

運用書寫練習轉念

文／蘇明進（國小老師）



天氣變熱，孩子們的情緒也愈來愈大，往往只看到自己、覺得自己被針對、用大聲講話來捍衛自己的想法……卻忽略覺察自己的狀態。

我讓班上的孩子們連續寫了兩天的「心想好意學習單」，讓孩子找出當天的一個負面念頭，學習如何轉念，用正面而積極的態度來調整自己的想法與做法，讓孩子在與人接觸時，能保持一顆穩定的心，朝他人的優點看去。

透過書寫的力量，找回了孩子內在平靜的大智慧，對事情的看法就有不同的詮釋。

落實正向行動帶來好結果

貪快的小胖，前一天把餐桶的湯汁灑出來。我請他去清理，他一直爭辯沒有，直到我指著他腳下的湯汁，他才匆匆的去拿拖把，才一轉身，吸滿水的拖把就從我的腳「拖」過去，當下我的襪子全濕，我整個下午都光著腳丫；今天一來，又發現他昨天的線上作業沒完成，在課堂上我已有留了時間讓他們完成線上作業，當時他卻執意只寫完簿本作業。

我問：「昨天哪些事情沒做好？」

他開始結結巴巴的說：「我.....我.....不該貪快把湯汁灑出來，還把.....」只要他一緊張，就會開始結巴。但是教他快兩年，沒看過他結巴得如此嚴重過，每個字平均重覆四次以上。

我問：「你很緊張嗎？」他點點頭，我說：「你先別緊張，老師沒有生氣，只是希望你能釐清一些事情。」

他愈想說清楚，話愈講不清。看了不忍心，我只能請他停下來。「你在家裡也是如

此吧？做錯事被罵後，感到很害怕，話就愈說不清楚了？」我問。小胖點點頭說了聲「對」。

我說：「好，我知道你知道自己做錯了，現在換老師說。這些事情最大的問題，在於你當下做了『錯誤』的選擇。」

「湯汁打翻，你『選擇了說沒有』，又『選擇了把湯汁踩住』試圖掩蓋。你知道會被發現，但還是做了這樣的選擇。」

「線上作業也是，老師已經提醒隔天會檢查，你卻『選擇了先寫紙本作業』，結果最後全班只剩你沒有完成。」

「你爸媽在乎的也是如此，明明可以做『正確的選擇』，但是卻做了『沒有考慮到後果的選擇』、做了『會被發現掩蓋事實的選擇』。所以你才會一直不被爸媽信任，一直覺得你做不好事情，常挨罵。」

我問：「那麼，此刻你該做出的選擇是什麼呢？」小胖：「老師對不起，我馬上去把作業補完。」

他態度誠懇的離去，不一會兒功夫，就完成了線上作業，開心的去球隊練球。一整天，他也積極的協助班上事務，又變回那個做事勤快、專注於當下的好孩子。

轉念，不僅僅只是思維的轉換，更重要的是透過實踐與落實，協助孩子覺察到自己是有正確選擇的力量，因而過上更快樂的日子。

希望孩子們能夠持續把轉念的功夫內化，成為他們未來面對與人紛爭和內在情緒的成長型思維習慣。

