

我在教學與輔導的天地裡成長

王瑞芸

花蓮縣國風國中心理輔導主任

摘要

本文係將作者個人之教育知能、專業知能、輔導知能運用在任教的國中小學教學現場，並以輔導的實務經驗，提供反思與探討。

關鍵詞：輔導教育、完形治療、教師心理衛生

壹、前言

在教學的廿八個年頭之間，遇到幾次的教學與生活瓶頸，讓我覺得難以繼續，心裡頭有極大的挫敗，當時能想到的唯一方法就是再進修，所以，我自己去買整套的國中英文教材，從學音標開始，企圖把破爛不堪的英文彌補一下，好讓我有更上層樓的機會。除了英文外，通常我喜歡在書堆裡來回穿梭，因為書堆裡有我要的奇珍異寶，而且我有充分的選擇權，最重要的是不會有接觸人時可能會引起的衝突與紛爭，書中自有我優游的天地。

這是我內心的盤算，問題在於我擔任的是教師的工作，不但是經師，還得是人師，一群正在探索世界的孩童，各有各的模式與觸角，總有一些不在教師的盤算之中，我的模式與他們的學習進程和生活背景總會有許許多多不相容的地方，在大部分的拉扯中，畢竟教師有一些權威的保障在護持著，勉強算是贏家，其實優勢者的能量未必優勢；而弱勢者看似輸家也未必真的輸，這些現象是內在的覺察之一。再者令我自身害怕的是：除了慣用的恐嚇、威脅之外，自己可以運用的法寶好像不多，甚而覺得黔驢技窮，因此對於「應付」不在我盤算之內的學生，我自身是相當無能為力的。

在國小教了十四年，我因為喉嚨的因素轉任國語輔導員一年，之後進入國中任教，開啓了教學生涯的另一扇窗戶。在國中的第一年帶升學班，第二年被賦予教務

主任的行政職務，當了五年，發現工作取向的我，人力資源幾乎耗盡，在一個偶然的機緣中，到另一所學校擔任輔導主任，教學生涯在這個時段有了另一個重要的轉折，我開始進入教學生涯的省思過程，也不再一味的逃避生活中困境，讓過往的自己和未來想要的自己在現在的時空中得以交會，比較清楚自己面對變動不居的環境有哪些固定的模式存在，不敢說教學與生活有多衛生，起碼較有覺察，在此願將自身的教學經驗與各位分享。

貳、個人理論：認知、教學現場與生活經驗的覺察與反思

一、認知方面

(一) 教育知能與專業知能的獲得

1. 師專教育

早期的師專教育比較傾向權威式，早晚點名、唱軍歌、統一時間作息、統一課程，極少有個人的看法與意見，一直到了專四、專五才有一些分組課程，以因應個別差異及小學課程內容的需要，這期間，老師亦會耳提面命，要我們「鐵肩擔教育，笑臉待兒童」。綜而言之，個人覺得同學五年的朝夕相處，感情上有更親密的連結，對於科層體制的接受度比較高，起碼在表面上看起來是順從和聽命行事的。

2. 師範大學教育

我在師專選的是語文組，到臺灣師大巡迴班在職進修仍是念國文系，從文字學、聲韻學、訓詁學、四書、國音學、文法修辭等等基礎學科一一學起，我個人原本對國語文較有興趣，所以學這些一字一句都需費功夫去理解的古文字，並不覺得辛苦，而且因為已經教了十年的小學，對於自己的不足處及學生的需要，反而更有清楚的方向去釐清，如課文分析、詩詞的賞析與吟唱，造字的原則等等，都會獲得更踏實的概念，也能運用到自身的教學上，不但自己獲益良多，學生的學習亦更加豐富及有趣。

3. 師院研究所教育

上研究所最讓我擔心的是我的英文程度，我的英文之所以破原因有二，先天不足再加後天不良，所以變成了我學習上的一個大障礙，我就是花再多的力氣也只能徒呼負負，在懂與不懂之間徘徊，會念與不會念之間掙扎，就像是夢魘一樣。

有一位教授是這麼說的：你們不要頂著一顆空白的腦袋來上課。這句話猶如當頭棒喝，震得我一天二十四小時變成長長的一日不知幾小時，當走出研究所，看到天上的星光時，我狠狠的吐了一口氣，期許自己，就勇敢的去迎戰吧。所以我根本不考慮教授有多嚴，教材有多難，舉凡沒碰過的教育研究法、量的研究方法、教育測驗與評量、團體諮商與練習等等，就那麼生吞活剝的全裝進腦袋裡，這些學習對我個人最大的收穫是看待學問的態度漸趨嚴謹，但也飽嚙手腳被綑綁的不自由，動不動就違反了某種派典的原則，尤其我原先的語文背景所熟悉的模式與質、量的研究方法有極大的差異，我有一種清楚的圖像在腦海裡衝突，感覺自己上半身著古裝、下半身卻要穿泳衣般的不協調，這是我找不到平衡的可笑處境，雖然困難，還

是不斷的去突破，真是應了另一位教授的注解：基本上念研究所的人在個性上是比較好強的。

（二）輔導知能

1. 參加輔導主任儲訓

當喉嚨長繭聲音沙啞之後，我開始尋找可行之策，當時「認為」唯一的機會是考輔導主任，準備考試期間的自修過程中，對於輔導書籍所言所行，真是深獲我心，覺得自己找到了可以解決學生問題的新天地，內心頗為歡喜。在參加儲訓期間，我覺察到自己的叛逆個性，儲訓的主任頗有人文素養，但培訓的組長與輔導員則仍是權威領導，這造成我心中極大的反感，爲了據理力爭，不惜說理與替同儕頂罪，所以儲訓的成績幾近敬陪末座，我從書本上認知的輔導精神是對人有相當的尊重與接納，不是用一種規定或輔導員自身的信念與想法就下定論的，這樣那能算是溝通，因為我們連表達意見的自由都有。而且糟糕的是我在這裡看到了人性中卑劣的負面行徑，真叫我深惡痛絕。我的戰士與照顧者原型在這段期間充分的展現（Carol S. Pearson, Ph. D 著，張蘭馨譯，1995），而且對統治者和破壞者又極不諒解，怎麼也想不到我自己本身也具備這樣的特，幸而追尋者的內在力量並未消失，日後我對輔導仍有相當程度的認同。

2. 擔任家服中心榮譽輔導員之訓練

大約有十年的時間，我在文化中心的家庭教育服務中心當榮譽輔導員，除了每週接個案做電話諮詢外，其實收穫最多的是參加了各種不同輔導學派的短期訓練，包括心理劇、理情治療、家族治療、親職教育、性教育、小團體輔導等，打開了我的心靈視野，也讓我體會到了自己的不足，一方面覺得身在花蓮，參加北部的團體不易，因此像海綿一樣，樂於吸收不同的輔導理論，另一方面又覺得自慚形穢，只懂這麼多，如何勝任輔導的工作。

3. 完形治療專業訓練

在自身的需求及職務的需要下，經過協談，我簽下契約，參加四年的完形治療與督導訓練，在廿一人的團體中，我們從陌生到建立關係，從不熟悉到無所不談，無數次的會心，讓我們領會團體動力的無限創造性，驚異於人的潛力是如此的待開發，也看到了自己在與人接觸時的諸多干擾。處理自己的未完成事件時，我體會到了自己的偏見與不適的習慣是那樣的牢不可破和難以改變，經過一次又一次的覺察，讓掀開的傷口得到照拂而逐漸的收口痊癒，爲以前的僵局與混亂，找到了蛛絲馬跡，可以拼湊屬於自己的生命地圖，那種爲自己而活的喜悅是難以言喻的。

開啓了視野的另一扇窗是我對解夢的興趣，夢是我無窮盡的寶庫（Gayle Delaney 著，黃漢耀譯，1994）完形治療認為夢是夢境製造者的投射，培爾斯認為夢是通往整合的捷徑，這幾年的不斷記錄夢與解夢，帶給我極多的啓發，對於夢境的多采多姿與一回又一回的整合，讓我的生活不但充滿著意義，也清楚的了解它是我個人通往潛意識的重要捷徑。

二、教學現場

（一）國小任教階段

國小教育傾向包班教育，一個班級導師當時一星期大約要上 32 節，我任教的學校除了自然與社會是專任老師外，其他的科目要自己想辦法處理，自身因為發音的部位不對，教了十年以後，喉嚨長繭，淺則三兩天，重則一個星期無法發聲，這變成了我想要離開國小的最大原因。

小學生充滿著好奇，天性較活潑，與他們相處，有一種簡單的快樂，這也是我天真的部分，因為除了美術科我比較外行外，其他科目皆能得心應手，而且在教學的過程中可以獲得相當的成就感，與學生的感情也就特別濃郁。但不可諱言的，有些高年級的學生極為暴躁、好動，要讓他們靜下心來學習也必須大費周章，有時想要笑臉待兒童都笑不出來，而且本身的信念是學生不打不成器，現在想來，自己只能運下下策來管教較不聽話的學生頗為汗顏。

（二）國中任教階段

國中的學生有升學的壓力，家長有望子成龍、望女成鳳的盼望，老師自然會朝著這個方向努力，這個鎖鏈扣上校長的領導與名聲，是相當牢不可破的，擔任教務主任的第二年，校長詢問鄉下型的學校要不要集中精英教學，可能會有較佳的升學表現，我反問是否會因此丟下了三分之二的學生？這個價值觀的考量是必須取得共識的，在討論的過程中，顯現出個人的信念與看法有時是極為兩極的，或者更完美的話什麼都要得到，那付出的努力相對要更多，老師與學生是否能承受過大的壓力？

我說過自己是工作取向的人，為了保有學生的常態教學，又為了會唸書的學生可以進入想進的高中，所以假日及可以休息的時段就省了，老師若也以此為重，配合度就高；如果不是老師的優先選擇，得過且過的也太有人在，如此下來，不消五年，我同儕的人際關係就走進了死胡同，可用的人力資源越來越少。後來在大型學校隔五年再擔任過兩年的教務主任，發現在大型學校也有這樣兩極的爭執，家長有的希望學校能與北部學校同步，有的責怪學校畸形，只注意學生成績，導致學生適應困難，可見社會的多元，需求與價值觀不同，如果學校本身的定位不清楚，未取得凝聚的集體共識，就容易陷入執行困難的漩渦中。

轉任大型學校的輔導主任五年，我找到了自己喜愛的空間，我那愛照顧人的個性再度發揮，舉辦相關的輔導研習活動，樂此不疲。同樣是這個主題，我這個家裡的照顧者因為不堪金錢的負荷，終致怨聲載道，不僅破壞了家庭關係，還老覺得自己是父母的搖錢樹，直到我向父母表達我的能力有限及弟妹們的願意分擔責任後，事情才顯露了轉機，我也才學得界線的重要（Anne Kathcrine 著，喬瑟譯，2000），更重要的是了悟唯有不執意當個照顧者，同事及子女才有表現才能與獨立的空間，這個旁觀者清的僵局，我可是耗了許多次做個案及寫反思札記才有的成果，自從調整了自己沒有彈性的模式後，和家人的相處更和諧，也不再覺得自己是受害者，緊壓的雙肩總算有機會鬆垮了下來。說來有趣，我後來訪談母親，問她小時候的我做些什麼，她告訴我在我兩歲的時候就已經很會照顧人，自己餵才一個月大的弟弟吃稀飯，原來是我自己如此愛表現，我反倒怪父母讓我承擔太多責任，和母親談過後，我釋然了，和母親的關係也更親近。

教學與生活有了深刻的連結以後，我更能設身處地為學生設想，能同理他們在學習與生活中碰到的困境，然後再逐步引導他們到可行的方向上，那種可以和學生同心的感覺其實是很美好的。對我個人而言，接受變是一種常態與懂得觀察與實驗第二序的改變成為我生命中重要的圖像（夏林清譯，2000），這個時期，真心實意過人生、變——一個問題的形成與解決、你是做夢大師，小丑的創造藝術，以及我的兩位完形治療老師 Tony 和 Rose Nojia 對我的支持與協助是非常具有影響力的。

三、形成個人理論

之所以花較多的篇幅談個人的生長歷程，希望表達個人重視的面相有其獨特性及意義，而且是經過不斷的整理才呈現的，如此表露，有時可以引發他人的經驗，有時卻要承擔一些風險，因為看的人也許有某些部分贊同、某些部分的意見相左，也許一開始就嫌煩，也許有任何不同的投射在其中發生，有太多的可能在發生，不管如何，是這樣的我，觸發我對教師情緒管理有極大的動機與動力，在這個議題上不斷的努力與突破，而有許多的嘗試與做法。

參、教師心理衛生可行之做法

之所以會參加這次教師的心理衛生專題，最大的動機是提供自己走過、反思過的教學生涯與接受輔導的經驗供大家參考，我必須說明的是：在接受輔導的過程中，充滿著太多的害怕與無能為力，尤其面對過往未完成事件的那份椎心之痛（寫這句話時，我右腦的太陽穴突然抽痛了起來，引動了我的另一個信念：事不關己，關己則亂），用不堪回首都不足以形容，但是我很勇敢的在走走停停、甚而走了退或逃避之間顛覆了過來，請不要以旁觀者的心態，輕易的用好壞或是非來評論，謝謝你們的合作。

一、個人方面

（一）在安全的地方學習罵人，清除心中的垃圾

通常我罵自己比較多，罵別人比較少，在信念上，罵人表示沒氣質，所以不可以罵人，等到忍無可忍時，衝出來的話已經不堪入耳，不但傷人又傷己，所以我開始在「安全」的地方罵人，好宣洩自己憤怒的情緒，還有，要能覺察自己罵自己的微弱聲音，發現了，充分的去了解自己如何罵自己，像我就知道我做不到，我是個笨蛋等。因為連我自己都不愛自己，怎能祈求別人來愛？之後再從我所罵的內容中，找出自己的需求與感覺，用「我訊息」來表達，如此才不會傷到別人，並能清楚的說出自己的感覺與想法。如果覺察夠快時，還要常常讚美自己，對自己的獨一無二投以欣賞的眼光。

（二）充分覺察自己的固定模式（生命腳本）

我原先以為自己很有彈性，比如從學校到家裡的路程，去與回的路徑並不相同，我就覺得自己比別人有彈性了，其實不然，仔細觀察我走的路線，很簡單，直直走，無路可進時再轉彎，這是我求快信念的充分反應。有一句話很傳神：龜笑鰲

無尾，我就是犯了這個毛病而不自知。各位也可以找找自己的 N 個固定模式，記錄下來，就會發現自己其實有好多的框架，框架會侷限我們的思考，只要不符合自身的規則，就能產生莫名其妙的抗拒，變得極無彈性，失去了可以相互溝通的機會，好可怕！想到學生要在不同的家長、老師的不同框架中生存下來，真是不簡單。在我有一些突破之後，我發現自己忝有教師、母親的腳色，其實從孩子身上學習更多，如打電腦、玩遊戲、打官司，人生的豐富性，教學的精采度從此展開，因為我已較能理解孩子怒罵三字經只是「表達生氣」，不是「罵某人或糟蹋某人的母親」，因為他並不認識你的母親，有趣吧？可是不容易做到哦。

（三）將書中看到的適合自己的理念落實到生活中

以前看書，多半爲了應付考試，囫圇吞棗的成分居多，速度也快，相對的也忘得快，現在看書慢，可以充分的體會與實踐，覺得可行的生活實驗，會一個個的去嘗試，如花三十分鐘吃一碗麵、咀嚼把食物放在口中嚼成液體的滋味、走路走得慢慢的，睜亮著眼睛去看週遭的一花一草，許多有趣的方式等待體驗，人生就充滿著不同的可能，尤其找回自己的童心是那樣的不容易。

（四）爲自己找到相互支持的會心團體

中國人大多數有這樣的信念：家醜不可外揚。我自己也曾深深的陷在裡頭，找不到生命的出口，有怨恨、委屈只能往肚裡吞，直到自己完全沒有感覺，只剩認知的部分爲止，問題是我的身體開始出狀況，三酸甘油脂過高，左胸有鈣化的現象，雙腳走路不平衡，更慘的是遠離家園的念頭不斷重現，那種感覺非常的孤苦無依，老覺得活著沒什麼意義。參加安全性較高的團體讓我重新願意冒一點險，去探索自我，去了解過去什麼樣的信念與價值觀把我框成一個全然無法動彈的活死人，最重要的是我開始覺察自己的情緒，釋放我過多的憤怒，可以接受別人的讚美，而不是被「勝不驕、敗不餒」的信條卡死。

我想表達的是：可以找幾個心性較相近的朋友，或組讀書會，或形成小團體，或任何你想要的形式，彼此定期進行探索或研討，相信團體的動力是可以凝聚一些相互支持的力量。

（五）培養獨處的能力

我是女性，從小怕黑，怕一個人，是一個連獨自去看一場電影都不敢的人，心理對他人的依賴非常深，可是這些在現實生活並不被允許，我在家中排行老大，有許多個弟妹要照顧，有做不完的農事等著做，因此，外表看起來我是相當的能幹，是人稱的女強人，內裡卻是極猶豫與膽小的，所謂的裝腔作勢之徒是也，看到自己在依賴與獨立之間的矛盾與苦痛之後，現在的我可以和自己的內在好好的獨處，能安於一個人的世界，不管是記錄自身的經驗，或反思一天的言行，或宣洩及整理一天的情緒，給自己一小段安靜、獨處的空間與時間是非常重要的。唯有能好好的照顧自己，之後才更有能量去面對不同的生活困境。這樣的改變，剛開始有些難，幾乎抽不出時間，但是只要開了頭，慢慢就會有機會開創並享受屬於自己的美好片刻。

（六）接受督導

不管是從小下的決定或養成的習慣，我們會較樂於接受和我們有相同思考的人，如果模式不相同，要融入其中談何容易。以前我很難理解別人家怎麼會有這樣的思考，之後不斷的接受督導，不斷的反思，寫札記，解自己的夢境，這才逐漸體會人的心思是這般細密與不同，而深層的同理心就是這樣慢慢的培養了出來，督導不但像一面鏡子，可以看到自己的原型，還可以給我最大的支持與引導，是個人的極大助力。

二、學校方面

（一）持續辦理小團體輔導及工作坊

從教師效能研習開始，到青少年輔導計畫的實行，教師情緒管理的基礎班與進階班已持續辦了七年，不少國中及國小老師在參加工作坊之後覺得頗有幫助，不但比較清楚自己的模式，也較能同理學生的感覺，師生的互動關係更為密切，有事半功倍的效果。

（二）個案協談、個案研討與輔導網絡的建置

學生有時會需要輔導老師陪伴一段時間，協助其走過學習中的難題。通常認輔的學生和個案一個星期會與輔導老師面談一次，待學生自我支持的力量夠時，就會讓學生結案。

有一個這樣的個案，她的行為舉止怪異，常在上課的時候大聲吼叫，造成同學上課時的混亂與不安，對異性同學有過度的好感，不斷探詢一些男同學的電話、住址，且做狀欲與人親匿，還不時的亂掀裙子，導師不堪其擾，家長抗議子弟的學習環境不佳。在與個案面談的過程中，發現個案的母親無法保護女兒，繼父言之鑿鑿，用請大學生來給女兒當家教證明他的用心，經過幾次訪談，確定個案不只在青春期的適應有困難，且家庭的生活有異狀，輔導室一方面召開了個案研討會，請所有任課老師說出他們的觀察，另一方面我們和慈濟身心醫學科合作，診斷出個案已有輕微的精神分裂症，需要更進一步的治療與輔導，當事情有了轉機，我們也願意面對不同的難題之後，繼父堅決將個案轉校，錯失了我們繼續輔導個案的機會。在轉學的過程中，我們與對方學校取得很好的聯繫，使個案得以繼續學業，個案亦向新學校表示輔導室對她極為支持及幫助。事隔近三年，在一次會議中，家扶中心督導告訴我這個個案的狀況，雖有一些小問題，但比原來的情況還好，一顆懸掛的心總算有了個踏實的答案。各方輔導力量的結合與努力，對於需要協助的孩子，其實是有相當大的支持力的。

在這個案例中是有許多問題可以探討的：

- 一、學生的特殊需要，如心理諮商，一直是學校較弱的一環，甚而無法提供。
- 二、導師碰到棘手的學生問題，造成班級經營的困擾，如何協助輔導。
- 三、學生對於同儕發生的困難及干擾如何面對而非逃避。
- 四、學校行政如何結合社區資源系統運作。
- 五、學生轉介機制與影響層面的探討。
- 六、特殊個案需求不同，如何整合各方支援，建立有效支持系統。

肆、結語

不瞞各位，我考花蓮師院國教所博士班課程組三次都沒能考上，破了我自己的記錄，我在想是否我潛意識裡根本不想考上，我害怕再經歷研究所那種只有啃書、來不及咀嚼的慌亂，最恨的是不能言我心中所言，綁手綁腳的，又無法挑戰教授無上的專業權威，因為分數控制在教授手上，這簡直是一場惡夢！尤其年歲越大，各方面的機能越來越不靈活，考上了就得面臨身、心理不衛生的個人難題，重蹈研究所的夢魘，所以潛意識選擇了逃避，老是考不上，特別感謝白亦方教授給我這樣的機會，讓我這個學校實務的工作者，有機會在這裡談教師與心理衛生這個主題，希望能有一些幫助。若能結合理論、輔導專業、醫療及學校實務工作者的經驗，想必學校的心裡衛生工作，能有更大的效能。再者，我雖然記下了不少的個人事件，一直苦無機會整理，再次感謝白教授給我這樣的契機，讓我對自己的生命的過程有更清楚的圖像，更能面對變動快速的教育生態。

參考文獻

- 李茂興（譯）（1995）。G. Corey 著。諮商與心理治療的理論與實務。台北市：揚智。
- 張蘭馨（譯）（1995）。C. S. Pearson. 著。影響你生命的 12 原型。台北市：生命潛能。
- 羅絲·娜吉亞（1992）。小丑的創造藝術－完形學派的自我治療。台北市：生命潛能。
- 喬瑟（譯）（2000）。A. Kathcrine 著。為自己劃一道界線。台北市：海鴿文化。
- 黃漢耀（譯）（1994）。G. Delaney 著。你是做夢大師。台北市：張老師。
- 夏林清（譯）（2000）。行動科學。台北市：遠流。