


# 師生間的心理健康： 老師如何傾聽學生的心聲

主講人：鄭石岩




# 傾聽即是師愛

1. 弗洛姆（**Eric Fromm**）指出有能力的愛包括：關懷、負責、尊重和了解（知識），它的基礎是傾聽。
  2. 傾聽孕育了有能力、動人和啟發性的師愛。
  3. <道德值幾個錢>的故事
  4. <偷便當的孩子>的故事
  5. 一位老師的懺悔故事
- 




# 有能力的愛是生命的養料

1. 生命世界來自愛，回歸到愛
  2. 青少年以前得到愛和溫暖者比較健康（哈佛大學的追蹤）
  3. 盧賽克（**Linda Russek**）的研究發現：青少年前得到愛和溫暖者，比生活在衝突者，在中年結束前，得慢性病者少了**46%**
  4. 愛是生命教育的核心，亦是宗教的信仰和修持
  5. 俞老師退休餐會的感動
- 




# 傾聽產生心理動力

1. 帶給學生自我價值和信心，產生主動性和肯定性
  2. 孕育學生健康自尊和安全感，帶動情緒的穩定
  3. 傾聽促進交流和思考解決問題
  4. 增進正向的生活態度，有益社會適應
  5. 對生命的尊重與啟發
- 




# 傾聽中當孩子的貴人

1. 台東一位新手老師的故事（一位侵略性強的孩子）
  2. 王述之老師引導我考高中
  3. 傾聽中老師成為「孩子找到自己成長的路」的見證者
  4. 每個人注定用他手中的資糧，去走出光明的人生路，這就是「轉識成智」
- 




# 傾聽的障礙

1. 移情作用和反移情
  2. 先人為主的訊息
  3. 成見（有時是潛意識的）
  4. 情緒化反應
  5. 批評與說教
- 




# 真正的傾聽

1. 從關懷到同理、了解、覺醒和正向思考與行動
  2. 時間即是愛（Fred Epstein: Gifts of Time）
  3. 時間即是生活
  4. 心情影響傾聽
- 




# 傾聽的要領

1. 他要說的到底是什麼（真正的訊息或真相）要細心的聽
  2. 從「他的語言中」重述其詞句，引發他說下去
  3. 孩子「保留」的部份，即是心結（**complex**）所在
  4. 別急！換個時間或情境，容易說出心事
  5. 尊重和關心，能導引學生說出心事
- 





# 傾聽與了解的向度

1. 自由性（承擔責任和自我功能）
  2. 個體性（發掘自己的真實，有勇氣成為自己）
  3. 社會性（超越自卑感，建立人際支持和社會整合）
  4. 意義性和宗教性（克服罪惡感，發現意義，活得有目標）
- 




# 傾聽到溝通


1. Dale Carnegie的理論
2. 傾聽與回應的要領
  - 關懷
  - 肯定與支持
  - 協助其成功






# 傾聽與溝通的語言

1. 語句和辭彙
  2. 語調
  3. 肢體語言和表情
- 

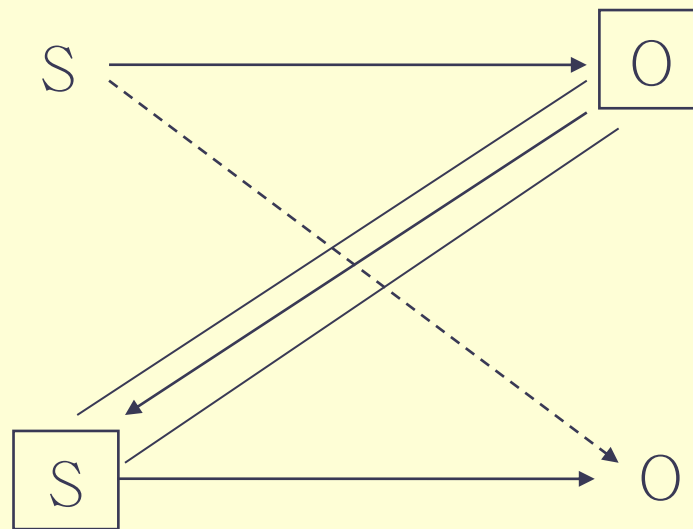


# 結構主義的溝通理論

在人際溝通中，個體對對方有個成見和看法，對自己也有一個看法，結果：


1. 扭曲和誤解越多，彼此的溝通越多障礙。
  2. 彼此越是真誠，沒有成見，溝通就越好。
  3. 人與大自然的溝通亦同。
  4. 宗教信仰也是一種溝通。
- 

# 結構主義溝通的圖示

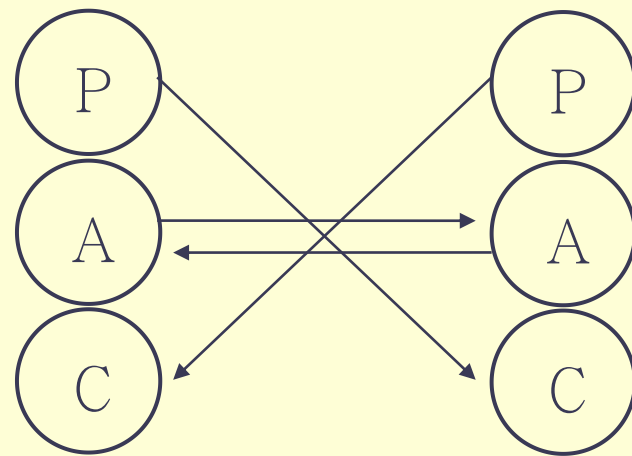




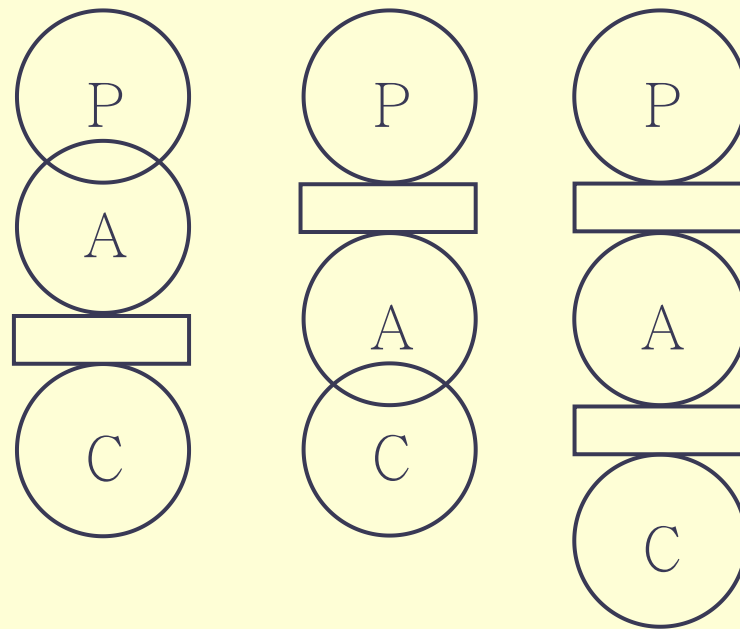
# TA 的溝通理論

1. Transactional Analysis 的理論。
  2. 每個人用他檔案資料來溝通。
  3. 必須經過清醒的檢驗才行。
  4. 每個人都有三個檔案庫。
    - Parent 父母
    - Adult 成人
    - Child 孩子
- 

# TA 的溝通圖示




# TA 的人格理論與溝通







# 傾聽和溝通的真諦

1. 創造有能力的愛
  2. 幫助孩子了解自己，看出新的希望
  3. 引導孩子發展正向性格，走出光明的人生
  4. 傾聽：要聽得進，聽得懂，聽得對，聽出孩子的心聲和需要
- 



## 結語

1. 傾聽是教導孩子的關鍵，是師生溝通的契機
  2. 學生得到傾聽，就能發展其自信和肯定性，從而孕育健康的自尊
  3. 獲得傾聽和輔導的孩子，較能發展正向性格
  4. 傾聽和溝通是啟發教學的心理動力
  5. 傾聽是老師的修養，也是教導的智慧
- 