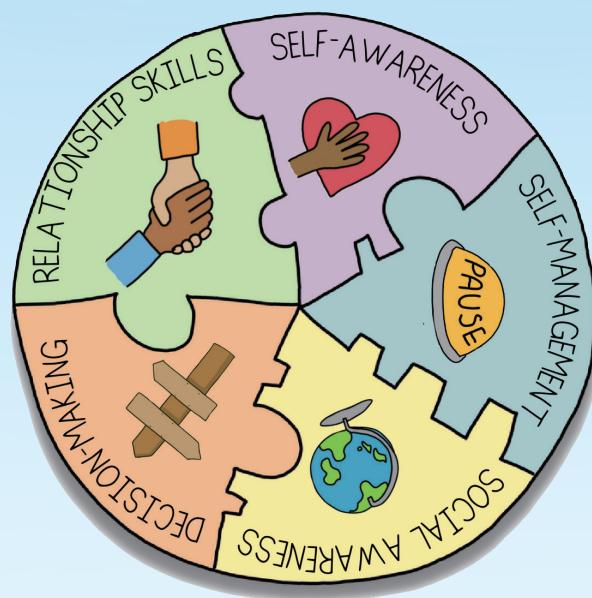


孩子的傷，我們接得住！

文◎總幹事 蔡淑遠

在孩子成長的旅程中，教師如何成為他們生命中的貴人，幫助他們從早期經驗的負面影響中復原，並建立正向的自我概念與價值觀？根據社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）理論，教師可以透過五大核心能力來支持孩子的情感與社交發展，這些能力包括：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧及負責任的決策。

在教學現場上，出現言行脫序、無法專注於學習的孩子，可能是家庭或是過去經驗有許多創傷需要被處理。孩子多數的童年負面經驗，多少跟未深刻感受到家人的愛有關。但在孩子成長的過程中，如果有人可以成為他生命中的「重要他人」（significant other），雖然無法替代家人的愛，但卻是有機會成為讓孩子滋長內在力量的資源，這也是身為教育工作人員可以更有價值、更有意義的一種自我實現。



教師：孩子生命中的關鍵支持者

做為助人工作者，教師有機會成為孩子生命歷程中的「重要他人」（significant other）。精神分析學派強調早期經驗的重要性，認為童年經歷對人格發展具有深遠影響。然而，現代心理學，如新精神分析學派與阿德勒心理學，提供了更具建設性的觀點。新精神分析學派的卡倫·霍妮（Karen Horney）雖認同不當對待可能帶來的負面影響，但她反對弗洛伊德的「早期經驗決定論」，強調人格的形成亦受到文化與後天環境的影響。

事實上，每個孩子內心深處都蘊藏著積極成長的內在力量。因此，即便早年經歷挫折與困境，許多孩子仍能在人生道路上成長為有擔當、積極正向的成年人。教師在這個過程中，扮演著支持與引導的關鍵角色。

傷痛的經驗會決定孩子的一生嗎？

雖然早期經驗對孩子的影響不容忽視，但個體的自我概念與價值塑造才是決定性因素。研究指出，個體能夠透過「與經驗和解、與自己和解」，來避免過去的傷痛持續影響未來的選擇與行為。

作為教師與父母，我們都希望給予孩子最好的教育。我們明白「溫和」的重要性，卻時常猶豫是否該「堅定」，以致孩子在缺乏明確引導下迷失方向，甚至

錯失導正偏差行為的機會。然而，早期的負面經驗是否必然會在孩子心中留下無法抹滅的傷痕？答案是：不一定。關鍵在於我們如何看待並處理這些不適切的管教經驗。

如果我們能夠：

真誠地向孩子道歉，承認錯誤。

與孩子溝通，解釋我們的用意。

從錯誤中學習，改進我們的管教方式。

那麼，這次經驗反而可能成為孩子成長的契機，幫助他們學習如何面對錯誤、提升溝通能力，並培養自信、快樂與責任感。當教師願意以真誠、關懷的態度與孩子互動，使其感受到被尊重與理解，便有機會撫平其內心的創傷，並進一步培養其內在的正向能量。

提升孩子的挫折容忍度

每個孩子面對挫折的反應皆不同，有些孩子能迅速調適，而有些孩子則需要更多時間與支持。然而，我們無需對孩子的挫折容忍度過度悲觀。

阿德勒心理學強調：「永遠不要代替孩子做他們能為自己完成的事。」當孩子能夠自主設定具體且可實現的目標時，他們將在面對挫折時更具韌性。這種目標導向的思維模式，讓孩子能夠將挫折視為達成目標的必經過程，而非失敗的象徵。

此外，樂觀心理學研究指出，樂觀者傾向於將「好事」解釋為永久的、廣泛適用的，並與自身能力相關，而將「壞事」視為暫時的、特定的，並與外部環境相關。教師可以透過引導，幫助孩子發展這種正向歸因模式，使其在面對挑戰時更具信心與韌性。

真正的教育，並非避免孩子遭遇困難，而是幫助他們學會如何應對挑戰。教師應以尊重與關愛的態度對待每個孩子，在適當的時候給予溫暖與支持，但在需要堅持原則時，亦能承受孩子的情緒反應與反駁，這才是更深層次的愛。

教師的自我覺察與情緒管理

要成為孩子生命中的關鍵支持者，教師首先需要安頓好自己的內在狀態，才能以平和、理性的態度面對孩子。情緒管理對教師而言至關重要，因為教師的情緒狀態將直接影響課堂氛圍與學生的學習成效。

當教師具備自我覺察與社會覺察能力時，能夠更敏銳地理解學生的需求與反應，並在面對挑戰時保持冷靜。舉例而言，當教師感受到壓力或焦慮時，若能透過深呼吸或短暫休息調整情緒，便能以更積極的態度面對學生，進而營造支持性的學習環境。

此外，良好的自我管理能力的，使教師在面對挑戰時能夠控制衝動、有效應對

壓力並自我激勵。這不僅有助於教師自身的心理健康，亦能成為學生的行為典範。當學生觀察到教師如何有效管理自身情緒，他們將更容易學會調適自己的情緒，進而提升社交能力與情緒智力。

發展人際技巧與負責任的決策能力

人際技巧是教師在與學生、同事與家長互動時不可或缺的能力。能夠有效溝通、建立良好關係並協調解決衝突的教師，將能夠更順利地管理班級，並幫助學生發展健康的人際關係。

負責任的決策能力則涉及個體在不同情境中做出明智選擇，並考量自身與他人的需求。教師應引導學生在面對困難時，做出不傷害自己與他人，且符合環境限制的決定。擁有這項能力的學生，在面對人生挑戰時將能保持冷靜與理智，並做出適切的選擇。



結語

每個孩子都是獨一無二的個體，擁有無限潛能。教師的使命，不僅是知識的傳遞者，更是孩子成長路上的引導者與支持者。讓我們攜手努力，成為孩子生命中的貴人，為他們點亮前行的光芒！

參考文獻

1. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *Social and Emotional Learning: Core Competencies*.
2. 鮑順聰（2010年12月）。〈阿德勒個體心理學的哲學基礎：「本體論／認識論／方法論」探源〉。《諮商與輔導》，300，30 - 36。
<https://doi.org/10.29837/CG.201012.0009>
3. Horney, K. (2023)。《我們內心的衝突：虐待狂傾向、人格衰竭、內在矛盾、理想化意象，社會心理學先驅卡倫·荷妮的精神分析學》。崧燁文化。（原著出版於1945年）
4. 活健康網（2023年2月21日）。〈別把人生不順怪罪「原生家庭」！心理學教授教「3步驟」與自己和解〉。LINE TODAY。
<https://today.line.me/tw/v2/article/x2zN13n>
5. 陳怡嘉（2025年1月8日）。〈教比不教辛苦，而愛與原則兼備，是最難的教育〉[更新於2025年1月20日]。未來Family。
<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/32553>