特 別 企 劃

學思達親師對話家教班

一、計畫緣起

均一師培中心為了幫助均一教師理解並熟習薩提爾模式冰山對話的觀念與技術，進而強化教師內在能量，並用全新的對話路徑與學生溝通、輔導，達到內在深刻的連結，又能觸發學生內在的能量，因此邀請學思達創辦人張輝誠老師進行 3 天線上課程。輝誠老師以薩提爾的對話練習為主軸，每天 4 小時的課程練習，引導老師覺察與認識自己，面對學生與家長不同提問方式的練習，建立良善的互動連結。

二、計畫目標

(一) 介紹薩提爾模式的重要概念。

(二) 以冰山對話為基礎進而瞭解師生關係的互動、溝通模式，並深入內在冰山的認識與探索。

(三) 提升教師對自己與對學生內在歷程的瞭解、安頓、連結與活化。

三、主協辦單位

(一) 主辦單位：均一國際教育實驗學校

(二) 協辦單位：公益平台文化基金會

四、活動時間

2021 年 12 月 14-16 日晚上 7:00-11:00

五、參與對象

均一國際教育實驗學校種子教師共 8 位。

六、計畫內容

教師在課堂上常會需要與學生對話，除了知識型的對話還包括情意的對話，然而在對話的過程，學生有時會出現意料之外的師生互動，面對這些難以預期的變化，教師便需提升「對話」的能力，促成和善且有效的師生互動。張輝誠老師便以薩提爾冰山對話脈絡作為架構，讓老師透過自我覺察自己情緒的過程，練習表達的三個新路徑 :表達渴望、感和期待。

(一) 課程講師：張輝誠老師（學思達教育基金會創辦人）

(二) 課程內容：

第一單元：從薩提爾冰山覺察當下的自己

1. 人的外在行為是由內在而影響的
2. 人的行為因為時間歷程而產生的慣性
3. 薩提爾冰山各層介紹
4. 認識冰山是為了認識自己進而愛自己

第二單元：覺察自己的情緒與安頓情緒

1. 為什麼要覺察
2. 用 6A 練習覺察自己的情緒
3. 當覺察自己有情緒時應該如何接納自己、愛自己 (自我的渴望)

第三單元：我和他人溝通的行為模式

1. 人在壓力下的慣性行為 (指責、討好、超理智、打岔)
2. 非語言的溝通型態
3. 什麼是一致性表達？(一致性的內在狀態與一致性的表達)
4. 如何不陷入慣性行為而做到一致性的表達(停頓、覺察、表達)

第四單元：師生對話的兩個類型

1. 知識對話
2. 情意對話
3. 如何表達 (規則、核對、連結渴望)
4. 非暴力溝通的規則 (觀察、感受、需要、請求)

第五單元：老師如何開啟與學生的對話

1. 對話的四種情境：疑問、要求、抱怨、敘述
2. 六個對話的脈絡 - 呼喚名字、重複語尾、停頓、避免為什麼、精簡對方敘述、從感性去事物切入
3. 以好奇與關心提問，客觀學生探索冰山，幫助學生覺察
4. 好奇對話的簡單方法：回溯，並核對、達成目標 (在乎他人)
5. 正向提問，讓孩子覺知正向價值

第六單元：如何透過對話連結學生

1. 當遇到不想開口的學生，老師應該如何開啟對話？
2. 步驟：自我覺察、停頓、好奇提問 (進入孩子的情緒：妳生氣了啊 ~ 妳怎麼了~)、從感受切入
3. 透過回溯與具體事件連結學生
4. 用正向提問，讓孩子覺知正向價值(觸及渴望，體驗正向能量)，轉化不良行為

七、執行概況

3 天線上課程，共 8 位均一教師參與，每天 4 小時的課程練習薩提爾的對話；參與種子教師為學科各領域，包含英文、自然、社會、數學及輔導，家教班結束後，種子教師以 3 人小組方式運作作為教師之間的支持系統。

八、參與教師回饋

(一)林老師

輝誠老師帶領我們每個人連結回自己曾經感受到愛與自由的過去，讓我們能在覺察中體驗到改變的發生，透過這個經驗，學會如何於未來無論在面對學生、家長、其他人，甚至是自己的問題時，也能夠如此效法，帶領對方覺察到自己的冰山，並以渴望去連結他人的渴望。

(二)徐老師

感謝輝誠老師和夥伴們，這三天的私房對話，我們透過信任走在一起，練習用更好的脈絡走進每一個進入我們生命裡的人！我們練習更有意識的接納理解，看見價值，讓自己可以更有一致性，看見冰山下的渴望與期待，嘗試與人的心有更好的連結，陪伴更多的人！

雖然還不是能夠真的全部理解，雖然還是有些模糊，但我們走在開始的路上，有大家的陪伴，相信一定可以更好的！

(三)唐老師

覺察自己、覺察他人與自己，是這次工作坊帶給我最大的寶藏。

一直以來忽略自己的感受，逃避去面對自己；透過輝誠老師的引導，連結自己的過去，加上不斷的對話練習，得以好好的留點空間與自己對話，肯定自己、接納這樣的自己。此外，理性腦的我總是第一時間想幫忙解決問題，透過工作坊的練習，深刻的了解到渴望與期待的應對是不同的，未來在面對他人的問題時，我會讓自己步調慢一點的。感謝有這次的機會參與工作坊，雖然疲累，但值得。

(四)莊老師

我一直對於學生解惑方式使用分析和解答的方法，從未反思這樣的方式到底有沒有問題，直到近期學生的屬性愈來愈不同，才驚覺自己需要突破。

感謝這三天的研習，輝誠老師的指導，及伙伴們營造出的美好氣氛給彼此暢所欲言的空間，透過這個不斷反思的過程，我才知道原來我一直忽略讓學生自己思考成長的空間，其實解決問題的方法在他們自己身上，我們只是引導他們，透過更深的思考能幫助他們更成熟。

另外，在這反思的過程中，我也才發現，一直以來我太在意別人的想法，別人的鼓勵成了我的動力，然而，我一直都有能力鼓勵我自己，才能更強大自己的心。

九、照片

學思達親師對話家教班

1	2
3	4
5	6

1. 學思達親師對話家教班線上課程
2. 冰山與五種應對姿態
3. 原生家庭應對姿態覺察示範
4. 普林斯頓情緒卡
5. 6A 自我覺察與安頓
6. 冰山各層覺察