

薩提爾師生對話

從「自我覺察」到「深度溝通」

臺北市光復國小林恆嘉

課程目標

自我
安頓

自我安頓
走向一致性

連結
渴望

連結自我與
他人的渴望

對話
技巧

認識、學會
師生對話技巧

課前約定

從心
開始

空杯
用心體驗

自我
界線

自由
衡量尺度

尊重
保密

安全
尊重隱私

社會情緒學習的內涵

社會情緒學習 (Social & Emotional Learning)
是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的
情緒、處理壓力、同理與社交能力。
從最基本的自我認識開始，了解自己的直覺
反應、自我發展，再傾聽的情緒與表達，最
後與社會及他人的互動合作。

1. 自我覺察 (self-awareness)
2. 自我管理 (self-management)
3. 社會覺察 (social awareness)
4. 人際技巧 (relationship skills)
5. 負責任的決定 (responsible decision-making)

正向心理學的意義

正向心理指遇到挑戰或挫折時，人們會積極產生解決問題的企圖心，並不斷的練習調整思路，強化內在正向力量迎接挑戰的能力。

簡言之，正向心理學(Positive Psychology)就是一門實證科學，提供能有效提升此項能力的工具方法，讓人們學習得以邁向幸福圓滿人生。

Seligman對正向情緒的詮釋

| 過去的正向情緒 | 現在的正向情緒 | 未來的正向情緒 |
|---------------------|-----------------|-----------------|
| 滿意 (satisfaction) | 愉悅 (pleasure) | 樂觀 (optimism) |
| 滿足 (well-being) | 心流 (flow) | 希望 (hope) |
| 感恩 (thanking) | | 信心 (faith) |
| 寬恕 (forgiving) | | 信任 (trust) |
| 遺忘 (forgetting) | | |

品格教育的指標特質

尊重、負責、公平、信賴、包容
關懷、誠實、勇氣、勤奮、正直
感恩、謹慎、合作、自律、同理

品格教育的 6E 教學模式

典範學習 (Example) 詮釋釐清 (Explanation)

勸勉規諫 (Exhortation) 環境形塑 (Environment)

體驗學習 (Experience) 自我期許 (Expectation)

認識冰山與應對姿態



薩提爾冰山理論

王小華用腳踢同學

王小華被同學嘲笑，
用腳踢同學反擊報復

情境

事件

言行

指責、超理智

應對姿態

指責、打岔

憤怒、失望、自責

感受

生氣、無辜、難過

學生脾氣壞、頑劣

觀點

對方的錯、老師找麻煩

學生改變、向上向善

期待

不被嘲笑、老師公平

能力被認同、付出有價值

渴望

做好孩子、被愛、被接納、有價值

我是正直、有尊嚴的人

自我
(生命力)

我是勇敢、有尊嚴的人

老師

王小華

四種求生存的應對姿態

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

你! 你在搞什麼東西!
為什麼功課又遲交!
會不會太誇張了?
你最好給我像話一點!

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

拜託你一下好不好,以後盡量準時交功課來給老師,不要讓老師這麼困擾,好嗎...

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

古人說得好：今日事今日畢，
每個人都應該認真做好本分，
你不努力，會對不起父母，也對
不起納稅人的錢啊。

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

寶貝,如果你常常遲交功課,
你會愈變愈胖,而且連嫦娥
姐姐也會笑你喔.....

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



一致性的應對姿態

(Leveling be congruent)

「平衡」

「等量」

表情姿態放鬆
內在和諧穩定
心口合一
平和的態度表達



什麼是「一致性」

(Leveling be congruent)

「平衡」

「等量」



溝通時，要學習讓內在的感受、想法(觀點)或需求(期待、渴望)，與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧，並且在「表達自己」的同時，也「關照他人的狀態」和「情境」的需要。



一致性的表達 可以怎麼說

語氣平和的表達事實 + 感受 + 期待

(學生已經連續五天遲交或未交功課了)

小華：

老師發現你最近幾天都沒有準時交功課，
老師很擔心你，也怕同學誤會你偷懶，你是
不是遇到了什麼困難，發生了什麼事，你願
意告訴老師嗎？老師很關心你，很想幫助你，
你希望老師怎麼做呢？



一致性的應對舉例

(Leveling be congruent)

「平衡」 「等量」



你還知道要回來啊！

每次都這麼晚才回來，你心裡是不是根本沒有這個家！

你今天比較晚回來，是發生了什麼事嗎？
我很擔心你，看到你平安回來我就放心多了。

你比我們約定的時間還晚回來，我心裡有些生氣，
你能告訴我晚回來的原因嗎？因為我很擔心你。

一致性的應對舉例 (Leveling be congruent)

「平衡」 「等量」



你一天到晚只知道哭，這有什麼好哭的，哭就有用嗎？

我可以感受到你很難過的心情，怎麼了？
你還好嗎？我有點擔心你，是不是發生什麼事了？

我看到你哭了，一定是心裡很難過，怎麼了？
我有點擔心你，發生什麼事了？你願意告訴我嗎？

一致性的應對練習

(Leveling be congruent)
「平衡」 「等量」



你在害怕？天啊，這有什麼好害怕的，
一天到晚都在怕東怕西的是怎樣？

我可以感受到你很害怕的心情，怎麼了？
你還好嗎？我有點擔心你，是不是發生什麼事了？

小嘉，你覺得害怕啊，
我知道你覺得害怕，你害怕沒關係，
我會在旁邊陪著你。

自我覺察與安頓

6A 自我覺察與安頓

1A：覺察(Aware)- 我感覺到我有一點_____。

2A：承認(Acknowledge)- 我承認我的確有_____的感受。

3A：允許(Allow)- 我允許自己可以_____。

4A：接納(Accept)- 我接納自己此刻可以_____。

我願意和這個_____的感覺更靠近一點。

5A：行動(Action)- 我會慢慢深呼吸5~10次(或大叫、吼出聲)。

6A：欣賞(Appreciate)- 我能真心欣賞自己，給自己一個正能量：

即使我這麼_____，我還是能冷靜面對。

6A的簡化版--3A

1A：覺察(Aware)- 我感覺到我有一點_____。

2A：承認(Acknowledge)-
我承認我的確有_____的感受。

3A：允許(Allow)- 我允許自己可以_____。

覺察自己的慣性

當你站在起跑線時，哪一隻腳在前面？



右腳在前

左腳在前

覺察自己的慣性

當你雙手交握時，哪一隻姆指在上面？



左手姆指在上



右手姆指在上

老師，他拿掃把亂揮

老師，他打我

老師，我不想讀書

老師，他罵我是賤人

老師，我做不到

老師，你偏心

老師，你每次都不公平

老師，他拿我東西

老師，人為什麼要上學

老師，你的課讓我想睡覺

老師，他又把墨汁打翻了

老師，我覺得人生很無趣

老師，你禿頭好醜

老師，他故意推我

老師，我爸說你教得很爛

你想改變你過去的應對姿態嗎？

(做不做得得到沒關係，你想改變嗎？)



別急著解決問題
也別急著改變對方的態度
先從自我覺察與安頓開始
才能幫助他人覺察安頓情緒

訣竅與關鍵

內在平和
關照彼此





衝突情境的處遇與應對

應對他人情緒

情境：
學生不斷哭泣



應對他人情緒



1. 有什麼好哭的？動不動就哭？丟臉！ (應對姿態?)
2. 你再哭試看看... 數... 喔， 1. 2. 3 ！ (應對姿態?)
3. 好了好了, 老師求... 不要再哭了好嗎。 (應對姿態?)
4. 男兒有淚不輕... 好好... 好好溝通！ (應對姿態?)
5. 來喔，給你玩你最愛的玩具喔，很好玩喔！ (應對姿態?)

應對他人情緒

(能覺察、接納自我感受之後)



0.呼喚名字

1.指出情緒(情緒釋放)

2.接納對方(用愛連結、表達渴望)

3.表達關心(用愛連結、表達渴望)



應對他人情緒一

(能覺察、接納自我感受之後)

小華，
老師知道你在_____，
你_____，沒關係，
你還好嗎？老師很關心你。



應對他人情緒二

(能覺察、接納自我感受之後)

小柚，
老師知道你在_____，
你_____，沒關係，
你還好嗎？老師很關心你。



應對他人情緒三

(能覺察、接納自我感受之後)

小凱，
老師知道你在_____，
你_____，沒關係，
你還好嗎？老師很關心你。



應對衝突情境

(能覺察、接納自我感受之後)



0.呼喚名字

1.指出情緒(情緒釋放)

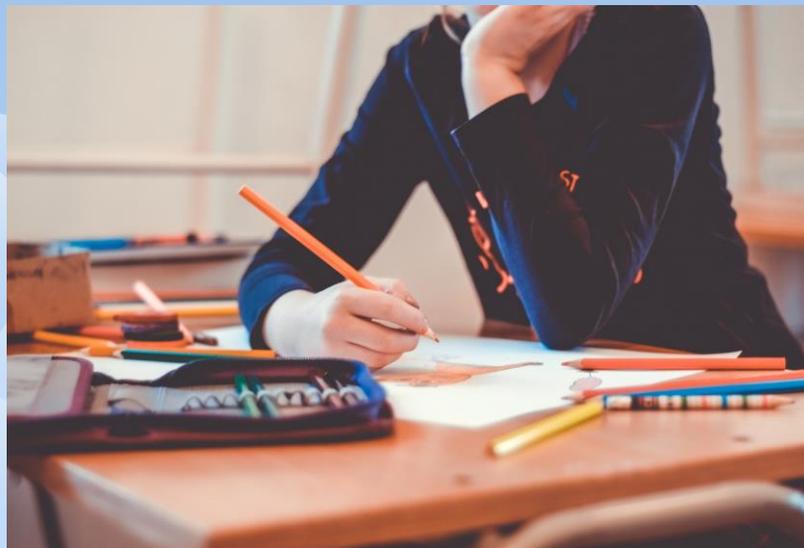
2.接納對方(用愛連結、表達渴望)

3.表達關心(用愛連結、表達渴望)



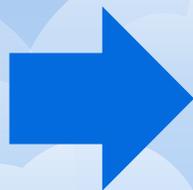
應對衝突一

學生很懶惰，都不寫作業，
上課也都不動手，一整天
上課只有第一堂課會寫十
分鐘，之後就都不寫了。



從慣性思維中找到新資源

學生很懶惰，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了。



學生願意來上課
願意在位子上坐好,沒有吵鬧
上課時願意聽講
願意寫十分鐘

一致性去關心人

學生很懶惰，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了。



小華：

1. 老師發現你有點不開心，
2. 你不想寫作業，老師知道了
是不是發生了什麼事？
3. 你還好嗎？老師很關心你。

應對衝突二

學生：

班長偏心,不公平



從慣性思維中找到新資源

學生：

班長偏心,不公平



學生有正義感

學生有關注情境

學生有榮譽心

學生有勇氣說實話

一致性去關心人

學生：
班長偏心,不公平



小華：

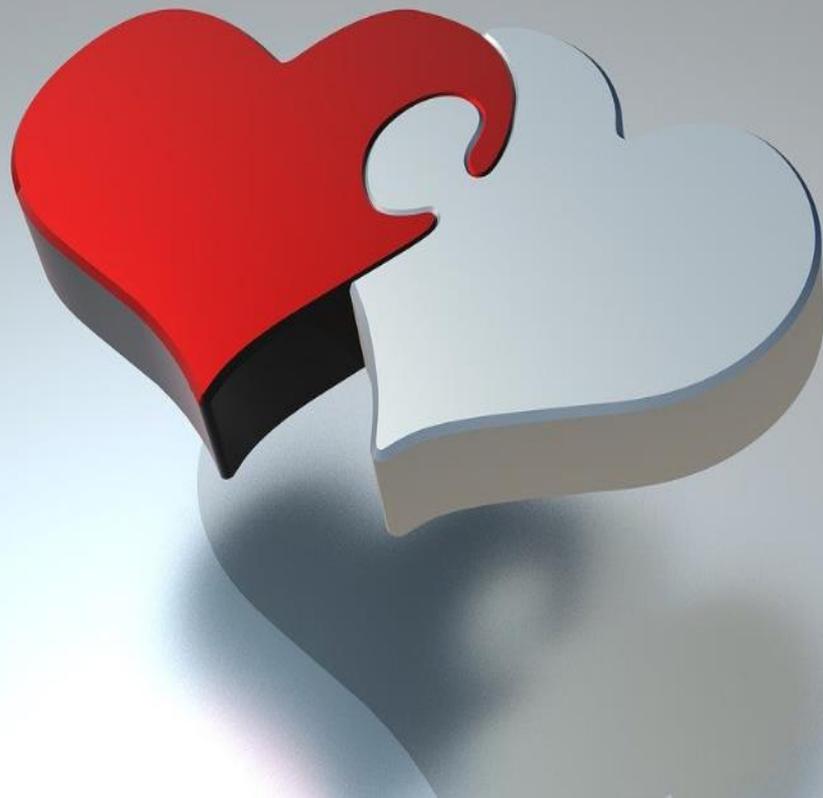
- 1.老師發現你有點不開心,
- 2.你覺得班長不公平,老師知道了
是不是發生了什麼事?
- 3.你還好嗎?老師很關心你。



萬物皆有裂縫
那是「光」照進來的地方

There is a crack in everything. That's how the light gets in.

—李歐納·柯恩(Leonard Cohen)



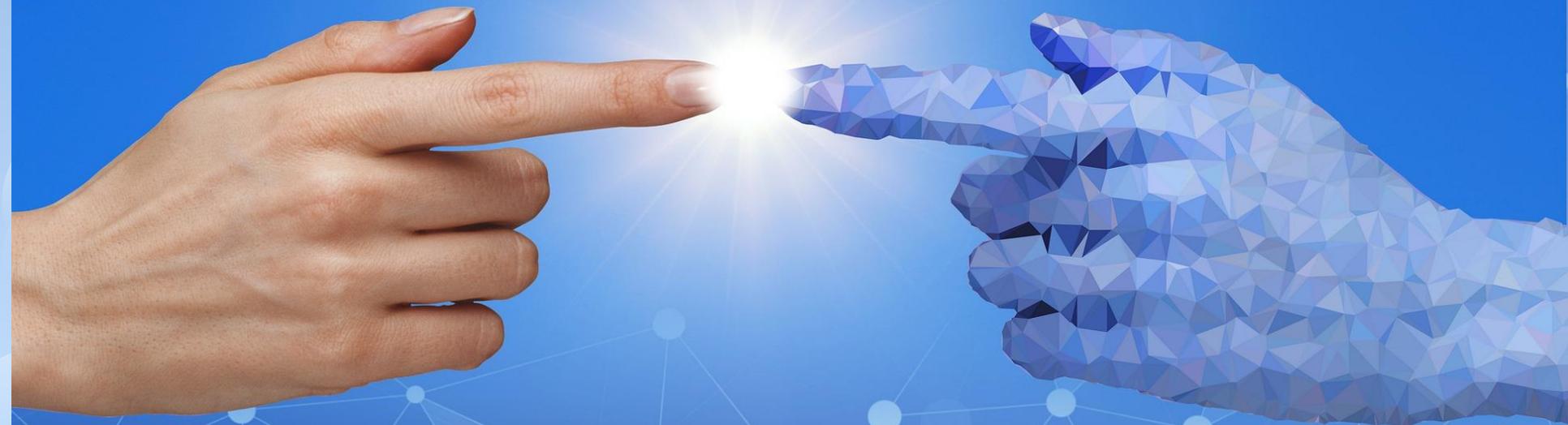
別急著解決問題

也別急著改變對方的態度

先從自我覺察與安頓開始

才能幫助他人覺察安頓情緒

AI新時代 人和機器有何不同?







心得與收穫

請回顧今天的課程內容，
哪一個部分令你最感動
或最觸動，請分享一個
最大收穫或最有感之處。





原文出處

張輝誠

你將來會是一個很棒的人

推薦閱讀

