

遇見阿德勒系列(三)

文◎永和國中 張蕙蘭老師

2023年暑假，我真是度過了一段難忘的時光！8月7日、10日、17日這三天，我在新北市教師會大會議室，與阿德勒理論親密接觸，參加了一場特別的教師專業發展工作坊。這可是我第一次這麼深入地和阿德勒心理學理論「對話」，張英熙老師的熱情教學，讓我對正向管教不僅有了理論上的認識，更有了實踐上的感悟。

我們都知道，現在的教育趨勢是遠離那些老式的管教方式，阿德勒給我們指出了一條新路：用尊重和鼓勵去建立孩子的自尊和自信。這次研習不只是講了一堆理論，我們還有動手實踐，甚至我們還分享了彼此的經驗和感動，真是讓人心靈得到了一次大洗禮。

這次的工作坊，我們學習了如何運用正向管教的策略來激勵孩子們，從「發現孩子的長處」到「鼓勵孩子自我激勵」，每一項策略都讓我感受到了教育的力量。我們討論了如何在挫敗中找到學習的機會，如何培養孩子們解決問題的能力，還有如何幫助他們建立起內在的動機。

英熙老師給我們的那些小卡片，簡直就是我的教學寶典。它們不僅給了我一個清晰的教學藍圖，還幫我在課堂和家庭裡都成為了更好的溝通者。我把這些卡片帶回家，試著從孩子的角度去看世界，感受他們的情感世界。結果呢？這不只讓我變成了一個更加理解和耐心的媽媽，我們家的氛圍也變得更加溫馨和諧。

就拿工作坊中學到的鼓勵孩子的方法來說，這些小技巧真是太管用了！從身體語言到積極的言詞，我發現孩子們真的很需要這些正面的肯定。像是教他們如何欣賞自己，怎樣在困難面前保持堅持，還有如何在小小的失敗中找到學習的機會。

我們還學習了如何引導孩子進行自我反思，如何在他們遇到困難時提供支持，以及如何與他們一起慶祝每一個小勝利。這些方法，我已經開始在我的課堂和家庭生活中應用，而且效果真的很不錯。

這場工作坊，對我來說，真的是一個思想上的大轉變。我現在明白，我們作為老師和家長，不僅要教孩子們知識和技能。我們還得培養他們的情感，鼓勵他們和社會建立連結，成為真正有責任感的人。阿德勒告訴我們，重要的是看到孩子的每一步成長，而不是一味追求完美。



我現在更堅信了，教育的價值在於激發孩子的內在潛能，讓他們在一個充滿愛和正面支持的環境中成長。經過這次研習，我帶著滿滿的收穫，迫不及待地想要在我的教學生涯中，也在我的家庭中，將這些知識和技能付諸實踐。向前走吧！期待未來有更多不同的變化。