



# 班級靜語

楊干如

## 前言：

近幾年來，在教學中，我觀察到一個令人憂心的現象，就是越來越多的孩子犯了「該動時，亂無章法；該靜時，卻靜不下來」的毛病：參與體育競技時，不守規則、橫衝直撞；做起健康操，有的無精打采、有的亂蹦亂跳；來到圖書館，吱吱喳喳的靜不下心來閱讀；上課中，只急著表達自己的看法，完全不尊重別人的意見。乃至於，部分課程的難度已明顯降低了，但是孩子的學習成就並未相對的提高。想當然耳，這跟孩子上課時無法集中精神專心聽講，必然有很大的關聯。正由於他們的心靜不下來，所以常常身處噪音環境而不自覺，甚至成為噪音的製造者而不自省。久而久之，漠視公共禮儀、缺乏危機意識的情況，也就越來越嚴重。

因此，我常常想，要用什麼方法，才能幫孩子做做「收心操」，讓他們心靈沉澱下來，靜下心來多多聆聽、用心觀察呢？這，就是我的班級經營中的努力目標——「動靜分明」，也是我想推展「班級靜語」活動的主要用意。

## 活動目的：

1. 在班級活動中，需要安靜學習時，能做到「禁口不語」。
2. 增強小朋友的自律性（自我管理能力）。
3. 養成尊重他人的習慣。

## 推展流程：

### 一、引起動機：

1. 講述一則「噪音殺人」的案例及科學家利用白老鼠所做的各種噪音傷害實驗，讓他們深刻體認噪音對人體的身心危害，以及對生活環境和人際關係所造成的負面影響。
2. 利用心理學家米迦爾在 1960 年對幼稚園小朋友所做的「延遲的滿足」實驗，讓每個孩子先依自己的意願做選擇，再公佈其後續的追蹤結果，進一步與他

們探討「堅忍」的重要性，以激勵他們勇於接受「靜語活動」的挑戰。

## 二、明訂規則：

1. 明確的讓每個孩子了解，所謂「靜語」是完全不出聲音，如果嘴巴故意製造出聲響（如吹口哨），也算違規。
2. 「靜語時間」可以輕拍對方肩膀、比手畫腳、以眼神示意、筆談等方式來溝通。
3. 若有特殊情況發生（如問早、道別、小朋友受傷……）時，不必受靜語活動的限制。

## 三、獎勵辦法：

1. 自我肯定：告訴孩子，這是一個高度「自制力」的自我挑戰活動，若能挑戰成功，即表示自己已有「自我管理」的能力。那麼，不但不必讓別人管理，也顯示出自己具備了領導別人的資格。所以，能做到「靜語」，除了證明自己「很棒」外，老師、父母也將以他為榮。
2. 外在獎懲：實施初期，配合班級的 star 獎勵制度，過關者加 star，未過關者口頭激勵或訓誡。等到實施一段時間、大多數人可以達成目標時，則除了獎勵外，對於未能達成目標者，必須斟酌情況扣減 star。

## 四、開始時機：

「好的開始，是成功的一半」。當師生間已經建立「靜語活動」的共識，孩子躍躍欲試、不斷詢問我「何時開始挑戰」後，我便選了全班孩子學習狀況大致都不錯的一天，利用半節美勞課（約 20 分鐘），開始進行第一次的靜語活動。

## 五、實施時機：

1. 不需開口、不需和別人討論或合作、需要較多個人腦力思考的課程，例如：美勞課的「圖案設計」、綜合活動的「下三子棋」……等。
2. 戶外教學：坐車來回、導覽員解說……等。
3. 午餐時間：剛開始，比較不容易掌握。可是，實施一段時間之後，發現大家用餐時變得比以前優雅、衛生，而且吃得更消化了。
4. 閱讀課和午休時間：這是最恰當的實施時段。
5. 團體集會時間：到視聽教室聽演講、到活動中心看表演……等。

6. 放學整隊到回家（安親班）：這個時段是「自由心證時間」。因為，出了校門後，孩子是否靜語，我很難得知。通常，我會在隔天，口頭詢問一下「成敗」，並當場稱讚一下成功的人。小朋友大多會據實以告，雖然成效不佳，但可以給那些願意持續配合的小朋友一些「精神上的支持與讚揚」。

#### 六、配合措施：

1. 我做了一張特大的「靜語」標語。實施初期，只要靜語時間一到，就貼在黑板正中央，讓孩子知道「現在要靜語」。平時，則把它移置在黑板的較顯眼角落，隨時提醒孩子別忘了「動靜要分明」。
2. 我買了一個定時器來輔助，免得我一忙，會錯過「解禁」時間。吃飽飯後，有些較沒耐性或快憋不住的小朋友，也會站到定時器旁邊默數、等待鈴響，幫助他「挑戰成功」。
3. 孩子是健忘的，自制力和堅持度也較差，在實施過程中，仍然要常常提醒，隨時找相關的報導和事例，給他們多做機會教育。
4. 實施初期，對於成功的小朋友，一定要公開、大大的表揚，star 也可以多加一些，讓其他孩子「見賢思齊」。此外，也要時時激勵和肯定「全班性」的進步，例如：昨天 15 個人過關，今天 16 個人成功，千萬別忘了嘉勉全班一番。
5. 對於孩子未能過關的原因要加以探究，並讓全班一起討論如何避開那些干擾狀況，以協助更多的孩子達成目標。
6. 實施初期，老師一定要全程在場，避免孩子在加減 star 時對「靜語是否成功」起爭議或互相攻訐。
7. 老師若能跟著孩子一起靜語時，能夠產生「師生同一陣線」的感覺，可凝聚班級向心力。
8. 對孩子強調，這是一場「自己跟自己」比賽。因為，有的人本來就不多話，當然可以輕易的達成目標；可是，對那些特別愛講話的小朋友而言，要憋 20 分鐘不說半句話，實在是蠻困難的。所以，對那些人來說，這次破戒 6 次，下次破戒 4 次，就算是進步了。如果有一天，他做到「完全靜語」時，一定要把握機會，「非常用力」的稱讚他一番。
9. 「靜語活動」後，如果時間上許可，最好為孩子安排一些較「動態」的課程，

也要鼓勵他們下課後常到操場上打球、跑步……。

10. 實施初期，時間不可太長，免得孩子沒有成就感。觀察孩子的實際表現後，再慢慢延長。

#### 七、實施成效：

1. 實施靜語後，班級常規明顯改善，不用再常常花太多心力去管秩序了。
2. 強調孩子的自律性後，小朋友比較會把注意力放在自己身上，不會老是喜歡去管別人守不守規、有沒有說話了。
3. 參加戶外教學或集會活動時，曾博得司機、導覽員及其他老師的當面讚美，提升了孩子的自重、自愛能力，形成「良性循環」。下次參加活動時，會彼此提醒，形成一股無形的團體約束力。
4. 實施一段時間後，對於環境的洞察力明顯增強。例如：全班都很安靜時，校園裡若有噪音，他們的感受特別強烈。解禁後，會向我抱怨：「剛才好吵喔！吵得我都沒辦法做事。」此時，我會藉機提醒全班：「如果我們沒辦法保持安靜時，是不是也同樣干擾到別人呢？」剛好順便強化一下他們的同理心，教孩子要「將心比心」，不要太自私、忽略了他人的感受。
5. 靜語前或靜語中，如果孩子彼此間有了衝突、爭執或肢體的擦撞，通常會想來向我告狀，但礙於正在實施靜語，只好延宕一段時間才能報告。所以，剛好給了他們一段冷靜思考的時間，通常就會「小事化無」，消弭爭端於無形。如果堅持要來告狀的，就得按規定做「書面報告」，剛好趁機磨練一下他們的紙筆表達力。
6. 有時，他們玩得忘形了，也會吵鬧起來，這時我只要對他們說：「噪音殺人」，他們就會若有所悟的安靜下來，形成一種很有趣的師生默契。

#### 結語：

孩子的可塑性極高，當我們逐步引導他們去觀察、體會、比較，在不同學習環境中的個人情緒反應、讀書效率、人際關係的優劣後，他會從消極的「維護」，轉而積極的配合老師去「營造」出一個「動靜分明」的班級情境。讓我們師生繼續共同努力下去吧！