

## 遇見阿德勒系列（一）

文◎永平國小 戴孜芳



2023年暑假，有幸每隔三至七天就可以一整天沉浸在「新北教師輔導諮詢培力研習阿德勒工作坊」裡，在台北市立教育大學教授張英熙老師循序漸進的精闢說明、深入淺出的對話引導中，讓敝人能夠透過《認識阿德勒學派及鼓勵原則與正向特質卡的應用》、《阿德勒情緒教練技術與家庭星座理論》、《阿德勒鼓勵原則的應用》等三天講座，對阿德勒學派有了真正如何具體應用的概念。

身為教師，平日對「正向管教」耳熟能詳，也奉為圭臬且身體力行，但在一人常須身兼多工的導師角色下，面對未必能全然預測的班級狀況，在經由緊急處理完畢，一人得閒靜思時，回顧整個處理過程，有時也會覺得：自己的處理雖然正確，但好似少了點兒什麼？是不是從什麼角度或對話切入會更暖心，更能讓學生或家長降低憂慮、卸下心防來感受到我溝通的誠意，達到三贏的效果呢？

而身為子女、妻子、媽媽的我，在一天不只工作八小時且具有習慣將心力優先放在完成工作的個人特質情況下，經常回到家已筋疲力盡，在面對家人時，更易忽略了互動的細緻度，尤其是在面對家中獨生子且是處女座男孩的兒子時，有

時心情更是如坐雲霄飛車般，直起急落。小兒自小就是個很有主見且容易堅持自我想通再行動的孩子，以前也帶過好幾個相似類型的學生，因此更易令身為母親的我產生了「皇帝不急，急死太監」的擔憂感；進入青春期後，在臺灣升學壓力下，不知如何開導他的困擾，更是三不五時敲響我的心門。

慶幸的是，這三天研習中，在張教授的鼓舞下，我檢視自己與小兒的互動過程與模式，益加發現自己的擔憂與氣餒有多次其實是源自於內心深處的「悲觀預期」與「過高期待」，因此暑假中我主要是以小兒為研習後小試身手的演練對象。例如：第一次練習，我先打草稿，再與他面對面親口陳述其確切的「正向特質」與近期觀察到他「一件具體事件（百忙之中默默幫我數次調整好細部擺設）」，單純而真切的肯定他在過程中展現出來的貼心品格（主動關切家人日常生活的方便性）。第二次練習，我透過聊天互動外加小卡片的方式，僅具體表達我觀察並感受到他在某些高中課業上「努力面對的好方法與態度」，特別提醒自己：避免延伸說出「如果你也能多花些時間在……科目上就更好了」等期望語句，不說出自以為對他好的建議。三個月後，我發現：他愈來愈能主動找我聊聊心裡話，且溝通時的措辭也變得溫柔。令我更詫異的是，以往他一直排斥甚至有些逃避讀英文、背單字的情況，卻突然變得十分主動，還能平心靜氣的聽取大人們的建議，並且默默嘗試，甚至主動分享他自己的全面規畫與時間安排，漸漸展現出責任心與自信心。

三天的研習洗禮讓我在多次的實際演練後，比較能夠掌握如何真正的進行深入對話的正向管教技巧，也再次提醒了我：別忘了正向管教的最終目的在於讓對方建立正向信念並在內心滋長。阿德勒工作坊培力營訓練，讓我找到更好的切入角度來看待自己與他人。想到這兒，我十分期待寒假阿德勒工作坊培力營的到來！