

發現國中生心靈流動之美： 聯絡簿生命美學的實踐

林俐慈 新北市立三峽國中教師

壹、面臨教學困境與省思

每當翻開國文課本裡的選文，遨遊於琦君的懷舊情懷、辛棄疾的慷慨激昂、蘇軾的瀟灑豪邁……等，觀察到孩子們常常無感、無奈的坐在椅子上，片片落葉與我有何關聯？一片落花靜躺於地亦常視若無睹，面對人與人的互動，時常無法解讀其背後的心意與情思，該如何用正確的方式與詞彙溝通？而非漫天的髒字或大聲咆嘯的情緒語言。到底一個人該有的觀察思考，且有感、能感、善感的心跑到哪？倘若對眼前所見的具體事物，能夠具有觀察解讀的能力，一種美的感悟力，進而學會體察自己，以及人與人溝通時，理解他人內心深處難以表徵的意趣，並逐漸在內心培養一股正向的作用力，生命是否就能流淌出心靈靈動之美？它並非只是一種觀感上短暫的感受，而是得以實踐在生活之中，建立起欣賞自我、和睦人際互動、關懷生態環境等廣大面相。

國中導師身份，每天有許多瑣碎的學生事務，即便是以系列課程為設計，也在課程結束後，難以持續延伸其內心的學習。有沒有一種可以慢慢「培養心」的具體步驟？

貳、教師自我提升與實踐

省思到自己在教學上的困境，開始不斷得尋找新的教育方法，參加一系列教師研習課程的學習後，發現有一群現職老師使用聯絡簿帶著孩子們進行「心」

的學習，學習用聖人的眼光，一步一腳印的落實在生活之中，它不是點狀式或打包式的學習，而是穩定紮實的帶狀式學習，透過每天的「學習」、「整理」、「實踐」、「反省」、「改善」歷程，長時間在內心建立正向美善的思考模式，師生之間必須心貼著心學習，用美善的見解，達到一種觀照自我與他人的習慣，老師要陪伴學生學習，就必須內心真實感受這種轉變歷程的美好，進而達到「心與心的傳遞」。於是，筆者開始親自每日書寫聯絡簿，記錄自己的學習，與看待事情的角度，很具體的透過中古今中外聖賢經典中的智慧，開始讓心透過聯絡簿所設計的學習欄位，紮實的落實五大歷程的書寫，持續半年後，慢慢的發現，如 M.Proust 所言：「真正的發現之旅不是尋找新的土地，而是獲得新的目光。」，並非外在人、事、物有什麼具體的變化，而是自己慢慢獲得嶄新的思考模式，它帶給我許多生命交會時美麗動人的新發現。很關鍵的一點：我重新調整自己看待學生的角度。

參、教師傳遞發現心靈風光的 美感經驗

陪伴著學生一起落實聯絡簿的書寫過程中，會遇到諸多推動的困境，諸如：學生不會寫、不想寫、寫久了覺得枯燥乏味、花太多時間在聯絡簿上、家長的質疑以及教師本身在諸多繁瑣事情下，要花多少時間批閱聯絡簿，而每個環結若未能堅定信念，都足以讓教師或者學生，短時間不見成效，又必須面臨諸多困難的挑戰下，放棄了這條路。因此，教師本身必須要有透過聯絡簿，而發現心靈歷程轉變及美感的成功經驗，才能在困難中堅定信念，並且要耐心等待。在陪伴鼓勵學生一步一步學著認識心的過程中，帶領學生互相觀摩，學習欣賞同學的心靈成長。以下以三位同學的聯絡簿說明。

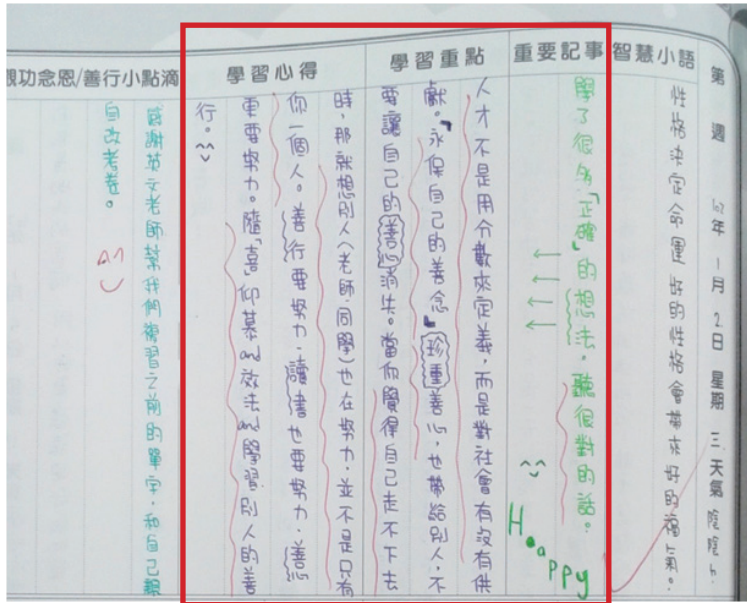


圖1 小翠的聯絡簿

小翠在重要記事一欄：「學了很多正確的想法，聽了很對的話」，到底是什麼話，令她內心動容，想成為今天的學習概念，於是她羅列了好幾點：

- 一、人才不是用分數來定義，而是對社會有沒有貢獻。
- 二、永保自己的善念，也帶給別人，不要讓自己的善心消失。
- 三、當你自己走不下去時，那就像（老師、同學）也在努力，並不是只有你一個人。
- 四、善行要努力，讀書也要努力，善心更要努力。
- 五、隨喜、仰慕 and 效法 and 學習別人的善行。

這是她對今日課堂中某一堂課老師所傳遞的美善概念所做的記錄，而也是她今日所汲取的養分，要確切的落實在生活的方向，一種心所看、所感的方向。

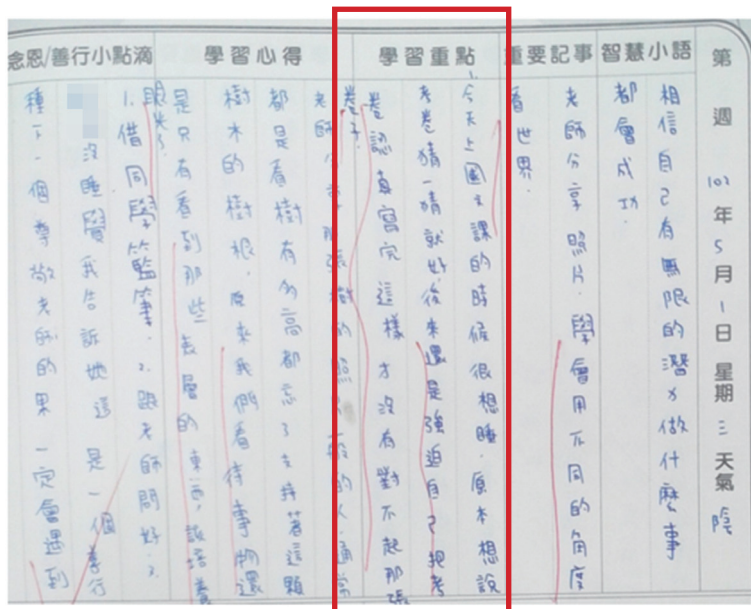


圖 2 潘仔的聯絡簿

潘仔該日的學習重點中，他文字的背後標示了：「學習如何用新的角度面對一張考卷」的心路歷程：「今天上國文課的時候很想睡，原本想說考卷猜一猜就好，後來還是強迫自己努力將考卷寫完，這樣才沒有對不起那張卷子」。這是潘仔心靈狀態的流動歷程，若沒有一個記錄的平臺，就會錯過一個孩子，在心靈初發美芽的风景，我們很可能只是很平常的看到他一張考得不怎樣的考卷寫完，但是到底今日的寫完，和昨日的寫完，潘仔的心理狀態有什樣的化學變化，我們便不得而知，他自己若未有記錄的習慣，也會輕忽這個歷程。然而，這每一個轉念的珍貴，若長期被忽略或抹煞，原本學生想要往前跨一步的心靈歷程，卻因為外顯行相總是失敗的呈現，於是，有可能那好不容易跨出的一步又打回到原點，甚至失去了願意努力與前行的動力。

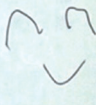
心靈塗鴉	我有話要說	作業及備忘事項	善行記錄			
	<p>這輩子母子不爭氣多分教吧！</p> <p>所以係上輩子已經犯多分了。</p> <p>險垃圾</p>	<p>(1) 拿早餐</p> <p>(2) 幫老師拿影印的東西</p> <p>(3) 幫忙撿垃圾</p> <p>考國文、英文</p> <p>給某某同學做善行</p>	<p>做到父母交代的事</p>	<p>上課認真</p>	<p>友愛同學</p>	<p>恭敬師長</p>
<p>親師交流</p> <p>謝 啟 名</p> <p>家長簽章</p> <p>150</p>		<p>4</p>	<p>入</p>	<p>×</p>	<p>0</p>	<p>6</p>
						<p>智</p> <p>×10</p>
		11				0

圖 3 小凱的聯絡簿

小凱本篇聯絡簿充滿著錯字，在班上他常常做錯事，學業低成就，假日到廟會出陣，聚眾抽菸，一個充滿問題，被貼上負面標籤的孩子，但從本篇的「作業及備忘事項中」，卻可以見到小凱天真可愛的心，他的記錄：

考國文、英文

1. 拿早餐
2. 幫老師拿影印的東西。
3. 幫忙撿垃圾
4. 給某某同學做善行

他的作業及備忘事項中，只有第一項是學業作業，馬虎的抄下來，也未歸類在他的數字標號裡。至於其餘的項目，並非是班級小老師寫在黑板上的作業，而是小凱個人針對這些事物的價值，提醒自己，諸如：幫同學拿早餐，完成老師的交代，幫忙處理環境的垃圾，以及提醒自己可以學習讓某某同學做善行……等。

他所關注的是人與人的互動，而這正是他迥異於外相行為荒唐、放棄學業的美麗心靈風光。再看著他的善行記錄勾選表中，他恭敬師長、友愛同學、智*10（編按：指誦讀智慧小語十遍），是小凱當日有完成之事。而「上課認真」、「做到父母交代的事」兩項，則是當日未完成的部分，從此，可以看見孩子在面對這份聯絡簿的自我檢視，並非隨意敷衍，而是針對自己能做到及尚未做到的部分，坦誠進行檢核。聯絡簿中能夠如此誠實，以他的方式坦露出自己的不足，代表與老師之間已建立良好的信任關係，即便自己不足，也知道老師會接納他，等待他。

聯絡簿不執著於字數的多寡，或是文章寫得多麼華美，所強調的是每個孩子面對自己的本來面目，這是很美的歷程。當我發現孩子文字背後的亮點時，通常會大大讚美孩子，於是我非常歡喜的給小凱一百分，以實質的分數及口頭讚美，鼓勵孩子勇於認識自己。

心靈開始呈現微幅的流動美感時，有沒有被自己及他人關注？而這些一點點的生命金沙，長時累積都會造就一座座驚人且價值連城的金礦，動人的寶藏並非憑空而降，它是以具體步驟，長時間一點一滴堆積打磨而成的心靈功夫。而聯絡簿心靈成長寫作方向的引導，就完全取之於老師如何看待聯絡簿的價值，因此教師本身對孩子心靈流動細膩的「發現」，就成為引導孩子聯絡簿學習的核心。

肆、交相輝映的生命格局

師生之間透過聯絡簿的溝通與學習，在學校生活的大小事件，磨練出「學而時習之」中「習」的力道。此所指的「習」，不僅停留在常常練習所學的知識，而是指結合自我生命經驗，反覆檢視、反覆確立內心的美善視角，到逐漸建立為生命價值觀的過程。老師的角色就是和學生教學相長，互相切磋，就以小翠及潘仔兩位孩子的生命轉變為例。

一、小翠的案例

小翠和好朋友小玲，兩人都因為學習較慢，課業跟不上進度，有很多的漏洞，相對沒自信，長期都不敢主動拿問題向老師提問，雖然過去不間斷的用口頭

鼓勵，但仍是不見具體成效。直到八年級下學期，全班開始使用心靈聯絡簿學習，孩子開始學習認識自己，學習實踐聖人的智慧，來突破自己的困境。小翠提到了智慧小語所說的：「看到他精采，想我怎麼才能夠跟他學，他為什麼能夠做到，找到他做到的因，你能夠努力去做，你就是他。」（參見圖 4 小翠聯絡簿黃色色塊部分）

作業及備忘事項	力念恩/善行小點滴	學習心得	學習重點	重要記事	智慧小語	
不過我今天又往前跨了一小步。 二強和掉了，第一好東西是有帶回來。 把老師教的東西都拿來，給老師和同學們看看。	然後我把我的問題問老師一問，老師就給我解答。 去問老師有沒有可以問老師的，	問老師，我不懂去問，所以我直接去問老師。 孫老師在，然後我不懂我的去問。 一不問老師就問你，老師就問了口氣，就說。	問老師不要問好了，結果一切又回到了原點，煩惱要不要問，都是白煩惱的，不過今天第八節放學後，就路過了八導，發現孫○○老師。	問老師不要問好了，結果一切又回到了原點，煩惱要不要問，都是白煩惱的，不過今天第八節放學後，就路過了八導，發現孫○○老師。	問老師不要問好了，結果一切又回到了原點，煩惱要不要問，都是白煩惱的，不過今天第八節放學後，就路過了八導，發現孫○○老師。	看到他精采，想：我怎麼才能夠跟他學，他為什麼能夠做到，找到他做到的因，你能夠努力去做，你就是他。 問老師不要問好了，結果一切又回到了原點，煩惱要不要問，都是白煩惱的，不過今天第八節放學後，就路過了八導，發現孫○○老師。

圖 4 小翠聯絡簿 2

小翠見到小玲「會主動問老師問題」的這個改變，心裡很想效學，但是仍有許多怯步的理由，於是透過這篇成長日記，一點點反省她跨越心裡困難的歷程。

聯絡簿中小翠把「學習重點」、「學習心得」、「善行小點滴」、「作業及備忘事項」的欄位，全部用來陳述一件事—見小玲勇於向老師請教，自己如何跟她學習的過程：

「對於問老師問題，我覺得我還不夠，要跟小玲學，我發覺當我正在思考要不要問問題時，思考到後來，自己會想很多，越想越怯懦，然後就想算了，還是不要問好了，結果一切又回到了原點，煩惱要不要問，都是白煩惱的，不過今天第八節放學後，就路過了八導，發現孫○○老師

在，我不想讓我的大腦思考要不要問，所以我就直接走進去問，請問老師有沒有空？老師說有。然後就把我的問題問一問，問完後很為自己高興，回家後把老師說的重點寫下來，結果驚覺有兩題漏掉了。唉！結果還是有帶（編按：小翠是指「帶問題」）回來，不過我今天又往前跨了一小步。」（引自小翠，2013）

此篇聯絡簿是小翠九年級上學期末所書寫，此時，只剩四個多月就要高中基測，小翠必須面對的難點有許多，其一、過去未打穩基礎的課業困難，其二、尚未養成正確學習的習慣，其三、家庭環境的煩惱。但是在壓力及時間都如此迫切中，透過聯絡本，可見小翠很用心依著智慧小語，轉化為改變行為的力量。此過程當然非一次就成功，聯絡本的記錄，幫助我看見一個勇敢的心靈，正在突破困難的動人軌跡。

從聯絡簿看見孩子心靈微幅的改變後，我會協助孩子，持續保護這顆善心的成長，替孩子尋找更利於他往上跨的階梯。我把小翠在聯絡簿記錄的突破歷程，跟科任老師分享，希望他們能夠協助小翠在詢問問題時，給予鼓勵，而老師們聽聞此歷程，都非常樂於協助並讚嘆小翠，這個過程也讓老師們更瞭解小翠的狀況，相對也得到更多的支持與鼓勵，更強化她想突破的心。再者，在她同意下，也把這份心得唸給全班同學聽，讓同學學習她的突破，也間接鼓勵了小玲（就是小翠效學的對象）對小翠的影響，而生命交交流動的美，就一連一連的散開在師生之中。

小翠這一步的跨越，成就了往後她學習的重要一步，在她上高中後，我收到她的 mail：（節錄如下）

「這學期最難讀的書，就是解剖學嘞，很厚、要記的東西也很多、英文也很多，不過我會努力的，不懂的，我都會去問老師，解剖學的老師人很好，有任何問題老師都回答我。然後這學期的室友，人都很友善，有時我們也會一起讀書，同學有問題問我，我都會盡我的能力解釋給她聽，但有時候，也回答不出來，所以就會更努力去學，學是必須的，學

不是為了別人好，而是為了自己好。」（引自小翠，2014/03/13）

用粗體字及加底線的字，都是曾經聯絡簿學習的智慧小語，而這些美善的思考方式，以及過去實踐成功的經驗，都已內化成小翠真正具備的能力。小翠很努力的把九年級突破的學習習慣，「不把問題帶回家的能力」，持續的在高中課業學習，也獲得滿意的學習成效。

若沒有接到小翠的來信，我是沒機會欣賞這麼璀璨的學習轉變，因為僅有三年的相遇，來不及見到豐美果實。我很幸運，保留了孩子們國中部分的學習記錄，並且收到孩子們後續學習的消息，映照出這些學習的歷程，是具有長遠生命價值與意義的。

二、潘仔的案例

第二位聯絡簿的例子—潘仔。潘仔是班上的開心果，給課堂老師的印象是很活潑，但是學習不專注，容易發呆或敷衍了事，從他成績的表現，很難看出他的進步。但是令我訝異的是，他慢慢開始願意在聯絡簿中書寫自己的心情，慢慢可以看到文字背後，他真正感受的心。當我讀到潘仔聯絡簿（見本文第參章圖2），非常讚嘆他在一個平時考中，能在內心練習踏出「學習」的一步，雖然不見得表現在成績的數字上，但是他自己很清楚，自己這次寫考卷的心情，和以往是不同的。此記錄同時也鼓勵了我，潘仔並非無動於衷，心在變化了，教育的意義以及價值正在擴大。

潘仔另一件人際互動的困境，也是透過八年級聯絡簿的學習，一步步調整而成功的經驗。事件是班上有位很難相處的同學，從七年級開始就很容易與同學起衝突，但是潘仔具有幽默的特性，因此在九年級我特地拜託潘仔，能夠協助班上同學，接納這位難相處的同學坐在旁邊，也幫忙這位同學學習，在畢業前夕，他寫了一篇 mail 心得給我，如下文：

「七年級的時候我跟00的關係一直不是很好，我也非常討厭他，為什麼會有人什麼事情都跟我唱反調，跟他溝通過了還是繼續那個樣子，所

以和他相處的一直不是很融洽，直到俐慈老師推行了聯絡簿，一開始的我，覺得好煩哦！怎麼又多了一個功課要交，慢慢地，看到同學們都因為聯絡簿有所成長，才下定決心寫看看，剛開始完全抓不著頭緒，俐慈老師也常常教我們如何寫帶著我們一起唸智慧小語，慢慢地我學會觀察自己的內心，知道如何下筆去寫聯絡簿。

我最記得的智慧小語可能就是「我們不能要求環境改變，但可以要求自己改」。我覺得這一句智慧小語對我的影響真的很大，我們常常有一個盲點，會想說對方怎麼都不改呢，但是有沒有想過自己主動先改呢，這一句智慧小語點醒了我，開始地我慢慢去接納OO同學，雖然還是常常失敗，每當失敗一次我就再把智慧小語拿出來唸更多次，雖然途中一直會失敗但是只要相信智慧小語的力量真的能改變，慢慢地我發現，世上沒有真正難相處的人，錯的都是自己的想法，仔細回想，我覺得好神奇，從一開始很討厭一個人到現在去接納一個人，這個過程真的是太不可思議了。」（引自潘仔，2013）

潘仔信件中提到，由於班上同學聯絡簿的成長，因此他很想嘗試突破。這點驗證了全班集體進行心靈聯絡簿的學習，較早成熟的善種子，會無形中的影響其它孩子，此就是善的漣漪。再者，孩子提到，從聯絡簿他開始學習觀察自己，到後來能夠找到調整內心的方法，然後實踐在人際的互動上，改善人際的關係。潘仔在送我的畢業卡片中也提到（見圖5）：「八年級德育（編按：指的是聯絡簿，班上稱之為德育聯絡簿）的出現，慢慢改變一些想法。常常是自己的問題，而不是別人的」。孩子們的這些回饋，讓我察覺，他們是自覺性的體認到，聯絡簿的學習對自己生命成長的影響。

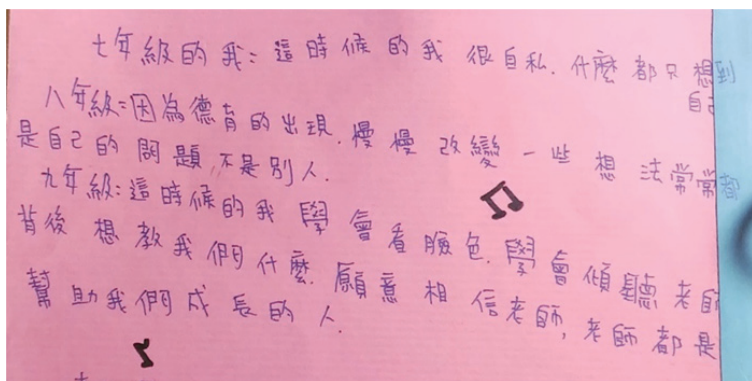


圖 5 潘仔畢業卡片

聯絡簿是每天透過智慧小語結合生活事件，反覆練習「美善的思惟」方式，具有持續力，由於這樣的思惟習慣透過點點滴滴累積起來，造就了轉變的力量，能夠使一個孩子，學會如何重新認識人和人的關係，潘仔透過學習獲得轉動自心的思考模式，此次生命中的成功經驗，在潘仔未來面對人際關係的擺盪時刻，有機會可以跳脫出人際的困頓，此就是過去深植在心中美的種子。

當我從聯絡簿發現了物質以外的衡量標準時，重新調整對小翠及潘仔的觀點，在學校，小翠恬靜守本分、潘仔調皮外向，若非聯絡簿的書寫，很難見到他們強大的心靈力量。透過他們的生命，我也用來檢視自己，我是否也如同自己所說的道理一般，具有實踐力，具有突破困難的勇氣，而這種生命交織的相互學習，就在一日又一日的聯絡簿互動中，閃耀著動人的光芒。我驚奇地感受到，每個小生命的可敬之處，而這種轉變不是偶見的個人特質，而是班上多數的同學共同的學習經驗。我們透過書寫，慢慢挖掘出同學之間內在的能量，他們交換著聯絡簿閱讀，互相學習，互相砥礪，無形之中，班上的氛圍慢慢柔和，班上同學開始學著認識及調整自己的內心，依循著我們共同學習的聖人智慧，學會與自己及他人相處，這種美不勝收的心靈果實，讓心靈活化了起來，充滿正面的動力。許多同學在畢業後，和我互通 mail 的文字中，也再再表示聯絡簿的書寫，是他們從負面思考轉變正向思考的重要關鍵，這些是他們帶得走的能力，這個漫長且細膩的

教學現場實踐，讓我充滿了教育的確確能轉動人心的信心，也更加肯定心靈美的苗芽是有具體的方法可以培養及灌溉的。

伍、總結

透過聯絡簿的平臺，師生的生命有了一條緊密連結的線，教師透過聯絡簿發現學生潛藏深處的心靈流動之美，看見教育的希望，找到支持的力量，與學生一同教學相長。而學生透過記錄看到自己的進步，也感受到老師對自己的肯定，對於自己的生命方向漸漸清晰，同時也能將這種經驗影響周遭的同學及家長，彼此形成一種互相學習的真善美的循環。任何美的感受並非從天而降，如恩師所言：「不是沒有美的事物，而是沒有發現美的眼睛。」，這個人格素養需要漫長而細緻的培養過程，落實心靈美學的關鍵在於教師本身，要從教師內心真正實踐，當美的感受升起，便可將自己內心的學習歷程，以心傳遞。