

國立教育研究院籌備處

第 107 期國小主任儲訓班專題研究

從體罰事件探討國小教師情緒管理策略

指導教授：朱麒華 博士

組 員：高慈雲 郭乙乃 籃綉慧

楊淑芬

從體罰事件探討國小教師情緒管理策略

壹、研究動機

「體罰」，對我輩從事教育工作者而言，這是小時候司空見慣的事。甚至，有些人還會認為今日我有高學歷、高收入的前途，都必須感謝小學老師嚴厲督導，「打出來」的。所以，嚴師出高徒的文化構念一直持續影響著教師、家長對孩子的管教態度。

時至今日，人文主義興起之後，尊重受教者個體的理念逐漸受到重視（林天佑、吳清山，2005），大家才開始重視體罰所帶來的傷害及影響。目前世界各國至 2006 年為止，已有近 110 個國家，已立法禁止體罰行為（梁正宏，2007），台灣亦然，不過，體罰似乎尚無法跟隨立法的腳步消失在校園中，體罰所衍生之師生衝突事件仍不時見報於媒體，諸如教師用熱熔棒的膠條抽打學生三十幾下；教師追打學生造成學童腦震盪；教師打學童手心，並罰沒寫完早自習學生跪著上課（引自顏國樑，2001）難道老師沒有守法的道德良知嗎？

其實並非如此，教師會體罰學生通常原因很多，有的固然是傳統文化根深蒂固之故（梁正宏，2007；蘇鈺琦，2006），有的則是求好心切（鄭玉疊，2004），或是方便管理（林彥佑，2007），雖然大家明明知道體罰是傷害學生的一種非教育愛的處罰方式，政府此刻也已立法禁止，但難道只有體罰學生，學生才會聽話、服從教師管教嗎？

所以，要根絕體罰於校園之中，單靠立法是只能治標不能治本，因為立法的意義是限制教師不能體罰學生，對於老師來說，可能會解讀為政府是站在家長的角度為孩子著想，但此舉可能剝奪了老師管教學生的權利，侵犯了教師專業自主權。因此，如果我們能從體罰的背景因素來加以瞭解，我相信這才能真正治本，師生衝突的狀況才能漸消於無形。

其實就家長的立場而言，他們大都能感同身受孩子的行為難免會有偏差或不尊重師長，所以適當的管教他們是認同的。但是如果老師是在「情緒失控」、「盛怒」下體罰學生，那麼大多數的家長可能就萬萬不能接受其子女成為老師的鞭下囚，所以，體罰背後所凸顯的教師情緒管理在這幾年間遂成為討論的重點，多數的學者（杜正勝，2007；林彥佑，2007；徐敏雄，2007；游福生，2000；鄭玉疊，2004；鍾立人，2007；蘇鈺琦，2006）都認為教師會實施體罰，大多與自我的情緒管理不當有關，況且多數的學生受體罰事件亦幾乎是發生在教師情緒失控之下（顏國樑，2001），這種種的例證說明了體罰是教師情緒失去理智之下的鋤刀，教師往往為了速效遏止學生的行徑，可能就會採取體罰的手段，於是情緒發洩在鞭子上，學生所獲得的，不是老師對他的愛，而是老師對他的傷害，身心靈俱損；而老師在盛怒之下，為了平息心中的怒火，就以責打學生作為發洩之道。所以，既然零體罰政策已經入法，身為教師，為了杜絕體罰事件再度發生遭大眾非議，為了不對學生造成身心傷害，做好良好的情緒管理，應是比立法杜絕體罰為更有效的策略。

貳、情緒管理的意涵

一、情緒的意義

情緒 (emotion) 一詞源自於拉丁文 *emovere*，Goleman 及 Plutchik 認為情緒是意指人當受到外在刺激或內在的身體狀況所引起的喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲等複雜情感的自然反應，也是一種主觀之心靈、感覺或感情激動興奮的心理狀態。不同的人其覺知、認知、感覺會有不同的情緒表現和行為反應 (引自林志成、童鳳嬌，2007)。

張春興教授認為，情緒是由內在心理狀態及外在刺激所引起的個體自覺的心理失衡狀態。失衡的心理狀態涵蓋極為複雜的喜、怒、哀、懼……等七情，而情緒狀態下，除個體會有主觀感受外，身體亦會伴隨有生理變化 (如憤怒或恐懼時會心跳加速) (張春興，1995)。

總而言之，情緒是受內外刺激的刺激而產生的一種個體主觀的複雜情感反應。

二、情緒的特性

情緒既是一種複雜的心理歷程，顯見於內在、外在，隨著喜、怒……等變化快速，但情緒也有一些共同的特性 (許添盛，2003；陳清溪，2004)：

- (一) 情緒是由刺激所引發的；
- (二) 基本情緒是與生俱來的；
- (三) 情緒的表達方式是後天學習來的；
- (四) 情緒是主觀的個別經驗，具有獨特的個別差異；
- (五) 情緒受社會、文化、家庭因素的影響很大；
- (六) 情緒是生命背後的推動力；
- (七) 情緒可幫助我們去達成與人溝通的目的；
- (八) 情緒有好、有壞；

人有了生命就有情緒，情緒可說是人類最親近的朋友，所以，與其害怕不當的情緒出現，不如學會處理正負、面的情緒，保持情緒樂觀穩定，那麼人的生命必將因情緒的多元表現而豐富精彩。

三、情緒管理的意義

情緒既然是與生俱來的，是人際溝通重要的一環，那要如何適當的表達才能為自己加分，減少情緒失控的情形出現呢？解決之道可能需賴妥善的情緒管理吧！

饒見維 (2004) 提出對情緒管理的看法，他認為情緒管理與情緒涵養的意義相似，係指「涵養、包含、包容、照顧、養育、愛護、關照、管理、處理我們的情緒」。所以簡單的說，是指個人對情緒的思考、運作的方式。而 Liam Quirk 於《情緒智慧的藝術》

一書中，談及情緒智慧是上天給予我們人類最好的稟賦之一，他認為情緒管理是一種調整與轉化人我情緒的方式，也是循環省思與恰如其份的表現。綜上所述，情緒管理是一種歷程，包含了從接受刺激、思考、調整、轉化的情感變化，但透過此一歷程，情緒的表現可為他人所接受。職是之故，為求能理性的表達情緒，適當的做好情緒管理是必須的（引自魏麗敏，2006）。

參、國小教師情緒壓力來源

既然情緒管理能有效改善人與人之間的溝通，那麼用在教學上，對於師生間、親師間一定能有所裨益。不過為了徹底找出教師情緒不當之壓力來源，瞭解國小教師在現階段上所面臨的工作壓力，應較能對症下藥。

根據相關學者（林志成、童鳳嬌，2007；林彥佑，2007；陳清溪，2004；楊坤堂，2000；梁正宏，2007；鄭玉疊，2004）研究發現，目前國小教師情緒壓力來源如下：

- (一) 學校行政壓力：如兼辦行政業務、參與校務溝通、決策、或是配合全校活動；
- (二) 家長的壓力：家長對子女學習有所期待，希望老師配合、達成；
- (三) 教學的壓力：包含課前準備、課堂講解、學習評量、學習效果達成率、補救教學、相關教學進修與研習；
- (四) 學生個別差異學習需求的壓力：學生特質、學習能力、個性、適應力……等不同，所造成之師生互動壓力；
- (五) 家庭生活壓力：奉養父母、養育妻兒、家庭經濟壓力；
- (六) 個人情感壓力：長官、同儕、朋友、親戚之互動，升等、調職等壓力；
- (七) 社會文化的壓力：大眾對教師的道德或教育責任的要求。

由上所述，我們不難發現國小教師事實上所承受的情緒壓力真的很大，尤其在面對家長的壓力方面更是如此。因為一位導師通常得面對三十幾位學生的家長，各個家長對老師的期望不同、學生的特質亦不相同，要取得多數家長、多數學生的平衡點實屬不易；再加上目前教育改革變化快速，全球化的競爭逼使得老師必須包山包海、樣樣精通，難怪近幾年來爆發教師退休潮，這都是因為教師每天所面臨的情緒壓力來源太多、太廣了。

如果再加上學生行為舉止不合常規，那麼教師情緒瀕臨失控的臨界點是可理解的，所以，唯今之道，就只有朝減壓與適應來解決了。

肆、國小教師情緒管理之困境

就在大家都普遍認為新時代的老師承受了比以往更多的壓力下，目前多數人也肯定了老師亟需學習情緒管理的能力。畢竟老師也是人，在工作職場上也會面臨適應不良的問題。台北市教育會於民國九十二年九月公布的一項調查報告就指出，台北市有高達五成的教師具有憂鬱傾向（楊坤堂，2004）。而在國外，Berlin 與 Kaplan 的研究也顯示美國約有 9% 的教師

適應不良，因此，老師的適應狀況與其他行業的人相比，並無太大差別（引自楊坤堂，2004）。

可是，我們的教師在如此渴求情緒管理的學習下，大環境的教育當局及教育現場給了我們教師什麼輔導與協助呢？以下就彙整相關文獻資料（白青平，2000；李建彥，2002；鄭玉疊，2004；魏素鄉，2001），簡單分析目前教師在情緒管理方面所遭遇的困境。

一、教育行政機關漠視教師心理健康需求，未設置相關教師輔導機構

教育行政單位總是一昧的只重視受教者—學生的學習狀況，對於師資心理健康的需求，視而未見，所以，至今從未替教師專門設置心理輔導與諮商機構，致使學校若有精神狀況不穩定、有情緒或心理困擾的教師，總在服務期間滋生許多校園爭端，學校苦無他法，只能得過且過，或請教師提早退休，事實上問題並未獲得根本解決。

二、教育行政單位及學校缺乏重視教師情緒管理的重要性

魏素鄉於 2001 年進行研究發現，台北縣各區學校本位教師進修規劃的課程內容，相關課程的知能研習規劃達 65.1%，行政管理知能 7.8%，教師教學知能 7.4%，班級經營 7.0%，教師生活知能 6.2%，教育專門素養 3.7%，學生輔導知能 1.8%，林林總總的規劃，就是缺少了相關教師情緒管理或是心理衛生的課程。

李建彥於 2002 年研究教學年資三年內的新手教師的進修研習也發現，各級學校研習課程多以學校課程、教學及學生輔導、班級經營為主，顯然專屬於教師心理輔導、情緒管理的規劃未受重視。

三、教育法規未明確規範不適任教師之處理準則

多年來教育法規對於不適任教師一直未有具體的規定。細翻教師法及其施行細則，或教師聘約準則等，均無任何明確規範不適任教師或教師情緒管理不當時該如何依法處理，所以各校若有此情況發生，問題只能一再擱置，無一治本之源。教育當局雖呼籲教師不要體罰學生，可是相對的，卻對某些情緒困擾老師不伸手輔助，又要馬兒肥，又要馬兒不吃草，此舉無異是緣木求魚。

四、師資培育方式不利於教師情緒管理與溝通表達訓練

現行師資培育課程中，由於多數大學在開設教師心理輔導與情緒管理課程時，採由學生選修方式，未強制學生一定要修習，然對於教學所需知能如：教學技巧、教材教法、課程規劃則列為必修。因此，學生若個人無強烈需求學習情緒管理課程，校方通常對於這些準老師此方面的規範要求薄弱，學生們更不自知自己是否該學習。

五、學校行政部門缺乏對教師心理輔導的專業認知

一般而言，校方對於教師情緒困擾問題都隱而不言，個別處理，但此舉只會讓老師的情緒管理無法獲得正大光明的需求，所以學校在講求教學效率提升與學校特色行銷之際，應培育同仁間相互扶植之情感交流，協助相關老師度過困境。

白青平（2000）的研究亦明確指出，國小對於學校新進教師的輔導方式提供過多不是教師需要的職前講習與教學觀摩會，還有以學校概況的瞭解為內容的課程居多，真正

新進教師需要的諮商服務、自我情緒的管理、工作壓力的釋放、親師衝突的化解等課程安排不多。

六、社會期許壓力及媒體不當渲染師生衝突問題

每當有校園師生問題曝光於媒體前，經過媒體一再地播放與誇大的報導，大眾們總不免指責是老師行為失當，極少有民眾能注意到事件發生的背後是否存在著教師教學態度與價值觀的差異性，若是再以傳統框架的社會期許來看待教師的管教，那麼幾乎所有的師生衝突事件皆可能需教師一肩承攬，試問，老師也有情緒困擾、精神狀況不佳的時候，也必須如同一般民眾背負著家庭的生活壓力，但是有誰會在事件發生之時站在教師的角度為教師著想，教師是不是也需要心理健康的專業成長呢？

伍、國小教師情緒管理之行動策略

常言道：「嚴師出高徒」，學生的學習效果優良取決於教師的教學有方，所以為了減少師生衝突事件、體罰學生的衝突重演，規劃一套全方位的教師情緒管理策略是必須的，而且此一全方位的教師情緒管理尚須政府從上到下，由教育行政機關、學校，乃至於教師自己都必須刻不容緩的重視才能做好。以下就綜合學者及相關研究的意見提出國小教師情緒管理之行動策略。

一、教育行政機關

(一) 落實輔導室配置輔導專任人員

政府應落實「國民教育法」第 10 條「輔導主任及輔導教師以專任為原則，輔導室得另置具有專業知能之專任輔導人員及義務輔導人員若干人」之決定，依法設置輔導專任老師，適時輔導學校教師情緒失當、工作壓力過大或教學適應不良等心理問題（梁正宏，2007）。

(二) 規範師資培育機構或實習教師安排情緒管理課程

情緒管理的能力是需後天學來的，雖然此種能力不如課程或教學能力為教學工作所切實需要，但一位身心健康的好老師對於學生身教、言教的影響可能遠大於「教書」而已，所以師資培育機構有必要規劃相關心理衛生、情緒管理之課程提供學生修習，而且應列為必修學分之一，帶領準老師們重視管理自我情緒的能力。此外，亦可不定期於寒暑假期間辦理相關研習課程，提供在職教師充電、進修的機會（鄭玉疊，2004）。

(三) 減輕教師的行政事務工作負擔

根據陳怡如（2006）屏東縣國小教師工作壓力對管教行為影響之研究發現，教師知覺的工作壓力愈大，愈會以體罰管教學生。由此可知工作壓力大，情緒管理極可能不佳，老師就越有可能在管教學生上使用非理性的態度與方式來進行處罰。而追本溯源，如果教師的工作壓力減輕，不必負擔學校行政工作或其他與教學較無相關之勞務，那麼教師將有多餘的時間來進行班級經營，與家長、學生有更多良性的互動，情緒管控相信將趨於穩定，要達成零體罰的夢想就不遠了。

二、學校單位

(一) 建置校內心理衛生輔導團隊

以往我們總認為只有學生才需要輔導，輔導人員的設置總是為了學生而考量，但是事實上現在證明老師也很需要接受輔導，不過老師所需要的輔導是較傾向於培養教師正面、穩定的情緒涵養。學校身為教師服務的機構，有必要配合教師工作所需，提供一可以供校內同仁傾吐心聲抒發情緒的輔導管道，讓教師們不再視情緒失控為隱私，壓抑在心中，由學校團隊就教師之工作面、家庭面、個人健康面做一心理衛生審視，如此一來，教師教學品質獲得改善，校內不適任教師、情緒障礙教師一定能重拾健康，造福學生更多的學習效能，這不就一舉數得嗎（林彥佑，2007；梁正宏，2007；鄭玉疊，2004）？

此外，如同危機處理機制般，學校亦需建立教師情緒管理機制，在師生衝突或教師精神狀況異常之際，即能啟動此機制，協助教師調課、請假、就醫、諮商等情緒復原調養，把教師視為學校的一份子，顧慮教師同仁的健康，同仁對學校的向心力一定強。

(二) 安排情緒管理講座或分享同僚優良經驗

情緒管理知能既然以往為大家所忽視，那麼從今而後在零體罰已立法的規範下，情緒管理不能再被犧牲於教學與課程等專業知能了。學校可以利用短暫之週三進修時間或是週休二日，邀請學有專精之講師或辦理相關課程等民間人士進行情緒管理的講解，傳授教師正確的情緒紓解之道，及瞭解相關社區協助資源；亦可以請校內同僚分享彼此優良之情緒管理經驗，或是班級經營、親師交流等知能，「教學相長」，學習別人有效管理情緒的策略，又可增進同仁情感交流，談笑間可能所有疑難雜症都能迎刃而解（林彥佑，2007）。

(三) 不定期進行校內員工戶外活動

減壓、樂活是這新一代的健康訴求，在平時忙著努力教書、管教學生之餘，教師們也應好好的為自己著想。所以，學校可以多辦理類似的聯誼活動，藉由旅遊、運動放鬆自己身心，培養開朗、寬闊的心胸，暫時忘了自己是教室王國裡的國王，把自己當成是學生一般的輕鬆，學習多一點笑容，用不同的觀點來看待事物，等到上課的時間一到，以一個全新、開朗的面容面對學生，情緒管理一定不會成為教學的困擾。

對於老師來說，良好的情緒紓壓管道是迫切需要的，無論是動態的、靜態的，或是參訪、進修，只要老師能有多元的情緒宣洩出口，零體罰的教育將真的可以變成潮流，壓力與情緒便不再為教師所恐懼了（林彥佑，2007）。

三、個人方面

(一) 瞭解自己的情緒特質

身為教師確實需要瞭解自己的情緒個性，更要敏銳的覺察他人的情緒，鐘思嘉認為教師處理情緒有三大主軸：察覺、管理、運用；亦即「察覺」自己與他人的情緒，進而管理自己與他人的情緒，知道如何運用（轉換）自己與他人的情緒。此外，瞭解了自己的情緒特質後，更需要找出在教學上對學生有益的建設性行動。例如：傾聽、同理心設想、反向思考、不固執己見……等，如此，情緒管理方能有效落實於教學之中（林彥佑，2007；陳清溪，2004）。

(二) 認識情緒智慧對自我的重要性

在企業界，智商可能是決定一個人是否會被錄用的關鍵能力，但是決定員工能不能獲得擢升則是決定其情緒商數（引自鄭玉疊，2004）。同理，教師的智慧能力、專業素養應該都不差，但因成長背景、個人特質不同，所形成之教學特色不盡相同（鄭玉疊，2004）。

情緒商數所講求的能力與情緒智慧是相同的，即一般所言之EQ，Solovey 認為EQ 包含五種能力（引自王淑俐，1997）：認識自己的情緒；妥善管理情緒；自我激勵；認知他人的情緒；人際關係的管理。綜而言之，即是管理自我與對待他人的情緒，所以，人際關係要能保持良善，就端看自己的情緒智慧高不高明。

教學亦然，學生既是在學習之中無時無刻都在模仿、學習師長的一舉一動，那麼，如果為人師表的能善盡良好的情緒管理楷模，那麼學生從教師教學上所習得的將不只是書本上的知識，而是活用的人際管理智商，這與教育上所謂的「比馬龍」效應是相通的。所以，綜合上述，教師不單是為了學生，更為了自己，需要深入認識情緒智慧對自我的重要性。

(三) 教師應建立反省思考的慣習與問題解決的能力

體罰既然很多是發生於教師非理性的情緒狀態下，那麼為了避免此種情況再度發生，那麼根本辦法就是減少自我非理性情緒出線的機率，並且找出適合學生的處罰方式。當然，這就必須考驗教師的專業素養是否足夠，以及能否面對問題找出生氣的泉源。教師其實可以生氣，只是生氣的情緒應該符合教師的專業能力與適當的行為標準，不得失控加諸於學生本身（林彥佑，2007）。

那麼什麼時候可以生氣？生氣了我要怎麼辦？這些情緒問題如果能透過時常的反省思考來找出問題癥結：是教學內容不夠活潑？還是學生缺乏正確的行為教導？或是學生教了壞朋友？要不要與家長溝通學生問題呢？重新設想情境解決方式，則下次又發生類似情況時，才不致手忙腳亂，而能以預先擬好的方式來處理，如此一來情緒管理得當，工作壓力更能順勢而解。其實，處罰或管教學生的方式數都數不清，但是只要把握住一個重要的原則：「不要傷害學生的身心」，那麼所採行的管教方式一定不會出問題。

(四) 尋求外界支援

人都有失勢、不如意的時候，但是一般人都怯於讓別人瞭解自己，總認為這是一種沒面子的行徑。不過，身為教師，在我們需要別人拉我們一把時，千萬別考慮自己的面子問題，因為懂得尋求支援不僅能自救，也能救人。所以，一旦自己情緒上有困擾，切莫關起門來自我憂傷，試著走出去，給自己一個心靈的方便之門，也會是給學生、學校一個良好的示範（梁正宏，2007）。

陸、結論

從本文的探討我們可發現體罰、情緒壓力、情緒管理是有相當密切的關連性。體罰可能是教師面臨情緒壓力的表面發洩窗口，而情緒壓力來自於忽視了情緒管理的重要性，三者明顯存在因果關係。所以從體罰事件來看，若是政府能重視體罰背後的原因，提供教師管教學生的另一扇窗口，扶持教師培養情緒管理的能力，協助教師更多的資源減輕班級經營上的問題，那麼這些實質的改進之道將遠比立法「零體罰」來的有用。

擔任教師多年，我們也曾經體罰過學生，但那只是略施懲戒罷了，並非要傷害學生。不過在逐漸體認到體罰的方式是會嚴重撕裂師生情感之後，我即不再體罰學生，更趁此機會利用自身習得的專業教學知能找出了許多可替代性的處罰方式，既不會傷害學生，又能警惕學生更加用心，當然，最難能可貴的是老師、學生、家長關係變好了，這應是文中所提的「情緒智慧」，人際互動的管理。何況，換個角度想一想，沒有一位學生是喜歡被老師處罰的，如果自己是學生，更不希望自己被老師責打，「人同此心，心同此理」，為了自己的教書工作圓滿順利，為了班級的學生都能對自己熱情捧場，師生感情融洽，我們應該好好審視我們的情緒管理。

參考文獻

- 王淑俐（1997）。教師的情緒管理與人際衝突（上）（下）。師友，356期，17-20；357，33-36。
- 白青平（2000）。台北縣市國民小學初任教師工作困擾與解決途徑之研究。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 杜正勝（2006）。零體罰納入師培課程加強情緒管理訓練。上網日期：2007年5月24日。網址：http://www.mdnkids.org.tw/info/news/adv_listdetail.asp?serial=42883。
- 李建彥（2002）。國民小學初任教師工作輔導需求之研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 林天佑、吳清山（2005）。零體罰。教育資料與研究，62，178。
- 林志成、童鳳嬌（2006）。教師情緒智慧的涵養。教育研究月刊，150，38-50。
- 林彥佑（2007）。從零體罰談教師的情緒管理。師友，477，46-48。
- 徐敏雄（2007）。過度體罰或完全縱容都不尊重人性。上網日期：2007年5月24日。網址：<http://www.fhl.net/main/sms/sms210725.html>。
- 徐藝華（1997）。對「IQ」至上的反動—訪國立政治大學鐘思嘉教授。載於師友，356，6-8。
- 許添盛（2003）。許醫師諮商現場。台北：遠流。
- 陳清溪（2004）。從教育改革談教師的情緒管理。研習資訊，21（2），30-36。
- 張春興（1995）。張氏心裡學辭典。台北：東華。
- 楊坤堂（2004）。情緒穩定與穩定情緒：教師情緒管理初探。研習資訊，21（2），5-15。
- 楊坤堂（2000）。情緒障礙與行為異常。台北：五南。
- 梁正宏（2007）。從教師的角度看零體罰入法。師友，476，60-63。
- 游福生（2000）。如何避免師生的衝突。國民教育，41（1），75-76。
- 鄭玉疊（2004）。國小教師教學情緒的問題與輔導之探討。研習資訊，21（2），16-28。
- 鍾立人（2006）。不體罰，老師需要情緒管理。上網日期：2007年5月24日。網址：<http://www.merit-times.com.tw/list.asp?unid=33352>。
- 顏國樑（2001）。教師輔導與管教學生辦法的內容分析、特色及建議。學校行政雙月刊，13，89-100。
- 蘇鈺琦（2006）。我對體罰的省思。師說，190，55-56。
- 魏素鄉（2001）。以學校本位教師進修之探討，培育教師專業知能—以台北縣為例。載於台北縣學校行政論壇文輯第二輯，1-21。台北：台北縣政府教育局。
- 魏麗敏、洪福源（2006）。師生衝突與教師情緒管理。教育研究月刊，150，14-24。

饒見維（2004）。情緒涵養。台北：五南。