



由體罰事件看教師情緒管理

楊文環／高雄縣大寮國小總務主任

隨著社會開放腳步的劇烈、教育改革步伐的快速，現今身為第一線的教師們在面對整個教育生態環境，所面臨的壓力確實越來越大。當教師面臨一群懵懂無知或是血氣方剛的孩子所表現的不得體的行為同時，身為教師者也可能產生了一些非理性行為。近日來鬧得沸沸湯湯的教師體罰學生，以致遭家長申請國家賠償的案件即是一例。

事實上，就體罰學生事件一事，顯現了幾個面向的問題。首先，教師體罰學生，事件輕者，一段時間之後，透過時間治療一切的傷痕，事情也就像船過水無痕一般跟著消聲匿跡；事件嚴重者，導致學生身心受到重創，事情本身就像幽靈一般，日日夜夜、一生一世都將圍繞著當事的學生，永久無法抹滅。因此，為人師者不可不慎。其次，教師體罰學生，顯現出教師專業能力的不足、輔導能力的欠缺，尤有甚者，更是對法令的漠視。教育部一再三令五申嚴禁教師體罰，而仍然發生體罰學生情事，真的是令人感到遺憾及難過。

就體罰學生事件一事，也顯現出教師的情緒管理仍然有待提升。情緒管理的重點在於任何非理性行為或事情發生的瞬間，教師能夠妥善管理自己的情緒。個人相信，沒有任何一位教師是以體罰學生為樂的，只不過，因為在事情發生的當下，教師不能妥善管理自己的情緒。因此，教師在面對問題發生時，如果能夠做好先前的心理準備工作，以積極的、正面的想法來看待事情，並且建立事情發生時的處理原則，就能避免事情突發時的慌張凌亂和措手不及的一些非理性行為的產生而鑄下大錯。

發生事情時的當下，深呼吸是一個不錯的情緒管理策略。教師可以藉助反覆做深呼吸數次，一邊告訴自己「我是要解決問題、而不是再製造問題（因為動手打學生或體罰學生勢必將製造新的問題）」、「要效率、更要求教育（我是教育工作者，我有專業的能力解決學生的問題）」，藉由反覆的深呼吸以放鬆自己當時的情緒。或者暫時離開現場也是一個很好的情緒管理辦法。藉由暫時的離開現場可以緩和當時對立的局面，以使雙方彼此冷靜，等較為平靜之後再尋求問題的癥結及解決問題的方法。其他諸如轉移自己的注意力，讓自己多想一些美好愉快的事，避開學生行為所引起的負向的情緒；透過想像制約法想像平常自己喜歡的事物，藉以減緩情緒的起伏波動等也都是相當良好的情緒管理辦法。

心理學家亞伯艾里斯（Ellis, A）告訴我們，影響我們情緒（C）的不是事件（A）本身，而是我們對事件的解釋與看法（B）。因此，改變我們對事情的認知便能調整並改善我們的情緒，這就是著名的「ABC情緒管理原則」。亞伯艾里斯理情治療的重點，在於我們平時必須訓練自己，改變自己以往對一些事情僵化的認知，並且適度調整對事情的看法。舉例而言，學生幫忙老師倒茶水卻打破杯子，以往我們可能大聲斥喝學生「你為什麼這麼差勁」、「你為什麼這麼不小心」等等。事件（A）的本身是「打破杯子」，我們對「打破杯子」這件事產生憤怒生氣的情緒，但是改變我們對事件的認知，適度調整對事件的看法（B）（例如，學生是不小心打破的、學生是好意幫老師倒茶水），便會



改善我們的情緒。所以愈是以正面的、樂觀的想法去面對問題時，愈是能跳脫負面的情緒，產生愉悅的、快樂的情緒。

另外，教師平時必須建立支援性的系統。例如學校裡正式或非正式的團體或組織的同儕系統、自己生活周遭的親朋好友們的親友系統、社會中的張老師或生命線的社會系統等，都是我們可以尋求的支援系統，如果有情緒上的疑難困擾問題，都應該要參考他們的意見及尋求他們的協助，以獲得更為寬廣的解決問題的資訊或方法。

平時建立規律的生活習慣，例如定時定

量的飲食、運動、睡眠。養成正確的休閒價值觀念，定期安排戶外的休閒活動，如登山健行、藝文參觀、文化之旅等，藉此以消除疲憊的身心減緩情緒困擾的累積。

面對現今快速變動的社會環境，教師除了必須調整個人的心態，以積極的、正面的角度來看待情緒的管理外，隨時吸收新知、積極充實自己、建立多方的支援管道等都是有效的情緒的管理方法；希望教師們能夠透過這些有效的方法，來減緩情緒困擾，並進一步提升教師的教學效能。