

貼近孩子的心

台南市立大灣高中 孔慶麗



先來分組囉！

(DISC性格測驗)





今日分享

**薩提爾
師生對話**

**團體
共備**

**導師
班級經營**

薩提爾

師生對話

part1

應對姿 態 認識冰山





李崇建

2017 全新作品

進入薩提爾冰山對話的
第一本練習指南



特別收錄
《用聽的冰山》
有聲書

一致型



5種

溝通姿態

超理智型



指責型



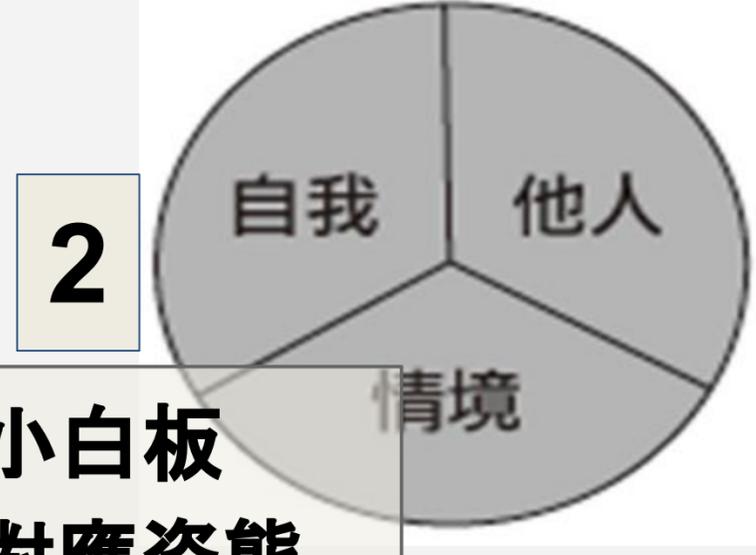
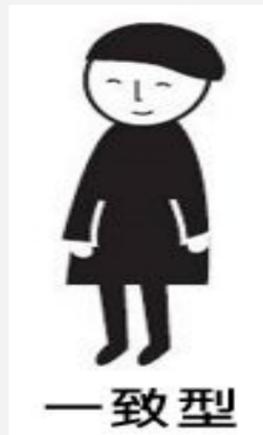
討好型



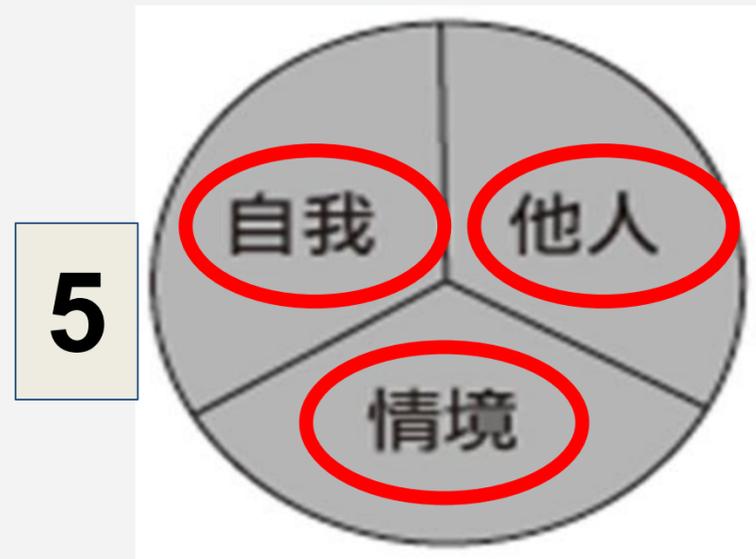
打岔型



五種應對姿態 配對 (紅色圓圈代表關注、在乎)



各組討論後寫小白板
依序寫出 1~5 的對應姿態



應對姿態下隱藏的冰山？

事件

情境

言行

應對姿態

感受

觀點

期待

渴望

自我
(生命力)

班級經營

最先關注？



薩提爾

師生對話

part2

自我安頓

自我安頓第一
步？

覺察自我=愛



6A的自我安頓

普 林 思 頓 情 緒 卡

正向情緒
正 向 情 緒

喜
樂
安
定
感
覺

喜悅(喜1)	歡喜(喜2)	興奮(喜3)	驚喜(喜4)	狂喜(喜5)
和樂(樂1)	快樂(樂2)	得意(樂3)	解脫(樂4)	痛快(樂5)
放鬆(安1)	舒服(安2)	安心(安3)	滿意(安4)	幸福(安5)
平靜(定1)	穩定(定2)	安定(定3)	自由(定4)	充實(定5)
欣賞(感1)	期待(感2)	感動(感3)	感激(感4)	感恩(感5)
同樂(覺1)	豐足(覺2)	臨在(覺3)	如實(覺4)	一致(覺5)

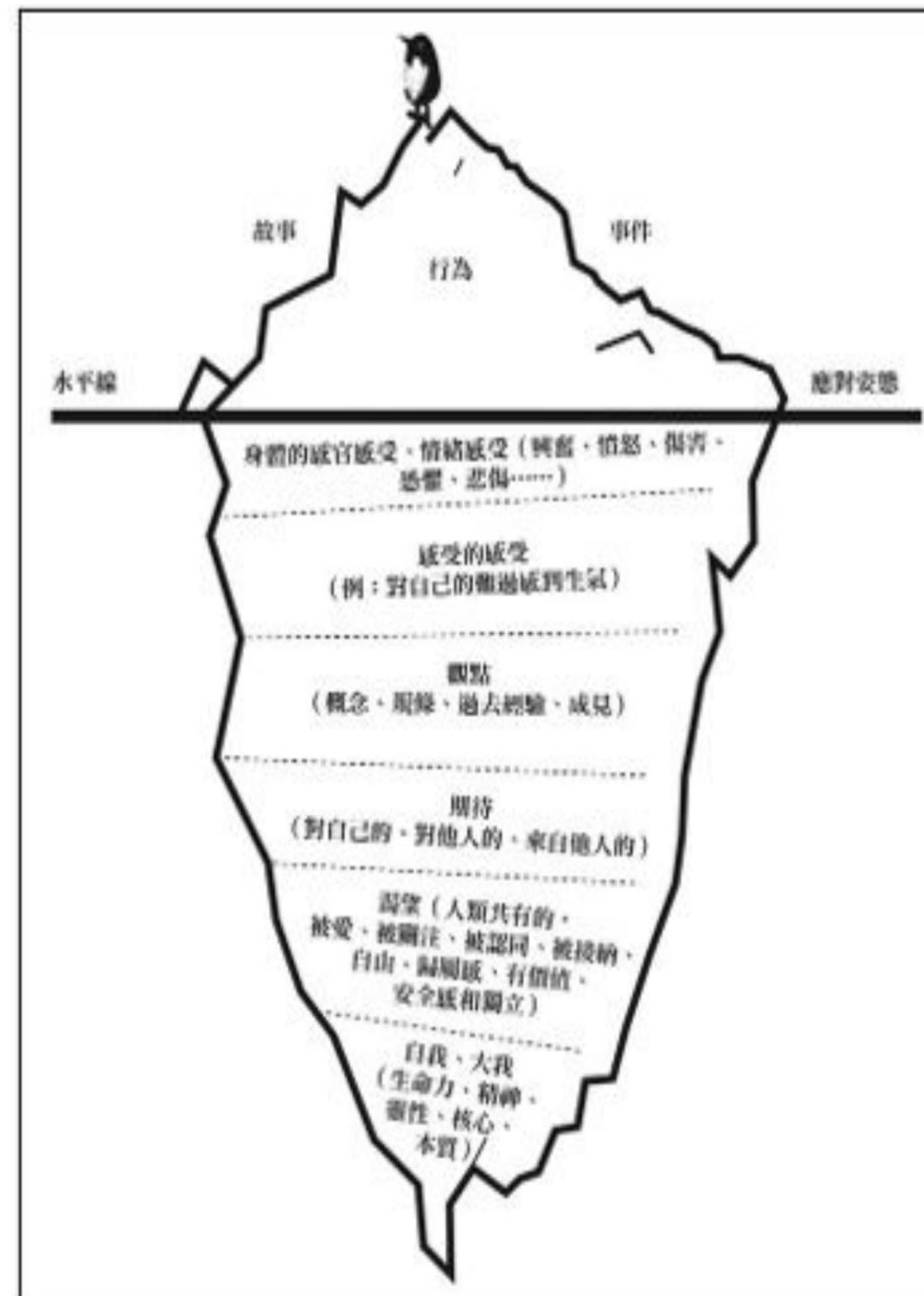
尚未正向情緒
尚 未 正 向 情 緒

未喜
未樂
未安
未定
未感
未覺

擔心(未喜1)	焦慮(未喜2)	害怕(未喜3)	恐懼(未喜4)	震驚(未喜5)
生氣(未樂1)	悲傷(未樂2)	難過(未樂3)	憤怒(未樂4)	痛苦(未樂5)
不安(未安1)	緊張(未安2)	失望(未安3)	不滿(未安4)	絕望(未安5)
煩悶(未定) A1	疲憊(未定) A2	無力(未定) A3	無奈(未定) A4	空虛(未定) A5
無聊(未定) B1	討厭(未定) B2	矛盾(未定) B3	尷尬(未定) B4	厭惡(未定) B5
害羞(未定) C1	丟臉(未定) C2	愧疚(未定) C3	懷疑(未定) C4	抓狂(未定) C5
自卑(未感1)	孤單(未感2)	沮喪(未感3)	委屈(未感4)	埋怨(未感5)
羨慕(未覺1)	嫉妒(未覺2)	幻滅(未覺3)	口是心非(未覺4)	不一致(未覺5)

自由書寫 講義中的 我的內在 冰山剖析 (3min)

我的內在冰山		
感受	發生時感受	↵
	結果的感受	↵
觀點	我的看法:↵	
期待	我希望:↵	
渴望	我渴望自己成為一個甚麼樣的人? ↵ ↵	
自我	我想告訴自己甚麼? ↵ ↵	

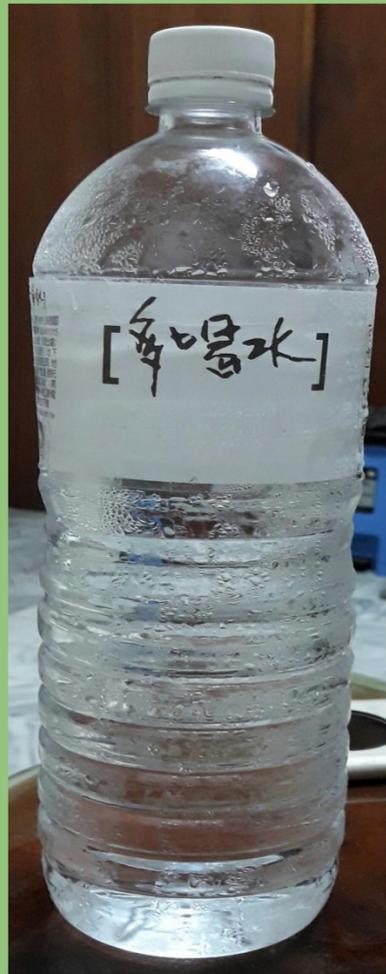


資料來源：左表—張輝誠 Shareclass 分享講義

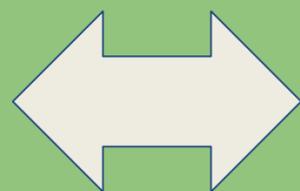
右圖—親子天下 <https://tinyurl.com/yvym9npa>

3:00

處於指責姿態的我



刺激



慣性

覺察

雙手五指交叉

學思博達結語問：

教室裡的

縱——深

對話

主辦單位 | 雨果文教基金會

學思博達教學社群

媒體協辦單位 | 親子天下

自我覺察與幫助孩子 與他人覺察（一）

主持人 李明融、郭進成 老師

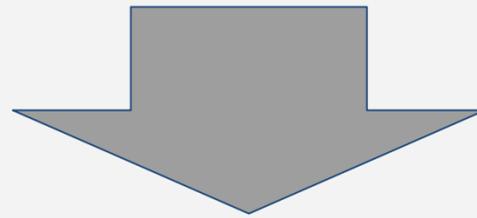
6A: 自我覺察與安頓

時時能覺察自己感受，就更認識自己一點，更靠近自己一點

- | | | |
|---------------|------|------------------------------|
| 1 Aware | 覺察情緒 | 1 我感覺到我有一點_____。 停頓5秒 |
| 2 Acknowledge | 承認情緒 | 2 我承認是_____的。 |
| 3 Accept | 接受情緒 | 3 我接納我感到_____。 |
| 4 Allow | 允許情緒 | 4 我願意跟這個_____的感覺更靠近一點。 |
| 5 Action | 行動 | 5 深呼吸5到10次、或生氣時吼出聲。 |
| 6 Appreciate | 欣賞 | 6 我能給自己一個正能量欣賞。 |
- 即使我這麼_____，我還是能_____。**

不承認、不接受

認為理性的老師不應該生氣



產生感受的感受

薩提爾

師生對話

part3

對話方式

從對話來連結孩子的內在

事件

情境

不聽課、上課划手機

言行

打岔

應對姿態



無奈、空虛、害怕

感受

我都學不會、好無聊

觀點

聰明的學習

期待

愛、接納

渴望

我是有價值的

自我
(生命力)

應對
姿態

學生

學生不聽課、上課划手機

老師

應對
姿態

打岔

指責

感受

無奈、空虛、害怕

容易對立

難過、無力、憤怒

感受

觀點

期待

觀點

期待

渴望

渴望

連結

愛、接納

我的價值被接納、被肯定



李崇建老師示範

學生上課滑手機處理方式

一致性對話



一致型



“隨聽對話”
——啟性表達

學思遠境結薩提爾：教室裡的縱——深對話

主辦單位 | 廣東省教育廳
承辦單位 | 廣東省教育廳
協辦單位 | 廣東省教育廳

回應情意對話時的三種切入點

感受、期待、回溯



團體

共創



2:42

1.

自由書寫3分鐘

(每人至少寫出6項
一張紙寫一項)

該訂怎樣的班級公約?

5:00

2.

組內討論5分鐘

組內討論最有共識的事項，彙整成 5項
寫在綠色 A5紙上，每張寫一個

該訂怎樣的班級公約？

3. 全班彙整

每組拿出最在乎的 2 張
張貼時請先往中間偏下方張貼

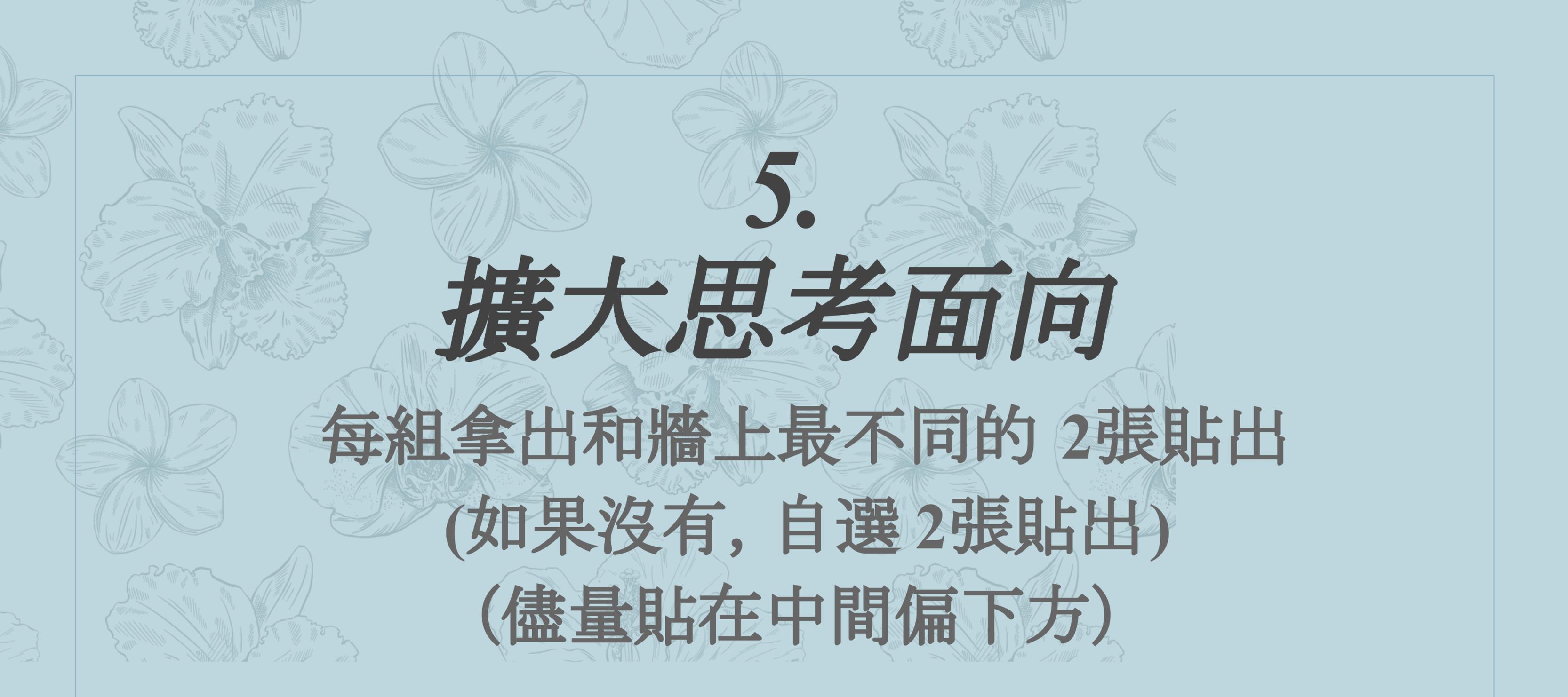
該訂怎樣的班級公約？

4. 分類整理

類似的事項放在同一類

每一落分類任意給予英文字母代號

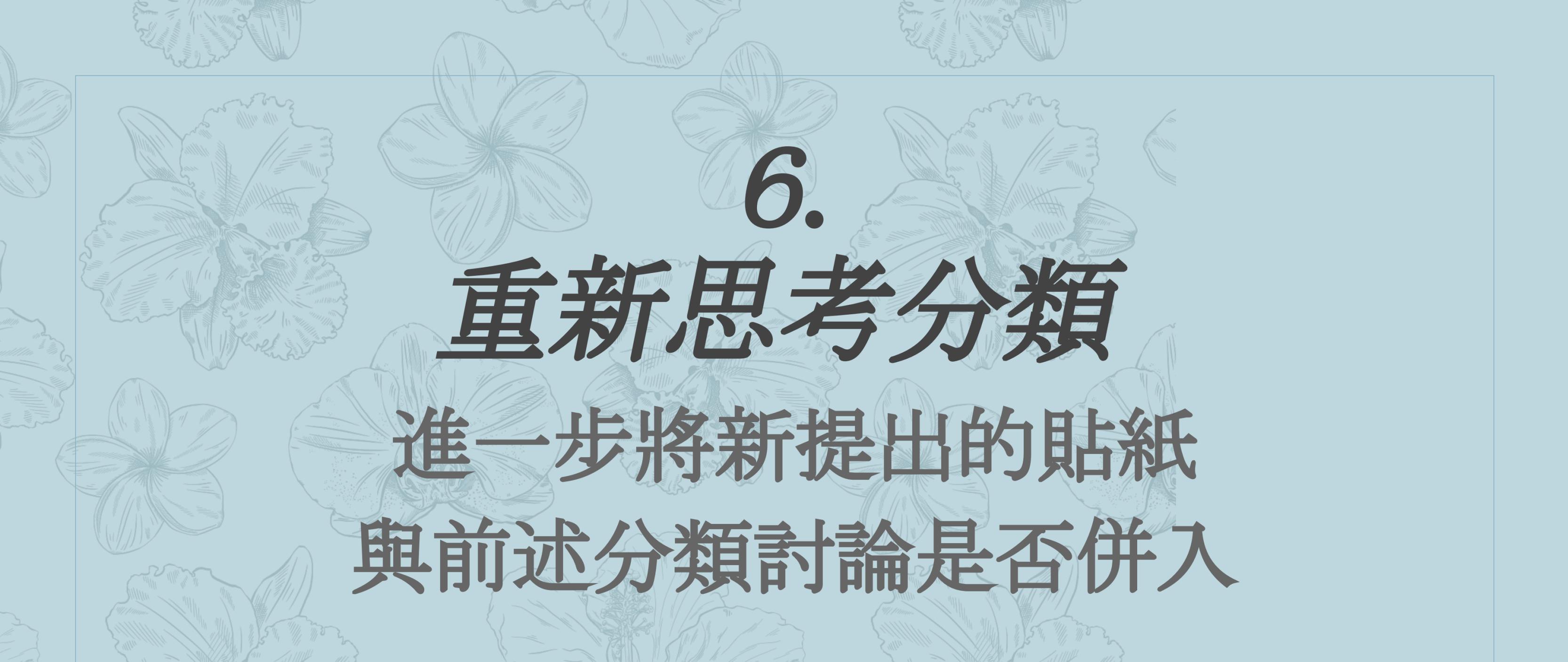
該訂怎樣的班級公約？



5. 擴大思考面向

每組拿出和牆上最不同的 2張貼出
(如果沒有, 自選 2張貼出)
(儘量貼在中間偏下方)

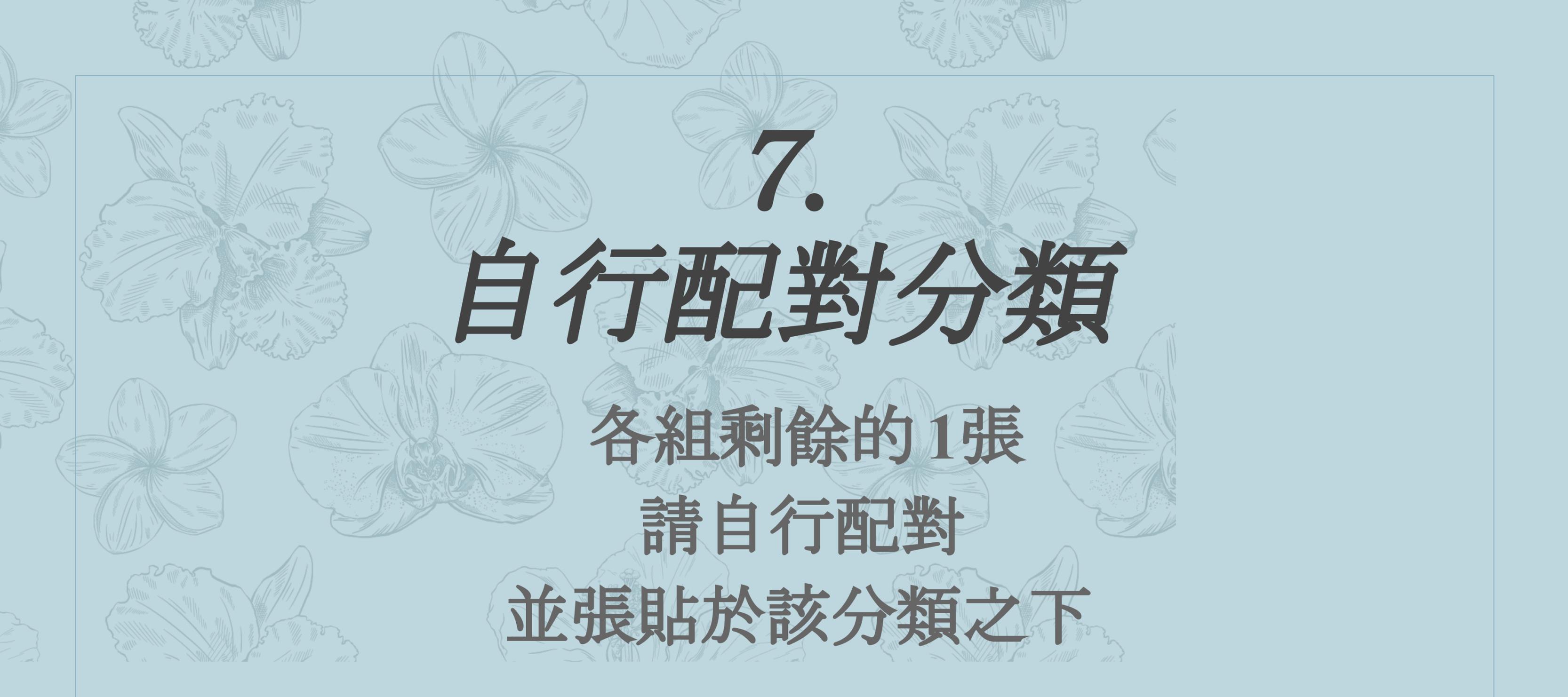
該訂怎樣的班級公約?



6. 重新思考分類

進一步將新提出的貼紙
與前述分類討論是否併入

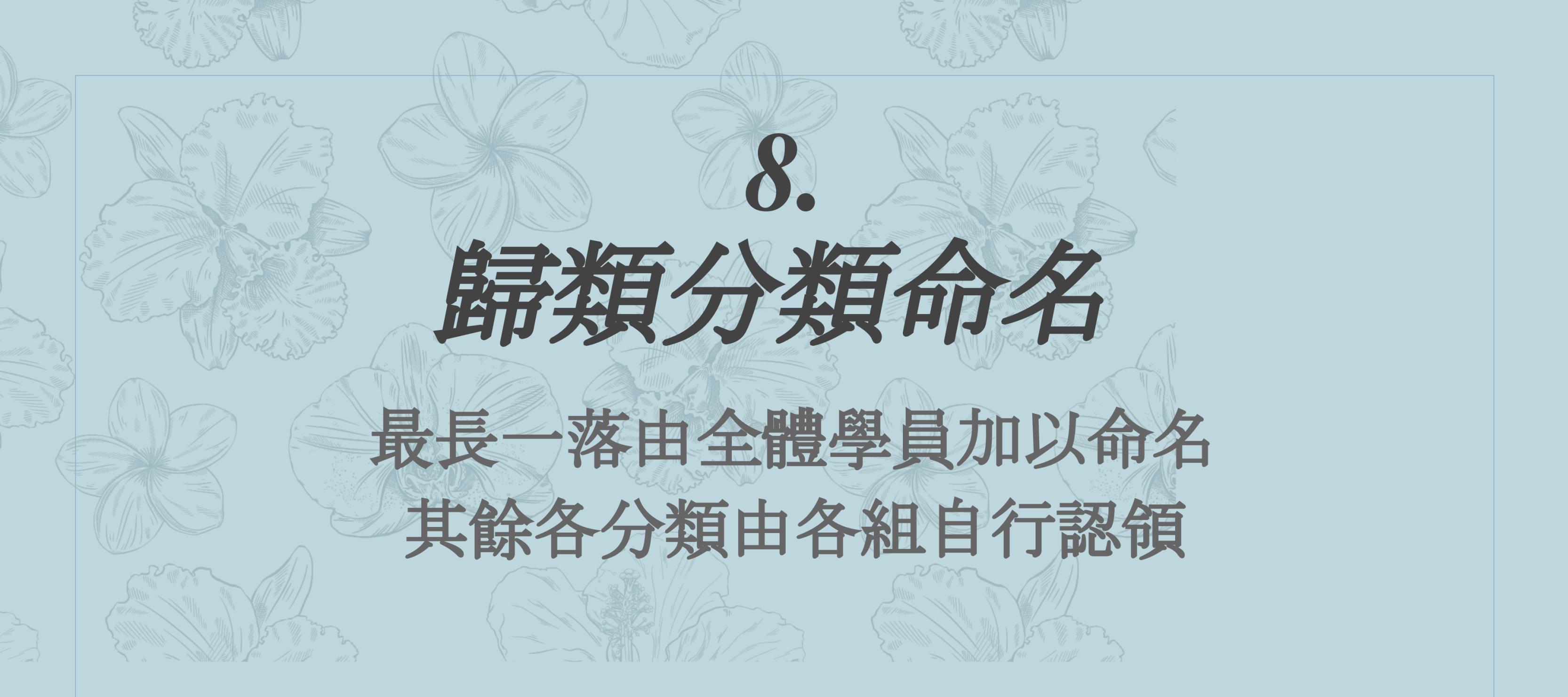
該訂怎樣的班級公約？



7. 自行配對分類

各組剩餘的1張
請自行配對
並張貼於該分類之下

該訂怎樣的班級公約？



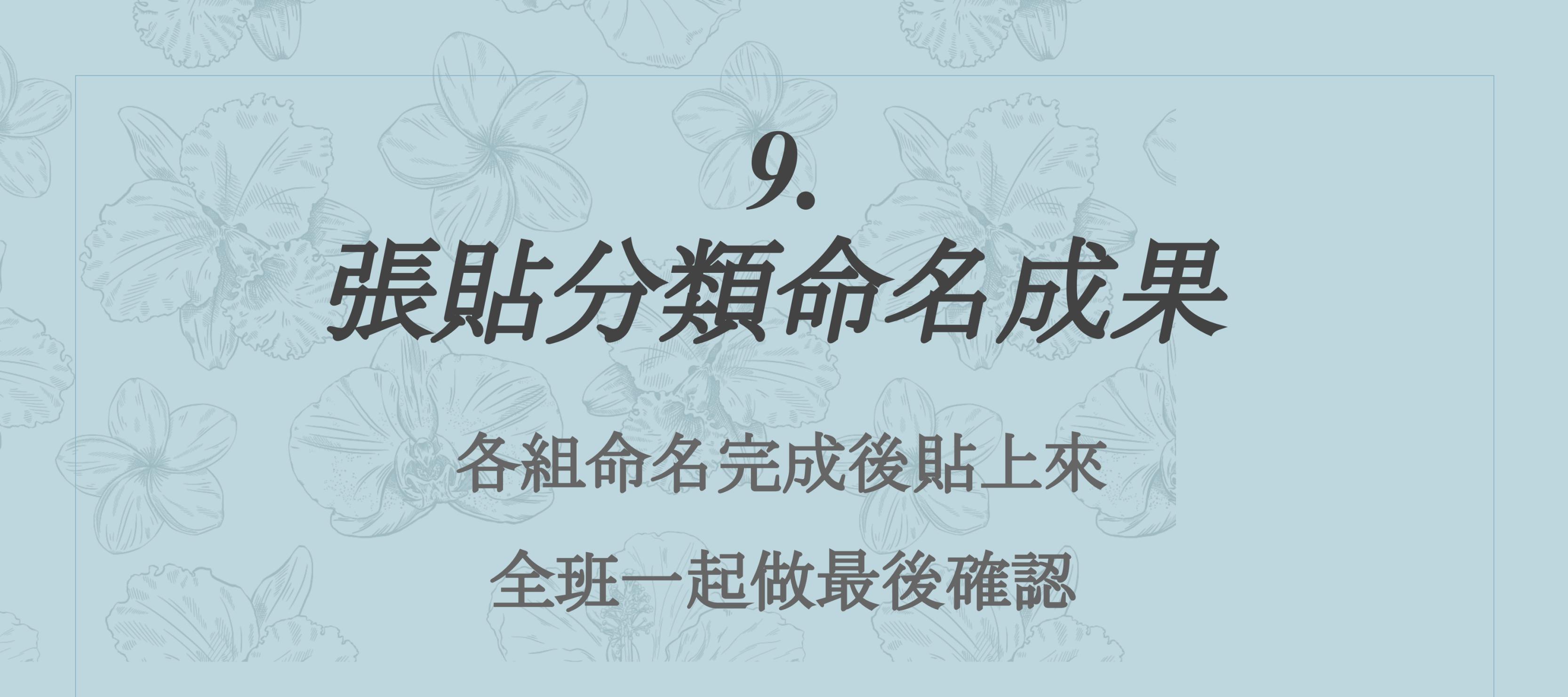
8.

歸類分類命名

最長一落由全體學員加以命名

其餘各分類由各組自行認領

該訂怎樣的班級公約？



9.

張貼分類命名成果

各組命名完成後貼上來

全班一起做最後確認

該訂怎樣的班級公約？

你最喜歡的是 ...

你最困擾的是 ...

你覺得最容易做到的是 ...

你最進一步最想增能的是 ...

組內分享





這個活動你發現了什麼？

引導式的傾聽 – *Facilitative Listening*

協助參與者彼此能聽到對方 (*Listen to each other*)

發散期

動盪期

收斂期



鏡映
簡要重述
鼓勵發言
誘使人們充分表達
排序發言

平衡正反觀點
肯定感受
給予確認
連結主題
發揮同理心
刻意沈默
追蹤議題

傾聽共同點
總結

團隊共識

彙集多元觀點

建立共享的理解架構

發展具包容性的
解決方案

取自：誰說我們不能一起做決定：參與式決策引導寶典

團體共創法

**困境
願景
行動方案**

何時運用？ 班級經營？

班級
公約

園遊
會

準備
學測

班級事務

- 制定班規、園遊會等
- 級事務
- 應用團體共創法 ~
個人抒發想法、
小組討論共識、
- 班討論凝聚全班共識

- 讓學生分組
負責班會內容~可以分享
時事、影片、
書籍...
- 負責提問，讓
同學能進行
討論及表達

班會討論

班親會

- 薩提爾分享
與討論
- 使用小組討
論親子問題

班親會的交流

1. 老師分析家長和孩子的內在冰山層次

2. 邀請家長共同討論是否有更好的回應方式

各組分享應對姿態的分類狀況~

1. 觀看薩提爾應對姿態影片

2. 提問：小孩沉迷手機或社團時，
你會對他說什麼？

3. 將大家的回應進行分類(小組討論)



薩提爾成長模式的四大目標



- 提高自我價值感
- 為自己做出選擇
- 為自己負責任
- 具有一致性



薩提爾女士說

問題的本身不是問題

如何面對 問題才是真正的問題



邀請您在內心跟著說...

我從今日開始，我要允許自己做不好

我做不好，我也不會責備自己

我要看見豐富的自己

我要看見努力的自己

我要看見善良的自己

我要看見從來沒有放棄的自己



崇建老師的提醒
冰山不是拿來用跑的
也不是拿來分析
真正的渴望
是從感受進來
感受進去才能觸及渴望