



老師您不可不知！教師的『情緒管理』

藍乙琳／屏東市崇蘭國小教師

「情緒」如同抓癢一般，癢時能狠狠地抓它一下，一定很過癮、很痛快，

但事後所留下一條一條的傷痕，卻是要忍受它所帶來的刺痛！

一、前言

在教改的推行和多元社會的衝擊下，現代教師所扮演的角色比起以前來的多，面臨的壓力和挑戰也較多，在情緒上難免會感到焦慮及緊張，有時因為一時的情緒失控，而造成師生關係的緊張，造成學生身心受創及學習成效低落等負面的影響。因此，教師在變動的環境中如何抒發自己的情緒、善用自己的情绪，便顯得格外重要了，擁有良好的情緒管理才能在教職生涯中既充實又快樂的日子中度過。

二、認識「情緒管理」

相信大家都有抓癢的經驗，身上某個部位癢的時候，如果能狠狠地抓它一下，一定很過癮、很痛快，但事後所留下一條一條的傷痕，卻是要忍受它所帶來的刺痛！情緒的發洩亦是如此，當情緒失控時，大發脾氣、短暫發瘋，事後可能帶來困擾是無法彌補、評估的傷害。因此，藉由了解情緒，才能知己知彼，掌握自我的情緒。

（一）情緒的定義

說到情緒，一般人常用「七情」（喜怒哀懼愛惡欲）來形容。「禮運」中說：「何謂七情？喜怒哀懼愛惡欲，七者弗學而能。」所以，情緒可說是人自然的反應。Plutchick（1984）則認為情緒是對刺激的一種複雜而連續的反應，包括認知的評估、主

觀的感受、自律神經的喚起及激發行動，而此行為是由引發複雜且連續過程之刺激所造成的結果（引自顏淑惠，2000）。因此由上述可知，「情緒」是由內在及外在的刺激所引發的一種激動狀態，此種狀態由生理、心理、認知及行為等反應交互作用而成。

（二）情緒管理的意涵

Dryden & Gordon（1996）認為情緒管理即辨別不切實際的想法和要求，找出心緒紛擾的根源，進而抗拒與駁斥它們，並以更積極的感受和行為取而代之（引自何灣嵐譯，1996）。顏淑惠（2000）將「情緒管理」定義為個人能正確地覺察自己與他人的情緒狀態、能適度地運用理性表達情緒及能在認知及行為上調適負面情緒，使自己與他人身心臻於和諧狀態的能力。

教育是百年樹人的工作，所以社會上對教師有較高的期望和要求，認為教師的行為舉止必須符合社會的規範和要求。教師忽略了正視自己的感受和情緒，便無法以同理心來感受學生們的反應，也降低了教學的成效，這對國家、社會及學生是個惡性循環的現象。

《中庸》云：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而中節，謂之和。」所以，面對各種特別狀況所產生的喜樂哀怒各種情緒，我們都要學習讓自己的情緒抒發得宜，如果能對自己的情緒多一份認識，進而對自己的情緒操控得宜、妥善運用，自然能超越情緒的陷阱。

三、教師需要為何需要「情緒管理」？

老師也是人，與一般的人相同，每天都要面對許多繁雜瑣碎的事情，學生不守秩



序、不寫功課、繁雜的行政工作及各式各樣的₁家庭問題等，自我的情緒反應便如同天氣變化般的容易產生波動，隨著情緒的轉變而引發一些負面行為的產生，甚至造成無法彌補的憾事。因此，情緒管理對教師來說是一件相當重要的自我修練。以下便針對教師為何需要情緒管理加以論述之。

（一）謹言慎行重「身教」，做為學生的好榜樣

對學生而言，教師一舉一動常為學生學習的對象，教師如果缺乏良好的情緒管理，會引起不當的言行舉止，在學習榜樣的驅使下，學生自然無法養成良好的情緒管理，無法控制失控的情緒反應。因此，在「標竿學習」的理念下，教師需要注意自我的情緒控制與管理，以良好的「身教」作為學生的好榜樣。

（二）失控的情緒，易造成師生關係緊張

在領導理論中有一種模式為「魅力領導」，教師具備一些被學生欣賞與認同的特質或處事方法時，在教學的過程一定較為順利，學生學習意願會較高，學習成果也能事半功倍。相反的，教師常表現出失控的情緒，學生自然無法認同老師的情緒表現，在惡性循環的關係下，教師在工作職場中一定過得不快樂，學生學習的效果也「事倍功半」，甚至造成師生間的關係緊張，或許再好的教育理念及教育方法都於事無補。

（三）無法培養理性溝通、分辨是非的能力

教育的目的是要培養學生理性分辨是非的能力。教師不當的情緒管理常導因於缺乏與學生的理性溝通，此對學生而言是單向的溝通模式，無法傾聽學生真正的需求與聲音，以最直接的情緒反應加注在學生的身上，學生們自然無法學習到理性溝通、分辨是非的能力。當學生面對到生活中種種不順遂的事情時，情緒便像火山爆發般的直接反應，此與教育的目的相違背。

（四）避免陷入人際關係的危機

人際關係的良窳通常反應在一個人的情緒表達是否恰當。如果時常出現不受控制的負面情緒反應，亂發脾氣，久而久之身旁的朋友、同儕與學生皆會離我們遠去，陷入人際關係的危機中。相對地，教師如能擁有良好的情緒管理，在自我的人際關係中便能如魚得水，得到朋友與同儕間的支持與協助，亦能成為身受學生愛戴的老師。

（五）教育是用「心」經營的事業

傳統倫理中，教師列為「天、地、君、親、師」五恩之列，教師肩膀上擔負著重責大任，不僅是知識的傳遞，也肩負著學生行為習慣的養成，教師的情緒管理牽動著學生學習的成效，與其用打罵的情緒反應，還不如用「心」經營教育工作，真心的喜歡孩子、關心孩子，在與學生相處的日子裡都能感到快樂，因為孩子們需要的是一位尊重他、關心他、接納他及鼓勵他的老師，而不是為脾氣暴躁反覆無常的老師。

（六）順應時代潮流，配合教育新政策

民國95年12月立法通過教育基本法第八、十五條修正案，明定應保障學生的學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權，教師的不當情緒管理經常伴隨著不當管教方式，在學生身心上的發展會造成不可磨滅的傷痕。因此，新時代的教師應配合時代潮流，運用新的輔導管教機制，建立一個「友善的校園」，讓學生能在不受恐懼威脅的環境下，快樂且有效的學習。

四、做好「情緒管理」，做情緒的主人

情緒所引起的反應是種複雜的身心反應（柯永河，1997），而且情緒也屬於一種自發性的反應，所以情緒是不斷地變換，要用理智去控制它，當面臨層出不窮的學生問題、煩人擾人的行政工作、家長的批評指



教…等，負面的情緒難免會影響到正常的思緒，此時教師們應覺察此時是處在什麼情緒，分化、了解造成情緒的原因，最後再做出適當的反應。以下提出五點教師在情緒管理的策略：

（一）覺察自我的情緒、認識自我

在情緒管理上，「知己知彼」是相當重要的。能覺察自我的情緒便是對自己瞭解較多的人，相反的，不瞭解自我的情緒的人便淪為柏拉圖所說「感覺的奴隸」。因此，能辨別自己與他人情緒的特色及負面情緒對身心的影響，面對自己或他人的情緒問題時，能以理性、樂觀的方向進行認知的分析，及適時、適度的調整轉換，以改變負面情緒的產生。

（二）建立積極、正向的人生觀

人生的快樂，不是因為擁有得多，而是因為計較得少！許多老師老是看不見學生可愛美好的一面，如同放在冷凍庫中，幾乎忘了它的存在，反之，老是看到學生調皮搗蛋的一面。在這種情境之下，難怪老師情緒老是處於低潮、陷入谷底，心情總是悶悶不樂！

所以教師需建立一種積極、正向的人生觀，不管痛苦或快樂、情緒的高峰或低潮，那只是單一事件，並非生命的全部。因此，對事對人常做正面的思考，看到各項事情的光明面，釐清不必要的憂慮。如此，您的情緒便會處於正向的反應，較不會有情緒失控的現象產生。

（三）轉移焦點

避免負面情緒繼續惡化，適時的轉移注意力非常有助於改變情緒（引自張美惠，1996）。教師面臨各種擾人的事情，有時學學駝鳥心態，適度地睜一隻眼閉一隻眼，放鬆自己出去走一走、做家事、拼圖、看電視電影、聽音樂或從事打球、跑步等運動等，可以避免情緒和思緒在惡性循環下發展。從事放鬆活動，不僅可以讓憤怒的情緒獲得冷

卻，劇烈的運動也和深呼吸、肌肉放鬆等方式有類似的效果，可以使身體從憤怒的高度警戒狀態，回復到低度警戒狀態。

（四）找人傾訴

情緒不穩定的時候，找家人、朋友或諮商專業人談一談，利用同儕與專業的力量來緩和、撫慰、穩定情緒。適時地把煩人的學生問題或學校困擾說出來，也是紓解情緒最好的方式，如果有人在旁傾聽，其效果會更好（曹中瑋，1997），說不定三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，共同想出解決的好方法。

（五）身心鬆弛法

「身心鬆弛法」是利用生理和心理彼此交互影響，使生理和心理兩方面同時達到鬆弛的效果。此方法可分為三類：

1.由身體至心理的放鬆方法

當我們在生理上能夠處於一個完全放鬆的狀態，亦即肌肉鬆弛、呼吸均勻而緩慢等狀態，心理或精神就會自然達到放鬆。此類方法是先以身體或生理各部位的鬆弛，作為練習的目標，在達到這個目標的同時，我們的注意力便會集中，而達到心理鬆弛的效果，具體的方法包括「基本調節呼吸法」與「肌肉放鬆訓練法」等。

2.由心理至身體的放鬆方法

當我們的精神處於緊張的狀態，便會引發一組相對應的生理反應，反之，如果我們的精神處於鬆弛的狀態，身體也會產生鬆弛的現象。所以這個鬆弛法，就是把達到心理鬆弛作為目標，透過練習的過程，讓身體產生放鬆的效果。這類方法包括「自律鬆弛法」及「意象鬆弛法」等。

3.身心連鎖的放鬆方法

這種方法是利用人的意念力，來指示身體做出鬆弛的反應，如「意念調節體溫法」，練習時是以生理的狀態作為目標，不過卻是透過心理的意念來達成此目標。透過上述這些身心鬆弛法，可以幫助我們緩和、穩定情



緒，也可以進一步幫助我們將注意力集中於情緒的覺察和分化。

五、結語

人因為有了七情六慾，生命才顯得多采多姿，有著情緒的起起伏伏，感覺才會有了喜、怒、哀、樂。所以情緒有時豐富我們的人生，讓我們生活添上亮麗的光明面，但有

時也會塗上灰色、陰鬱的黑暗面。看到電視新聞中一則則教師不當管教、體罰學生的新聞，因老師一時情緒失控，造成學生心中永遠無法抹滅的傷痕，相信教師有千百個為學生好的理由、上萬個懺悔都無法撫平學生及家長心中的創傷。因此，位在教學現場第一線的老師，在專心教學之餘，必定還要做好另一個教學的準備－做好教師的情緒管理。

參考文獻

- 何灣嵐譯（1996），Dryden,W., & Gordon, J. 原著。情緒的管理：如何增進你的EQ。台北市：聯經。
- 柯永河（1997）。教師的情緒管理。學生輔導雙月刊，51，40-51。
- 張美惠譯（1996）。高曼（Daniel Goleman）著。EQ。台北市：時報。
- 曹中瑋（1997）。情緒的認識與掌控。學生輔導雙月刊，51，26-39。
- 顏淑惠（2000）。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究。台北市立師範學院國民教育研究所。
- Plutchik, R. (1984). A general psychoevolutionary theory. In K. Scherer, & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp.197-219). Hillsdale, NJ: Erlbaum.