須自己生火煮飯時，這女孩居然說，她不會，但她可以請她們家的菲傭來幫忙。

「很明顯，這孩子會用這種方式來解決問題或當成是對別人的幫助，可能也是因為她的父母是用金錢取代對她的照顧……；這種孩子說穿了並不可怕，他們就是沒有人可以講話，對愛產生錯誤的認知。」

多年的義張經驗，蔡葉偉也有許多協助孩子和學校溝通的經驗。他發現，師生之間的衝突，往往來自於青少年的表達能力不成熟，會用的詞彙也不多，一不小心就讓人感到被攻擊。而我們通常認為老師有更好的資質可以理解，但並不然，他說：「如果能在師資養成的過程裡，多讓老師明白青少年心理學相關的知識，老師對青少年的行為就會更容易理解，而唯有理解與信任，才能形成真正的影響和改變。」

離開義張，一直到現在當淡水鎮長，蔡葉偉說，那段經驗一直影響自己至今。「我更懂得去傾聽，因為有同理心，就能正確聽懂對方的話，甚至是聽到他沒有說出的話，因此，能夠比較正確地瞭解他。」現在，公所在推動「縣府強迫入學方案」，所抱持的態度便是「有教育的地方就有愛，有愛的地方就沒有放棄」。

無論在哪個角色上，一路走來，蔡葉偉用心、用耳朵，走進另一個生命，走出別人的期待，在自己的領域上，體會一種單純付出的快樂。

《蔡葉偉小檔案》

台北縣淡水鎮長。

文化大學青少年兒童福利系畢業。美國明尼蘇達州州立大學教育行政碩士、美國明尼蘇達州聖瑪利大學教育領導博士。

曾經任教於中原大學心理系、中原大學心理系等。

也曾擔任救國團總團部青少年輔導中心義務「張老師」及專任「張老師」、淡水鎮藝文中心藝術總監、淡水扶輪社秘書長等職。



【精彩預告】

11月13日教師輔導講座，歡迎導師踴躍參加!!!

✚ 教師輔導講座-將壓力變成生命中的甜點

時間：98.11.13（五）下午 1：00～4：00

地點：圖資中心 會議室

主講人：莊淇銘 老師 莊淇銘 老師（前任國立台北教育大學校長）

主題內容：

如何面對挫折，是人生重大的學問，有人選擇自暴自棄，將挫折壓力變成人生的毒藥；有人則認命面對，但壓力仍然只是一種苦藥；另一種人則是選擇昇華突破，將挫折壓力視為生命中的甜點或補藥。面臨壓力，是毒藥、苦藥還是甜點、補藥，端賴自己一念之間的選擇。



以下活動，歡迎導師鼓勵學生踴躍參加!!!

★ 參與專題講座，每次可認證生活教育乙次

★ 參與工作坊，每次可認證生活教育二次

✚ 學習輔導講座—心智圖法

時間：98.10.28（三）下午 3:00～4:30

地點：仁愛樓地下室 視聽教室五

主講人：王心怡 老師（中華心智圖研究發展協會副理事長）

主題內容：

掌握正確有效的學習方法，吸收資訊可以快又有效。學會創意與邏輯兼具的思考方法，讓你增加思考的廣度與深度，加快思考的速度與靈活度。在人際溝通、問題解決、

創意提案、工作執行等等，可以抓住關鍵重點，自然可以省下不少時間。現在就從學習心智圖法這個有效的思考學習工具開始吧！

正向心理學講座－尋找生命中的快樂

時間：98.11.25（三）下午 3:00～4:30

地點：仁愛樓地下室 視聽教室五

主講人：張純吉 老師（臺灣大學學生輔導中心兼任輔導老師）

主題內容：

常常我們在生活中，只注意到自己的不快樂，並且不斷探討自己不快樂的原因？然而如果能夠知道什麼會帶來快樂，並且習慣去擁有它，那快樂就能充滿我們的生命。具多年諮商經驗的張老師，將帶領大家一起來了解，如何尋找生命中的快樂。

夢的探索～打開內在心靈能量的鑰匙

時間：98.11.4（三）下午 1：30～4：30

地點：綜二館 1F 大團體諮商室

帶領人：詹杏如 老師（勤益大學專任諮商心理師）

主題內容：

夢是人內在最隱密的空間，真實述說出內在生命經驗的痕跡，而夢者在現實生活中的一切情緒與心理困擾，也常會藉著夢呈現，並嘗試找到解決之道。藉由夢的探索，將能引導夢者瞭解自己此刻心理內在世界，同時發現夢中所蘊藏豐富的力量與智慧。邀請您懷抱一顆好奇探索的心，讓夢對您說話！

『Power 重現・抱怨再見』工作坊

時間：98.12.2（三）下午 1：30～4：30

地點：綜二館 1F 大團體諮商室

帶領人：林莉芳 老師（東海大學專任諮商心理師）

主題內容：

歡迎對生活感到不滿意、諸事不順、滿腹委屈，但希望能改善現況的同學，或者希望以更健康、積極的態度面對生活的同學來參加，老師將帶領大家覺察抱怨對個人及人際關係造成的影響，並學習如何將抱怨轉為正向的期待，成為積極改變的動力。

✚ 「快樂～從心開始」 徵文活動

參加方式：

1. 本校同學在參加過任一場「快樂～從心開始」主題輔導週的活動之後，寫下你的感想或體會，並於11月30日前投稿至學輔中心。
2. 本中心將邀請本校國文老師擔任評審人員，選出最觸動人心的三篇文章。
3. 於12月14-18日通知得獎者，得獎人將獲得獎狀一張及圖書禮卷。

獎勵方式：

- 第一名 2000 元 禮卷
- 第二名 1500 元 禮卷
- 第三名 1000 元 禮卷



杏靈月刊

發行人：張慧文
主編：王素蘭
編輯：黃怡菁
期數：9801-2
發行日期：98年12月

本期內容

1. 講座摘錄：將壓力轉換成生命中的甜點（莊淇銘 教授）
2. 精采預告：平息情緒風暴，擁有高EQ（周美德 老師）

杏靈月刊是學生輔導中心專為大華技術學院教職員所創辦的一份心靈刊物，內容主要與青少年教育、心理健康及中心舉辦的心理衛生講座有關，並於刊末介紹中心舉辦的各類活動資訊，以供參考。

竭誠歡迎師長們提供您寶貴的建議，作為我們改進的方向。

地點：學輔中心·綜二館一樓

聯絡電話：03-5927700 分機 2332

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

相關網頁：<http://sa.thit.edu.tw/04/index.htm>



思維決定行為、行為決定作為

文=實習諮商心理師 李玉如

您的左右手都能開工嗎？

您擁有的專長是一項？兩項？三項？還是更多呢？

您能說幾種語言呢？國語？台語？英語？客家話？

壓力從何而來？工作多？時間不夠？

現在小學生背九九乘法表要花很多時間，但國立台北教育大學莊淇銘教授認為是方法運用失當，經由他的指導，只需一小時就可以將22X22都背起來了。也就是說如果方法用對，就不用擔心時間不夠的問題！



思維決定行為、行為決定作為

時代在變，個人思維也要跟著改變，做老師的有進步的教學思維，才能有進步的教學行為；學生有進步的學習思維，才會有進步的學習行為。學習方法若沒有效率，就要花很多的時間在「學習」這件事情上。

以前，我們都認為一個專業就足夠了，當你有這樣的思維的時候，生涯規劃就只會朝向一個專業，但是現在社會，一個專業是不夠，莊教授斬釘截鐵的表示：「目前的社會已走向多專業化的時代，如果還帶著舊的思維，就沒有辦法產生新的行為及作為，很容易就被淘汰了，只有帶著多專業的思維，才能朝向多專業的學習生涯規劃。」

他以自己為例，娓娓談起自己的求學故事：其實他的求學歷程並不順遂，表現上有不如自己的親手足來得優秀，大學聯考重考了三次，家人也不看好他。但他後來發現，不是自己的頭腦不如人，而是原本的思維跟不上時代、用錯方法，導致浪費了許多的時間。所以，思維若不改變，行為上就很難改變，更不會有所作為。

在這樣的想法下，九年前莊教授擁有六個不同的專業，現在已經擁有十六個專業了。

壓力來自於落伍的思維

現在的學生是受到什麼舊的思維所操控？「唸書是為了考試，唸書是為了拿到文憑」，所以除了必修課程外，學生都往營養學分那兒去，因為唸書、考試、唸書、考試，如此重覆之下之後，學習不再是快樂的事，對學生而言，學習就是一堆的作業及考試，目的只為了四年後的一紙文憑。

面對壓力時，要先找到問題的來源。有許多家長常抱怨孩子不喜歡讀書，卻不知孩子認為讀書是為了父母。如果父母帶著這樣的舊思維，聽再多場演講，也不能改變孩子學習的意願。現在的小學開始實施英語教學，目的在於想要提升國人的英文程度，也有人認為，英文學不好是因為沒有身處於英文的環境，而不去思考學習的觀念、態度和方法是否恰當。種種問題，便是帶著舊思維去思考，提出的辦法當然也無法跟上時代、下對良方。

舊思維1：IQ決定論

當一個學生的成績不理想時，很多人常常會認為是他們的頭腦不夠好。當父母也這樣認為時，學生便有極大的可能這樣看待自己，並且就此畫地自限，認為「因為我笨，所以我不會」，甚至放棄自己。

但歷史上的名人像是愛迪生、愛因斯坦，他們在小時候都被認為是白痴，但是他們的母親並不願意就這樣放棄孩子，帶領他們在家學習，也因而造就出兩位改變世界的科學家。這就是思維改變行為，行為改變作為的例子。

若改變原本的IQ決定論，以方法論取而代之，則經歷失敗時，就不會一味的否定自己，而是會不斷的嘗試，找出適合自己的學習方式。

舊思維2：知識就是力量

太過相信「知識就是力量」的人，將會遇到一個難題：不懂如何去轉化、運用、創新知識。這句話來自於培根語錄的最後一頁，但是培根本人強調：「知識需要被運用及轉化。」

錯誤的以為看書就會產生力量，以為考試時把知識從書本移到腦中，再移到考卷上，就會拿到分數，然後誤以為知識產生力量，其實只是拿到分數而已。莊淇銘教授強調知識本身不會自

動產生力量，要學會思考知識、運用知識、創新知識及轉化知識才會產生力量。如果老師先有這樣的觀念，便不再只是教導學生吸收知識，而是努力培養學生運用、轉化、創新知識的能力。

要如何運用、轉化、創新知識？

莊淇銘教授接著提出很多人都知道的事：每天走一萬步才會健康。能在生活中實行的人卻少之又少。他分享自己如何將這個知識化為行動，過去他多以計程車代步，每日從家裡到學校來回約需250元的費用；現在，每天早上，他改以步行往返，上下班約為8千多步，晚餐後再散步1千多步，除了獲得健康外，也省下每天計程車資。有人懷疑走路消耗掉的時間不是很浪費嗎？但他反而利用在步行的時間思考每日事務及未來計畫，通車時也可以用來書。

人在放鬆時，最利於思考，如同德國知名文學家歌德，他每天都需要時間來散步、思考。莊淇銘教授聽取了也結合了通勤、閱讀跟思考的時間，且又省下車資，就是運用知識、轉化知識的最佳典範。

壓力（Stressed）變為甜點（desserts）

壓力的英文是stressed，但若是反過來看，則成為desserts-甜點。如果能用不同的角度來看壓力，則會有不同的感受。要過得快樂或痛苦，決定權在自己，看你要如何去看自己的遭遇。

壓力的主要來源一個是觀念錯誤。有越來越多的人有「週一症候群」，多半是因為在愉快的週末之後，想到星期一要重回工作崗位上，便感覺到壓力，便出現憂鬱、倦怠、提不起勁的狀況。倘若人們能這樣想：因為工作，才得以養家餬口，使得家庭氣氛和諧愉快，所以工作是我們維持家庭溫馨甜蜜的泉源。當以這樣的心態來看待工作對我們的意義時，就會減少許多週一症候群的症狀。若能更進一步的，在工作中運用創意，將所學到的知識成為自己的能量，讓自己在工作中發揮所長，則更能樂在其中！



快樂難過 操控在己

曾有一位來聆聽演講的人向莊淇銘教授抱怨，他覺得自己常常被人無故中傷，覺得很委屈和沮喪，但莊教授這麼回覆他：「謠言跟中傷是成功者的勳章。」從此，他改變面對謠言時的態度，不把自己的快樂跟難過交在別人手中。當我們將操控權放在自己手上時，自我省思後的蛻變才會帶來更多的力量。

降低需求·提高能力

另外一種會形成壓力的原因就是當我們的能力不足以應付需求。許多人都聽過知名心理學家Maslow所提出的需求層次理論，他認為要先滿足基本需求，像是生理需求及安全需求，人才得以嚮往更高層次的需求，像是自尊需求、自我實現等。但其實不然，並不是基本需求被滿足後人們才得以有更高一層的需求，重點在於「個人的價值觀」。當我們的需求高於能力時，壓力就來了。

要解除壓力的方法就是將需求降低，能力提高。莊淇銘教授提出「雙求理論」，就是將需求降低，並對自己的要求提高。莊教授以自身為例，他不停擴充自己的專業領域，也不停學習新的語言，但是在生活物質上的需求卻很低。所以他的能力足以應付生活中許多事，但又不會被需求所困擾、圍限。「你」可以決定人生中哪些事情對自己來說是重要的。

壓力是找到弱點的機會，可以藉此機會補足自己的不足，增加自己面對未來挑戰的競爭力。

當我們能夠把知識轉化並運用在工作或學校上，便能夠發揮很大的效率。將數學運用在生活中，孩子則能夠輕鬆、愉快的學習；將文學運用在心理輔導，利用古人的詩詞來呼應其心境；甚至也能從生態的觀點來行銷台灣的觀光，將台灣推廣出去。善用目前所有的環境和資源，並思考現行方式的效率及改進空間，便能存著趣味的學習、培養自我才能。因思維為行為之始，有創新的思維會有嶄新的行為，也才能夠有所不同的作為。



《莊淇銘 小檔案》



- ◆ 學歷：美國路易士安娜大學資訊工程研究所博士
- ◆ 現職：國立台北教育大學教育政策與經營研究所教授
- ◆ 專長：軟體工程、測試、離散數學、未來學、知識管理
- ◆ 著作包含專業的論文、研討會文章以及未來學能教你的事、我家小孩變聰明、就是要你學會創意、用自己的話快速學習日文等書。
- ◆ E-mail：cmchung@tea.ntue.edu.tw

精 彩 預 告

● 教師輔導講座—平息情緒風暴，擁有高 EQ

- 時間：99.01.13（三）下午 13:00～16:00
- 地點：圖資中心二樓會議室
- 主講人：周美德 老師（專業講師、知名作家，曾任廣播／電視主持人）
- 主題內容：

突如其來的情緒是不是常常害您搞砸原有的計畫？

情緒的難以駕馭是不是讓您跟最愛的人有些隔閡？

自 EQ（情緒商數）概念問世，每當談到情緒，總免不了檢視自己或他人的情緒管理能力如何。如果您的過往像美德老師一樣不堪回首，那樣的經歷會變成您的阻力還是助力？在這麼多的挫折之下，又會磨練出何種的情緒因應方式呢？



杏靈月刊

發行人：張慧文
主編：王素蘭
編輯：黃怡菁
期數：9801-3
發行日期：99年01月

本期內容

1. 主題文章：柯志恩惡媽經：與孩子過招（淡江大學學務長）
2. 精采預告：平息情緒風暴，擁有高EQ（周美德 老師）

杏靈月刊是學生輔導中心專為大華技術學院教職員所創辦的一份心靈刊物，內容主要與青少年教育、心理健康及中心舉辦的心理衛生講座有關，並於刊末介紹中心舉辦的各類活動資訊，以供參考。

竭誠歡迎師長們提供您寶貴的建議，作為我們改進的方向。

地點：學輔中心·綜二館一樓

聯絡電話：03-5927700 分機 2332

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

相關網頁：<http://sa.thit.edu.tw/04/index.htm>



柯志恩惡媽經：與孩子過招

出處：張老師月刊電子報 2009/10/06 第 437 期

文＝陳健瑜·攝影＝黃念謹



父母得讓小孩自己找到意義，而不是告訴他什麼才是意義。

——柯志恩

含辛茹苦、任勞任怨、慈愛包容……，自古以來，母親被褒揚的精神總是像月亮一樣，要「照亮我家門窗」且「發出愛的光芒」。

即使被孩子氣到頭頂冒煙，還是得壓抑滿腔怒火，面帶微笑但實際咬牙切齒地說「不要緊」，或是乾脆棄械投降，就地妥協？

曾經發表「完全惡媽手則」，還出書分享自己「發狂」事跡的教育心理專家柯志恩則說：「抓狂的時候，就吼吧！」媽媽得先把自己顧好，孩子才會快樂；真實地反映當下的情緒，不需自責，也別勉強當個一百分模範媽媽。凡事壓抑，親子間怎麼有效溝通呢？

有一回她接到演講邀約，講題是「愛的管教」，柯志恩隨即轉頭知會一雙兒女，只見兩人露出嗤之以鼻的表情，「唉，我絕對不敢談這個題目。」她笑說自身實證最大的「貢獻」，就是讓其他家長「放心」：「看吧！懂得教育專業，教養自己的小孩還不是一樣會憤怒、生氣、束手無策！」她幽默自嘲，只要孩子長到哪個階段，她就絕對不能講那個階段的教育狀況，因為馬上會現世報，他們的行為絕對會超出她的預期。

《托出動機》「自由」無價，一招見效，為了保有青春期的璀璨時光，兒子拚進建中。

然而，曾經被柯志恩形容「考試成績完全彰顯不出資質優異」的大兒子洪輔，已是建國中學二年級的學生，算是稍感安慰。

她回想當年為了兒子的課業，母子衝突不斷，甚至強行介入共讀，還多次拜託：「兒子，你可不可以讓你媽到學校去，能稍微榮耀一點？起碼別人也知道你媽在大學教書。」兒子

回她：「這關我什麼事？成績是我的，跟妳的工作應該沒關係吧！」每次想勸說一番，孩子的反制總是又快又犀利。她知道再不改變，以後小孩一定會拿她的錢去看心理醫師，然後對著自己的同僚、朋友，抱怨小時候媽媽造成的創傷。

「我兒子很聰明，但是他具備『遊戲人生』的特質，總是滿不在乎地混與晃，小時候的志願是『在家蠕動』，喜歡用他自己的方法學習。」身為一位母親，她很難放下期待；身為台灣教育體制的教育工作者，她無法告訴孩子學歷不重要。「讓孩子找到自己當然重要，但是我們讓孩子摸索的時間卻相當緊湊，有多少空間和時間可以讓孩子慢慢來呢？連市府清潔隊員的工作都要筆試，父母怎麼可能不緊張？」

不能放手，也強逼不來，只好「誘之以利」：「志願愈前面的的高中愈不會管學生，如果你十六歲以後不想有人管你，那你就拚這三年。」「自由」無價，一招見效，他果然就為了保有青春期的璀璨時光，拚進了建中。「你得讓他自己找到意義，而不是告訴他，什麼才是意義。」

不過，就連補習，這對母子的出發點都與眾不同。「他是建中管弦樂社成員，社團募不到錢，他們把腦筋動到補習班的獎金上，只要十個人去旁聽，每人就能拿到三百元，扣掉押金，淨賺兩百；所以二十個同學穿著制服一起去旁聽，順利賺到社團經費四千元。」笑著訴說這群孩子的「算計」，他們其實很懂這個社會的運作方式。

「聽過幾次之後，他覺得老師講得好，就自己要求要補習了。」柯志恩不諱言，她對補教界的名師也相當好奇，於是兒子充當槍手，上課須留意「老師的教法」、「吸引人的地方」，再回家跟她分享。「他快煩死了。」

不過，透過兒子的觀察，她更進一步瞭解補習班的教學法：作文課談到荒野，大漠的影片在眼前播映，配上三百六十度環繞音響放送蔡琴的「出塞曲」……。

「他說，這叫感覺來了」，補習竟成一種享受，實在始料未及。「不過呢，他專門補那些他已經很善長的科目，不喜歡的還是不會去碰；所以，爛的還是一樣爛呀。」

《親子 007》當你從小就訓練他們有獨立思考的能力，便不能期盼他會照你的想法走。

父母與孩子的諜對諜戲碼，當然不會因為孩子進了明星高中而停止。有一天，兒子若有所思地嘆氣：「人生價值真的是很難說，我拚了半死，十六歲的人生竟然是到了一間沒有半個女孩子的學校。這對我是懲罰，還是獎勵？」

柯志恩一時之間不知如何回答，卻嗅到男孩心事，於是暗地裡盤算「牙套計畫」，告訴兒子，現在裝牙套，上了大學愈帥愈吃香，交女朋友更有利。「嘿嘿，裝了牙套之後，他聯誼的價碼會降很多，誰喜歡跟一個十七歲帶牙套的男生出去啊！」她得意大笑，兒子到現在都沒發現這是個「陽謀」。

只是，高中生該有的聯誼還是來了。某次柯志恩拿出三百元讓他去參加，孰料馬上被兒子抓到「把柄」：「妳很不公平，上次我說去跟景美的聯誼，妳給我一百元；今天我要去跟北一女的聯誼，妳就給三百，這是歧視，妳有學歷偏見。」

「這……，只是給你吃晚餐啊！」她搖搖頭，簡直百口莫辯，孩子把一點一滴的事都記在心頭，伺機將她一軍。

「我們從小到大的對話就是這個模式，當你從小就訓練他們有獨立思考的能力，便不能期盼他會照你的想法走。」

相較於兒子的隨性，女兒則是另一種「追求卓越」的典型。她的快樂就是得到很好的成績、獲得別人肯定。她需要被看見。

「她很在意結果，也許不是那麼喜歡讀書，但只要知道現在辛苦一點，就能獲得她要的『成就』，就會去做，而且每個小細節都很在意。」她笑言，兩個人的個性加起來除以2，應該就是正常孩子吧！

而將女兒送進私立學校就讀，即是適性發展的考量，因為在重視績效的環境，她可以表現很好，她需要的是讚美。「但她最近實在有些走火入魔，當媽的就要負責紓緩她的情緒和壓力。」在學校教「教育與心理諮商」，沒想到現實生活中，兒子需要「教育」，女兒需要「諮商」，一對兒女各取所需，兩個專門挑戰極限的真人實證。

《修正與改變》父母的釋懷，可以讓徬徨的孩子找到溫暖的倚靠。

受過教育心理學的學術薰陶，並且還是這門知識的傳授者，柯志恩一度也以為自己有辦法掌握孩子的狀況，但是當詰問、爭執、叛逆一次次出現，孩子的反應清楚地告訴她：「對不起，別拿妳的那套分析我，我跟妳想的不一樣。」愈想干預，他們愈是拚命跳脫你設定的框架。

「最感欣慰的是我媽媽，她覺得我是現世報，因為我從小就不是聽話的小孩。她苦惱已久，現在見到這母女情結轉移到我和女兒的身上，她的情緒終於得以釋放。」苦惱過，方知父母難為，親子間戲謔式的調侃，其實是長久的陪伴、觀察以及試探所培養出的默契；她也在屢次的衝突中，學到教訓，漸次修正自己。

「我在兒子國三時，做了很大的改變，因為他在準備基測的最後三個月，情緒崩潰，哭了。」從小，所有的人都說他聰明，但是不認真，他也就得過且過，不甚在意，但是當他真的想奮力一搏，卻在最接近基測的模擬考跌了一大跤，考了一個很爛的成績。

「我已經這麼努力，為什麼結果是這樣？」長久以來的信心動搖，陷入焦慮，讓柯志恩相當不忍，一反「惡媽」形象，很堅定地說：「沒關係，錯的習題重新檢討一遍，該做的本分做完就好，太難的別去管。」

考上建中之後，洪輔應邀回國中分享經驗，柯志恩偷偷躲在臺下聽。

有位媽媽發問：「孩子考基測，父母可以做些什麼？」

「要給他很大的勇氣，考前我覺得大概沒希望了，但是我媽跳出來說『這是沒有關係的』，我就安心了。」一向大而化之的兒子冒出感性的話，讓柯志恩眼淚幾乎掉下來。沒想到僅是一句安慰的話，卻發揮極大的效果；原來，父母的釋懷，可以讓徬徨的孩子找到溫暖的倚靠。

「如果你不懂得如何與孩子溝通，那麼聽他說就好。」回到教育學者的角色，她給了一個簡單而中肯的建議：傾聽，找到孩子喜歡的話題，讓自己與孩子的世界產生連結；而她與孩子相互抬槓的戲碼，也將繼續搬演下去。

《柯志恩小檔案》

現任淡江大學學務長、教育心理與諮商研究所專任教授。

1988 年以主持「世界真奇妙」榮獲金鐘獎「最佳社教節目主持人」之後，就到美國南加州大學攻讀教育心理學博士，投身學術，並成為淡大教心所創所所長。

著有《柯志恩談母職心體驗》、《哪個媽媽不抓狂》等書，分享自己的教養經驗。

精 彩 預 告

教師輔導講座—平息情緒風暴，擁有高 EQ

- 時間：99.01.15（五）下午 13:00~16:00
- 地點：圖資中心二樓會議室
- 主講人：周美德 老師（專業講師、知名作家，曾任廣播／電視主持人）
- 主題內容：

突如其來的情緒是不是常常害您搞砸原有的計畫？

情緒的難以駕馭是不是讓您跟最愛的人有些隔閡？

自 EQ（情緒商數）概念問世，每當談到情緒，總免不了檢視自己或他人的情緒管理能力如何。如果您的過往像美德老師一樣不堪回首，那樣的經歷會變成您的阻力還是助力？在這麼多的挫折之下，又會磨練出何種的情緒因應方式呢？